

JURNAL DE CURĂȚENIE INTERIOARĂ **(jurnal de "gospodină")**

INTRODUCERE

Vă invit pe toți să mă acompaniați în propria mea călătorie interioară, în care am descoperit "profundimea" toxicității corpului meu fizic și în care am învățat, în practică și prin trăiere directă, mai mult decât în orice școală de medicină sau curs teoretic pe care le-am făcut până acum.

Printre altele, corpul meu m-a învățat că cele mai multe noțiuni din cărțile noastre medicale (sau chiar naturiste) sunt false sau parțial false. Nu înțelegem și nu știm nimic despre totalitatea corpului, despre puterile sale de auto-reparare și auto-regenerare. Nu știm nimic despre boală și sănătate.

Faptul că încercăm să vindecăm bolile cu pastile sau ceaiuri mi se pare hilar și de o ignoranță demnă de Evul Mediu. Mai ales după ce m-am confruntat cu magnitudinea toxicității propriilor intestine.

Veți descoperi, alături de mine, în propria călătorie de curățenie interioară, cum mi-am "demonstat" mituri după mituri - întreaga cunoaștere din Școala medicală dar și mai mult decât atât.

Vă mulțumesc tuturor celor care mi-au fost continuu alături în experimentul realizat: de a rezista 108 zile propuse în procesul de "curățenie" interioară - între Crăciun și Paște (circa 3 luni de zile) și de a pune în practică efectiv 54 de zile (jumătate din ce mi-am propus); de a mă confrunta cu toate slăbiciunile, provocările, dificultățile și obstacolele posibile - dar și de a descoperi toate puterile, rezistența, perseverența și ambiția de care dispun.

Sper ca acest proces să fie de folos cât mai multor alți oameni, care se află și ei în căutarea sănătății și care umblă haotici și pierduți, printre tehnici, teorii, opinii și judecățile celor din jur.

Recunosc că și eu am "orbecăit" zeci de ani, căutând "drumul corect", testând și aplicând multe tehnici.

Am expus în cărțile mele "Pur și simplu.....vindecare", "Sănătate 5D" și "Bucătăria lui Dumnezeu" (www.centrulnatura.ro) o parte din drumul pe care l-am parcurs până în acest moment și lecțiile învățate.

Consider că prezenta strategie pe care o aplic și o testez este un alt pas, un alt nivel, mult mai adânc, mult mai profund, al călătoriei interioare întreprinse în căutarea propriei sănătăți și în recuperarea propriei energii.

Vă invit să mă însoțiți de-a lungul călătoriei, să învățați alături de mine lecțiile prin care am trecut și să folosiți înțelepciunea acumulată în propria voastră viață!

Acest jurnal și întreaga mea călătorie de vindecare nu ar fi fost posibilă fără susținerea continuă a partenerului și familiei mele, și fără existența pacienților și prietenilor mei, care m-au motivat continuu să aflu răspunsuri la întrebările lor. Și pentru că nu găseam în nicio carte sau pe Internet informația, am căutat-o în străfundul corpului meu - reînvățând să comunic cu organele, cu celulele mele și cu VIAȚA din interior.

Așa încât, să pornim împreună în cea mai palpitantă călătorie posibilă în viața unui om: călătoria interioară.

Cu iubire și recunoștință,
Sorina

DE CE DETOXIFIERE?

Pentru că starea în care se află corpurile noastre fizice este deplorabilă. Am luat "de bune" tot ce ni s-a introdus în corp, din copilărie, considerând că părinții și bunicii noștri "știu mai bine" ce înseamnă alimentație. Și am crezut că dacă ei au rămas în viață, introducând în corpul lor fel și fel de "bazaconii" pe care le-au numit alimente, înseamnă că acestea chiar au fost "alimente" pentru corpul nostru.

În copilăria și adolescența mea, am văzut la părinții și bunicii mei multă suferință. Am văzut dureri fizice crâncene, deformări oribile ale corpurilor - îngrășare, căderea părului, îmbătrânire, uscare, dar mai ales, am văzut boli urâte: tumori, cancere, ulceratii, hemoragii și multe altele.

Înseamnă că ceea ce au făcut ei, ceea ce au mâncat ei sau modul în care și-au dus viața nu a fost în regulă.

Nu am avut șansa să văd oameni puternici și sănătoși până la vârste înaintate. Bunicii mei au murit relativ devreme (70, cel târziu 80 ani) și în dureri și chinuri cumplite.

Iar ceața mentală din creierul meu, indusă de intoxicația alimentară continuă la care am fost supusă, nu m-a lăsat să realizez că ceva din ce făceau înaintașii mei a fost fundamental greșit.

Abia mult mai târziu în viață, când eu însămi am început să am probleme fizice, dureri, suferințe și diferite alte dificultăți, am început să caut soluții și am început să-mi amintesc unde și ce am greșit

Am avut nevoie de zeci de ani să realizez unde au fost greșelile, să realizez că alimentația (așa cum mi s-a dat din copilărie și adolescență) a fost complet greșită, fundamental greșită - și ea a stat la baza îmbolnăvirii și deformării corpului fizic, dar și la baza tuturor problemelor emoționale și a tulburărilor de comportament cu care m-am confruntat de-a lungul anilor.

Am realizat că alimentația toxică de care am avut parte zilnic, peste 45 de ani mi-a degradat puternic corpul fizic, care în marea lui perfecțiune și rezistență, a reușit (cumva) să rămână în viață, în ciuda intoxicației.

Odată cu alimentele toxice, în corpul meu au intrat multe alte "noxe" și energii nedorite: paraziți, viermi, fungi, bacterii, viruși și alte "viețuitoare" microscopice, care s-au găzduit confortabil în sistemul digestiv sau în ganglionii sistemului limfatic, și au luat "în stăpânire" casa corpului meu, întrucât aveau toate condițiile favorabile pentru dezvoltare: mâncare, adăpost, căldură și confort.

Și nu doar acești "oaspeți nedoriti" m-au invadat până la cucerire, pe interior, dar odată cu ei au intrat și multe "energii" negative nedorite: gânduri, emoții și convingeri, primite generos de la înaintașii mei.

Am cărat o viață întreagă zeci de idei fixe, preluate de la părinții și bunicii mei, care mi-au făcut la fel de rău, cum le-a făcut și lor, o viață întreagă.

Le-am dus cu "bună-credință", considerând că "aceasta este soarta omenească" și că "viața înseamnă suferință" - așa cum bine am auzit de mii de ori de la toți cei din jurul meu.

Am fost INTOXICATĂ la propriu, fizic, cu mâncare proastă, emoțional, cu stări vibraționale negative (predominând frica și nesiguranța) și mental, cu idei și convingeri fixe și limitative.

Detoxifierea este un proces absolut necesar de ELIBERARE, CURĂȚENIE, ELIMINARE ȘI DRENAJ a tuturor acestor energii din interiorul meu, de la orice nivel.

Detoxifierea începe în planul fizic, odată cu schimbarea dietei și începerea măsurilor drastice de curățare a reziduurilor.

Dar ea se prelungește la toate nivelele ființei mele, prinzând și detoxifierea mentală (schimbarea convingerilor), emoțională (schimbarea reacțiilor la tot ce se întâmplă în mine și exteriorul meu), socială (schimbarea relațiilor cu ceilalți), profesională (punerea la îndoială a tot ce am fost pusă să fac până în prezent) și generală (evaluând totalitatea vieții în ansamblu).

DETOXIFIEREA înseamnă identificarea tuturor părților TOXICE din existența mea, a tuturor vibrațiilor care nu sunt stare de bine, bunătate, lumină și iubire - adică a tot ce nu este partea mea "umană" și eliminarea sau măcar identificarea și neutralizarea lor (atunci când nu este posibilă, temporar, eliminarea).

Trăim într-o societate care susține cu toate forțele sale INTOXICAREA ființelor umane.

După ce am mai curățat creierul de acidoză și am început să văd cu alți ochi structurile sociale, modul în care este organizată civilizația modernă, felul în care oamenii sunt manipulați, mințiți și intoxicați continuu - am realizat că întregul mod în care este construită viața modernă se învâрте în jurul TOXICITĂȚII.

Suntem intoxicați cu reziduuri petroliere iere în mod continuu, folosind combustibili de proastă calitate (petrolul, gazele), în beneficiul unor industrii miliardare - deși sunt disponibile alte surse de energie mult mai eficiente, mai

nepoluante și ușor de accesat (lumina solară, vântul, căldura miezului pământului etc etc).

Întocmai ca și în alimentație, unde sunt disponibile variante sănătoase, vii, dinamice (fructe și legume), dar rafturile magazinelor gem de preparate și conserve, cutii colorate și borcane cu etichete apetisante - și în toate celelalte ramuri ale economiei sunt preferate cele mai toxice și mai costisitoare variante - în beneficiul câtorva oameni ce manipulează destinele maselor.

Suntem înrobiți continuu băncilor și banilor, suntem făcuți să credem că avem nevoie de multe resurse și obiecte, că avem nevoie să cumpărăm și să deținem multe bucurii - iar supra-supra încărcarea cu "de toate" (nu doar mâncare, ci și bunuri precum haine, obiecte, mobile, case, terenuri, mașini, electronice și multe altele) ne împovărează și ne încarcă imens, consumându-ne inutil și rapid puțină energie cu care venim pe pământ.

Viața noastră umană este o INTOXICARE CONTINUĂ de când creștem și intrăm la grădiniță și până la decesul nostru dureros, într-un pat chinuit de spital (pentru că asta este soarta majorității oamenilor moderni).

Suntem intoxicați cu doctrine și manipulări mentale, în grădiniță, școală și liceu, apoi suntem chinuiți și munciți până la epuizare în servicii sub-plătite și suntem intoxicați cu alimente de proastă calitate, mereu fiind ținuti în stare de orbire și surzire, pentru că organismul este plin de mucus și simțurile noastre (inclusiv intuiția) nu mai funcționează.

Pare un rechizitoriu aspru această scurtă prezentare a modului în care trăim, dar deschiderea ochilor duce la perceperea acestei realități, iar starea de revoltă, de furie, de nemulțumire și de frustrare vin ca reacții automate la înțelegerea situației.

După o anumită perioadă, după ce începe curățenia interioară și după ce mucusul din corp (din cap, în special) dispare, după ce mai ies paraziții iar organismul începe să-și recapete un pic din energia originală, cu care s-a născut, putem să avem și un alt punct de vedere cu privire la situație.

Da, trăim într-o lume FOARTE TOXICĂ și manipulativă.

Da, corpurile noastre se găsesc într-o stare de sănătate deplorabilă.

Da, suntem mințiți, manipulați și chinuiți de când ajungem pe pământ, iar principalii noștri "torționari" sunt chiar părinții și familia noastră.

Cu multă ignoranță și inconștiență, aceștia aleg să aducă pe lume copii înainte ca ei să se trezească și să realizeze ce este în neregulă, unde greșesc și unde sunt problemele - așa încât, de foarte devreme, încep să facă cu noi, copii, aceleași greșeli pe care le-au făcut și părinții lor cu ei.

Și așa, din generație în generație, se transmite INTOXICAȚIA fizică, emoțională, mentală, comportamentală și socială, dar și ignoranța și inconștiența ce vin la pachet cu această TOXICITATE.

La un moment dat, sătui de suferință și de durere, unii oameni, unele generații - încep să aleagă oprirea lanțului transmisiunii toxice.

Și încep să schimbe complet ceea ce primesc ca și informație de la societate: încep să aleagă să mănânce diferit, să trăiască diferit, să gândească diferit și desigur, să simtă și să se comporte diferit.

Iar schimbările duc la o modificare a percepției generale a situației și nu mai vezi realitatea atât de "neagră" cum am descris-o inițial: manipulare, minciună, intoxicare, inducere în eroare etc etc.

Ci începi să o vezi ca pe un "joc de antrenament" pentru dezvoltarea puterii interioare. Da, este plin de toxicitate, dar undeva, pe lângă ea, există și loc pentru "curățenie".

Da, este întuneric, și murdărie, și minciună, și înșelătorie și "ducere de nas" continuă, dar acestea nu sunt decât oportunități pentru dezvoltarea unor simțuri atât de puternice, încât să perceapă "instant" orice amenințare și să reacționeze corespunzător - cu evitare, contracarare sau găsirea altor soluții.

INTOXICAREA generală se dovedește doar un "teren de antrenament" pentru mușchii voinței și pentru cei ai umanității.

Doar cineva puternic pe interior reușește să se smulgă hipnozei generale în care sunt ținuți toți oameni și să-și descopere reala natură și reala putere.

Cu cât provocările sunt mai mari, cu atât puterea necesară pentru depășirea lor trebuie să fie mai mare.

Acest lucru îl cunosc toți atleții care se antrenează pentru Olimpiadă sau toți cei care au depășit dificultăți mari în viețile lor.

În situații confortabile și de bine, oamenii devin puturoși și leneși și multe dintre simțurile și puterile lor se atrofiază, constant.

Dar dacă sunt confrunțați cu provocări externe, cu atacuri sau pericole amenințătoare, învață să-și dezvolte abilități și instrumente de a face față, pentru a supraviețui.

Personal, simt că am crescut imens pe interior în toată perioada în care am căutat să înțeleg ce se întâmplă cu sănătatea oamenilor.

Toate cercetările și toate experimentările personale pe care le-am realizat m-au ajutat să înțeleg complexitatea situației în care se găsesc, în prezent, ființele umane.

Mi-a luat mult timp să accept schimbările fundamentale de paradigmă mentală, pentru că multe au fost radicale și complet diferite de ce am fost învățată și "condiționată" din copilărie.

Mi-a luat multă putere să accept fără revoltă și furie ideea generală că am fost continuu mințită și manipulată, și că nimic din ceea ce mi-au spus părinții și profesorii mei nu este adevărat.

Toate fundamentele mentale și structurale ale vieții mele au fost profund zduguite și demolate, iar perioade întregi a domnit confuzia și nesiguranța,

Întrucât nu găseam nimic suficient de puternic să înlocuiască țândările vechiului sistem.

Mi-a luat și mai mult timp să conving corpul meu fizic să accepte măsuri de detoxifiere radicale, ce au însemnat o schimbare uriașă a întregii mele vieți. Doar atunci când am descoperit că singura mea modalitate de a rămâne în viață sunt aceste schimbări, am reușit să înaintez în proces (dar numai cu pași mici și mereu cu precauție).

Am aflat lucruri despre corpul omenesc care nu sunt descrise în nicio carte de medicină și nu sunt predate în școli. În schimb, le-am confirmat și trăit zilnic, ani de zile, atât la mine, cât și la pacienții mei.

Și am aflat lucruri despre existența umană care nu sunt prezentate în școli sau nu sunt discutate de părinții ori prietenii noștri.

Și pe măsură ce continui curățenia și refacerea simțurilor naturale ale corpului, inclusiv a simțurilor "energetice" (precum intuiția și clarvederea, care sunt naturale și "normale" pentru ființele umane sănătoase), descopăr din ce în ce mai multe despre viața pe Pământ și realizez că "orbirea" umană a fost, mii de ani, un fel de protecție, nu doar o manipulare.

Întrucât Planeta pe care trăim nu este printre cele mai prietenoase locuri din Univers, iar ignoranța și orbirea noastră ne ajută să supraviețuim mai ușor fără să cunoaștem prea multe, doar acceptând "țarcurile" civilizate în care am fost închiși.

Satele și orașele omenești nu sunt decât uriașe "incubatoare de pui" sau "ferme de oameni", în care aceștia sunt ținuti "la un loc", controlabili și "folosibili" după bunul plac al forțelor energetice ale lumii care orchestrează jocurile pe Pământ și în Univers.

Când unul sau doi oameni se mai trezesc și "fug din incubator" sau din "fermă" nu este cine știe ce mare lucru. Excepții au existat dintotdeauna, iar la masa mare de oameni "adormiți", nu mai contează unul sau doi care se trezesc.

Chiar dacă filmele tip Matrix sau Lo Sfidante au încercat să prezinte situația, așa cum este în realitate, mintea în ceață și intoxicată cu "mâncare bună" și multe convingeri false consideră tot ce primește drept vise care se derulează. Pentru mintea intoxicată, viața este un vis, care se desfășoară continuu - fără granițe - de la naștere la moarte.

În acest vis continuu - apar multe alte mici vise intermediare - și se trece de la un vis la altul, fără graniță și delimitare și fără o senzație reală de putere personală (sau individuală).

Sunt foarte puțini cei care se regăsesc, pe ei înșiși, dincolo de hipnoza colectivă și intoxicație.

DE CE DETOXIFIERE? De ce curățenie interioară?

Merită să dăm la o parte toxinele din corpul nostru și să vedem realitate așa cum este?

După ce eliminăm din corp și din cap, mucusul și paraziții, și lăsăm terenul curat - iar simțurile își reiau funcțiile lor naturale - putem să funcționăm noi în lumea toxică în care ne-am născut și crescut?

Facem detoxifiere doar să ne întoarcem ulterior să ne re-intoxicăm?

Care este scopul propriu-zis al acestui profund proces de curățenie interioară?
Doar să descoperim o stare de lucruri asupra căreia nu avem nicio putere?

Sau realmente să ne împuternicim, să ne antrenăm, să descoperim cât suntem de puternici și că REALMENTE AVEM UN LIBER ARBITRU de care depinde LIBERTATEA noastră individuală?

Sunt întrebări la care va fi nevoie să răspundeți personal.

Nu oricine este pregătit să o apuce pe acest drum al auto-cunoașterii.
Pentru că umbrele cu care se va confrunta și întreaga mizerie prin care va fi nevoie să treacă, îi vor aminti de toate încercările dificile pe care le-a citit poveștile copilăriei sau mitologia greacă.
Cu toții ne vom confrunta cu balauri, dragoni, hidre, câpcăuni sau alte personaje monstruoase.
Dar ei vor avea toți chipul nostru sau al celor apropiați nouă și confruntarea lor va fi extrem de provocatoare.

DETOXIFIEREA FIZICĂ este un proces pe care multă lume îl începe într-o doară (pentru că este "la modă") sau datorită unor suferințe fizice (pe care fiecare le dorește rezolvate "mâine").

Și eu am început procesul de detoxifiere cu "agenda ascunsă" ca "după ce curăț corpul, mă întorc eu să mănânc de toate și să fac de toate, dar mai cu măsură, să nu mai ajung iarăși "în blocaje".

Adică, mintea mea a continuat să mă păcălească "a la Caragiale" - că pot să schimb de toate, dar să nu fac mai nimic (sau "doar pe aici pe colo, prin părțile esențiale").

Și înaintând în proces și descoperind, an de an, profunzimea procesului, extinderea acestuia și faptul că detoxifierea corpului fizic a însemnat și eliberarea emoțiilor toxice, confruntarea convingerilor mentale limitatoare, rezolvarea relațiilor ce-mi luau energia sau echilibrarea modului în care mi-am organizat viața (în general) - am schimbat complet percepția asupra procesului.

Detoxifierea reală este UN PROCES DE SCHIMBARE IREVERSIBIL.

Nu există cale de întoarcere, odată ce ai înaintat destul de mult pe drum.
Pentru că înainte înseamnă VIAȚĂ (o șansă la viață), iar înapoi înseamnă MOARTE.

Este atât de clară delimitarea energetică, la un moment dat, încât nu te mai poți "juca" nici cu tine, nici cu emoțiile tale.

Ori alegi să faci detoxifiere, ori alegi să sfârșești precum părinții sau bunii tăi (dar mult mai rău și mult mai rapid, pentru că toxicitatea prezentă este mult mai mare decât pe vremea lor).

În acest demers am ales să merg în profunzimea procesului de detoxifiere și să vă prezint cea mai profundă și activă tehnică de curățare interioară, la care am ajuns după ANI DE ZILE de tranziție și trecere prin alte tehnici. Am căutat mult și am experimentat mult până am ajuns la acest nivel - pe care nu îl recomand "începătorilor".

Probabil că vor fi persoane puternice care se vor putea îmbarca rapid în detoxifierea profundă ce urmează a fi prezentată - doar că eliminările și mizeriile ce vor fi aduse la suprafață (mai ales cele emoționale și mentale) - vor fi greu de procesat și echilibrat, fără ghidaj și ajutor.

Durerile fizice sunt fleacuri pe lângă stările emoționale și mentale. Voi discuta despre ele, la momentul potrivit și vă pot împărtăși propriile mele experiențe și pe ale celor care au mai trecut prin proces.

Personal, am reușit să realizez procesul de detoxifiere prezentat după multe începuturi și eșecuri.

M-am simțit ca o motocicletă care nu a pornit de la prima "apăsare pe pedală" - am tot făcut "wrum! wrum! wrum!" de mai multe ori, până am reușit realmente să "pornesc" (pentru că tot porneam și după o perioadă scurtă de timp mă tot opream / blocam din diferite "motive" mentale: ba este prea frig, ba sunt prea obosită, ba am găsit niște fructe bune și am vrut să profit de ele, ba călătoream, ba aveam de muncă etct ec).

Motive de a nu face detoxifierea găseam cu zecile, în fiecare zi.

Când disconfortul devenea mare - mintea mea umbla ca disperata să găsească o motivație să opresc procesul.

Iar viermii și chiriașii din intestinele mele, care intenționau supraviețuirea - au venit alături de mintea mea speriată - cu toate argumentele lor (pofte, foame, gânduri, insomnie etc etc).

Așa încât, am avut nevoie de multă putere să mă reapuc, după câteva tentative eșuate și să pot duce până la final procesul.

Care a fost provocator, zi după zi - zile lungi - în care timpul și-a modificat scurgerea - iar energia corpului a variat de la foarte bună la foarte proastă, ca într-un carusel.

Împărtășirea acestei experiențe se poate dovedi utilă pentru oricine caută drumul vindecării.

Încep prezentul "Jurnal de detoxifiere" cu o anumită energie - ce este încă acordată la "vechea energie" a emoțiilor joase (ce le-ați simțit cu siguranță în

discursul de mai sus) - și intenționez să-l termin cu o altă energie - cu cea care va apare după eliminările de lungă durată ce intenționez să le experimentez.

Aveți la îndemână o mărturie dinamică a unui proces și mulțumesc tuturor celor ce au avut răbdarea să-l parcurgă.

Să începem cu câteva amănunte tehnice și să trecem la detalii practice!

CONDIȚIILE DETOXIFIERII:

1) DIETA "TIP TRANZIȚIE" ANTERIOARĂ

Dieta de "tranziție" este necesară minim 3-6 luni (optim, 1 an) înainte de aplicarea detoxifierii, așa cum va fi ea descrisă în continuare.

Nu se intră direct în detoxifiere, din "dieta normală" cu "de toate" (în special cu proteine animale, carne, pește, lactate, ouă) și făinoase și dulciuri.

Reacțiile de eliminare ale corpului vor fi prea dure, prea puternice, greu de stăpânit, eliminările de acizi vor "arde" la propriu porțile de ieșire (intestinele, rinichii) și disconfortul va fi atât de mare, încât veți abandona după primele zile.

Răbdarea este virtutatea omenească cea mai greu de obținut.

Dar pentru vindecare, este necesară răbdarea și respectarea EVOLUȚIEI naturale a corpului.

Așadar, "dieta de tranziție", descrisă pe larg în cartea "Rețete în dieta de detoxifiere" (www.centrulnatura.ro) varianta I, II sau III - oricare dintre ele, dar minim varianta I - este OBLIGATORIE pentru o perioadă de timp, înainte de îmbarcarea în detoxifierea propusă de noi.

Am intrat în propria mea "detoxifiere" prezentată aici după 4 ani de dietă predominant fructariană și 2 ani jumătate aproape 100% raw-vegană (fructe și legume proaspete, nepreparate termic) și câteva episoade de detoxifieri cu sucuri de fructe (10 zile suc de pere, 14 zile suc de portocale, 10 zile monofruct pepene, zile întregi de monofruct cireșe, mango și altele).

Această dietă "mai curată" m-a pregătit mental și emoțional pentru provocările realei curățenii interioare, realizată cu ajutorul strategiei ce va fi prezentată în detaliu în cursul cărții.

Mult timp am avut "iluzia" că dieta raw-vegană, cu sucuri sau fructariană a reprezentat o dietă de "detoxifiere".

Este o iluzie mult "la modă" în prezent, întreținută de întreaga mișcare "de alimentație sănătoasă".

După zeci de ani de alimentație "proastă", doar 1-2 ani de fructe sau legume nu realizează nici măcar o spoială de detoxifiere - întrucât corpurile noastre sunt mult prea blocate și chinuite.

Practic, obișnuința cu fructele și legumele realizează doar o "înțârcare" mentală de dependență (URIAȘĂ) de hrana gătită și de toate obiceiurile / viața desfășurată în jurul bucătăriei (de la cumpărături, la pregăteli, consumat, spălat vase și aruncat gunoi).

Am avut nevoie de luni și ani de zile să mă dezobișnuiesc mental de nevoia de a consuma supă caldă, în zilele de iarnă, sau "mâncărici" bune, în vizitele la mama sau rude, ori "bunătăți de toate felurile" (vegetariene, da, dar tot "gătite"!) la mers în restaurante, în diferitele călătorii.

Obișnuințele alimentare sunt atât de profunde, există atâtea legături cu emoțiile noastre și cu mintea noastră (cu propriile convingeri fundamentale, cu privire la viață și moarte) încât orice schimbare la nivel de alimentație NE BULVERSEAZĂ COMPLET VIAȚĂ și ne silește să facem transformări foarte profunde.

Am descoperit enorm de multe despre mine, despre problemele mele interioare, despre limitele dar și despre puterile mele - făcând schimbarea dietei de la "hrana gătită" spre dieta fructariană.

Dar nu știam că este doar începutul drumului și că REALA curățenie interioară aștepta, de fapt, să termin această etapă de "pregătire" preliminară.

Nu aş sfătui pe nimeni să treacă direct din dieta "normală", cu "de toate", direct în dieta de detoxifiere pe care o prezint în acest jurnal.

Dacă cineva alege să facă acest lucru, o face pe proprie răspundere, în cunoștință de cauză.

Deși mulți dintre promotorii tehnicii spun că este posibil acest lucru, totuși am remarcat dificultățile fizice și emoționale cu care s-au confruntat toți cei care au făcut-o.

Personal, sunt adepta schimbărilor "treptate", pas cu pas, cu răbdare, cu blândețe și toleranță. Cu acceptarea situației existente și modificarea ei în funcție de posibilitățile corpului și vieții.

Asta am aplicat și aplic pentru mine și același lucru și sfătuiesc pe toată lumea.

2) PLANIFICAREA ATENTĂ A PERIOADEI

"Momentul potrivit" pentru aplicat tehnica de detoxifiere prezentată este foarte important.

De aceea, am ales să scriu o întreagă carte SEPARATĂ de prezenta, pentru a detalia IMPORTANȚA SELECTĂRII MOMENTULUI POTRIVIT.

Puteți să lecturați această carte (repet, extrem de importantă, indiferent de măsurile efective, practice, pe care intenționați să le luați pentru viața voastră), dar am notat în continuare și câteva amănunte succinte, utile pentru a înțelege ce am făcut, efectiv, cu propriul meu corp.

Eu am ales perioada iernii, pentru a pune în practică măsurile de curățenie internă ale corpului, dar există și alte perioade posibile.

Perioada iernii o consider perioada optimă pentru zona noastră climatică și am observat și în alți ani cum mi-au reușit mai degrabă măsurile de detoxifiere și de echilibrare ale corpului stând la mine acasă, la căldură și adăpost, fără să umblu prea mult pe afară (frigul intensiv mă ține în casă), fără să consum prea multă

energie, fără să mă expun la prea mulți stimuli, fără să socializez prea mult și stând mai mult cu mine înșămi, în meditație, rugăciune și tăcere interioară.
Avantaje: zilele sunt scurte, se stă foarte mult în interior, în casă, la căldură, nu prea mai sunt disponibile fructe și legume foarte vitale și prea tentante (deja suntem cu toții sătui de fructele și legumele din super-market). Corpul are o stare de somnolență "naturală" în zilele de iarnă și nevoia de odihnă este evidentă (iar odihna prieste procesului de detoxifiere).

Dezavantaje: este foarte rece afară și corpul va suferi (toți cei aflați în detoxifiere suferă de frilozitate); perioada Sărbătorilor de iarnă va fi o reală provocare și un real test de anduranță (începerea detoxifierii DUPĂ trecerea Sărbătorilor se poate dovedi un succes, și un bonus - pentru că veți fi atât de "ghiftuiți" și "sătui" de toate amestecurile - de mâncare, de socializare și de stimuli - încât detoxifierea va veni ca o binecuvântare DUPĂ).

Pentru mine, personal, această perioadă s-a dovedit cea mai benefică, în menținerea intenției de a realiza detoxifierea. Este adevărat că am făcut "notă separată" și nu am participat la masa de Crăciun (alegând să fac un POST NEGRU toată ziua de Crăciun!) sau la cea de Revelion (idem).

Dar a fost o experiență inedită și după aproape 50 de ani petrecuți în același mod (îndopându-mă ca o găscă la mesele de Sărbători și simțindu-mă mizerabil, somnolentă și sedată, zile bune după aceea) am reușit să simt realmente SĂRBĂTOAREA LUMINII și energia Naturii în aceste zile speciale.

M-am conectat la toate schimbările de luminozitate și de temperatură ale zilelor, precum și la fazele lunii și aproape că am perceput direct schimbările și trecerile de la o etapă la alta.

Ca și cum corpul meu, liber de reziduuri și intoxicație, s-a re-conectat la Natura din jur și a trăit alături de ea mersul Lunii, al Planetelor și chiar întreaga variație a energiei Terrei.

A fost magic!

Alte perioade de detoxifiere bune sunt cele din preajma Echinoctiilor sau Solstițiilor (înainte sau după acestea).

Înainte și după Echinoctiul de primăvară

Ar fi o altă posibilitate de realizare a detoxifierii prin sistemul prezentat aici.

Avantaje: este o perioadă de final de iarnă, în care fructele și legumele de la magazine sunt deja de proastă calitate, iar organismele sunt foarte obosite și chinuite de tentativele de a supraviețui pe frig, la eforturi și cu mâncare proastă; încă vremea este urâtă și se stă mult în casă, ceea ce este avantajos pentru odihnă și eliminări; dar sunt și zile frumoase, cu miros plăcut, de primăvară, ce îmbie la plimbări în aer liber și stat în aer curat (benefic pentru întregul organism)

Dezavantaje: eliminările de toxine pot fi mai intense, iar rinichii și ficatul (foarte solicitate în detoxifiere) pot prezenta suferințe mari (dureri de cap, colici biliare / hepatice, diaree, colică renală, dureri lombare etc etc); cu o ghidare adecvată, se pot depăși aceste inconveniente;

Finalul iernii și începutul primăverii înseamnă și stări de imunitate și metabolice mai scăzute, oamenii pot avea senzație de foame mult mai intensă, greu de depășit, iar reacțiile emoționale se controlează mai greu decât în alte perioade ale anului.

Înainte și după Solstițiul de vară

Avantaje: este foarte cald afară, aproape că dispare senzația de foame, detoxifierea se poate ține foarte ușor; se petrece mult timp în aer liber, este soare, este cald, pielea transpiră, se produc eliminări de toxine prin transpirație, iar pentru organism este foarte ușor să mențină orice fel de dietă;

Dezavantaje: abundența de fructe și legume gustoase și "de sezon" face foarte dificilă orice dietă de lungă durată; oamenii sunt în vacanță și în stare de "relaxare" ei resping orice idee de efort și de dietă.

Înainte și după Echinocțiul de toamnă

Avantaje: pregătirea corpului pentru iarnă înseamnă o detoxifiere și o echilibrare, după vara în care mulți fac abuzuri alimentare și eforturi fizice exagerate; re-apare vremea rece și se stă mai mult în casă, ceea ce este util corpului fizic, ce are nevoie de odihnă (în timpul detoxifierii);

Dezavantaje: încă există fructe și legume bune și gustoase (este sezonul strugurilor, merelor și perelor), începe și școala sau serviciul, pentru multă lume (după vacanță) iar solicitarea fizică și emoțională necesită susținere alimentară; pentru mulți este cea mai dificilă perioadă de folosit pentru detoxifiere - întrucât orice zi "mai proastă" sau zi pierdută afectează viața socială sau economică.

Pentru maximizarea succesului începerii detoxifierii - vom alege o perioadă de LUNĂ ÎN SCĂDERE (de la luna plină spre luna nouă).

Ziua optimă de început a detoxifierii: DUMINICA

Am discutat în detaliu despre efectul foarte pozitiv al începerii oricărei detoxifieri într-o zi de duminică în cartea "Momentul potrivit", ce este o lectură interesantă și utilă de însoțire a prezentului Jurnal.

Fiecare persoană are nevoie să-și evalueze programul, posibilitățile și să-și programeze cu atenție momentul OPTIM de începere a detoxifierii. Din proprie experiență am descoperit că începutul procesului în momentul optim asigură 50% din succesul întregului proces.

Multe dintre "eșecurile" mele inițiale s-au datorat exact necunoașterii perioadei optime de începere și marii mele "greșeli" de "a începe de luni" ceva.

Din Facultate, noi aveam o glumă ca și studenți: "de luni, mă apuc de învățat".

Era evident o glumă, pentru că noi toți știam că NIMENI nu se poate apuca de luni de învățat, întrucât energia zilei de luni este una dintre cele mai proaste energii pentru "început ceva nou".

Ulterior, când am învățat, înțeles, observat și aplicat cunoașterea despre "energia zilelor" am realizat cât adevăr era în observația noastră de copii.

Realmente, fiecare zi a săptămânii are "vibrația" ei specială, și dacă reușești să îți organizezi viața ținând seama de ea, descoperi cum devii mai eficient și eviți eșecuri și repetiții inutile.

Pentru mine, personal, începuturile cele mai bune au loc DUMINICA, cea mai spirituală și mai echilibrată zi, în care conexiunea cu Divinul este maximă și în care pot face planuri clare, coerente și pot să-mi proiectez strategii eficiente (cu ajutor din Cer, întotdeauna).

Când pornesc la drum alături de Îngerii mei păzitori, reușesc întotdeauna ceea ce-mi propun.

Dacă o iau de una singură, ca un copil rătăcit, care umblă hai-hui, desigur că pierd timp, energie și mă trezesc în câte o fundătură, din care ies după multe eforturi.

4) PREGĂTIREA ATENTĂ A RESURSELOR

Programarea detoxifierii:

Este important să înțelegeți ce parte din zi va fi nevoie să o dedicați măsurilor intensive de detoxifiere:

- dimineața, veți avea nevoie de 1-2 ore, pentru măsurile de curățenie ale dimineții
- între orele 12.00 și 18.00 (când veți avea "fereastra" de consumat fluide) este perioada în care beți sucul și ceaiurile, dar în care și preparați ceaiuri pentru zilele următoare (personal, îmi prepar ceaiurile pentru 2-3 zile în avans, să nu stau zilnic să fac ceai, mi se mai pare mai economic).
- seara - mai aveți nevoie de circa o oră - pentru măsurile de curățenie ale serii

Este important să înțelegeți că veți avea zile cu stări de slăbiciune, în care nu veți putea face prea multe, așa încât, este important să aveți la îndemână toate resursele, pe mai multe săptămâni în avans.

Resursele directe de care aveți nevoie:

Cumpărăturile și procurarea a tot ce aveți nevoie cu 1-2 săptămâni înainte să începeți detoxifierea este condiția ESENȚIALĂ a reușitei.

Scoaterea din casă a tuturor posibilelor "tentații" (dacă este posibil și vă permite familia, partenerul sau cei din jur) reprezintă o altă măsură foarte utilă, ce asigură succesul. Când vor apare gândurile și poftele - de cele mai multe ori seara târziu - când nu aveți în casă, tentația va dispărea.

Dacă știți că aveți în casă, undeva, ceva care vă tentează - mintea va complota atât de puternic împotriva dv, încât la un moment dat, veți ceda.

Faceți curățenie în dulapuri, în cămară, în depozite, în frigider - și dați totul afară tot ce v-ar putea tenta sau duce "în ispită".

Curățați-vă casa și organizați-vă bine înainte de a începe detoxifierea (inclusiv, schimbați lenjeria), pentru că veți avea perioade întregi de stări de slăbiciune când nu veți mai avea putere pentru gospodărie (în special în primele săptămâni).

Comunicați despre intențiile dv cu cei apropiați și solicitați înțelegerea și sprijinul lor în acest proces (este important să nu se sperie, să nu intre în panică și mai ales, să vă susțină în momentele mai dificile).

Dacă cei din jur nu vor fi dispuși să vă fie alături, șansele de a vă reuși demersul sunt foarte mici.

Deși vă ocupați intensiv doar de propriul corp și de propria sănătate, veți constatat cât de tare tot ceea ce faceți influențează starea celor din jur, mai ales a celor din familie și a celor apropiați.

Așa încât, comunicarea onestă și deschisă cu partenerul, cu familia, cu prietenii, cu colegii de serviciu - reprezintă premise importante pentru succesul demersului de vindecare.

Puteți alege să nu spuneți decât familiei apropiate ceea ce faceți și să nu comentați / discutați cu ceilalți despre proces.

Dar să fiți pregătiți să răspundeți clar și scurt la întrebări, atunci când vă vor fi puse (datorită modificărilor și stărilor ce vor apare).

Pregătirea emoțională este la fel de importantă ca și pregătirea fizică, propriu-zisă.

Ce avem nevoie să existe în casă, înainte de a începe procesul de curățenie interioară?

LISTA DE CUMPĂRĂTURI:

- suc de struguri pasteurizat bio - rezervă pentru minim 2-3 săptămâni - optim, procurați-vă cantitatea estimată pentru toată perioada intenționată. Calculați-vă circa 1 l - 1,5 litri (sau chiar 2 litri) de suc pe zi
- lămâi bio - 1-2 kilograme, pentru început
- aparat pentru stors rapid lămâile
- psyllium - 150 grame (de preferat pudră, nu tărațe; dacă nu găsiți pudra, puteți să măcinați tărațele și să obțineți pudra într-o mașină de cafea);
- cărbune activ (cărbune) - Rumex carbo
- argilă albastră sau bentonită
- ceaiuri de susținere a rinichilor - obligatorii (ceaiul Renal Fares, ceai Sanatatea Rinichilor, ceaiuri din plante uscate, culese de voi - patlagină, salvie, coada calului, codițe de cireșe/vișine, mătase de porumb etc).
- ceaiuri alcaline - pentru clisme (ceaiul de patlagină, ceaiul de urzică, ceaiul de gălbenele, ceai de nalbă etc)
- instalație pentru realizarea climei (irigator)
- tincturi / remedii gemoderivate / remedii homeopatice pentru susținerea intestinelor, rinichilor, suprarenalelor, deparazitare și pentru drenaj limfatic - obligatorii
- perie de lemn cu coadă, pentru perierea uscată a pielii
- ulei de cocos - pentru curățarea cu ulei a gurii (și pentru alte întrebuințări)
- bicarbonat de sodiu (bio) și oțet de mere (cu miere) bio
- apă plată alcalină (apă Perla Moldovei sau Azuga) - 1-2 bax-uri



Aprovizionarea cu sucuri și lămâi

Opțional:

- ulei de ricin, prosopel, buiotă caldă - pentru cataplasme cu ulei de ricin, pe ficat, rinichi, intestine
- plasturi cu căldură pentru rinichi (optim) sau buiotă (pentru apă caldă)
- săruri alcaline / sau sare grunjoasă (pentru baie)



Gata pentru începere

Prosoape închise la culoare (de "sacrificiu")

Pijamale "de sacrificiu" și o lenjerie de pat, tot așa, "de sacrificiu"

Derularea procesului și documentarea procesului

După ce s-a făcut temeinic aprovizionarea și s-a realizat pregătirea emoțională și mentală a procesului, se poate începe totul, într-o zi de duminică, cu rugăciune și solicitarea ajutorului Divin.

Și se continuă pas cu pas, zi după zi, observând corpul, observându-i reacțiile, notând și documentând procesul (cu fotografii și informații). Este util să vă luați notițe detaliate, pentru că veți uita foarte multe amănunte. Apar și dispar atâtea reacții - încât dacă nu le documentați și notați în timp ce apar, veți uita de ele.

TEHNICA DE DETOXIFIERE:

Perioada de timp de detoxifiere:

Optim: 108 zile (dar fiecare va alege o perioadă de timp, adaptată corpului - ascultând mereu reacțiile acestuia).

La mine au fost efectiv **54 de zile** (jumătate din perioada optimă).

Scopul acestei perioade lungi este de obișnuire a corpului cu procesul de eliminare și curățenie și intenționează, în principal, curățenia intestinului de placă mucoidă, mucus, paraziți și alte toxine.

Cele mai multe persoane nu reușesc să obțină un drenaj renal optim din primul proces de 108 zile (dar treptat, în timp, rinichii vor putea fi "convinși" să funcționeze din nou).

Multe persoane aleg să facă perioade mai scurte de detoxifiere: 40 sau 49 de zile, sau orice alt interval.

Cu toții preferăm multipli de cifra 9, care este cifra magică a finalurilor (să avem senzația energetică că am terminat ceva cu bine).

Așadar, dacă vă încumetați să începeți procesul, alegeți cifre cu semnificație sau cifre puternice precum 19, 27 sau 36, ori 49 sau 54.

Recomandăm tuturor celor curajoși sau care au realmente nevoie să schimbe starea de sănătate să înceapă direct varianta de 108 zile (sau măcar să o propună mental, cum am făcut eu). Și mergeți zi după zi și lăsați corpul să vă conducă. Chiar dacă nu iese din prima, va fi din ce în ce mai ușor.

Acest proces de Master Fast System (sistem de detoxifiere) vă va transforma viața pentru totdeauna.

Niciodată nu veți mai vedea lumea la fel, vă veți descoperi o putere pe care n-ați știut niciodată că o aveți, veți câștiga o împlinire interioară fără egal și mai ales, veți realiza o curățenie de o profunzime neatinsă de orice altă tehnică de detoxifiere pe care ați făcut-o până acum.

Să descriem componentele principale ale procesului, adică cum se derulează acesta, zi după zi.

1) Consumul de suc de struguri, cu zeamă de lămâie și ceaiuri fitoterapice (ceai renal, ceai hepatic, ceai din plante variat).



Sucurile pregătite pentru consum

Acesta este singurul consum pe care îl veți avea în perioada de detoxifiere (toate zilele realizate).

Doar suc de struguri combinat cu zeamă de lămâie și ceaiuri din plante.

Nu apă. Nu mâncare. Nu fructe. Nimic altceva.

În fiecare zi, va exista o "fereastră" de consum (sucuri, ceaiuri, tincturi) care va fi aleasă de fiecare persoană.

Regula generală este să existe o perioadă de POST NEGRU (fără mâncare și băutură deloc) de minim 12 ore în fiecare zi (de la 18.00-19.00 seara până la 6-7 dimineața).

Pentru cei cu rinichii foarte slăbiți se recomandă să nu mai consume niciun fel de fluide, după ora 18.00 seara. Așadar, "fereastra" de consum a lichidelor se termină seară la 6.00.



Ceaiul stă cuminte și așteaptă în carafă

Zilnic, începând cu dimineața sau ora prânzului (la fiecare persoană va fi diferit, unii vor avea nevoie să înceapă să bea după ce se trezesc dimineața, alții nu vor simți nevoia și pot amâna începerea băutului de la ora prânzului).

Eu am observat că au existat zile și zile, în timpul experienței mele personale.

Au fost zile în care am simțit nevoia să încep să beau de la 9.00 - 10.00 dimineața și am consumat până la ora 18.00 circa 1-1,5 litri de suc pe zi, alături de 2-3 căni de ceai și tincturile de fitoterapie.

În alte zile, am consumat doar 2-3 pahare de suc (până în 750 ml) și 1-2 căni de ceai.

Totul a depins de starea corpului meu fizic și de starea mea emoțională.

În prima săptămână, mai ales, când a existat încă senzația de foame și ghiorțială în mațe, am consumat mai mult și am lăsat intervalul de post uscat mai scurt (15-17 ore). În următoarele săptămâni a fost mai simplu și am reușit să țin intervale mai lungi de post uscat, de până la 20-22 ore zilnic.

Sucul de struguri se bea gură cu gură - de-a lungul întregii zile.

Nu există ore de consum sau perioade de consum. Pur și simplu, se bea de-a lungul zilei și se intercalează consumul de ceai, tot așa, gură cu gură.

Când am încercat să beau 1-2 pahare odată (și am făcut asta, cu lăcomie, în primele zile), m-a durut ficatul, m-a usturat stomacul și am tot eliminat acizi la scaun. Am realizat că am forțat prea tare ficatul și tubul digestiv. Așa că am respectat indicația protocolului, de a consuma sucurile, gură cu gură.

Mi-am preparat în fiecare dimineață sucul de struguri cu zeama de lămâie (1-2 lămâi la 1 litru de suc de struguri, depinde cât de mare era lămâia).
Și l-am pregătit în mici carafe de sticlă din care mi-am turnat continuu în pahare.

Mi-am luat la cabinet sticlute cu suc și ceai, cu mine, și am mai consumat câte o gură, câte o gură și acolo (deși am realizat că nu-i prea cade bine corpului consumul în perioade de stres). Mai degrabă, corpul l-a acceptat după ce am terminat consultațiile, când s-a relaxat, în drum spre casă.

2) Consumul de tincturi fitoterapice

Aceste tincturi sunt obligatorii în timpul procedurii de detoxifiere, întrucât susțin organele cheie de eliminare (rinichii, intestinele) și ajută corpul în eforturile lui de eliminare (în care va intra datorită perioadelor de postire).



Plantele, ajutoarele noastre de nădejde în timpul detoxifierii

Eu am luat tincturile înainte de primul pahar de suc de struguri de dimineața și uneori le-am luat și seara, înainte de ultimul pahar de suc al zilei.

Am schimbat și rotat mereu tincturile, dar am avut mereu preparate pentru rinichi (Poly-gemma rinichi, Extractul din Ienupar, Extractul din Seva de Mesteacan, Poly-gemma cai urinare, Tinctura de Brusture, Kidney and bladder II de la dr. Morse), preparate pentru ficat (Bitter suedez, tinctura de Păpădie, Extract din Rozmarin), preparate pentru sistemul nervos (Păducel, Liliac, Tei argintiu), preparate pentru circulație și drenaj limfatic (tinctură de Capsicum, tinctură de Nigella sativa, Extract din Lemn câinesc, Extract din Nuc, Upper circulation de la dr. Morse) și Parasyte M de la dr. Morse.

Am luat zilnic 4-5 tincturi, de 1-2 ori pe zi, cum am simțiti (rare zile când am luat de 3 ori pe zi, când am simțit că este nevoie de mai multă susținere).

Dozele au fost mult mai mici decât în orice alte tratamente făcute până acum (un sfert de picurător, la cele mai multe sau chiar 3-5 picături, ca în cazul tincturii de Capsicum).

Am simțit că mă ajută enorm aceste tincturi, le simțeam efectul aproape la scurt timp după ce le luam. Fără ele, nu cred că aș fi rezistat în întregul proces.

Tincturile pentru liniștire (mai ales cele pentru calmarea palpitațiilor și bufeurilor care au apărut la posturile mai lungi, peste 36 de ore) m-au ajutat să nu intru în panică, să mă pot relaxa suficient cât să dorm noaptea (deși au fost și nopți agitate, scurte și mai chinuite).

Datorită tincturilor, cele mai multe nopți au fost totuși bune și pot spune că m-am odihnit mult în timpul întregii proceduri.

3) Consumul "budincii" de psyllium

Este obligatorie includerea și acestui element esențial în protocolul de detoxifiere.



"Budinca" de psyllium și componentele sale (psyllium, cărbune și argilă).

"Bundica" de psyllium se prepară amestecând tărațe (sau pudră de psyllium), cu argilă și cărbune activat (sau medicinal).

Ca și dozare, la 150 grame de tărațe de psyllium se adaugă o linguriță de argilă și o linguriță de cărbune medicinal praf, se amestecă bine și se pune într-un recipient.

Din acest amestec se iau 2-3 lingurițe, ce se vor pune în suc de struguri și se beau, dimineața sau seara.

Personal, am preferat să-l iau seara, la ultima mea masă de suc. După ce am luat budinca, am ales să nu mai mănânc (mai ales că psyllium-ul se umflă în stomac, de fiecare dată și tăia senzația de foame). De aceea am preferat să-l iau după-amiază spre seară (dintotdeauna am avut probleme emoționale cu rezistența la senzația de foame de seară).

În primele săptămâni de protocol am folosit tărațele de psyllium și la un moment dat, am început să le înghit cu dificultate și aproape cu greață, oricât de mult le amestecam cu suc de struguri.

Și am aflat că dacă le râșnesc la mașina de cafea și fac totul pudră fină, nu doar că am reușit să le înghit mai ușor, dar și efectul lor de curățenie a devenit mult mai intens. Eu le-am "băut" cu suc de struguri, nu am reușit "să mănânc" această budincă, cum au făcut alte persoane. Doar așa a intrat.

Se pot folosi oricare dintre semințele de psyllium de pe piață, orice argilă și orice fel de cărbune (dacă este sub formă de tabletă, întâi îl transformați în praf cu mașina de râșnit și apoi îl amestecați cu restul).

Am preparat acest amestec tip "budincă" de psyllium o dată pe lună, pentru că asta a fost perioada care mi-a ajuns.

Datorită acestui amestec, veți începe să evacuați bucăți de placă mucoidă și viermi, din intestin, care se prind ca într-o capcană între fibrele indigerabile ale amestecului.

Este singura componentă solidă a dietei (singura așa-zisă masă solidă), pe lângă consumul continuu de fluide (suc, ceai).

Și fiind formată din elemente indigerabile, nu declanșează procesul de digestie (care se închide la circa 5-7 zile după începerea protocolului).

Așadar, toate componentele de mai sus: suc de pasteurizat, ceaiurile, tincturile, budinca de psyllium **nu** hrănesc, **nu** sunt nutritive, **nu** stimulează digestia. Intenția întregului protocol este să pună în repaus tubul digestiv și să realizeze o curățenie intensivă (flămânzind în același timp și paraziții și orice alți musafiri nedorți din intestine).

4) Periodicitatea posturile uscate.

Așa cum am discutat deja, se recomandă posturi uscate, fără mâncare și băutură, de 12-14 sau mai multe ore pe zi, zilnic.

O dată pe săptămână, se recomandă un post uscat de 24 de ore.

O dată pe lună, se recomandă un post uscat de 72 de ore (dar numai dacă îl puteți ține fără un disconfort prea mare).

Și la o schimbare de anotimp se recomandă un post uscat de 5 zile. Eu am reușit chiar și 2 zile de posturi de 24 ore săptămânal (dar am exagerat, în primele săptămâni, acum știu) și posturi de 36-48 de ore săptămânale. Media mea zilnică a fost de 17-18 ore de post zilnic (cu zile de 20-21 ore, și zile de 15-16 ore).

Pentru începătorii din proces, în primele tentative de detoxifiere, se recomandă posturile uscate scurte. Nu se forțează organismul, se observă mereu reacțiile sale. Nu se începe cu posturile lungi, uscate, ci se ia treptat, și se antrenează capacitatea corpului și a emoțiilor de a rezista la eliminările ce apar.

După orice post uscat îndelungat (de la 24 de ore în sus), acesta se va întrerupe cu o "șampanie" originală, care este o băutură obținută din următoarea combinație:

250 ml suc de struguri

zeama de la o lămâie

o linguriță rasă bicarbonat de sodiu bio

o linguriță rasă oțet

Se toarnă cu atenție într-un pahar înalt, pentru că face multă spumă, întâi bicarbonatul, oțetul, lămâia și apoi încetul cu încetul, suc de struguri.

După ce încetează procesul de spumare, se poate bea, gură cu gură.

Este foarte plăcută la gust și are efect de alcalinizare și de susținere a rinichilor, mai ales la persoanele la care aceștia nu drenează foarte bine.

Este o altă componentă recomandabilă în timpul detoxifierii

Întregul proces de detoxifiere este doar un **post negru** mascat, în care perioadele de **post uscat** alternează cu cele de consum de fluide, intenționate să spele toxinele degajate în timpul postului uscat.

Este exact ca în situația unui burete, pe care îl îmbibăm cu mizerie, apoi îl ducem să-l spălăm la chiuvetă și să stoarcem mizeria și tot așa.

5) Clismele

Sunt componente esențiale și aproape obligatorii în timpul detoxifierii.

Chiar dacă va exista scaun spontan (și la cei mai mulți care au făcut schema de detoxifiere au existat scaune aproape zilnice), totuși o clismă pe zi, făcută cu apă alcalină, cu apă cu lămâie sau cu ceai din plante, ajută atât la eliminarea toxinelor ce se acumulează în intestine, cât și la potolirea reacțiilor emoționale ce apar la eliminările de paraziți.

Clisma zilnică devine aproape o obligație, mai ales în etapele avansate ale procesului. Nu este o tehnică dificilă (este descrisă în detaliu în următoarea parte a cărții) și devine o parte din rutina zilnică de curățenie a corpului.

Clismele zilnice nu dăunează intestinelor, pentru că intestinul gros este un tub muscular, și ca orice mușchi, devine mult mai puternic dacă este antrenat.

Toți cei care au trăit experiența clismelor zilnice, în timpul detoxifierii, au descoperit cât de eficientă este eliminarea scaunului, odată ce au reînceput să se alimenteze.

6) Drenajul limfatic zilnic, făcut prin toate metodele și mijloacele cunoscute de fiecare dintre participanți:

- **mișcarea fizică**, mai intensivă (plimbare, mers cu bicicleta, înot etc) sau mai puțin intensivă (yoga, pilates, tai-chi, qi-gong etc); indiferent cât de slăbită m-am simțit, am descoperit că dacă m-am forțat un pic, să fac ceva mișcări ușoare de yoga sau de tai-chi, mă simțeam din ce în ce mai bine. Stagnarea limfei pline de toxine va intensifica stările de slăbiciune, de aceea mișcarea este absolut obligatorie tuturor.

Doar în zilele foarte foarte dezenergizate, în timpul posturilor uscate lungi, puteți sta în pat. Dar statul în pat vă va face să vă simțiți din rău, în mai rău.

În același timp, nu trebui exagerat cu mișcare. Nu veți avea forță pentru alergare sau lucru intensiv la aparate de fitness. Și veți pierde inutil energia.

Moderația și echilibrul reprezintă cheia succesului în detoxifiere.

- **tehnici de respirație**; există studii clinice care indică faptul că limfa este mișcată mult mai bine de respirația profundă, chiar decât de mișcare; așa încât, folosirea tehnicilor de respirație diferite (ce pot fi regăsite pe internet și despre care vom discuta și noi în cartea de față)

- **periajul uscat al pielii**, dimineța și seara, înainte de duș (sau spălarea cu apă și cârpă aspră de cânepă).

- **presopunctura** în punctele neurolimfatice ale spatelui, în punctele dureroase și în alte zone de drenaj limfatic; se va folosi o coadă de lingură de lemn, arsă în foc, cu care se vor masa insistent punctele respective. Această tehnică va ajuta la depășirea momentelor dificile, în crizele de eliminări și pentru inducerea relaxării și stării de bine emoțional.

7) Cataplasmele cu ulei de ricin

Sunt foarte utile în perioadele de acutizări, de agravări, de dureri și dificultăți, când prea multe toxine sunt eliberate de către corp.

Am folosit un prosopel curat, pe care am pus ulei de ricin și peste el, o sticlă cu apă fierbinte (buiota) și am ținut cataplasmele câte 30 min - o oră (fie pe ficat, fie pe rinichi, fie pe articulații). Știu persoane care și-au pus pe gât (pentru congestia limfatică și ganglionii măriți de acolo) sau chiar pe mandibulă (pentru ajutarea unei congestii dentare). Eu nu am avut nevoie.

Doar ficatul meu, tare încărcat și acid, a avut nevoie realmente de susținere și am folosit de câteva ori cataplasmele cu ulei de ricin.

8) Îngrijirea danturii

Este un alt element esențial în timpul protocolului de detoxifiere și vom discuta extensiv despre acest aspect, pe măsură ce vom parcurge detaliat procesul.

FOARTE IMPORTANT

Intenția generală a procesului de detoxifiere este să ajungem la bun sfârșit.

Nu să alergăm intensiv, în primele zile și să cădem leșinați pe la mijlocul cursei.

Intenția procesului de detoxifiere (în special a celui de lungă durată, de 108 zile) este finalizarea, perseverența și terminarea cursei, așa cum ne-am propus.

Nimic nu împluternicește mai tare un om decât faptul că și-a propus o țintă aproape imposibilă, pe care nimeni (sau puțini) au mai atins-o înainte lui și reușește să o atingă.

Meritați să vă oferiți cadoul unei schimbări de energie interioară.
Și acest lucru se va face cu răbdare, cu blândețe, cu moderație, cu documentare atentă a procesului, cu ținerea legăturii cu cei care vă îndrumă în proces și cu o susținere emoțională din partea celor apropiați.

Nu forțați, nu faceți competiție cu alții, aflați în proces, nu vă comparați corpul și reacțiile sale cu al altor persoane.

Fiecare dintre noi este **unic** și fiecare dintre noi va avea experiențe atât de personale, încât comparațiile și competiția sunt nu doar inutile, ci foarte dăunătoare.

Stabiliți-vă propria viteză de înaintare, pe drumul vindecării.
Aveți răbdare cu corpul vostru, pe care l-ați chinuit, abuzat, intoxicat și umplut de rahat (la propriu! veți descoperi cu toții asta) o viață întreagă.
Permiteți-i să-și facă eliminările în ritmul cu care se simte confortabil și în modurile în care îi este cel mai ușor.

Comunicați din ce în ce mai mult cu corpul, înțelegeți-i reacțiile, înțelegeți-i nevoile și descoperiți, zi după zi, cine **este** corpul vostru și cine **nu este** corpul vostru (veți înțelege acest lucru făcând procesul, nu altfel).

Perseverati și fiți fermi în intenția de a ajunge la capăt.

Mintea vă va juca o mulțime de feste, paraziții vă vor năuci cu substanțele chimice eliberate în perioadele lor de scoatere și emoțiile vă vor copleși de multe ori.
Folosiți tehnicile de susținere disponibile și luați mereu legătura cu cei care vă susțin în cursul procesului.

Imaginați-vă că urcați un munte foarte abrupt, cele 108 zile.
Exact așa cum faceți escalada, cu un pas molcom, dar ferm, înaintând ușor, fără forțaj, dar constant, la fel parcurgeți fiecare zi din acest proces.
Veți urca muntele, în primele 54 de zile și apoi veți coborâ muntele, următoarele 54 de zile.
Nu va fi ușor, nici la urcare, nici la coborâre,
Veți descoperi perioade mai grele (începutul, apropierea de vârf, apropierea de final) și perioade mai ușoare.

Eu am reușit doar să "urc" muntele. Aici am simțit că am obosit și am făcut popas.
O să stau o perioadă aici și mă voi reapuca să duc la capăt experiența, când mă voi simți pregătită.

Experiența fiecărei persoane va fi unică.
Respectați-vă individualitatea și onorați-vă posibilitățile

Iubiți-vă corpul și mulțumiți-i că a supraviețuit până în acest moment și că rezistă la întregul proces.

DOCUMENTAREA PROCESULUI

Am aflat că sunt foarte importante notițele zilnice, întrucât se întâmplă atât de multe, se adună atâtea detalii, încât totul devine foarte haotic dacă nu este bine documentat.

Am folosit un tabel Excel pentru notarea unor informații și m-am gândit că s-ar putea să fie de folos și altor persoane care intenționează să documenteze întregul proces.

Data	Ziua MF	Greutate	Placă mucoidă	Viermi	Alte eliminări	Post negru (ore)	Somn	Suc (pahare)	Fito

Mi-am ținut un jurnal detaliat cu tot ce s-a întâmplat și de multe ori, am realizat că mi-au scăpat amănunte importante (de cele mai multe ori, când s-au întâmplat a doua sau a treia oară).

Chiar dacă zile întregi am avut o viață relativ statică, organizată în jurul casei și îngrijirii corpului meu, zilnic au existat evenimente, reacții, lecții și învățăminte. O agendă sau un jurnal de "detoxifiere" reprezintă un instrument de ne-egalat pentru a putea revizui ulterior procesul și a învăța / integra lecțiile sale.

Am ținut și un jurnal foarte personal, dar m-am decis să realizez și acest format de "carte", pentru că mi s-a părut un drum atât de interesant, încât era utilă împărtășirea, la primă mână, a tuturor observațiilor, cu toți ceilalți care caută și se întreabă: "care este Adevărul?"

Încă îl mai caut și eu, prin cotloanele corpului și sufletului meu, dar știu că experimentând direct procedurile propuse, învăț despre mine, despre limitele și posibilitățile mele și mai ales, antrenez câteva însușiri pe care nu le-am exersat prea mult: răbdarea, continuitatea și mai ales, acceptarea.

Cred că derularea experienței personale, săptămână cu săptămână, este cea mai puternică mărturie "practică" și ilustrează mai bine ce s-a întâmplat. Am introdus informațiile pe măsură ce s-a derulat procesul, așa încât, veți remarca energia diferită în săptămâni diferite și veți putea să fiți alături de mine, de-a lungul întregului proces.

MOTIVAȚIONAL

Orice nou drum este plin de neprevăzut, de posibile capcane, de riscul de a fi rănit sau de a pierde ceva.

DACĂ NU NE ASUMĂM RISCURI, NU PUTEM EVOLUA ȘI AVANSA.

M-am săturat să fiu bolnavă, m-am săturat de suferința - la orice nivel.
NU MAI VREAU DURERI FIZICE, nu mai vreau emoții ce-mi iau energia, NU MAI VREAU DRAMĂ / TRAGEDIE în viața mea, nu mai vreau GÂNDURI NEGATIVE și repetitive.

Am nevoie să trăiesc într-o realitate de LINIȘTE, de PACE, de CALM - circumstanțe care au fost toată viața mea doar iluzii (pentru că nu le-am văzut nicăieri, la oamenii din jurul meu).

Am încercat tot ce se putea încerca dintre propunerile de detoxifiere existente în lume.

După ce am mâncat peste 35 de ani "normal", adică am înghițit depozite de lactate, făinoase, carne, zahăr, dulciuri (un raft întreg de cutii de înghețată de la supermarket se regăsește, undeva, în intestinele mele), conserve, fast-food (am fost client fidel McDonalds și Pizza Hut ani de zile) și sucuri acidulate - m-am trezit bolnavă, suferindă, deprimată, îmbătrânită, lipsită de energie și prinsă într-o viață complicată, conflictuală, plină de datorii și de probleme nerezolvate.

Universul mi-a trimis un înger ce mi-a deschis ochii și am realizat că mâncarea mea este cea care îmi determină energia și modul în care îmi trăiesc viața. Așa că am încercat să schimb mâncarea, așa cum am știut și am putut.

Am încercat **dieta vegetariană** - a mers o perioadă, apoi m-am blocat.

Apoi am încercat **dieta macrobiotică**, chiar aproape 7 ani de zile, a mers la început, apoi nu doar că m-am blocat, dar m-am agravat și am început "să mă duc la vale" mai rapid.

Am încercat **dieta vegană** și **raw-vegană** - care nu mi-a priit. Cantitatea prea mare de nuci, caju-uri și semințe, plus proteinele în volum imens (toate fasolele, linte, năutul, soia, germenii etc etc) mi-au blocat și mai tare ficatul și rinichii, care erau blocați de dietele anterioare.

Chiar și **dieta Gerson**, încercată câteva luni nu mi-a făcut bine.

Legumele îmi iritau intestinele și starea de disconfort era continuă. Doar sucurile îmi făceau, cât de cât, bine și clismele cu cafea.

Însă ameliorarea stării mele generale de slăbiciune și lipsă de putere nu s-a produs, iar simptomele dureroase și-au continuat evoluția.

Am încercat **postul cu apă** (în mai multe rânduri), și starea de lipsă de energie și sfârșeală intensă apărută de fiecare dată mi-au indicat că ceva este în neregulă (cu mine? cu postul?).

Am încercat multe alte variante de detoxifiere (cura Breuss, cura Budwig chiar și urinoterapia, temporar, sau cura cu apă cu lămâie - cunoscută ca și Master Fast). Mereu am trăit cu senzația că "nici asta nu este în regulă", pentru că organismul

meu, ceva din interior, protesta continuu, după 1-2 săptămâni de aplicare, fără semne de modificări benefice de vreun fel.

Apoi, am ajuns la **dieta fructariană**. Fructele mi-au plăcut dintotdeauna, mi-au făcut bine, iar călătoriile de descoperire ale bunătății fructelor din această lume m-au ținut ocupată 4 ani de zile și au permis corpului meu să-și mai echilibreze o serie de probleme interioare.

În special, mintea mea a devenit din ce în ce mai clară, mai focalizată și am realizat că mă pot concentra mai bine, sunt mai optimistă și "văd" lucrurile mai clar (la nivel global, am realizat că pot face sinteze ale informațiilor, cu o eficiență pe care nu am experimentat-o înainte).

Fructele "mi-au curățat" ochii, mintea, creierul și mi-au dat energie să mă simt bine în corpul meu, așa cum nu s-a întâmplat niciodată în viața mea.

Emoțional am fost mult mai bine cu fructele și am reușit să înțeleg mai bine greșelile făcute anterior, să nu mă mai simt vinovată pentru fiecare "derapare" și mai ales, să continui căutarea variantei celei mai optime pentru corpul meu.

Dar la un moment dat, și dieta fructariană a ajuns la un "platou".

Indiferent cât de bine și corect am continuat să mănânc, chiar și după săptămâni de monofruct, am simțit că nu reușesc să merg mai în profunzime cu eliminările. M-am blocat și aici.

Următorul nivel pe care l-am descoperit, în ordinea în care Universul mi le revelează (și am încredere că este cel mai bine pentru mine) este **Sistemul Master Fast**.

Adică exact sistemul în care m-am imbarcat acum, cu sucul de struguri și zeama de lămâie, plus tincturile, ceaiurile și toate celelalte componente.

Prin fiecare etapă am trecut personal și am evaluat-o atât practic (prin proprie experiență) cât și încercând să o înțeleg prin cunoașterea mea medicală.

Fiecare etapă a avut logica și rolul ei, în evoluția mea ca persoană, așa încât sunt recunoscătoare fiecărui pas făcut (înainte, înapoi sau lateral).

Nu aș putea să spun cuiva dacă un sistem funcționează sau nu, dacă nu l-am aplicat și testat eu, mai întâi.

Sistemul Master Fast este de departe cea mai provocatoare tentativă de detoxifiere în care m-am imbarcat.

Mi-a luat multă pregătire emoțională și multă documentare să o fac.

M-am decis că MERIT SĂ MĂ VINDEC - MERIT SĂ AFLU ce efecte are, realmente, mâncarea, asupra corpului, emoțiilor și minții mele.

Merit să pun în repaus corpul fizic, câteva luni pe an - pentru a-i permite să facă o "resetare" masivă.

Ca și cum îl pun în "revizie" capitală.

În vara lui 2016 am refăcut clădirea în care avem cabinetul de homeopatie. Am plănuț să decopertăm acoperișul, pentru că ne-am trezit că plouă în interior, pentru a descoperi care este problema.

După ce am început șantierul și am dat jos țiglele de pe casă, am descoperit că trebuiau schimbate cea mai mare parte din lemnele de astereală, pentru că erau putrede. Dându-le și pe acestea jos, am descoperit că și o parte dintre căpriorii care susțineau acoperișul erau putreziți și de proastă calitate. Așa încât, am decis să-i dăm pe toți jos și să punem alții noi.

Pornind de la intenția de a astupa o gaură în acoperiș, am ajuns să decopertăm întreaga mansardă a clădirii și să o refacem de la zero.

Așa văd și eu acest proces tip Sistem Master Fast.

Ca pe o intrare în "revizie capitală", cu eliminarea tuturor țesuturilor de proastă calitate, degradate, moarte, descompuse și cu înlocuirea lor, treptat, cu țesuturi sănătoase și regenerate.

Știu că organismul meu poate face acest lucru singur.

Am încredere în el, am încredere în puterea lui de refacere și în înțelepciunea stocată în ADN-ul celulelor mele (primită de la zeci de strămoși care au supraviețuit și mi-au transmis genele lor).

Dacă frumosul meu corp a rezistat aproape 50 de ani cu zeci de kilograme de toxine în interiorul său, atunci sunt sigură că este în stare să-și adune toate forțele pentru procesul de regenerare.

MAI PUȚIN ÎNSEAMNĂ MAI MULT.

Acesta este "motto-ul" Sistemului Master Fast.

VINDECAREA NU APARE CÂND ADUCI CEVA ÎN INTERIOR - CI CÂND TE ELIBEREZI DE TOT.

Am învățat la toate nivelele vieții mele că reala economisire de energie apare când mă eliberez de tot ce am încărcat, inconștient și din ignoranță, și am purtat cu mine, crezând că este "al meu".

Pentru a putea aplica Sistemul Master Fast - m-am eliberat de cele mai multe dintre obligațiile sociale.

Inclusiv de "obligația" vizitelor la rudele foarte apropiate.

Pentru câteva luni de zile, am redus toate contactele cu oamenii la conversații telefonice (sporadice) sau mesaje pe e-mail.

Am renunțat la participarea la cursuri, conferințe, întâlniri profesionale, nu mi-am programat niciun fel de eveniment social sau tip călătorie.

Am continuat să merg, în anumite zile, la cabinet, să văd pacienți, dar mult mai puțin ca de obicei. Și doar în zilele în care am avut energie suficient de bună (în multe dintre aceste zile, activitatea profesională m-a ajutat să-mi țin mintea ocupată și să nu las emoțiile și gândurile să mă copleșească, așa că a fost bine-venită).

Partea profesională a fost singura mea interacțiune directă cu oamenii și a reprezentat o modalitate de a-mi testa, continuu, evoluția și nivelul de energie.

ELIMINAREA - CURĂȚENIA - ELIBERAREA - reprezintă CHEILE VINDECĂRII.

Întreaga mea casă și întreaga mea viață au intrat în Sistemul Master Fast - am simplificat îmbrăcămintea, obiectele, cărțile, lucrurile și tot ce mă înconjoară.

Am bociț și jeluț fiecare eliberare și "plecare" și "despărțire" - dar am mers până la capăt, de fiecare dată.

Mi-am scris pe o hârtie: **"POȚI SĂ FACI ORICE ÎȚI PROPUI"** și m-am uitat în fiecare zi la ea.

Nu m-am așteptat să fie un proces ușor, sunt obișnuită cu "greul" și "munca", dar m-am așteptat să fie un proces interesant.

Undeva, în mine, fetița cu codițe, iubitoare de povești și basme, abia dorea să se îmbarce într-o nouă aventură de descoperire de noi țărâmurı.

Vă invit pe toți, alături de mine, să mă însoțiți în această călătorie spectaculoasă interioară, acolo unde "nu a mai ajuns nimeni până acum" (vorba filmului Star Trek, când se referea la cucerirea spațiului cosmic).

Se pare că avem în interiorul nostru un spațiu la fel de vast și la fel de necunoscut, niciodată străbătut până acum, ascuns sub nori de frică, de necunoaștere și de idei fixe.

Vălul a fost destrămat, barierele au început să fie depășite, cunoașterea se adună și procesul de auto-cunoaștere (ca și drumul spre vindecare) avansează.

Să pornim la drum și să ne re-întâlnim sănătoși, cu concluzii și învățături, la finalul procesului!

Cu iubire,
Sorina

Experiență personală

JURNAL DE CURĂȚENIE INTERIOARĂ - săptămână cu săptămână

Săptămâna 1

Este prima săptămână a detoxifierii, și ca orice început, este destul de provocatoare: poate fi ușoară, pentru mulți dintre cei care o fac prima oară, sau poate fi extrem de dificilă.

Entuziasmul este un factor important și toată lumea pornește la drum cu multe speranțe, cu mult curaj și cu naivitatea și inconstiența începătorilor.

Este foarte bine să pornim așa, întrucât ne asigură un start puternic și posibilitatea de a persevera mai mult și de a depăși mai rapid obstacolele care apar.

Pentru mine a fost o săptămână dificilă și provocatoare, în care m-am confruntat, mai ales în zilele 4-5 seara, cu cele mai intense stări de foame, de "gol în intestine", de "slăbiciune" și de nevoie de a consuma ceva "solid".

Mi-a trebuit toată puterea și toată ambiția să merg la culcare fără să mă uit pe Net, la poze cu mâncare și la meniurile de la restaurantele raw-vegane locale.

Am visat că mănânc, am visat alimente din copilărie, am re trăit gusturi, senzații, amintiri.

Au apărut și primele reacții fizice, și am să vă fac o descriere mai sistematică a lor (chiar dacă la mine nu au apărut toate odată), ca să știți la ce să vă așteptați, în cazul în care doriți să treceți prin acest proces:

La ce ne putem aștepta în prima săptămână:

În timpul detoxifierii apar foarte multe reacții, pe care este nevoie să le cunoașteți, să le înțelegeți și să nu vă speriați.

Am să descriu cât mai multe dintre ele, pentru a vă familiariza cu ele - dar asta nu înseamnă că vor apare toate (odată), pentru că fiecare dintre noi este unic și la fiecare, există diferite probleme și dezechilibre.

Reacții fizice:

a) senzații la nivelul stomacului, intestinelor sau generale, pe care o să le considerați "senzații tip foame" - dar care sunt doar semne de "acidoză" importantă la nivelul tractului digestiv:

- "râcăială", arsură, gol sau slăbiciune la nivelul stomacului
- ghiorțăieli, zgomote sau chiar mișcări vizibile la nivelul intestinelor / abdomenului
- râgâieli, sughițuri, salivare mai abundentă
- gură uscată, limbă încărcată, miros neplăcut al gurii
- slăbiciune generală, stare de lipsă de putere, uneori cu amețeală la ridicarea bruscă de jos sau la mișcări mai bruște (chiar și la urcarea / coborârea scărilor)

b) eliminări intensive tip scaun - chiar diaree, scaune apoase, explozive uneori, sau scaune de culoare verde/negru / maroniu, cu miros extrem de fetid (urât)

c) eliminarea de urină foarte închisă la culoare, tulbure, cu depozit în ea - cu senzație de usturime a vezicii la eliminare (urină foarte acidă, cu toxine); uneori urina va avea miros de medicamente, de substanțe chimice sau miros foarte neplăcut (a pește putred sau a "urină de cal")

d) eliminări prin piele (când rinichii nu fac față să scoată la exterior toxinele "stârnite" de detoxifiere) = erupții pe piele, bubițe de diferite mărimi și aspecte, de la bubițe mici tip foliculită sau ciupituri de insecte, până la coșuri, abcese, furuncule - în cele mai diverse locuri (acolo unde sunt acumulate cele mai mari depozite de toxine în corp). Adesea, erupțiile apar pe față, pe pielea capului, pe brațe, picioare sau fund (capul, mâinile și picioarele sunt "perferia corpului" în ceea ce privește sistemul limfatic, marele sistem de "canalizare" al corpului). Pielea va deveni foarte uscată, cu un strat ca "făina" la suprafață și se va descuama foarte tare.

e) abcese dentare sau dureri de gingii / dentare. Toată lumea aflată pe detoxifiere se va confrunta cu probleme ale dentiției. Vor apare fel și fel de reacții la nivelul gingiilor / dinților, așa încât - citiți cu atenție capitolul dedicat cavității bucale sau studiați cartea "Dentiție sănătoasă" de pe www.centrulnatura.ro

f) cârcei, crampe, fasciculații musculare, amorțeli, mâncărimi și alte reacții ale mâinilor și picioarelor, ce apar și dispar;

g) dureri de cap (ce pot fi uneori foarte intense), dureri în zona sinusurilor (cu sau fara curs nasul, mucus mult, spre exterior sau în interiorul gurii), dureri în urechi (cu sau fără țiuitori în urechi), senzație de urechi înfundate (care se desfundă doar în anumite poziții ale capului);

g) frilozitate, stare de frig continuu, mâini și picioare reci; adaptarea la frig poate fi extrem de dificilă și provocatoare pentru cei mai mulți, aflați în detoxifiere. Băile calde (fierbinți), buiota cu apă fierbinte, hainele groase și de bună calitate, consumarea ceaiului cald și exercițiile de respirație - sunt măsuri importante de luat, chiar de la nceput.

h) transpirații abundente, urât mirositoare, în timpul zilei sau noaptea, în timpul somnului; tot noaptea poate să se scurgă salivă din gură, în timpul somnului, sau se pot acumula multe secreții în nas și să vă treziți cu nasul obstruat de mucus.

Reacții emoționale:

Sunt destul de intense în prima săptămână.

Vă confrunțați cu primele reacții de frustrare, nemulțumire, furie - de ce eu? de ce ceilalți pot să mănânce de toate și eu nu? Bietul de mine!

Apare plâns din senin, senzație de "nod în gât"

Apare stare de neliniște interioară, agitație, nevoia de "a face ceva" - de a acționa cumva - de a întreprinde ceva.

Apar fricile și anxietatea (este ceva în neregulă cu mine, cu corpul meu, nu se poate să fie atâta suferință!), care declanșează chiar palpitații și bufeuri de căldură (tip frisoane, alternând cu fierbințeală).

Dacă nu sunteți familiari cu capcanele emoțiilor intense, multe dintre ele vă pot înghiți rapid.

Recunoașterea, înțelegerea lor și învățarea detașării reprezintă principalul exercițiu ce va fi exersat de-a lungul detoxifierii.

Reacții mentale:

Gânduri foarte foarte multe.

Gânduri la mâncare, aproape obsesive (veți înțelege mai multe despre acestea, citind capitolul despre paraziți).

Amintiri ale unor alimente consumate în copilărie, în adolescență, la sărbători sau în diferite ocazii sociale. Veți avea "retrairi" ale unor gusturi, mirosuri, reacții declanșate, cândva de anumite alimente.

Vă veți aminti conflicte familiale, discuții avute în jurul meselor, când s-au consumat anumite alimente.

Veți fi uimiți de ce își poate aminti mintea, ce avea depozitat "în asociere" cu alimentele!

Pentru mine, personal, a fost una dintre cele mai dificile săptămâni, și emoțional și fizic. Pentru că stările "de foame" (de fapt, acidoză a intestinelor și stomacului) m-au chinuit continuu, în special către seară, când apăreau și stările de "foame emoțională" ("Da' eu nu mă mai recompensez cu nimic, după munca grea de astăzi? O ronțăială ceva? O "bunătate" ceva?").

Am necesitat multă ambiție, multă motivație (am tot făcut lecturi pozitive și inspiratoare, m-am rugat, am încercat să-mi mut mintea pe diferite alte subiecte, nelegate de mâncare - dar ghiorțăielile din mațe îmi aminteau continuu de senzația de "gol"!).

Iar amintirile și rețărările din copilărie au fost uimitoare; m-am trezit că aveam în gură gust de pâine cu unt și salam ieftin, ținute într-o pungă de plastic (cum aveam când plecam în tabere sau în drumeții), era un gust specific, de neuitat (combinație unt stătut, cu salam ieftin și pâinea înmuiată) sau gust de ostropel de pui cu usturoi (o mâncare pe care am servit-o ultima oară în jurul vârstei de 10-12 ani, adică cu circa 40 de ani în urmă!).

Am trăit ore bune cu senzația reală că abia ce mâncasem acele mâncăruri!

În mintea conștientă, uitasem că am consumat așa ceva vreodată, dar se pare că în corp existau încă reziduuri din ele, și odată cu răscolirile produse de detoxifiere și cu eliminările acelor reziduuri, s-au reactivat și aceste amintiri, de mult îngropate (dar încă prezente).

Toate răscolirile emoționale au apărut alături de diferite eliminări, de toate felurile, pe care deja le-am expus anterior. M-am confruntat și cu palpitațiile, și cu stările de leșin, și cu amețelile, și cu durerile de cap, și cu eliminările de mucus (pe nas, pe ochi, pe urechi, pe gât), și cu erupții pe piele și mâncărimi ale pielii, și cu eliminări urinare și digestive și alte multe simptome - ce au apărut și dispărut caleidoscopic și amețitor.

Pentru cei care doresc să intre în procesul de detoxifiere, am sistematizat în continuare câteva sfaturi utile, învățate (și aplicate) pe propriul meu organism.

Ce puteți să faceți când apar toate aceste eliminări?

1) În primul rând NU INTRAȚI ÎN PANICĂ, încercați să rămâneți cât mai calmi cu putință (mai ales când apar palpitații sau stări de leșin sau amețeală) și respirați cât mai adânc (deschideți un geam, ieșiți afară în aer rece și respirați profund, de mai mult ori).

2) Inspirați, expirați, permiteți-i corpului să se oxigeneze și să se liniștească, pentru că respirația profundă ajută mintea să tacă.

Aerul curat, respirația profundă și starea de liniște interioară ajută foarte multă la depășirea perioadelor dificile.

3) Clisma de curățare

Dacă starea de disconfort fizic, emoțional sau mental este intensă, faceți-vă o clismă -și multe dintre probleme se vor elimina odată cu mizeriile pe care le veți scoate prin scaun.

Clisma este una dintre cele mai importante măsuri terapeutice pe care le veți învăța în timpul acestei detoxifieri - și oricât de multă rezistență mentală întâmpinați la ideea de clismă este util să învățați să o depășiți și să folosiți din plin puterea de curățare a acestei tehnici.

O voi descrie foarte în detaliu, la finalul acestor considerații generale.

4) Folosirea tincturilor de susținere ale corpului

Tincturile fitoterapice sunt esențiale în aceste perioade dificile ale procesului de detoxifiere. Se pot folosi de mai multe ori pe zi, în toate combinațiile. Se pot adăuga tincturi de calmare și liniștire (tip Passiflora, Valeriana, Păducel (excelent pentru controlul palpitațiilor și tahnicardiei), Tei argintiu, Liliac sau Smochin), alături de tincturile pentru susținerea rinichilor, intestinelor, ficatului, circulației, glandelor endocrine sau sistemului nervos.

5) Alte remedii utile:

Ceaiurile de calmare, ceaiurile alcalinizante și chiar ceaiurile din fructe de pădure (am descoperit virtuțile ceaiului de rodii, la începutul detoxifierii), alături de uleiurile esențiale (de Lămâie, de Ylang-Ylang, de Cimbru, de Tămâie, de Mir și orice alt ulei esențial favorit), alături de remediile florale Bach (Remediul Salvator al dr. Bach este de neprețuit în timpul detoxului și mai ales, a agravărilor) și desigur, alături de remedii homeopatice bine alese. Toate susțin corpul și vă ajută să treceți mai ușor peste perioadele tip eliminări.

6) Alte tehnici utile: presopunctura, reflexoterapia, chiar și acupunctura, osteopatia și chiropractica, rei-ki și terapia Bowen, precum și orice alte tehnici care mișcă limfa, ajută organismul la drenajul mai rapid al toxinelor stârnite în perioada de detoxifiere.

Am descoperit cât de utilă este și mișcarea fizică, în timpul detoxifierii. Dacă, în ciuda slăbiciunii, ne putem forța să trecem de starea evidentă de lipsă de putere fizică și să începem câteva mișcări de yoga sau Pilates, sau chiar să mergem un pic cu bicicleta în aer liber, vom constata cum dispare treptat starea de slăbiciune (pentru că se mișcă limfa cu toxine) și re-apare starea de bine. Deși în multe alte cărți am vorbit continuu despre odihnă și relaxare - iar acestea rămân valabile când este vorba despre susținerea rinichilor - totuși mișcarea fizică blândă ce implică respirație profundă (în aer liber) s-a dovedit un instrument extraordinar pentru mobilizarea limfei și grăbirea trecerii prin stările de disconfort ale eliminărilor de toxine.

7) Sauna și băile cu apă și sare, băile cu apă și oțet, masajele care declanșează transpirația corpului - pot fi alte măsuri extrem de eficiente de ușurare a eliminărilor de toxine prin piele (și neforțarea rinichilor sau intestinelor, ca și căi principale de eliminare).

Așadar, există foarte multe posibilități de trecere prin așa-numitele agravări sau eliminări și depășire a perioadelor dificile.

De fapt, această primă săptămână m-am confruntat cu starea reală, cu mizeria reală pe care o am de curățat și eliminat din corpul meu.

Pentru prima oară în viața mea, oprind alimentația, am permis corpului meu să-și reveleze problemele profunde și reale pe care le are.

I-am simțit toxicitatea, încărcarea, blocajele și dificultățile, la toate nivelele: fizic, emoțional și mental.

Cui îi place să fie confruntat cu consecințele propriilor erori (indiferent cât de inconștient au fost ele făcute)?

Cui îi place să vizualizeze cantitatea imensă de reziduuri din interiorul corpului și să-și amintească cum a trăit în ignoranță și iresponsabilitate?

Cum să te simți bine când miroși gazele pestilențiale ce ies din propriile intestine?

Nimeni nu a spus că este o sarcină ușoară, această curățare a corpului de deșeurile depuse zeci de ani de zile, **în pereții** intestinelor sau între celulele corpului.

Dar nu este nici o sarcină imposibilă. Pentru că sunt atât de multe ajutoare, există acumulată multă cunoaștere, sunt deja zeci de oameni care au trecut prin această "tehnică" și ghidarea este disponibilă, pas cu pas, în întregul proces de vindecare și regenerare.

CURĂȚENIA COLONULUI

Unul dintre elementele cele mai importante ale procesului de detoxifiere este curățarea colonului.

Concluzia la care au ajuns toți marii igienişti și naturişti a fost că MOARTEA ÎNCEPE ÎN COLON și toți au avut dreptate.

Când debutăm în procedura de detoxifiere despre care vă vorbesc în prezenta carte, veți descoperi cu toții din ziua 3-4 (unii mai devreme, alții mai târziu) apariția "plăcii mucoide" și a mizeriilor eliminate din colon.

Zi după zi, corpul va evacua deșeuri mirositoare, putrezite, descompuse, medicamente și reziduuri chimice (veți elimina sulf, gălbui și lipicios, care aderă de vasul de toaletă, care se spală greu după aceea, sau reziduuri cu miros de antibiotic sau medicament).

Cu toții vă veți confrunța, la prima mână, cu starea de "moarte" ce avea loc în propriul vostru organism.

Și veți înțelege de ce "ați îmbătrânit", de ce aveți riduri, de ce aveți părul alb sau de ce v-ați pierdut puterea mușchilor sau a articulațiilor.

Și sper că odată cu această cunoaștere, veți înceta să considerați "natural" acest proces de "îmbătrânire" și îl veți privi cu ochi clari - văzându-l drept ceea ce este, de fapt: un proces de INTOXICARE, de DEGRADARE, de putrezire pe interior.

Curățenia și susținerea colonului, zilnic, în tot procesul de detoxifiere - este o procedură obligatorie.

Tehnica pe care o vom folosi este CLISMA ZILNICĂ (sau la 2 zile, depinde de evacuarea spontană a scaunului) cu ceaiuri / infuzii de plante.

Nu vom folosi apa simplă.

Așa cum nu vom folosi nici la băut apa "simplă" - întrucât apa este un solvent, ea "spală" mineralele din corpul nostru și mai ales, ea încarcă excesiv rinichii (oricine bea mai multă apă se confruntă cu frecvența deranjantă a urinărilor - semn al suprasolicitării rinichilor!).

Veți constata că dacă veți consuma sucuri și ceaiuri - frecvența de urinare nu este atât de mare, ca în situația consumului de apă.

În mod similar, în cazul climei, vom folosi ceaiuri din plante, în loc de apă simplă. Personal, am preferat ceaiurile simple - tip mușețel sau patlagină - pentru clismă - dar fiecare dintre cei care aleg să facă procedura pot să folosească un alt ceai.

Este necesar un litru de ceai, pentru o clismă.

Pentru eficientizarea timpului, mi-am făcut întotdeauna ceaiurile pentru 2 zile (sau chiar 3 zile, depinde de cât de multe aveam de făcut în săptămâna respectivă).

Și înainte de clismă, am ales să folosesc și două tincturi, una de Cătină și una de Merișor, din care am pus cateva picături (din ambele) în ceaiul de clismă, în irigator, înainte de folosire.

O perioadă, am folosit chiar și Bitter suedez - dar am considerat că tincturile de susținere ale rinichilor / suprarenalelor sunt foarte utile și aici.

Inițial, m-am gândit să folosesc ceaiul Heal all al dr. Morse pentru clismă, dar întrucât lăsa reziduuri negricioase imediat după folosire și mi-a distrus rapid furtunul de la irigator, am preferat ceaiurile mai blânde de mușețel și patlagină, care mi-au permis să schimb furtunul de la irigator la circa o lună (nu în fiecare săptămână).

Instrumentarul pentru clismă:

- irigatorul de clismă - este simplu și ușor de folosit, în condițiile casnice. Se poate achiziționa de la orice farmacie sau tehnică medicală, preferând vasul de plastic de 1 litru, cu o toartă de agățare.



Irigator "obișnuit" în România

Personal, am reușit să procur un chit pentru clismă / spălături vaginale care include un vas ce poate fi folosit și ca buiotă (sticlă cu apă caldă), ce s-a dovedit de mare folos, în multe călătorii, dar și acasă.



Irigator multi-funcțional

Indiferent ce irigator reușiți să procurați, important este să învățați să-l folosiți cu multă ușurință și rapiditate.

Cu ceva exercițiu, o clismă nu vă va lua mai mult de 10-15 minute, incluzând și spălatul instrumentarului și al băii, așa încât, se va încadra foarte rapid în programul zilnic (sau poate fi aplicată la nevoie, în orice "agravare" de orice fel - chiar și emoțională!).

Alături de irigator - aveți nevoie de un borcan cu ulei (unt) de cocos și de 2 prosoape moi (și de culoare închisă).

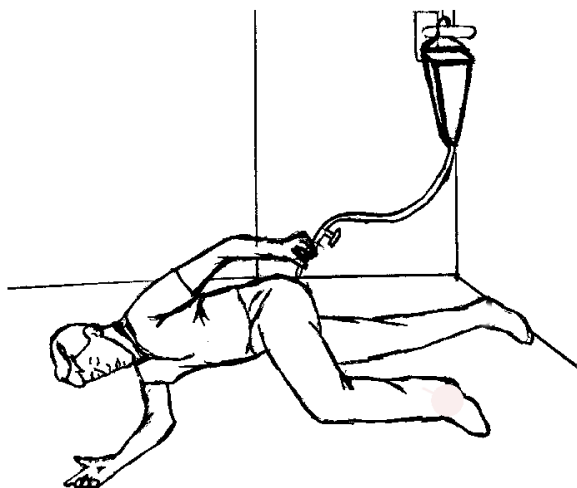
Tehnica de clismă (pe care, personal, o consider cea mai simplă și rapidă).

Se umple vasul irigator cu ceaiul pregătit anterior și se verifică ajungerea fluidului pe furtunul care se montează de la vas, către canula de inserție în anus (toate furtunurile au un clip care vă permite să controlați curgerea / oprirea fluidului).

Pregătiți un vas cu puțin ulei de cocos (de avut mereu în preajma irigatorului) și dați cu puțin ulei de cocos canula ce trebuie introdusă în anus.

Agățați vasul irigator într-un cuier pe ușa de la baie (dacă furtunul este suficient de lung) sau luați masa de călcat rufe, sprijiniți-o în picioare de chiuvetă și agățați vasul de piciorul de sus al mesei.

Puneți pe jos, pe podeaua de la baie - peste covorașul de la baie (dacă nu aveți unul, va trebui să vă procurați, pe perioada detoxifierii) 1-2 prosoape mari (și de culoare închisă) și așezați-vă culcat pe aceste prosoape, pe partea dreaptă, cu picioarele îndoite și cât mai în apropierea capătului furtunului de la irigator.



Cu multă blândețe, introduceți canula de la irigator în anus, apăsând ușor, până intră în fund (uleiul de cocos va face introducerea mult mai facilă).

După ce canula a intrat în întregime, dați drumul la apă, încetul cu încetul, încercând să simțiți cât intră, și când corpul vrea o pauză.

Veți auzi fel și fel de zgomote și veți avea fel și fel de senzații, cel puțin la început.

După ce a intrat tot fluidul din irigator (circa 1 litru de ceai), scoateți canula și puneți-o pe chiuvetă și rămâneți culcați pe partea dreaptă, pe prosop încă 5-10 minute.

Sau cât de mult reușiți să țineți ceaiul / fluidul în interiorul intestinului.

Dacă simțiți că presiunea în intestine crește, vă duceți rapid pe toaletă și eliberați tot ce aveți în intestine.

Stați cu răbdare pe vasul de toaletă - pentru că intestinul se va elibera de cele mai multe ori în 3 etape (corespunzător celor 3 părți ale sale).

Când veți elibera urină (apare senzație de urinare intensivă) veți ști că intestinul și-a terminat și el evacuarea.

Spălați tot echipamentul, puneți-l într-un loc la îndemână.

Când observați părți ale echipamentului deterioritate (furtunul cu depuneri de la ceaiuri, sau vasul de irigator cu depuneri ce nu mai pot fi curățate) veți ști că este momentul să vă luați un set nou de irigator. La feicare, acest lucru se va întâmpla la intervale variabile de timp, funcție de frecvența folosirii.

Comentarii:

Am discutat cu foarte multe persoane, care au ales să încerce tehnici diferite de clismă: cu apă caldă, cu apă rece, cu cafea, cu suc de orz verde, cu apă cu lămâie, cu suc de struguri și lămâie etc etc.

Fiecare dintre aceste tehnici duce la rezultate diferite - și reprezintă "preferințe personale" ale celor care au încercat tehnica.

Cât de frecvente pot fi clismele?

Clismele nu pot să ducă la "puturoșirea" intestinelor și dispariția instinctelor naturale de defecație și eliminare?

Mi-am pus adesea această întrebare, iar din experiența mea și a pacienților mei vă pot spune următoarele:

În perioada de detoxifiere cu sucuri - NU SE POATE FĂRĂ CLISME - pentru că intestinele nu se evacuează spontan (sau în întregime) fără ajutorul lor.

Multă lume are scaune spontane pe tot parcursul detoxifierii.

Dar alături de acestea, clismele sunt foarte utile pentru "spălarea" reziduurilor în cantitate mare, ce se eliberează în intestine, datorită sucului de struguri combinat cu lămâie.

Se pot face 1-2-3 clisme pe zi, în anumite zile mai dificile - fără nicio problemă. Sau pot exista zile întregi fără clismă.

Și nu doar că nu se "puturoșesc" instinctele naturale ale corpului, dar se pare că intestinul se tonificază și funcționează și mai bine după întregul demers de "curățenie" cu sucuri și clisme.

Așa încât, nu fă sfiiți să folosiți tehnica atât de facilă, de simplă și de mult ajutor care este clisma.

Toți avem nevoie de ajutor, mai ales la începutul detoxifierii. Nu vă "codiți" să folosiți tehnici atât de simple, ieftine, ce pot fi realizate fără probleme în confortul propriei case.

Din experiența personală, pot să vă spun că mi-a luat circa o lună să "măiestresc" tehnica de clismă - până să nu mai fac fel și fel de "boacăne" în baie.

Am reușit să murdăresc de câteva ori prosoapele și podeaua de la baie, până am învățat cea mai eficientă poziție a micului robinet de închis/deschis al curgerii apei - și desigur, până am reușit să-mi înțeleg reacțiile de "stop" ale intestinelor.

Și ce dacă? Așa se învață orice fel de tehnică.

Făcând ceva erori la început, curățând mizeria după și luând-o de la capăt.

Am învățat să fiu foarte blândă și tolerantă cu mine, în tot procesul de curățenie și detoxifiere - și să nu mă mai comport cu mine precum mama mea sau profesorii mei - care îmi dădeau o notă mică sau o pedeapsă la cea mai mică eroare sau deviere de la "așteptări".

Tehnica de clismă m-a învățat enorm despre ascultarea propriului corp (deja am o relație de comunicare excelentă cu propriul intestin), despre răbdare, despre blândețe și toleranță, despre perseverență și mai ales, despre folosirea ajutorului, de câte ori este nevoie de acesta.

Cu ajutorul climei, am reușit să depășesc și stări de depresie, și stări de agitație mentală, să ies din atacuri de panică și stări de slăbiciune / amețală intense - dar și să mă relaxez, după o zi foarte stresantă.

Săptămâna 2

A doua săptămână devine mai ușoară decât prima, în ceea ce privește senzația de foame, care se atenuează mult, sau chiar dispare, zile întregi.

Nu mai apare foamea propriu-zisă, ci pot apare senzații de "râcăială" în stomac, sau de slăbiciune în plexul solar (ce nu sunt decât semne de acidoză sau hipoglicemie).

Ele se vor gestiona ușor fie cu tincturile gemoderivate (câteva picături de Extract de Smochin, sau Extract de Nuc), sau cu puțină (foarte puțină) miere.

Sau pur și simplu, pot fi lăsate în pace, pentru că apar, țin o perioadă (1-2 ore) și dispar așa cum au apărut. Exercițiile de respirație și exercițiile de yoga (tip întinderi) s-au dovedit extrem de eficiente în trecerea peste aceste senzații.

Tot în a doua săptămână, începe scăderea în greutate mai marcată.

Pentru unele persoane, nu va fi atât de intensă. Dar pentru altele persoane poate fi galopantă.

Personal, am remarcat cea mai intensă scădere în greutate în această săptămână, pur și simplu "m-am topit" - odată cu eliminarea prin scaun a unor cantități impresionante de mucus.

Eu am numit tot acest mucus evacuat "meduze", pentru că așa plutește în apa de la toaletă, precum meduzele.

Am evacuat 1-2 borcane de mucus, laolaltă, în întreaga săptămână. Alături de placa mucoidă (eliminată de amestecul de psyllium, cărbune și argilă) și alături de primii viermi, ce au început să-și facă apariția.

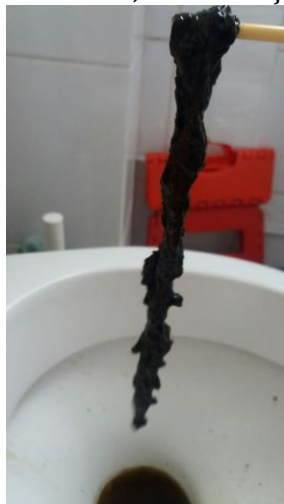
La unele persoane, viermii se elimină mai târziu, abia după câteva săptămâni de detoxifiere.

La altele, eliminările de viermi apar chiar din a doua săptămână.

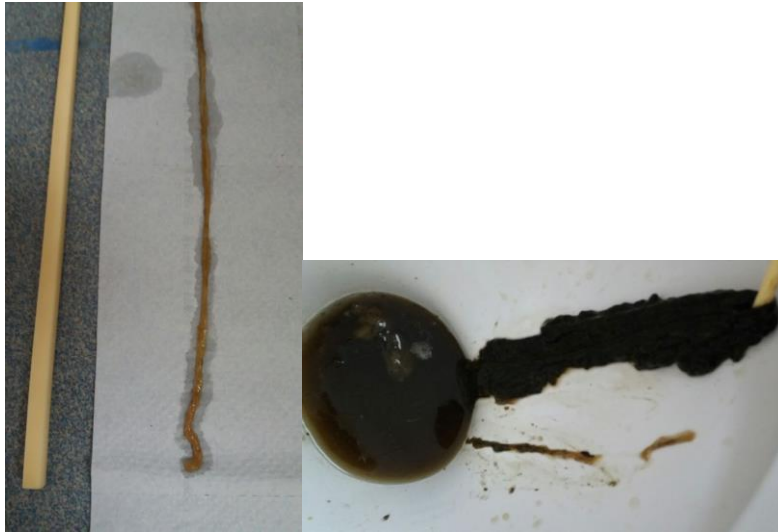
În special, în apropiere de luna plină sau de lună nouă (schimbările de lună ne afectează intens organismul, așa cum deja v-am prezentat anterior).

Întrucât la mine această detoxifiere vine după alte două tentative anterioare (de 24 de zile și de 14 zile), iar eliminările de placă mucoidă, mucus și viermi începuseră deja și atunci, totul a venit mai devreme, din a doua săptămână.

Eliminări, evacuări și curățenii.



Placă mucoidă zilnic eliminată, în cantități variabile, datorită amestecului de psyllium



Eliminări de viermi / paraziți de diferite forme/ mărimi



Așa iese dintr-un intestin omenesc curățat (placă mucoidă? tenie? alt vierme?)
Nu este poza mea, este de la o altă persoană care a făcut procesul, dar m-a impresionat aspectul chestiei eliminate.

În a doua săptămână, pielea devine foarte foarte uscată (aproape ca o scoarță și se descuamă imens de mult)

Periajul uscat al pielii dimineața și seara devine nu doar foarte util, dar chiar obligatoriu (altfel, apar o mulțime de mâncărimi și senzații neplăcute).

Nu este nevoie să aplicați uleiuri și creme pe piele, este inutil și sufocă pielea. Procesul de eliminare a acizilor prin piele (acizi care au acțiune de uscare, ardere, strângere, iritare a pielii) duce la această reacție de uscăciune evidentă.

De fapt, am devenit realmente conștientă de intensitatea acidozei din interiorul corpului meu. Dacă mai aveam o îndoială și mă întrebam "chiar așa de intoxicată sunt pe interior? Doar de ani de zile țin fel și fel de diete "sănătoase"? - am aflat, în această săptămână răspunsul adevărat.

Sunt foarte intoxicată și plină de mizerii pe interior.

Și m-am păcălit și înșelat singură toată viața că mănânc "sănătos". De fapt, indiferent de dietele pe care le-am ținut - chiar și dieta fructariană din ultimii ani - mereu am făcut greșeli și erori. În special cu privire la ***cantitate*** și la ***amestecuri***.

Pentru că a existat continuu teama de lipsuri și de carențe (de vitamine, minerale, aminoacizi, omega 3 și fel și fel de alte sperietori medicale moderne), am supra-alimentat continuu organismul. Am mâncat ***prea multe*** fructe, prea amestecate, prea multe mese pe zi, la ore prea târzii, fără să las corpul în pauză, fără să am grijă să mestec bine, fiind uneori grăbită sau prea obosită să mai fiu atentă la ce introduc în corp.

Am consumat semințe și nuci (alimente care realmente mi-au distrus ficatul, mai rău decât au făcut-o carnea și grăsimile consumate în copilărie). Am aflat, pe pielea mea, cum acest consum de semințe (caju, nuci, semințe de susan, de in sau chia, dar și germini de brocoli, de fasole, sau fel și fel de crackeri uscați din semințe) mi-au blocat rinichii și mi-au accentuat uscăciunea interioară.

Am văzut cu ochii mei daunele produse de alimentația "sănătoasă" raw-vegan pe care am avut-o în ultimii 2 ani, când m-am servit (prea des) cu mâncăruri complicate, gătite și preparate cu prea multe ingrediente. Care îmbiau la un consum lacom, în cantitate mare (ca orice mâncare "gătită").

Am avut mereu senzație ușoară de greață și gust de ulei în gură, mare parte din această a doua săptămână de detoxifiere.

Părul a devenit și el extrem de uscat și a căzut mult (pentru că acidoza imensă declanșată de proces, în special la nivelul capului, în drumul ei spre eliminare, mai arde locurile pe unde trece - așa încât, să nu vă speriați dacă veți pierde și o parte din păr și o parte din piele.

Pielea feței poate arăta, la mulți dintre noi, ca un veritabil câmp de bătălie:



Pielea feței, la trezire, dimineața, în săptămâna 2 de detoxifiere



După pieptănat, dimineața (m-am speriat prima oară, apoi m-am obișnuit!).

Somnul a fost mai bun decât în prima săptămână și a mai fost deranjat doar de ocazionale treziri la 4 dimineața (ora schimbării de metabolism) care mi-au arătat slăbiciunea suprarenalelor (și reacția lor la procesul de detoxifiere), dar am reușit să readorm, o oră-două mai târziu și să mă odihnesc, cele mai multe dintre nopți. Oricum, am învățat să stau întinsă în pat și să meditez, la fel și fel de subiecte, până m-a luat din nou somnul. A fost un exercițiu util de calmare a minții, ce mi-a luat vreo două săptămâni să-l stăpânesc, cât de cât.

Au apărut 3 episoade de palpitații, tahicardie, transpirații și apoi frisoane, cu stare de slăbiciune (chiar de leșin) - pe care le-aș fi putut confunda cu "atacuri de panică" - dacă nu erau reacții fizice clare și evidente ale corpului fizic.

Toate au apărut seara, după ce am lucrat 2-3 ore la calculator.

Am simțit cum lucrul la computer îmi afectează profund și intens suprarenalele - cum mi le slăbește, în special seara - după ce vin de la cabinet.

Una dintre intențiile acestui proces de detoxifiere este să mai scap de dependența de computer și dispozitivele electronice - dar sesizez cum aceste device-uri au devenit centrul vieții mele (prin intermediul lor comunic - aici îmi scriu cărțile - pe Internet îmi fac documentările).

Stau foarte mult cu ochii în computer și foarte puțin mai citesc sau mai am alte preocupări (mai ales în zilele cu cabinet, în care "munca" îmi ocupă cel mai mult timp).

Am realizat foarte clar și evident legătura între lucrul la computer, poziția vicioasă a corpului (și spatelui) și starea de rău - legată de epuizarea suprarenelor - care îmi este deja familiară.

A fost cea mai neplăcută stare trăită în această săptămână - și a fost nevoie să ies în aerul rece de afară, să respir adânc și apoi să fac o clismă, pentru a putea să potolesc crizele intense de palpitații, ce se tot prelungeau, producând agitație și neliniște (mentală și fizică).

Desigur, Extractul de Păducel și Tei argintiu au fost de un mare folos, alături de aerul curat și de curățenia intestinală.

Cavitatea bucală în detoxifiere

Igiena bucală a devenit o prioritate în a doua săptămână de detoxifiere - întrucât au apărut fel și fel de simptome neplăcute la nivelul gingiilor și dinților: dureri în gingii, care apăreau ici și colo (după ce m-am uitat pe tabelele de corespondență din Stomatologie naturistă - www.centrulnatura.ro - am realizat care dintre dinți / măsele au fost mai afectați, funcție de simptomele digestive pe care le-am resimțit). Mi-au sângerat gingiile, în anumite zile mai intens și am realizat câți acizi elimin încă la nivelul gurii.

Primele două săptămâni, limba a fost continuu acoperită dimineața, la trezire, cu un strat foarte gros și lăptos pe care a fost nevoie să-l îndepărtez cu un curățător de limbă (un instrument ce a devenit extrem de util în detoxifiere).

Unele dintre plombele mele, mai ales în dreptul măselelor la care nu mai am nerv, au început să miroasă "a descompunere", de parcă au început să se macine și să fie eliminate.

Am simțit nevoia să mă spăl pe dinți cu pastă, mai des decât de obicei - folosind foarte puțin (cât o boabă de piper) pastă de dinți, dar frecând bine mai ales dantura inferioară, unde se depune rapid și evident tartru (poate și de la suc de struguri și lămâie, dar sigur de la acidoza ce este eliberată continuu din corp).

Dimineața la trezire, dar și după consumul de sucuri - simt nevoia să spăl gura fie cu ceai alcalin, fie cu apă alcalină (folosesc Perla Moldovei sau Azuga), fie cu ulei de cocos (pe care îl țin în gură 4-5 minute, plimbându-l prin toată gura și apoi mă spăl bine cu apă).

Simt nevoia să curăț gura de mai multe ori pe zi, în special în zilele de post negru prelungit, pentru că senzațiile de "necurătenie", de "stagnare", mirosurile neplăcute ce se degajă continuu, zi după zi - devin provocatoare.

Am zile în care mirosul gurii seamănă cu mirosul fecalelor și ele reprezintă cele mai neplăcute zile prin care trec (realizez toxicitatea uriașă a corpului, doar în aceste momente nefericite).

Și-mi amintesc de toți pacienții mei de la cabinet, care se plâng de mirosul neplăcut al gurii, mai ales dimineața la trezire (după perioada de "post negru" de peste noapte).

Și abia acum realizez câtă mizerie, câtă descompunere și câtă moarte este în intestinalele celor care prezintă acest simptom.

Acum, cât văd câtă mizerie este în mine, realizez câtă mizerie se strânge în fiecare organism (ca într-un tomberon) - și cum mirosul îți semnalizează cantitatea de reziduuri toxice stagnante.

Din fericire, aceste mirosuri se atenuează și dispar cu fiecare zi pe care o continui în detoxifiere (dar zilele de la începutul săptămânii sunt greu de trecut!).

Am observat, din dieta anterioară cu fructe și sucuri, cum dinții sunt profund afectați de acizii din fructe.

Mi-am dorit din tot sufletul să "cred" doctrina fructarienilor și raw-veganilor că "fructele sunt alcaline" și chiar că "lărmăile au reacție alcalină în corp".

Realitatea crudă a fost că fructele sunt ACIDE - că ele conțin mulți acizi organici, dar tocmai datorită acestor acizi - acționează în corpul nostru ca niște veritabili "solvenți" pentru mucus și placa mucoasă - ajutând la decaparea și eliminarea acesteia.

Singura problemă cu acizii este că "ard" locurile prin care trec.

Adică încep și distrug atât mucoasele, cât și țesuturile dure, cum sunt dinții.

De aceea, toți fructarienii și consumatorii de hrană "raw" încep să aibă mari probleme cu dinții, dacă nu sunt foarte precauți și foarte disciplinați cu igiena bucală.

După ce am început să vizitez des dentistul, odată cu începerea dietei cu hrană vie, am început să-mi pun întrebări - și am descoperit (după câteva plombe puse) - că este nevoie să fiu mult mai riguroasă cu igiena bucală decât înainte.

Când mâncam "macrobiotic" sau "vegetarian", consideram că dacă mă spălam pe zi dimineața și seara, și uneori în timpul zilei (doar dacă era cazul) era suficient - am descoperit că dieta cu alimente crude impune un alt mod de îngrijire al cavității bucale.

Spălătura cu apă (alcalină) sau ceai alcalin a gurii este necesară (imperioasă) după FIECARE masă de fructe sau după fiecare suc de fructe.

Dacă rămânem în gură cu restul de suc sau fructe, dinții încep să se erodeze.

Nu ne putem spăla cu periuța IMEDIAT după ce am mâncat fructe sau băut suc, pentru că acizii din fructe realizează o demineralizare de suprafață de dinților, iar periuța nu ar face decât să o agraveze. De aceea, spălătura cu apă alcalină ajută saliva (alcalină) din gură să repare din daunele produse - iar spălatul pe dinți se poate face după 30 minute - o oră după mâncare, pentru îngrijire și prevenție.

Cu cât am mâncat mai rar și mai puțin, cu atât a fost mai bine, mai ales pentru cavitatea bucală.

Acest lucru a fost dificil în primii mei ani de tranziție spre dieta cu fructe, când am consumat MULTE fructe, MULT suc (cantități realmente uriașe), într-o foame și însațietate uimitoare.

Am explicat procesul și am înțeles de ce s-a petrecut (vezi cartea "Pur și simplu....vindecare", www.centrulnatura.ro).

Dar odată ce am depășit "foamea celulelor" și a apărut obișnuința cu noua dietă, cantitatea s-a redus.

Am încercat și în dieta cu sucuri să mențin cantitatea la minim și numărul de pahare de suc doar cât era strict necesar pentru starea de bine a corpului, în ziua respectivă.

Dar am continuat să fiu foarte atentă la igiena bucală și la starea dinților, întrucât intenția este să-i păstrez întregi.

Dacă părul știu că se regenerează și va crește la loc, cu dinții este mult mai problematic - este nevoie să-i păstrăm pe cei pe care îi avem.

Am învățat mai multe tehnici de îngrijire ale dentiției, tehnica periajului prin "tamponare" (o tehnică fără pastă de dinți, care presupune existența unei periuțe mai speciale, cu păr ceva mai ferm și mai compact dispus pe capul pieruței de dinți), precum și tehnica periajului fără pastă (doar cu apă), sau tehnica curățeniei dentare cu ajutorul crenguțelor de arbori.



Periuțe de "tamponare" (blotting brushes, blotting techniques).

Le-am aplicat pe fiecare în parte și am tot experimentat și voi continua experimentările.

Săptămâna 3

Este săptămâna în care m-am confruntat cel mai des cu senzația **de ureche înfundată**.

Dacă v-a intrat vreodată apă în urechi, când ați fost la mare și ați rămas cu acea senzație de înfundare în interior a urechii, veți înțelege la ce mă refer.

Înfundarea urechii apare atunci când suprarenalele sunt epuizate și obosite (după cabinet, sau după un curs, sau după o socializare prea lungă, pentru corpul meu).

Când mi se înfundă urechea este un semnal că organismul meu vrea "stop" la tot ce fac eu și vrea "odihnă".

Este greu când acest lucru se întâmplă la cabinet, pe la jumătatea programului de lucru (care oricum este mult scurtat și mult ușurat, față de ce a fost oricând, în cariera mea).

În a treia săptămână m-am confruntat zilnic la cabinet cu neplăcerea înfundării urechii, întâi a urechii stângi (pentru că stânga este partea corpului cea mai afectată de slăbiciune), apoi și a celei drepte, când organismul a dorit să "protesteze" complet.

Alături de acest inconvenient, în momentele de oboseală a apărut și **vederea în ceață la distanță**, precum și dificultăți la citire, mai ales seara, către ora culcării. Ustură și dor ochii, dor globii oculari și pot apare spasme ale pleoapelor

Dureri la nivelul zonei lombare și jenă ușoară la nivelul vezicii, mai ales după posturile negre prelungite
Eliminările de scaune cu bilă și sulf, după posturile negre prelungite.

A mai existat un singur episod de palpitații, bufeuri, transpirații și stări de slăbiciune (leșin) - precum cele din "atacurile de panică" (de fapt, crize de epuizare a suprarenalelor), după ce am stat cam mult la computer - peste 2 ore).

Către finalul săptămânii, am avut eliminări de viermi, însoțite de stări de slăbiciune și palpitații, precum și de multe frământări emoționale (am citit de curând despre "manipulările" chimice pe care le fac viermii / paraziții cu gazdele lor - despre modul în care își folosesc secrețiile chimice pentru a induce modificări de comportament și emoționale.

Am aflat că viermii eliberează substanțe tip histamină (ce pot da reacții "alergice", inclusiv la nivelul pielii, reacții de care eu am suferit o viață întreagă), substanțe tip formaldehidă (ce duce la modificări ale modului de gândire, producând iritabilitate, nervozitate, furie), sau substanțe tip morfinic (ce induc somnolență și uitare).

Am experimentat pe propria piele toate aceste trăiri, în zilele dinaintea eliminărilor.



Și cam asta am descoperit la eliminarea scaunului

Viermii au intestine, în care se regăsesc resturile de la budinca de psyllium - am văzut asta la mulți dintre ei (și așa îi diferențiez de mucusul ce se elimină pe lângă ei, și care nu are resturi de psyllium).

Despre posturile negre de 36-48 ore și peste

Aceste posturi negre prelungite sunt adevărate experiențe "acide" - acumulări interioare de acizi și eliminări masive.

Am grăbit propria mea detoxifiere și am introdus prea devreme și prea frecvent posturile "negre" lungi - de peste 40 de ore.

Și am descoperit în propriul meu corp cum se acumulează limfa cu toxine și cum starea de slăbiciune se intensifică și agravează, de la oră la oră, din perioada de la 36 de ore încolo (pentru corpul meu).

Alte persoane mi-au relatat că aceste stări de slăbiciune apar după 5 ore - după 8 ore, după 12 ore sau după 24 de ore .

La fiecare organism, variabil, funcție de starea de acidoză limfatică în care se află.

Mare parte dintre oameni confundă aceste stări de "slăbiciune" (ce fac parte dintre simptomele ACIDOZEI LIMFATICE) cu stări de "foame" și se grăbesc să mănânce (de aceea veți descoperi că atâția oameni mănâncă foarte des - unii chiar la 2-3 ore - unii chiar se trezesc și peste noapte să mănânce, pentru că altfel slăbiciunea cu care se confruntă este prea intensă și deranjantă).

Perioada de timp la care apare slăbiciunea, când faceți post negru (când nu mai mâncați / nu mai beți nimic) vă spune despre starea REALĂ de acidoză limfatică cu care se confruntă propriul corp fizic.

Cu cât perioada pe care reușiți să o petreceți fără să mâncați este mai lungă FĂRĂ apariția slăbiciunii, ci cu stare de energie BUNĂ - cu atât corpul este mai curat, mai liber de obstrucții, mai sănătos.

Am avut privilegiul să cunosc pe cineva aflat de 2 ani și jumătate într-un proces de vindecare și regenerare folosind tehnica Master Fast (cu struguri și lămâie) și posturile negre, care a reușit să țină 15 zile de post negru (fără mâncare și băutură deloc), mergând zilnic la serviciu și fără să aibă stări de slăbiciune deranjante.

Desigur, această performanță a apărut după ce s-a "antrenat" cu multe alte perioade de mai scurtă durată (de 3-5-7 zile).

Și apoi, am cunoscut zeci de oameni care pot ține post negru 5-7 zile fără nicio problemă și fără nicio stare de slăbiciune.

Voi continua și eu propriul meu proces de curățenie și voi descoperi validitatea acestor posibilități.

Deocamdată, pentru mine, personal, 24 de ore de post negru este foarte simplu, chiar și 36 de ore este simplu, corpul s-a obișnuit și nu apar proteste.

Peste 36 de ore, în special după 40 de ore - începe intensiv starea de slăbiciune, iar eliminările care se produc ulterior, următoarele 1-2 zile îmi blochează, la propriu, rinichii și intestinele.

Așa încât, am decis ca următoarele săptămâni să nu mă mai grăbesc și să nu mai forțez organismul, deocamdată, să-l las să meargă "în ritmul lui" - cu care se simte cel mai confortabil.

Mișcarea limfei în detoxifiere

În această săptămână am simțit nevoia să intensific exercițiile fizice- yoga, gimnastica, întinderile, în special - dar și plimbările în aer liber. Am simțit nevoia să respir profund și mai ales, aer curat.

Încep să simt din ce în ce mai agresive mirosurile neplăcute (mirosuri de prăjeală, pe lângă restaurante sau patiserii, în oraș, mirosuri de mâncare pe scara blocurilor din cartier, mirosurile de gaze de eșapament, chiar și mirosurile din gura sau corpurile anumitor oameni).

De la mirosurile neplăcute am uneori senzație de greață sau chiar de leșin.

Din păcate, și eliminările mele intestinale miros uneori de îmi vine greață sau să leșin. Am nevoie să deschid geamul la baie, după ce elimin dimineața, întrucât cu greu mai rezist să stau acolo, minute bune în șir.

Așa am aflat, la primă mână, câtă toxicitate este în intestinele mele.

Și așa mi s-a confirmat, încă o dată (dacă mai era nevoie) cât este de puternic și inteligent organismul pe care îl am, dacă a reușit să supraviețuiască aproape 50 de ani cu această încărcătură toxică în interior, ținută în stare "neutră", să nu-mi facă prea rău (să nu-mi dea simptome prea dificile).

Mișcarea limfei este una dintre condițiile esențiale pentru starea generală de bine. Dimineața, la trezire, după ce limfa stagnează 8-10 ore în pat - ne simțim amorțiți, cu dureri de spate (sau spate înțepenit) și o stare de oboseală (mai ales atunci când limfa este plină de reziduuri acide).

În detoxifiere, limfa este plină de reziduuri acide, pentru că le "stârnim" continuu cu sucurile, cu posturile negre, cu ceaiurile și tincturile, precum și cu budinca de psyllium.

Așa încât, dimineața nu este unul dintre momentele favorite în perioada de detoxifiere! (mai ales în zilele de "eliminări").

Spatele este amorțit și este nevoie de gimnastica dimineții să putem face mișcări mai ușoare.

Uneori, avem destulă putere fizică să ne facem exercițiile dimineții - alteleori, preferăm să "mutăm" aceste mișcări către după-amiază sau seară - când am mai "mișcat" limfa în cursul zilei și am reușit să obținem mai multă mobilitate.

Există studii clare ce au indicat faptul că mișcările respiratorii profunde mișcă limfa mult mai bine chiar decât gimnastica, mersul pe jos sau sporturile.

Așa încât, am observat cum încep să stau din ce în ce mai des la geamul larg deschis (deși este iarnă, este frig și uneori efectiv îmi îngheață fața doar când deschid geamul) pentru a trage în piept aer curat.

Am învățat tehnici respiratorii diferite (m-am documentat pe Internet și am ales ce mi-s a potrivit mai bine) sau pur și simplu, i-am permis corpului meu să facă ce a simțit el că dorește mai mult.

În cele câteva zile mai frumoase și mai puțin reci ale iernii, când a fost și soare pe cer și am putut face plimbări pe malul mării, am simțit că "mișcarea limfei" a fost extrem de eficientă.

Am folosit și "instrumente" de auto-masaj limfatic - un facaleț (cu care obișnuiam să fac înainte plăcinte cu mere!) cu care mi-am presat mușchii din spate și față ai picioarelor, dar și zona spatelui (iar cu capătul rotunjit am făcut presopunctură pe punctele dureroase ale zonei lombare și dorsale).

Săptămâna 4

O altă săptămână provocatoare din detoxifiere este ce-a de-a patra săptămână, în care pot începe să se dizloce toxinele realmente profunde din diferite părți ale corpului.

Continuă eliminările intestinale de placă mucoidă, de mucus ("meduze" de mucus uriașe) și de viermi (de diferite mărimi și forme). Înainte de eliminarea viermilor, de fiecare dată, 1-2 zile apare o stare de slăbiciune, de "intoxicare", de "rău" fizic și mai ales, apar multe gânduri de "foame" sau de "mâncare". Precum și emoții tip "bietul de mine", "de ce oare mă pedepsesc eu în halul acesta?", "de ce toată lumea mănâncă și eu nu?", "sunt doar un biet om" etc etc.



Eliminări masive de viermi, mucus, placă mucoidă

Înainte de eliminarea viermilor, emoțiile, gândurile și stările de slăbiciune sunt foarte intense. După eliminarea lor, apare o stare de bine, de ușurință în corpul fizic, de liniște mentală extraordinară.

Diferența este atât de mare, încât experiența personală este neapărat necesară. Și nu doar o dată, ci de mai multe ori, pentru a învăța clar "semnele".

Această a 4-a săptămână vine cu 2-3 episoade de eliminări intestinale intense. Și uneori, și cu eliminări de mucus la nivel respirator (tuse, secreții nazale, strănuturi, sughituri etc etc) sau la nivel urinar (usturimi la pipi, sediment urinar, urină închisă la culoare etc).



Filamente de mucus eliminate la scaun

Și desigur, pot apare și dispăre eliminările la nivelul pielii (diferite bubite, erupții, mâncărimi ale pielii etc), iar aspectul general al pielii este de mare uscăciune (inclusiv buzele sunt uscate și chiar crăpate). Pielea superficială se descuamă sub forma unei făini uscate și folosirea periei dimineața și după-amiaza devine o necesitate imperioasă.

Ca și curățenia în dormitor și baie, întrucât pielea descuamată (și părul uscat, care poată să cadă din abundență) formează un depozit pe podea și peste tot.

Fața arată mai bine ca în primele săptămâni, s-au mai liniștit erupțiile, în schimb pentru că m-am tras la față (deja am slăbit 5 kilograme, în aceste prime 4 săptămâni de eliminări), uscăciunea este mult mai evidentă iar ridurile s-au accentuat (halal pentru vanitatea mea feminină!).

Uitându-mă diminețile în oglindă și observând ochii în orbite și fața suptă, precum și ridurile proeminente, parcă văd fețele îmbătrânite ale tatălui și bunicilor mele, înainte de moartea lor.



Deși sunt luminoasă și ochii sunt strălucitori (iar pe dinăutru mă simt ușoară și satisfăcută de ceea ce fac), nu pot să nu observ că îmbătrânirea interioară (descompunerea pe care o văd continuu în scaune, la eliminări) se vede bine și la exterior.

Tot în această a 4-a săptămână, somnul poate să fie agitat și întrerupt, în zilele (serile) dinaintea eliminărilor, cu vise ciudate și stări neobișnuite (frisoane, bufeuri de căldură, uneori palpitații, chiar și amețeli sau slăbiciuni). Este important să vă deplasați lent și blând, să nu vă ridicați brusc de jos sau din pat și să vă comportați cu multă blândețe cu organismul fizic, care se află pe "masa de operație" a Naturii.

După eliminări, în schimb, somnul devine foarte bun și odihnitor, mai bun decât l-ați avut în ultimii ani. Așa încât, diferența între energia dinainte și după eliminările (de mucus, de placă mucoidă sau de viermi) este atât de evidentă, atât de palpabilă și atât de didactică încât este o experiență ce trebuie trăită pentru a fi realmente înțeleasă.

În perioadele emoțional dificile, când mintea (și viermii ce manipulează chimia interioară a corpului) se joacă pur și simplu cu toate convingerile și gândurile disponibile este nevoie de sprijin emoțional. O persoană apropiată, un ghid care a mai trecut prin acest proces de detoxifiere sau un grup de sprijin (cum este comunitatea Facebook - Master Fast) sunt extraordinare în acest moment. Fără sprijin, în izolare și singurătate, foarte multe persoane sunt tentate să abandoneze acest drum, când lucrurile se agravează. Pentru a trece prin agravări și a merge înainte este nevoie de sprijin emoțional, chiar de sprijin fizic (în momentele de slăbiciune și de nevoie de a sta în pat, liniștit) și în special, de susținere energetică și mentală, iubitoare și înțeleghătoare.

În această a 4-a săptămână am avut o relație specială cu **timpul**, care mi s-a părut că și-a încetinit la maxim trecerea.

Zilele au fost lungi, lungi și gândurile minții mele foarte multe.

Au fost seri în care gândurile despre "mâncare" au devenit aproape obsesive (din senin, fără niciun motiv) și am avut nevoie să mă ajut de câteva "trucuri" să descarc obsesiile care mă bântuiau (de exemplu, am comandat mâncarea "raw-vegan la care m-am tot gândit pentru fiica mea și am rugat-o pe ea să guste și să-mi spună ce părere are. După ce am văzut pozele de la ea, cu ce a primit și auzind de la ea cum a fost mâncarea, obsesia s-a evaporat instant. Nu aș fi pus gura pe așa ceva, dacă aveam în față. Era doar o iluzie a minții, că ar fi dorit CEVA din vechile gusturi).

Și tot în această săptămână am început să am primele revelații despre **realele posibilități** ale corpului meu.

Până în această săptămână, a 4-a, detoxifierea a fost o luptă zilnică cu propriile limite. În fiecare zi, mă gândeam că va fi ultima zi de detox, astăzi și gata și nu prea am avut speranță că voi reuși să merg până la capăt cu procesul.

Mi-am propus pur și simplu să merg de pe o zi pe alta, și dacă simt realmente că "nu mai pot", să mă opresc și asta este.

Dar pentru că deja avusesem două experiențe anterioare (de care deja am menționat, alte două alte tentative de detoxifiere, pe care le-am întrerupt pentru că am avut senzația emoțională sau mentală "că nu mai pot"), mi-am amintit ce s-a întâmplat și n-am mai căzut în aceleași capcane.

Am continuat procesul, am lăsat să treacă zi după zi, noapte după noapte și la un moment dat, către finalul acestei a patra săptămâni, s-a întâmplat undeva în energia corpului meu "un click".

A apărut o stare de **bucurie** și de **bine**, de **cunoaștere fără cuvinte** și fără dubiu că ceea ce fac este corect și bine.

Am văzut în oglindă cum pielea feței începe să se curățe și să se lumineze, cum ochii devin mai strălucitori.

Da, fața este subțiată și ridată, da arăt mai slabă ca niciodată (deși în ultima săptămână aproape că nu am scăzut deloc în greutate, m-am stabilizat la o valoare pe care am menținut-o oarecum constantă).

Dar ceva din interiorul meu **cântă, se bucură** și mă simt **vie**.

O senzație pe care o uitasem și de care îmi amintesc vag, din copilăria mică.

Exact această senzație (care nu a durat mult, dar a fost suficientă ca să-mi reamintească potențialul viitor) mi-a dat motivația de a continua procesul.

Această senzație și reducerea considerabilă a stărilor de foame și poftă.

S-a potolit efectiv cascada "obsesiilor" alimentare, a visurilor și amintirilor despre fel și fel de "feluri gătite", a gusturilor și aromelor "adulmecate" pe străzi sau prin locurile publice, atunci când ieșeam la plimbare.

Către finalul săptămânii a 4-a apare realmente o obișnuire a organismului cu procesul de detoxifiere și o echilibrare a multora dintre reacțiile intense apărute în săptămânile anterioare.

Rinichii și detoxifierea

Mai mult ca niciodată - în această perioadă este nevoie de susținerea RINICHILOR - principalele organe ce se ocupă de drenajul (eliminarea la exterior) a acizilor reziduali (acizilor celulari reziduali, rezultați din metabolismul celulelor).

Rinichii sunt organe cheie în organismul omenesc și în detoxifiere, în general. Mereu denumiți "organe tăcute" - pentru că își îndeplinesc cuminti funcțiile, fără să dea nici un semn de disconfort, decât atunci când sunt foarte foarte slăbiți și chinuiți - rinichii au fost considerați de înțelepții medici chinezi "sediul forței vitale" a corpului.

Chinezii au înțeles că la nivelul lor se întâmplă niște procese atât de importante, de care depinde atât durata, cât și calitatea vieții persoanelor.

Chinezii nu știau nimic despre sistemul limfatic și legătura acestuia cu rinichii (despre modul în care întregul organism este curățat prin intermediul sistemului limfatic de toată încărcătura de acizi acumulată în activitatea zilnică), în schimb au observat o mulțime de alte legături între rinichi, glandele suprarenale, echilibrul mineralelor în corp și starea generală de energie a organismului.

Anatomia modernă, deși încă imperfectă și făcând continuu noi descoperiri științifice, a reușit pas cu pas să identifice părți ale sistemului limfatic al corpului (sistemul "glimfatic" al capului, sistemul limfatic mezenteric, la nivelul intestinului etc etc) și curând, va fi în stare să pună în evidență și legătura clară dintre rinichi și sistemul limfatic (pe care noi o observăm în practică în mod continuu).

În perioadele de "post uscat" (când nu mai mâncăm și nu mai bem nimic), rinichii își încep realmente munca de detoxifiere, pentru că atunci când nu mai sunt solicitați continuu cu fluide, se pot ocupa de neutralizarea și eliminarea acizilor.

După posturile negre de 24, 48 de ore sau mai lungi, urina care se elimină este tulbure, plină de sedimente și indicând clar eliminarea reziduurilor din sistemul limfatic.

*Detoxifierea reală se face cu ajutorul POSTULUI NEGRU, a acelei perioade în care nu se mănâncă și nu se bea nimic.
Iar organele cheie ale detoxifierii sunt RINICHII.*

Pentru că la majoritatea oamenilor rinichii sunt foarte slăbiți, prost funcționali și blocați (am descoperit la cei mai mulți dintre copii nisip urinar - ce apare ca urmare a consumului de lactate și făinoase, de la o vârstă foarte fragedă, de la nici 1 an de zile!), rinichii necesită susținere continuu cu produse fitoterapice.

*În protocolul de detoxifiere pe care vi-l descriu, susținerea rinichilor cu plante (cu fitoterapice, cu gemoterapice și infuzii din plante) a fost continuă, zilnică.
Am folosit atât tincturile Kidney and bladder I și II de la dr. Morse, cât și produsele gemoterapice Poly-gemma rinichi (Plantextrakt) și gemoderivate tip Extract din Frasin, Fag, Merișor de munte, Afîn, Ienupăr și Sevă de Mesteacăn. Desigur, nu toate odată, ci pe rând.
De regulă, am folosit 3-4 produse în același timp, și după ce se terminau (10-14 zile durau în medie), treceam la alte 3-4 produse.*

Am consumat continuu ceaiuri calde din patlagină, coada calului, codițe de vișine și cireșe, salvie, nalbă și Heal all tea de la dr. Morse.

*Am folosit "plasturi cu căldură" pentru rinichi, întrucât în crizele "de eliminare" (când au apărut dureri la nivelul regiunii lombare, care au fost fie înțepătoare, fie surde, fie tăietoare, pe toată zona lombo-sacrală), căldura mi-a fost de mare ajutor pentru susținerea somnului de noapte și a relaxării corpului.
Și băile fierbinți cu apă și sare au fost de folos, uneori fiind înlocuite cu băi cu apă și sare la picioare (atunci când starea de epuizare a corpului era prea mare pentru a susține o baie generală).*

Rinichii au fost extrem de mult ajutați de exercițiile de stretching, de asanele de yoga și exercițiile de Pilates. Întinderile, mai ales la nivelul spatelui, alături de mișcările de respirație profundă - au fost cele care au susținut rinichii extrem de mult.

Uneori, în situații de dureri intense în punctele renale sau de suprarenale (zona lombară, zona sacrală), presopunctura locală (realizată cu un băț de lemn cu cap rotunjit - am folosit un făcăleț de lemn!, sau cu niște mingii asemănătoare cu cele de tenis, puse într-o șosetă - două mingii împreună - și am legat șoseta - iar apoi am plasat mingiile pe punctele sensibile și am presat pe un perete - rulându-le înainte și înapoi) m-a ajutat foarte mult.

La început, punctele au fost extrem de sensibile, dar insistând cu presopunctura cu blândețe și perseverență, durerea s-a dispersat și starea de disconfort a dispărut.

Masajul tălpii (auto-masajul sau reflexoterapia) a fost, de asemenea, de mare ajutor pentru susținerea rinichilor.

Susținerea rinichilor este necesară în toată perioada de detoxifiere și toate metodele enumerate sunt utile (fiecare persoană își poate găsi și alte metode sau alte tehnici).

Rinichii sunt CHEIA procesului de detoxifiere, ei reprezintă "comoara" secretă a corpului nostru și susținerea lor continuă este premiza reușitei procesului de vindecare.

Săptămâna 5

În această săptămână, am reușit cu greu să țin lungile perioade posturi negre, cu care am debutat procesul.

Poate că și eu am început prea forțat, în loc să o iau treptat, pas cu pas. Am început cu posturile negre de prea lungă durată (de peste 40 de ore) și datorită lor, au existat și stările de slăbiciune, palpitații, eliminări intense pe piele și dezechilibre emoționale mari.

Când am redus posturile negre la perioade de 16-18-20 de ore pe zi, am remarcat că am mai multă forță fizică, că reușesc să continui viața profesională, în timpul detoxului (fără teama că voi leșina sau mă voi prăbuși la cabinet) și că întregul meu corp se adaptează mai bine la frigul de afară (chiar mă pot bucura de o plimbare de 1-2 ore la minus 5 sau 10 grade!), fără pierderea masivă de energie observată în primele săptămâni.

Am decis să mă port cu mult mai multă blândețe cu corpul meu, cu care am început să comunic și la care am început să mă conectez, continuu, în special în perioadele când nu am somn, între 4 și 6 dimineața.

Da, aceasta este perioada când se realizează trecerea între catabolism și anabolism, a corpului și este perioada în care se trezesc din somn cei cu suprarenale epuizate.

Trezirea matinală am observat-o în special după zilele de cabinet, în care interacțiunea cu pacienții mă obosește și-mi suprasolicitează suprarenalele (și așa slăbite), indiferent cât de mult încerc să mă detașez, să mă relaxez sau oricâte măsuri ulterioare de echilibrare iau.

Am transformat aceste perioade de trezire peste noapte fie în momente inspiraționale (și am lucrat mult la prezenta carte), fie am stat în pat și m-am

cuplat cu propriul corp, încercând să-l ajut să se relaxeze și să se reîntoarcă la starea de somn (în unele seri).

Am observat cum s-a redus semnificativ uscăciunea pielii și aceasta a început să arate deja mult mai bine - pe față, pe brațe, pe picioare. Părul este încă uscat, încă încălzit și greu de pieptănat, cade destul de mult (casa este plină de fire de păr, peste tot), dar continui să am răbdare.

Am remarcat o îmbunătățire evidentă a vederii la distanță (am avut nevoie de ochelari pentru condus, în ultimii ani). Și parcă multe dintre "floaters" - scamele albe ce defilează în fața vederii, când privesc un perete alb (nimic altceva decât fibre uscate de fluid vitros, din globul ocular, ce au apărut datorită acțiunii acizilor asupra ochilor) s-au micșorat și nu mă mai deranjează atât de tare. A fost încurajator să observ toate aceste mici îmbunătățiri.

Gândurile la mâncare au apărut și dispărut, deși senzația de foame nu mai este. Ocazional, apar stări de "gol" în stomac sau răcăieli, dar știu că sunt legate de acidoza din stomac.

În această săptămână am trecut peste o perioadă de lună nouă, și în cele trei zile de evoluție a energiei sale (în care și în Natură au fost destul dezechilibre, cu frig, precipitații sub formă de ninsoare și cer plumburiu) am avut surpriza să am destul eliminări neplăcute: mucus mult, câțiva viermi subțiri (tip ascarizi) și enorm de multă placă mucoidă, precum și posibile reziduu de sulf (din ficat).

Am avut perioade de greață, de eructații (am tot scos gaze, ca niște răgâieli) și de vânturi multe. Probabil că eliminările la nivelul ficatului s-au accentuat datorită puterii de eliminare a lunii noi, așa încât, întregul corp a tot scos.

Am mai scăzut în greutate, deși nu asta este intenția. Nu mă neliniștesc, pentru că știu că toate țesuturile pe care le pierd nu sunt cele care trebuiau să rămână - evident am eliminat până acum kilograme întregi de mucus și placă mucoidă.

Dacă mă gândesc că suprafața intestinelor noastre acoperă (dacă le-am desfășura) un teren de fotbal, atunci realizez cât timp îmi va lua să curăț acest teren de fotbal, acoperit la suprafață cu mucus!

Fizic, nu am avut provocări prea mari în această săptămână, ocazional ușoare dureri articulare ici și colo, apărute și dispărute, ocazional înțepături și cuțite limfatice, ba în zona inimii, ba în spate, ba în articulații sau abdomen. Apar și dispar, aproape că nu le mai bag în seamă.

Somnul continuă să fie fragmentat de o trezire, la 4 dimineața.

Știu că această oră este legată de trecerea între catabolism și anabolism (schimbarea dintre absorbție spre eliminare) și este patronată de suprarenale. Știu că starea suprarenalelor mele nu este prea bună - pentru că îmi cunosc deja bine sensibilitățile și problemele.

Așa că m-am obișnuit ca atunci când organismul își întrerupe brusc somnul de noapte și intră în stare de veghe, la 4 dimineața, să nu mă mai ridic din pat și să "bântui" prin casă, ci să stau cuminte acolo, să meditez sau să-mi fac exerciții de

concentrare mentală (îmi proiectez ceva ce mi-aș dori în viața mea și mă strădui să mențin acea viziune cât mai mult).

Înainte să ajung la acest nivel de detoxifiere și la înțelegerea sa, când mă trezeam pe la 4 dimineața, fie mă duceam să lucrez la computer, la câte o carte (și stăteam câte 3-4 ore la calculator iar a doua zi, întreaga zi, eram ca un "zombie", abia mă deplasam prin energia zilei), ori mă duceam la bucătărie și căutam să mănânc fructe (în special banane, ce-mi produceau somnolență și mă ajutau să re-adorm).

Dar în prezent, pentru că îmi exersez "osturile negre lungi de 14 ore și mai mult - pe zi - nici nu se pune problema consumului de fructe noaptea - și am renunțat complet și la folosirea calculatorului pe post de "obiect de consolare".

Acum reușesc să re-adorm, după cel mult o oră de la trezirea la 4.00 și să mă trezesc undeva pe la 8.00, cu o stare de bine și odihnită. Am avut chiar și nopți (rare) în care nu m-am trezit deloc iar starea de bine de a doua zi a fost excelentă (corpul a curățat cum trebuie toate reziduurile acumulate peste zi).

Am identificat cu multă precizie cele 3 mecanisme importante de consolare pe care le-am folosit o viață întreagă, ca să-mi domolesc și calmez emoțiile:

- 1) mâncarea
- 2) poveștile ("fuga în povești" - cărțile, filmele, bârfele și relatările celorlalți)
- 3) cumpărăturile

Cele trei mecanisme le-am preluat cu mult succes de la părinții și bunicii mei, unde le-am văzut exersate zilnic, de zeci de ori pe zi.

Iar re-programarea interioară, adică efortul meu în acest moment include detașarea de utilizarea acestor mecanisme pentru calmarea emoțiilor.

Întrucât le folosesc de când eram bebeluș (mâncarea) sau copil mic (poveștile și cumpărăturile), eforturile de conștientizare și deprogramare sunt mari.

Iar eșecurile și greșelile apar la fiecare pas.

În acest post, unde mâncarea a dispărut complet, m-am trezit că supra-solicit celelalte mecanisme (că citesc cărți prea mult, că mă uit prea mult la filme sau mă trezesc că fac fel și fel de cumpărături on-line mai mult sau mai puțin utile. Nu am putere să rezist la cumpărături în magazine sau super-market-uri, în schimb, computer-ul îmi permite să mă deplasez virtual prin orice fel de mall virtual).

Conștientizarea mecanismelor de compensare a devenit acută.

La fel ca și multe alte realizări - pe care le fac cu o minte clară, cu o privire de ansamblu mai ageră ca niciodată, dar și cu o stare de liniște emoțională mai intensă ca oricând în viața mea.

Am realizat că nu am nevoie de prea multe, pentru a mă simți bine.

Am realizat că am fost mințită continuu, de toți cei care au încercat să-mi ghideze viața, într-un fel sau altul - părinți, profesori sau prieteni.

Fiecare a încercat să-și proiecteze asupra mea propriile fantasme, viziuni și variante ale adevărului.

Am realizat că sunt atât de plină de opiniile celorlalți, încât am trăit o viață întreagă fără să știu **cine sunt eu**, de fapt, cu adevărat.

Mă descopăr pas cu pas, în spatele tuturor gunoaielor fizice ce ies din corpul meu, alături de multe gunoaie emoționale sau mentale asociate cu ele.

Am realizat că sufletește sunt încă un copil incomplet maturizat, blocat în anumite etape ale copilăriei (pentru că traumele de atunci m-au forțat să-mi închid inima) și că am nevoie să-mi fac parcursul spre propria mea maturizare, de una singură, pe cont propriu, în acest moment al vieții - pentru a putea depăși blocajele ce încă există în viața mea.

Am realizat că mă iubesc și că m-am iubit dintotdeauna, pe mine, cea adevărată, cea rămasă în puținătatea trupului descoperit după ce am dat la o parte aluviunile de mucus, viermi și alte toxine.

Ce nu mi-a plăcut la mine niciodată a fost exact această parte de mizerie, de murdărie, de monstru, de putreziciune și descompunere, de mirosuri neplăcute pe care le acoperam cu cosmetice, mizerie pe care mereu am simțit-o prezentă, dar niciodată nu am obiectivat-o în vreun fel.

Detoxifiera a făcut-o foarte evidentă, la toate nivelele.

Am văzut și eu și am simțit cu toate simțurile duhurile morții și ale degradării ce existau (și încă există) în interiorul corpului meu.

Starea de bine emoțional, liniștea fără precedent care se așterne în viața mea, acceptarea trăirii în prezent (fără să-mi fac planuri de viitor, deși mintea mă îmboldește când și când) și mai ales, răbdarea și calmul din mine mă motivează din ce în ce mai mult să continui procesul.

Da, încă nu am puterea fizică pe care mi-aș dori-o (și trebuie să fiu atentă când mă ridic de jos, să nu o fac brusc, pentru că amețesc), da, încă pielea arată ridată, îmbătrânită și uscată (deshidratarea interioară, interstițială, era și este imensă), da încă mai am mult de lucru cu mine.

Dar simt cu tot corpul că sunt pe drumul cel bun.

Am reușit să fac exerciții de yoga în fiecare seară, câte 30 de minute și m-am simțit excelent după ele.

Am simțit nevoia să respir profund, și am tot deschis geamul (chiar am dormit cu geamul deschis la dormitor, deși afară au fost și minus 10 grade).

Nevoia de aer curat și de respirație profundă a fost foarte mare.

Am fost foarte mândră de mine când am terminat această săptămână de detoxifiere, întrucât am realizat că am depășit cu bine prima treime a întregului proces de detoxifiere.

M-am sărbătorit și felicitat cu un mic auto-cadou (da! iar am folosit un mecanism de consolare), dar copilul meu interior are nevoie de mângieri pe creștet până reușește să depășească nevoia de existența lor!

Pentru că sunt ceva mai friguroasă decât în mod normal, iar această iarnă a fost provocatoare și a venit cu temperaturi extrem de scăzute, mi-am luat un pulover

de bună calitate (de cașmir), care mă face să mă simt îmbrățișată și răsfățată precum o prințesă.

O fost prima mea extravaganță de până acum, întrucât de când am început detoxifierea, cumpărăturile mele au fost reduse la minim (doar la apă, lămâi sau consumabile cosmetice). Am trăit zile întregi fără să cheltui absolut nimic, doar folosind ceea ce aveam deja. Și a fost o experiență extraordinară să realizez de cât de puțin, realmente, am nevoie.

Și cât de multe (și în abundență) am, fiind recunoscătoare pentru tot și toate!

Pielea și detoxifierea

Am tot amintit și discutat despre piele, în fiecare săptămână a detoxifierii - dar m-am gândit să pun aici, la un loc, mai multe informații despre piele, evoluția acesteia și îngrijirea ei naturală, întrucât pentru mine, ca femeie, a fost un element important de motivație (atât pozitivă, cât și negativă) de-a lungul întregului proces de detoxifiere.

Doresc să reamintesc tuturor faptul că PIELEA ESTE AL TREILEA RINICHI al corpului.

Tot ceea ce iese prin piele înseamnă că nu poate fi eliminat de către corp prin rinichi (și este evident că organismul VREA să-l elimine!).

Așadar, ORICE apare pe piele - că este vorba despre mâncărime, erupție, negi, alunițe, Pete, lipoame, tumorete, dar și riduri și lipsă de elasticitate, precum și multe altele - semnifică doar toxine ce se doresc eliminate, dar rinichii NU SUNT ÎN STARE (toxine prea multe, rinichi prea slăbiți).

Pielea NU SE TRATEAZĂ cu mijloace locale.

Despre asta am învățat de mult și am verificat atât pe mine, cât și pe sute de pacienți.

Pielea se tratează doar cu mijloace generale.

Susținem rinichii și susținem organismul = vindecăm pielea.

Pentru mine, această ecuație este deja un adevăr validat în peste 25 de ani de practică și nu mă mai îndoiesc de el.

În timpul procesului de detoxifiere, pielea mea a arătat mai dezastruos ca înainte de începerea procesului.

Datorită dietei macrobiotice ținute peste 7 ani de zile (cu 4 ani înaintea dietei fructariene), ce a presupus multă mâncare gătită și mult ulei prăjit, pielea mea s-a uscat, s-a pătat și s-a ridat cumplit de mult. M-am trezit că "am îmbătrânit" brusc într-un an și uitându-mă în oglindă, am avut senzația că mă uit la fața tatălui meu, din ultimele lui zile de viață.

Acel moment m-a speriat atât de tare (efectiv m-am confruntat cu propria moarte, cu propria trecere "dincolo") încât din acel moment, am început căutarea soluției, întrucât am realizat că este prea devreme să plec din corpul fizic la 40 și ceva de ani, când n-am apucat nici măcar să înțeleg despre ce este vorba în "jocul vieții" pe Pământ.

Acel moment a rămas definitor pentru mine.

Și astăzi, când mă uit zilnic în oglindă, îmi reamintesc motivația pentru care detoxifierea, căutarea soluțiilor naturale de refacere, regenerare și întinerire ale corpului, au devenit scopul principal al vieții mele, în acest moment. Împingerea momentului morții cât mai departe a devenit o motivație puternică, în menținerea drumului detoxifierii. (fiecare dintre noi are nevoie de o motivație de nezdruccinat atunci când ne confruntăm cu un drum dificil și plin de obstacole).

Pielea mea este uscată (= acidoză limfatică), ridată (= slăbiciune a suprarenalelor), pătată (pete maronii și albe = pete hepatice), cu alunițe și pistru (semne ale steatozei și încărcării hepatice), care nu transpiră, indiferent de căldură (= slăbiciunea tiroidei), se înroșește cu ușurință la frig (= circulație periferică proastă) și face cicatrici vicioase după răni și julturi (am observat cum după orice rănire, în loc să se închidă rănilor frumoase și să nu se mai cunoască, rămân niște cicatrici oribile, pe genunchi, pe picioare, pe brațe, însemnând că nu mai există putere naturală de refacere și regenerare a celulelor) Pielea reprezintă doar oglinda exterioară a stării de ACIDOZĂ LIMFATICĂ SISTEMICĂ a întregului meu corp. Pielea îmi arată nivelul de "moarte" interioară, de descompunere și de degradare din interiorul corpului. Deja am devenit un cadavru "pe interior" și nici măcar nu am realizat când s-a întâmplat acest lucru.

Această constatare m-a speriat, la început, apoi m-a ambiționat, pe parcurs. Știu că se poate schimba această stare, știu că o curățenie "temeinică" poate reversa acest proces. Așa că ambiția și motivația s-au întărit și mai tare.

Erupțiile pe piele s-au ținut în lanț, în timpul detoxifierii: coșuri, foliculită, furuncule, panariții, erupții tip eczeme, pe picioare, pe brațe, pe față, edeme ale ochilor, ale nasului, crăpături ale colțului gurii și buzelor, crăpături sângerânde ale călcâielor, supurații timp de luni de zile la nivelul degetelor picioarelor, erupții tip micoze între degetele de la picioare, pe spate sau pe față, lipoame și puncte sebacee colectate și apoi evacuate spontan, alunițe sau veruci apărute și apoi uscate și căzute spontan etc etc Întelegând ce se întâmplă, înțelegând semnificația eliminărilor, știind că tot ce iese la exterior, nu mai rămâne înăuntru (indiferent cât de urâte sunt eliminările), am reușit să merg înainte, să depășesc toate reacțiile, să nu mă sperii, să mă bucur de inteligența naturală a corpului și să las procesul să decurcă în voia lui. Nici măcar nu am intervenit cu creme sau fel și fel de tratament, în vindecarea multora dintre eliminări. Le-am curățat și lăsat așa, în voia corpului.

Am folosit puterea de vindecare a apei de mare, în perioada verii, când am remarcat că băile în mare, de 1-2 ori pe zi m-au ajutat enorm în perioadele de supurații ale degetelor de la picioare sau cu mâncărimile produse de micoze (de ciuperci). O mică mențione aici, despre ciuperci, fungi și micoze. Apariția ciupercilor, la orice nivel (pe piele, pe mucoase etc) este un semn de vindecare.

Acest lucru înseamnă că se realizează îndepărtarea mucusului (bogat în mucopolizaharide) dintre celule, iar fungii (ciupercile) ajută la "mărunțirea" lui și mai rapida eliminare.

Germanii sunt "gunoierii" acestei lumi, ei se îngrijesc ca să fie "reciclate" materialele moarte ce există, pentru a reîntoarce în Natură atomii și moleculele lor.

Pentru că noi suntem niște "cadavre" pe interior, suntem plin de țesuturi moarte sau mortificate, există în interiorul nostru fel și fel de ciuperci, paraiziți, viermi, bacterii și viruși, ce ajută la "descompunerea" cadavrelor și eliminarea lor.

Iar rezultatele eliminărilor le vedem sub forma erupțiilor, veziculelor, mâncărimilor și altor neplăceri la nivelul pielii sau mucoaselor.

Dar ELIMINĂRILE reprezintă întotdeauna semne de vindecare.

Ce iese afară nu mai rămâne la interior.

Așa încât, am învățat să mă bucur de orice fel de eliminare, indiferent de forma în care se petrece ea.

Am realizat că am trăit inconștient peste 45 de ani și în acest interval, am introdus în corpul meu o mulțime de toxine indezaruibile.

Așa încât, acum îi permit corpului să se elibereze de ele, fără să-l împovărez cu fricile mele, cu așteptările mele și mai ales cu vanitatea mea feminină.

Cu răbdare, reala frumusețe se va revela după ce procesul de îndepărtare a gunoiului se va finaliza.

Cum îngrijim pielea în detoxifiere?

Perierea uscată a pielii

Este cea mai importantă tehnică de îngrijire a pielii și se realizează folosind peria cu coadă - în fiecare dimineață și seară, înainte de duș / baie. Perierea se face dinspre periferie spre centru - la nivelul picioarelor - dinspre tălpi și glezne, către coapse, la nivelul brațelor - dinspre mâini spre umeri iar la nivelul trunchiului, dinspre gât în jos, spre rinichi.

Periajul se încheie spre rinichi, la toate "traseele" - dinspre picioare, brațe și cap (ce reprezintă "periferia" corpului).

Drenajul limfatic are această direcție (așa cum am menționat în multe cărți, deși nu există o susținere anatomică a acestei direcții de drenaj limfatic, am descoperit din practică realitatea legăturii între sistemul limfatic și rinichi - și eficiența acestui masaj "dinspre periferie spre centru" - adică spre zona de eliminare a toxinelor: rinichii).

Fricționarea energetică cu un prosopel cu apă rece

Putem să folosim, alternativ un burete natural, o lufă (mânușă aspră) sau o cârpă de cânepă sau orice alt material natural și mai "scorțos".

Această fricționare poate să țină loc de duș și spălare, în zilele în care nu există putere și disponibilitate pentru spălare, sau în zilele de post negru, în care interacțiunea cu apa trebuie să fie minimă. Sau poate fi folosită ca și tehnică de îngrijire a pielii în călătorie, când accesul la apa curentă sau baie este limitat.

Fricționarea se face la fel ca și periajul uscat, dinspre periferie spre centru, dinspre picioare spre coapse, dinspre mâini spre umeri și pe torace, de sus în jos, spre rinichi.

Efectul tonifiant este deosebit și poate fi apreciat după câteva zile continue de aplicare.

Sauna, băile de abur sau băile fierbințe cu apă cu sare (sau apă cu săruri alcaline)

Sunt metode excelente pentru curățarea pielii și îndepărtarea toxinelor stagnante, atunci când sunt disponibile și posibile (când starea organismului permite).

Uneori, în primele săptămâni de detoxifiere, pot fi mai greu de aplicat, dar ulterior, se pot dovedi chiar foarte utile.

Spălarea feței și ochilor într-un castron cu apă

Această tehnică de spălare a feței am preluat-o din cartea "Arta simplității" a lui Dominique Loreau, care l-a rândul ei a luat-o din Japonia (unde arta curățării pielii și a corpului este îndelung exersată de mii de ani).

Am învățat să o aplic în felul meu și m-am obișnuit atât de mult cu ea, încât îmi lipsește când călătoresc și nu am vasul la îndemână, să o pot aplica.

Am dus la baie un castron mare de sticlă, pe care îl umplu cu apă de la chiuvetă și în care îmi introduc fața, complet, timp de multe secunde (am învățat, treptat, să pot să stau cât mai mult cu fața în apa rece). Stau cu ochii deschiși și fac mișcări diverse ale globilor oculari, pentru a-i elibera de mucusul stagnant acumulat în timpul nopții. Și în același timp, îmi exersez respirația și relația de iubire cu apa. Treptat, am pierdut frica de "sufocare" când stau cu fața în apă și încetul cu încetul, am învățat să comunic cu apa.

Măștile pentru piele din miere de albine, cu ulei de cocos și alte soluții naturale

Am aplicat, ocazional, măști cu miere de albine sau cu ulei de cocos la nivelul pielii. Am folosit Masca de la Terraapis (www.terraapis.ro) cu miere de albine, polen, lăptișor de matcă, precum și uleiul de cocos de la magazine naturiste (am căutat variante bio, organice, cât mai bune).

Dar mărturisesc că aceste soluții au fost nu foarte eficiente în primele 4-5 săptămâni de detoxifiere, când eliminările au fost intense.

Pielea nu avea nevoie de "răsfăț", ci de curățare, așa încât, am realizat că există O ORDINE importantă în care se petrece procesul: întâi eliminări - apoi re-hidratări și refaceri.

Așa încât, respectându-i reacțiile, am urmărit răbdătoare evoluția și am așteptat "momentul potrivit" să intervin cu soluțiile naturale "de îngrijire".

Săptămâna 6

Am continuat procesele de eliminare și detoxifiere.

Oricum, procesul devine din ce în ce mai ușor.

Mintea s-a obișnuit cu ceea ce se întâmplă, emoțiile s-au mai echilibrat și corpul fizic s-a obișnuit doar cu "alimentația lichidă".

Nevoia de consum de suc de struguri s-a redus mult (am zile când doar două pahare de suc sunt suficiente, dar am și zile când simt nevoia de 3-4 pahare de suc pe zi - dar nu mai mult de atât).

În schimb, îmi doresc ceai, chiar ceai cald, mai ales în zilele reci de iarnă.

Îmi place să-mi fac diferite ceaiuri, să mă joc cu aromele, simt foarte intens mirosul plantelor și uleiurile aromate.

Am continuat să elimin mult mucus din zona capului, de săptămâni buni scuipe mucus dimineața, la trezire, dar și pe parcursul zilei - ce vine de undeva din spatulele nasului.

Am urechile înfundate foarte mult timp, mai ales când stau la verticală. Dacă stau cu capul în jos, în posturile de yoga, se desfundă urechile. Am ajuns să stau ca cei mici, cât mai des cu capul în jos - ce interesant!

Schimb perspectiva asupra lumii.

Am identificat un "model" de reacție ce precede eliminările de viermi (a fost foarte intens acum, la luna nouă, și l-am putut observa mai bine). Știu că l-am mai descris, dar s-a tot repetat, așa că îl reiau și eu (l-am re trăit atât de des, încât l-am putut observa bine).

Înainte de eliminări (cu o seară înainte, sau câteva ore înainte) apar niște stări emoționale foarte labile, o stare de tristețe, de mâhnire, de plâns, de jale, de agitație interioară, de nemulțumire - fără niciun motiv.

Desigur, pot căuta motive în exterior, dar chiar am realizat la un moment dat că starea respectivă începe brusc, de la sine.

Încep să mă gândesc la mâncare, apar poftă, apar amintiri legate de mâncare și încep să discut despre mâncare.

Devin iritabilă, nervoasă, adorm greu și sunt cam nemulțumită de orice fac.

După ce elimin viermi, toate aceste stări, inclusiv toate gândurile despre mâncare, DISPAR efectiv, ca prin farmec.

Eliminările de viermi declanșează evident reacții fizice și emoționale intense.

Viermii nu se lasă duși fără să protesteze și fără să se lupte.

Mulți oameni au întrerupt detoxifierea datorită acestor reacții și s-au lăsat convinși de manipulările chimice ale viermilor să mănânce mâncare, hrănindu-i și permițându-le să trăiască în continuare în interiorul lor.

O să mai tot vorbim despre aceste experiențe, pe măsură ce ele avansează.

Am putut remarca foarte clar această săptămână diferența între **poftă minții** și **nevoile corpului**.

Corpul meu nu mai vrea mâncare. Nu mai există **foame fizică** reală

Apar doar senzații de slăbiciune generală, senzații de ghiorțăieli în intestine (care știu că sunt de la acidoză și mișcările plăcii mucoide) sau senzații de mici dureri, arsuri ori înțepături - când există diferite alte eliminări.

În schimb, mintea plimbă neconținut gânduri despre **ce aș mânca** la finalul procesului și mă forțează, mai ales serile, să mă uit pe poze cu mâncare.

Am realizat uitându-mă pe Internet că nu-mi doresc nimic din mâncărurile prezentate acolo, pentru că toate sunt foarte complicate, foarte elaborate și foarte combinate.

Doar ideea de a pune în mine ceva atât de sofisticat, după curățenia intensivă pe care o fac, îmi aduce o stare de greață fizică evidentă.

Relația emoțională, mentală și fizică cu mâncarea este **uriasă**.

Am vise și amintiri din copilărie, legate de hrana pe care am primit-o. Îmi aduc aminte detalii, un ficățel prăjit prea tare, în ulei rănced, sau o pipotă tare, pe care am mâncat-o, deși nu mi-a plăcut, sau pifteluțe prăjite care mi-au făcut greață și după care am vomitat, sau un ghiveci de legume fără niciun gust, dar mâncat cu multă pâine, la foame.

Mi-am amintit de mâncăruri de la cantina studentească, din tabere și mai ales de mâncarea de la pachet, pe tren sau pe autobuz - când scoteam omniprezentul ou fiert sau pulpa de pui din pachet, și toate aveau gustul și mirosul acela de stătut în șervețele și pungi de plastic cu orele (acum știu că era de fapt, gustul și aroma descompunerii proteinelor animale).

Mi-am amintit cum am mâncat depozite uriașe de brânză topită (că asta primeam cel mai adesea la drum sau în tabere, sau chiar la cantină) sau depozite de pateu de ficat, de parizer sau pâine cu unt și gem.

În această săptămână am avut eliminări de scaun de 2 ori pe zi, aproape zilnic - cu foarte multă placă mucoidă, cu foarte mult mucus și cu destui viermi.

Plus cu multă bilă sau sulf (mirositor și arzător, pentru anus).

Probabil că și retrăirile alimentare au fost atât de puternice și intense, întrucât s-au răscolit (iar) depozite vechi de toxine, din reziduurile din copilărie și tinerețe.



Eliminările săptămânii

Către finalul săptămânii, în penultima zi, am avut o stare de bucurie, de fericire, de bine interior și de lumină, fără niciun motiv.

Pur și simplu m-am simțit bine, bucuroasă, fericită și în viață.

Nu-mi este o stare familiară, întrucât la mine bucuria a fost mereu **motivată**.

Trebuia să-mi câștig starea de bucurie și indiferent cât aș fi obținut, oricum nu eram niciodată mulțumită.

Să mă trezesc așa, dimineața și să trăiesc o zi întreagă în stare de fericire și bucurie nu este ceva cu care am fost obișnuită în această viață.

Și acest bonus energetic al curățeniei ultimilor săptămâni a fost extrem de motivant.

Am continuat scăderea în greutate, mai puțin ca în primele săptămâni. Deja sunt foarte subțire, pielea este uscată și atârână, încerc să-mi mențin tonusul muscular prin exercițiile zilnice de yoga, care îmi ies din ce în ce mai bine.

Am observat cum articulațiile mele devin mai flexibile și mai ales, cum articulațiile spatelui încep să-mi permită mișcări de care nu mă credeam capabilă. Am o postură vicioasă a spatelui (o scolioză din copilărie) și sper să o pot corecta, în timp.

Acum am realizat că este nevoie să slăbesc până la "schelet", pentru a permite articulațiilor o reșezare a oaselor, altfel nu este posibilă o refacere posturală! Această realizare interioară a venit ca o certitudine săptămâna aceasta.

Încep să-mi iubesc din ce în ce mai tare **corpul - scheletul**, cum îl alint acum. Pentru că pe măsură ce pierd și elimin din el ceea **ce nu eram eu**, parcă devin mai eu, parcă sunt din nou ceea ce știu că sunt eu.

M-am obișnuit fizic și emoțional cu procesul.

Mintea încearcă în fiecare zi să mă tragă în programele ei de frică și precauție. Am sprijin puternic în Grupul de MasterFast și informațiile tuturor celor care au trecut prin detoxifiere, precum și în partenerul meu și întregul grup de suport de acasă.

Sunt lăsată să-mi fac procesul, m-am izolat și oarecum am ieșit din socialul aglomerat, ca să pot să trec prin această curățenie profundă.

Mă simt susținută, sprijinită și împuternicită de iubirea tuturor celor din jurul meu.

Iubirea celor apropiați, lumina soarelui, aerul curat de pe malul mării, pe care îl respir zilnic - mă hrănesc la un nivel atât de profund, încât realmente realizez că asta este **hrana mea reală** și nu mâncarea fizică ce mi s-a introdus în corp de când am ajuns pe pământ.

La final de săptămână a 6-a, vă prezint un material despre paraziți, în care am sintetizat multe informații acumulate în ultimele săptămâni și pe care le-am confirmat prin propria mea experiență în întregul proces. Chiar în ultima zi a săptămânii am scos cei mai mulți paraziți / viermi prin scaun și am reușit să fotografiez mai detaliat unul dintre ei - care realmente seamănă cu un șarpe! Energia reptiliană este efectiv uimitoare.

Și am remarcat și vâlul de mucus în care este îmbrăcat viermele (un ascaris lumbricoides lung), semn că "s-a dus la vale" cu tot cu substratul de mucus în care se afla.



Despre paraziți și detoxifiere

Deja v-am prezentat informații legate de eliminările de viermi pe care le-am realizat din chiar prima săptămână a acestui proces de detoxifiere. Am vorbit cu zeci de oameni care au trecut prin acest proces, de 108 zile de Master Fast și toți au avut aceeași experiență: eliminările de paraziți și de viermi, în cantități impresionante.

Se pare că intestinele noastre, când sunt pline de mucus, placă mucoidă și reziduuri, reprezintă zona ce atrage ca un magnet "gunoierii lumii naturale" numiți viermi.

Întocmai precum râmele care afânează un pământ prea compact, prea dens, la fel și viermii din intestinele noastre au grijă să "afâneze" depunerile de mucus de pe suprafața intestinelor, astfel încât acestea să-și mai poată îndeplini sarcina de absorbție a nutrienților din alimente.

De fapt, viermii sunt atrași de "țesuturile moarte", în descompunere, de "cadavre". Unde există un cadavru, apar și o mulțime de viermi - pentru că sarcina lor este să transforme acel material mort în părți componente (atomi, molecule) ce sunt înapoiate în Natură, să devină materie primă a altor procese.

Așa încât, atunci când există în corpul nostru viermi, știm că în interior este "o mortăciune", un țesut în descompunere.

Observând ce am eliminat până acum în procesul de detoxifiere, pot să vă confirm că un consum de alimente "muco-formatoare" de circa 45 de ani a adus în corpul meu o cantitate impresionantă de reziduuri.

Am pierdut până acum, în primele 5 săptămâni de proces, circa 7 kilograme.

Întrucât sunt o persoană slabă (ce suferă evident de malabsorbție), nu am crezut că voi scădea atât de mult în greutate (crezând că "nu mai am de unde!").

Dar corpul meu mi-a demonstrat că are încât mult balast și mizerie în interior.

Efectiv, cele 7 kilograme pierdute au fost gălețușe de mucus, placă mucoidă și viermi, evacuate zi după zi, uneori și de mai multe ori pe zi, de circa 35 de zile.

Am observat diferite feluri de viermi, până acum de vreo 3 dimensiuni (și cine știe câte "entități" microscopice or mai fi fost, pe care nu am cum să le fi identificat).

La începutul eliminărilor, senzația a fost de oripilare, de îngrozire, aș fi luat orice și aș fi făcut orice să scap de ei.

Ulterior, când am înțeles realmente sarcina lor și rolul lor în organism, precum și ideea vitală că m-au ajutat să rămân în viață (în ciuda meselor zilnice cu pâine, făinoase și dulciuri, dar și cu lactate și amestecuri - plăcinta cu brânză fiind una dintre preferatele mele!) m-a determinat să-mi modific reacția emoțională și să accept prezența (și serviciile lor).

M-au făcut doar să mă decid să-mi continui cu perseverență eforturile de eliminare a mucusului și plăcii mucoide, pentru că odată "terenul" curățat, prezența lor în interior nu va mai fi necesară și ei se vor "muta" singuri în altă parte.

Dr Andreas Kalcher, un cercetător austriac ce se ocupă de tratamentul copiilor cu autism a studiat intensiv problema parazitării intestinelor omenеști și a legat-o mult de simptomele ce apar la copii cu autism.

El a venit cu ipoteza faptului că viermii și paraziții ne influențează comportamentul, lucrând asupra sistemului endocrin (nu asupra sistemului nervos).

"Viermii nu sunt interesați de ceea ce gândim, ci sunt interesați de modul în care ne comportăm", spunea dr. Kalcher.

Așa încât, prin intermediul "scurtcircuitării" transmisiunilor dintre glandele endocrine, viermii ne pot influența comportamentul alimentar și trăirea emoțiilor. Poftele de dulce, de făinoase și de lactate și marile dependențe de aceste alimente sunt determinate fundamental de viermi.

Consumul alimentar exagerat ("lăcomia") este și ea indusă tot de viermi.

Uitarea este un proces pe care viermii îl induc gazdei, prin eliberarea unor substanțe chimice cu acțiune opiacee (tip morfină).

Alte toxine eliberate de viermi și identificate de dr. Kalcher:

- histamină (cu producție de inflamații și alergii și tulburări ale somnului); datorită prezenței histaminei parazitare, copii și adulții vor să doarmă dar nu pot, nu reușesc să se relaxeze și să intre în faza de somn profund.

- MDA (malondialdehidă, mai ales limbricii), cu acțiune mutagenică (o toxină ce modifică ADN-ul)

- formaldehidă - o toxină cu acțiune carcinogenică și de producție a astmului (declanșatoare de tuse prelungite la copii și bronșite astmatiforme); tot formaldehida produce vărsături, dureri abdominale, amețeli și stări de slăbiciune

- amoniac (ce încarcă rinichii și accentuează acidoza corpului) - prezența lui în exces determină tulburări de coordonare și ataxie (scapi lucruri din mână, te împiedici, cazi ușor), tulburări posturale, creștere întârziată, tremur interior, la membre sau cap (tremur bărbie, tremur ochi), uneori chiar slăbiciune și letargie, lipsă completă de putere sau chiar convulsii.

Amoniac-ul este eliberat și de Trichomonas și de multe are micro-organisme găzduite cu "generozitate" în deșeurile din corpul nostru.

- morfina produce constipație, precum și senzații ciudate precum "pielea de găină", poate duce la apariția durerilor severe de cap, a stării de iritabilitate, a durerilor abdominale, insomniilor, dar și a unor tulburări de comportament precum euforie, nervozitate, agitație, anxietate, sau stări de confuzie, paranoia și amnezie. Uitare.

Uităm ce ne face rău și repetăm aceleași comportamente iar și iar. Uităm că dacă vom consuma acea mâncare (acel aliment) ne va fi extrem de rău - și repetăm consumul iar și iar - până corpul învață să facă față otrăvii și ea nu mai

declanșează reacții imediate - iar noi credem că el "s-a obișnuit" cu ea (ca în cazul tutunului, alcoolului sau cafelei).

Limbrici (sau ascarizii) pot declanșa o intoleranță la gluten (cu manifestări clinice) la 12 zile de la infestare.

Majoritatea celor care au limbrici au dificultăți de digestie și absorbție a făinoaselor (și cerealelor, în general). Aceasta a fost și problema mea principală, din copilărie, intensificată ca și adult: intoleranța la gluten.

După ce am eliminat zeci de limbrici, am înțeles mai bine ce s-a întâmplat.

Viermii intestinali ne ajută să supraviețuim, însă atunci când sunt prea mulți în sistemul nostru, devin niște stăpâni necruțători - impunându-ne regulile lor.

Se cunosc în prezent peste 300 de specii de viermi ce pot trăi în corpul omenesc - iar în cursul procesului de detoxifiere, se pot elimina 1-2 kilograme (sau mai mult) de diferite forme și specii de viermi (depinde de alimentația anterioară a persoanei și de puterea constituției sale).

Toți suntem plini ochi de viermi, dacă până în acest moment am avut o alimentație "normală" - cu cele 3 mese pe zi (ce reprezintă o cantitate MULT MAI MARE decât realmente are nevoie organismul) și un singur scaun de eliminare zilnic.

Dr. Kalcher spune că cu cât mediul intern al corpului este mai acid, cu atât sunt mai mulți viermi.

Tot el atrage atenția că după o injecție cu cortizon (prednison, dexametazonă, orice alt derivat) timp de 5 ore nu mai există nici un pic de apărare anti-parazitară - așa încât corpul omenesc poate fi foarte ușor "colonizat".

Dacă observăm că acest cortizon se folosește cu multă ușurință chiar și la nașterile cezariene, vom realiza că parazitările și prezența viermilor în corpurile omenești se întâmplă DIN PRIMELE ORE DE VIAȚĂ!

Toate aceste informații doresc să vă pună pe gânduri și să realizați cât este de importantă problema VIERMINOZELOR în populație.

Dar veți descoperi, ca și mine, că viermii nu pot fi "omorâți" așa cum se încearcă, cu diferite substanțe chimice sau naturale.

Pentru că sunt foarte rezistenți, adaptați și bine "protejați" (dr. Kalcher spune că ei se încarcă deliberat cu metale grele, cu mercur, plumb sau arsenic pentru a se proteja să nu fie digerați - așa încât - devin foarte rezistenți și au "scuturi" bune dacă încercăm să-i atacăm cu "armele" noastre obișnuite.

Experiența noastră ne-a arătat că singura soluție care a dus la eliminarea paraziților a fost procesul de detoxifiere prezentat, care a avut drept scop îndepărtarea oricărei nutriții pentru paraziți și mai ales, îndepărtarea "obiectului muncii" acestora: mucusul și placa mucoidă, deșeurile și mortăciunile acumulate în intestine.

La finalul acestei succinte prezentări despre viermi, doresc să vă enumăr pe scurt simptomele descrise în practică și în literatura medicală ca fiind legate de prezența viermilor în organism, pentru a le avea sistematizate la un loc și a face legături necesare identificării acestei mari probleme omenești:

Simptome digestive produse de prezența viermilor intestinali:

- constipație sau diaree
- dureri abdominale sau crampe, colici la bebeluși
- alergii digestive, respiratorii sau pe piele
- mâncărimi anale, nazale sau de piele
- hemoroizi (inclusiv la copii)
- malabsorbție sau sindrom al intestinului "permeabil" - copii slabi, care nu asimilează și nu cresc
- exenterități reci, probleme de circulație periferică

Simptome ale sistemului nervos induse de prezența viermilor:

- furie și iritabilitate
- depresie
- uitare
- gândire confuză
- anxietate
- obsesii (idei fixe), stereotipii și sindrom bipolar

Tulburări de somn asociate prezenței viermilor:

- insomnie
- bruxism - scrâșnirea dinților indică în 99% din cazuri - vierminoze intestinale
- enurezis
- salivare în timpul somnului
- multiple treziri în cursul nopții și variate alte tulburări de somn (agitație, trezit cu plânset și urlet, vise ciudate etc)

Probleme de creștere asociate cu prezența viermilor:

- lipsa creșterii fizice și intelectuale adecvate vârstei
- obsesii și compulsii pentru dulce sau alimente foarte specifice (paste, făinoase, lactate, în special)
- creștere sau scădere în greutate
- inabilitatea de a lua sau de a pierde în greutate

Probleme musculare și articulare legate de prezența viermilor:

- spasme musculare
- amorțeli ale mâinilor și picioarelor
- dureri ombilic
- aritmii coronariene (și diferite alte tulburări ale ritmului inimii, extrasistole, tahicardie etc)
- hipersensibilitate cutanată
- hipersensibilitate auditivă

Săptămâna 7

Săptămâna a început extrem de provocator pentru mine.

Partenerul meu a decis să mănânce "bunătăți" în ziua de sâmbătă după-amiază și realmente "și-a făcut de cap" (carne, vin și altele).

Treaba lui, ați spune cu toții, ce legătură are el cu propriul meu proces de curățenie și detoxifiere?

Aparent, niciuna ați spune.

Și totuși.....din momentul în care a intrat în casă, mirosind a băutură, a carne și descompunere (pe cuvântul meu că mirosea "a moarte", a cadavru), a parfum ieftin (de pe unde și-a pus hainele) și a fel și fel de alte "arome" oribile, starea mea emoțională a început să se schimbe.

La început, nu am realizat prea bine.

A apărut iritare, nervozitate, neliniște.

Am stat cu el în aceeași cameră câteva minute, iar el a început să râgâie, să eructeze continuu și mirosurile dinspre el (deși stătea la câțiva metri de mine) m-au învăluit și mi-au dat stare de greață.

Și brusc, m-am trezit că-mi vine să plâng, să jeluiesc, să bocesc, că ce grea este viața, ce nenorocită sunt eu, că mă chinui așa, că oricum o să mor și degeaba cred eu că există vindecare. Efectiv am intrat într-o stare de suferință, de jeluire, de depresie care se adâncea, de la o respirație la alta. Apăruse nod în gât și respirația a devenit superficială. Nu am fost în stare să mai fac exerciții de yoga.

Am fugit efectiv din cameră, am deschis toate geamurile, am început să respir, să mă mișc, să mă rog, m-am tot chinuit să mă eliberez de energiile pe care am simțit că le-am preluat de la el.

Valul emoțional nu a cedat ușor.

M-am trezit cu laptop-ul în brațe și 2-3 ore mă uit hipnotizată pe Internet la mâncăruri raw-vegane și-mi plănuiesc mese copioase, după ce voi termina Master Fast-ul.

Cu fel și fel de combinații și fel și fel de ingrediente.

Bucla de lăcomie, de jeluire, de disperare, de depresie m-a cuprins și m-a înghițit în totalitate. Aproape că m-am înecat în ea. Am adormit foarte greu, cu burta ghiorțăind, cu mintea haotică de la toate gândurile de mâncare și sufletul sfâșiat de la conflictul emoțional.

Dacă aș fi avut în acel moment în casă orice de mâncare - un fruct sau o legumă - orice, probabil că aș fi mâncat și aș fi întrerupt procesul de detoxifiere. Atât de puternic a fost acest val emoțional, transmis prin intermediul energiilor vibraționale joase ale cărnii și alcoolului. Am simțit cum m-a învăluit moartea și efectiv, m-am lăsat în voia ei. N-am găsit puterea să lupt și să transform energia, nu am găsit susținerea în lumina mea interioară, parcă a dispărut și totul era doar întuneric.

A doua zi, după un somn agitat, mi-a fost mai bine. Soarele de afară și plimbarea pe malul mării mă ajută totdeauna să curăț energia.

Și am continuat procesul de detoxifiere.

Încă clătinându-mă după impactul cu tsunami-ul emoțional din seara anterioară.

Efectiv, am simțit cum "dușmanul" s-a strecurat în casa mea, în locul în care mă simțeam în siguranță, în dormitorul meu și m-a prins în cel mai vulnerabil moment al meu, la ceas de seară.

Și "dușmanul" a venit prin intermediul celui mai apropiat om al meu.

Mi-am adus aminte de copilăria în care mama mea m-a hrănit cu mâncarea ce m-a îmbolnăvit și m-a transformat în ceea ce sunt acum.

Tot persoana cea mai iubită a fost "instrumentul" prin care forțele întunericului m-au luat în sclavie.

Se pare că acest mecanism este favoritul energiilor ce ne mențin în stare de zombie, de adormiți.

Deghizarea forțelor întunericului în figuri iubitoare și gesturi grijului este o armă reputabilă și recunosc, mă sperie tare în acest moment.

Aștept să-mi recuperez forțele, în câteva zile și să integrez lecția, iar apoi să caut o soluție pentru viitor.

Întrucât, dacă aceste "tsunami-uri" vor continua pe viitor, nu cred că structura mea fragilă va face față.

Săptămâna a continuat provocator - cu zile pline de reacții emoționale, cu amintiri ale mâncărilor trecute (am avut senzații de greață și dureri de ficat și mi-am amintit de toate semințele, nucile, alunele, caju-urile, uleiurile, uleiurile prăjite și grăsimile consumate de-a lungul vieții, până chiar în luna decembrie 2016, înainte de începerea acestei "curățenii" profunde!).

M-a tot "bântuit" vreo 2-3 seri la rând, continuu, gândul la mâncăruri raw-vegane, la restaurante raw-vegane - dar toate "felurile crude" preparate erau pline ochi de ulei, semințe sau "creme" făcute din semințe!

Adică aceleași alimente pe care ficatul meu acum încearcă să le elimine.

"Dacă mâncăm semințe, ne întoarcem la starea de "semințe" - spunea Gino di Serio, cel care a pus bazele procesului de curățenie din sistemul Master Fast. Cu alte cuvinte, reapar nevoile "bazice", materiale, de mâncare, sex și bani. Și am observat asta iar și iar - în toate trecerile mele de la fructe la raw-vegan și înapoi, din ultimii ani.

Am continuat să am urechile înfundate, mai ales dacă stau mult în fund (culcat sau cu capul înainte, nu este nicio problemă). Am amețeli dacă mă ridic brusc de jos și nu prea am putere fizică.

Dar mă simt bine, sunt clară la minte, pielea arată din ce în ce mai bine și în ciuda scăderii importante în greutate, nu am alte disconforturi sau simptome fizice.

O schimbare importantă pe care am făcut-o chiar la începutul acestei săptămâni, cu rezultate remarcabile a fost măcinarea tărâțelor de psyllium și administrarea lor sub formă de pudră, odată cu sucul de struguri de după-amiază.

Am reușit să iau și mai ușor cele 3 lingurițe, chiar o cantitate mai mare.

Iar eliminările la scaun au fost IMENSE - viermi, mucus și placă mucoidă mirositoare în cantități impresionante!

Iar fața se curăță evident mai bine, după fiecare eliminare.

O altă revelație importantă, după ce am auzit o conversație între Gino di Serio și alți oameni aflați în Sistemul Master Fast a fost înțelegerea REALĂ a nevoilor nutritive ale corpului meu: corpul meu vrea PLASMĂ - NU structura materială a mâncării.

Nevoia reală este pentru ENERGIE, sau plasmă, sau câmp (acel câmp de formă sferic ovalară din jurul corpului nostru, ce seamănă cu o gogoasă, căreia oamenii de știință îi spun "tor" sau "torus").

Voi discuta mai multe despre această revelație în materialul de însoțire al acestei săptămâni, pentru că a fost cea mai importantă lecție cu care am mai avansat un pas, în înțelegerea a tot ce fac.

Către finalul săptămânii, am primit cana cu Gans și pen-ul cu Gans (o formă de plasmă), pe care le-am comandat pe site-ul www.magrav.ro

Am folosit cana cu Gans pentru a-mi prepara primul amestec de "șampanie" (cum îl numește Gino di Serio) cu care să întrerup un post de 25 de ore (intenționez să-l fac mai lung, dar starea de slăbiciune a corpului m-a deranjat și am decis să nu forțez).

Așa că am preparat în cană o linguriță mică, rasă, de bicarbonat, foarte puțin oțet de mere cu miere, bio, 250 ml suc de struguri și zeama de la o lămâie. Totul a făcut spumă mare, pe măsură ce turnam sucul de struguri și cu răbdare, am tot adăugat și am așteptat să se termine procesul de "șampanizare".

La final, când totul s-a liniștit, am luat o gură din băutură.

Extraordinară! Parcă am consumat ceva acid / alcalin / răcoritor și întăritor în același timp. Am rămas uimită.

M-am ferit până acum de această combinație, pentru că în mintea mea de medic, bicarbonatul este o substanță chimică, oțetul este ceva acid și nu au ce căuta în corpul nostru. Se pare că această combinație are totuși cu totul alte efecte / reacții, nu atât la nivel chimic, cât la nivel fizic (starea de plasmă) iar corpul a adorat-o din prima!

După ce am gustat amestecul, am regretat că nu l-am folosit la terminarea celorlalte posturi lungi, pe care le-am făcut până acum (cel mai lung fiind unul de 47 de ore). Am suferit de usturimi ale vezicii urinare câte 12-15 ore după fiecare post mai lung (pentru că acizii pe care i-am eliminat prin urina, după posturile lungi, m-au ars la propriu). Și realmente am înțeles importanța fiecărui component din protocolul de detoxifiere.

Am realizat că fiecare amănunt este important și util, și ajută enorm în ușurarea senzațiilor ce apar, inevitabil, în timpul eliminărilor.

Această săptămână m-am confruntat, mai mult ca niciodată, cu propriile mele fixități mentale și propriile prejudecăți, mai mult ca niciodată.

Am realizat câte greșeli fac pe încăpățănare, când nici măcar nu vreau să încerc ceva nou, pentru că eu știu mai bine, eu sunt sigură că nu este bine, că este greșit.

Pierd zile și sufăr mult cu fiecare încăpățănare copilărească.

Am descoperit că am aruncat din casă și lucrurile pe care mi le-aș fi dorit și ar fi fost utile, acum, în perioada detoxifierii.

Am descoperit că în tentativele mele de eliberare a casei de reziduuri, am aruncat și multe lucruri folositoare.

Și am aflat că nu accept ajutor și prefer să sufăr, decât să testez ceva nou, ce s-ar dovedi util, doar pentru că mi se pare că sună straniu sau neobișnuit.

Și că mă supăr ca un copil bosumflat pe criticile (îndreptățite) primite de la cei din jur.

Am descoperit cât sunt de rigidă, de fixistă și de stagnantă mental.

Din păcate, am încercat atât de multe lucruri în trecut, care s-au dovedit eronate, dăunătoare sau false, încât realmente m-am blocat într-o buclă de refuz de câte ori aud de ceva nou ce sună neobișnuit.

Frica de suferință sau de durere mă împiedică să folosesc chiar și lucruri ce mi-ar putea fi de folos.

Am aflat că pot face testări rapide, cu orice, fără să fie nevoie să-mi fac rău sau să sufăr. Pur și simplu pot încerca direct ceva să văd direct dacă este bun sau rău pentru mine. Exact cum făceam în copilărie.

Imi este greu să las liberă curiozitatea și spiritul aventurier al copilăriei, amintirile traumelor trecute încă mă blochează.

Aceste fixități mentale sunt stagnările care îmi încetinesc propriul proces de vindecare.

Săptămâna aceasta le-am simțit mai intens ca niciodată.

În toate zonele vieții mele: profesională, personală, socială și în întregul proces de detoxifiere, în multe dintre detaliile sale.

Toată această săptămână am eliminat zilnic viermi, pentru că la final de săptămână a fost o lună plină.

Și toată această săptămână am avut cele mai multe fantasme și fantezii cu mâncarea, de până acum, așa cum ați văzut chiar de la debutul săptămânii. Am visat feluri de mâncare pe care doresc să le încerc după ce voi termina procesul.

Și obsedarea alimentară a fost atât de mare, încât au apărut gânduri de abandon ale procesului, pentru a-mi satisface poftele alimentare (visam fel și fel de feluri raw-vegane, de la spaghete cu sos de pesto, la wrap-uri și crackeri raw cu guacamole și felurile salate).

După fiecare episod tip obsesie alimentară, care aproape nu mă lăsa să dorm, am făcut clismă și am scos viermi. Mulți viermi. O găletușă de viermi.

Aceste eliminări mă intrigă și mă pun pe gânduri.

Ce mai este oare acolo, în intestinele mele?

De cât timp stau eu cu aceste kilograme de viermi în mine (alături de placa mucoidă și mucus)?

Cum a rezistat corpul până acum?

Am început să învăț care este "glasul viermilor" și care este "glasul" realului meu Sine.

Am realizat că eu, energia care sunt în acest corp, sunt ceva extrem de blând, liniștit, pașnic, prezent, iubitor și foarte copilăros.

Și toate celelalte energii tip lăcomie, tip foame, tip împingere spre consum excesiv, spre abandon, spre trădarea de sine **nu sunt eu**.

Sunt "ceilalți", care nu sunt eu.

Deja învăț să recunosc tonul și energia diferită a vocii minții mele. Știu când vorbesc eu și știu când vorbesc "alții".

Am aflat că mai agăț și alte energii parazitare, când merg în magazine, sau în vizite sau în social, chiar și la mine acasă (din nefericire), care se pot ține de mine ore sau zile bune (dacă nu le curăț). Chiar de la începutul săptămânii, când am primit un tsunami energetic de la partenerul meu, am experimentat aceste parazitări energetice.

Dar despre acest aspect, poate vom vorbi în detaliu mai târziu, pentru că este delicat și am nevoie încă să-l urmăresc și să-l înțeleg mai bine.

Una peste alta, această săptămână a fost destul de intensă, poate și datorită lunii pline din februarie și energiei iernii.

Frigul m-a făcut să mă simt neconfortabil de câte ori am ieșit afară. Și realmente a fost extrem de frig, întreaga săptămână, zi după zi. Cu multe zile mohorâte, cu cer plumburiu și presiune atmosferică crescută.

Dar merg mai departe. Continui drumul.

Și o ultimă revelație, trăită în ultima seară a săptămânii.

Am înțeles un alt mecanism de manipulare folosit de familie și grupul social din care facem parte, pentru a ne ține în starea de confuzie și haos mentală.

Ne interzice, în toate felurile, trăirea în singurătatea și solitudine.

De copil am primit mesaje că singurătatea este dăunătoare, că este periculoasă, că nu este bine să fii singur, că este important să fii înconjurat mereu de multă lume și prieteni.

De câte ori încercam să stau perioade de timp mai lungi singură, să mă pot gândi la mine și să mă conectez mai bine cu mine însămi, apăreau membrii ai familiei sau prieteni și nu permiteau această singurătate.

Și chiar când îmi reușea singurătatea, mă simțeam în neregulă, agitată și neliniștită, pentru că auzeam iar și iar în cap mesajele tuturor: "Nu este bine să stai singură, să fii ca o sălbatică, izolată. Este neapărat nevoie să ai prieteni și să comunici cu ceilalți oameni".

După o vizită scurtă la mama mea, zilele trecute, am recunoscut unul dintre mesajele ei repetitive, de întreaga viață: "ce bine că nu este singură" (se referea la cineva care călătorea), că "tare rău este să fii singur".

Mi-am amintit și glasul bunicii mele, repetând obsesiv același mesaj: "greu este maică să fii singur".

Experiențele lor de viață le-au transformat în purtătoare de cuvânt ale energiei fricii și grijilor, pe care mi le-au transmis cu responsabilitate și chiar obsesiv.

Detoxifierea mi-a prilejuit perioade lungi de timp de singurătate și izolare, de conectare cu mine însămi, de timp pentru a-mi observa reacțiile, emoțiile, modelele de reacție, de disponibilitate pentru a mă regăsi pe mine, cea adevărată, dincolo de toate ideile celorlalți despre cine sunt eu.

Și am descoperit că mă simt bine în singurătate, că încep să mă simt din ce în ce mai bine cu mine însămi, că învăț să mă conectez cu inima mea, cu intuiția mea

feminină și cu energia Universului, la un nivel pe care încă nu-l înțeleg, dar îl simt.

Doar în singurătate, în izolare, în înțelegerea sa interioară omul se poate cunoaște cum este, cu adevărat.

Doar în singurătate îmi pot evalua realele puteri interioare, îmi pot pune întrebări și găsi răspunsuri cu sens doar pentru mine.

Doar în singurătate pot căpăta încredere că ceea ce fac este bine, întrucât vocea interioară o pot auzi doar în liniște și singurătate.

De aceea nu am fost lăsați să stăm singuri, cea mai mare parte a vieții.

Pentru că ne-am fi dat seama de foarte devreme de toate minciunile și manipulările, de toate dependențele și parazitările.

Ne-a fost prezentată singurătatea, care este o binecuvântare și parte esențială din procesul de vindecare, drept circumstanța cea mai îngrozitoare, de care ar trebui să ne ferim cu orice putere.

Una dintre cheile vindecării, izolarea și singurătatea, a dispărut sub o manipulare socială și familială atât de subtilă, încât am uitat complet de valoarea sa.

Această detoxifiere profundă tip Master Fast, care se poate face doar în condiții de singurătate și izolare a dezgropat cheia ascunsă a singurătății.

Nu întâmplător toți marii maștri ai lumii mergeau în pustie, în singurătate și posteau (acum știu sigur că făceau post negru, fără mâncare și fără apă, exact varianta pe care încercăm noi să o exersăm acum, în timpul celor 108 zile de Master Fast).

Pentru că singurătatea și oprirea hranei solide ne permite să ne percepem mai bine esența Divină (partea de energie, de plasmă vie din interior) și cu ajutorul său, ne putem conecta la Divin, la sursă.

Adevărata hrană a noastră, ca ființe umane este iubirea, care începe cu iubirea Divinului Creator ce ne-a dat viață și cu iubirea de sine.

Odată ce reușim realmente să ne conectăm la hrana noastră adevărată și re-pornim reactorul interior al corpului (inima) începe realul proces de vindecare.

Sunt recunoscătoare pentru aceste revelații, sunt recunoscătoare pentru fiecare săptămână care trece și pentru faptul că merg înainte cu acest proces atât de provocator, dar care merită întregul efort.

Oprind mâncarea, începem să trăim

Dacă nu mâncarea ne hrănește, dacă organismul nostru NU are nevoie de hrana fizică (așa cum am fost făcuți să credem atâta amar de ani, din istorie), atunci CE NE HRĂNEȘTE cu adevărat?

PLASMA!

Noi suntem plasmă - suntem ființe din plasmă - și totul în Univers este făcut din plasmă.

Prin "plasmă" înțeleg câmpul electromagnetic ce există în jurul oricărei entități vii, ce are formă "toroidală" sau de gogoasă, și prin care există o dinamică continuă de intrare / ieșire (intrare prin partea de sus și ieșire prin cea de jos).

Câmpul plasmatic este nepuizabil.

Energia NU SE POATE DISTRUGE.

Nu poți omorâ energia.

Poți doar să o transformi - îi poți doar schimba forma de exprimare.

De aceea, noi, ca ființe umane REALE (ființe de plasmă) NU PUTEM MURI - putem doar să ne schimbăm forma de exprimare - modul în care apărăm la exterior - între vehiculul material și vehiculul plasmatic.

Există un experiment celebru în fizică, în care se ia un ou, cu coaja tare și se pune 3 zile în oțet. Coaja oului se va dizolva și va dispărea și rămâne doar partea aceea gelatinoasă și coagulată de la interior, care este foarte instabilă, mereu în mișcare și elastică.

Așa este și câmpul nostru plasmatic.

"Coaja" umană, corpul fizic, este precum coaja de la ou, tare și cu aparență de structură ce nu se poate schimba.

În schimb, sub ea, se găsește plasma, acea parte energetică, ce este dinamică, mereu în mișcare, mereu schimbătoare și prin intermediul căreia interacționăm cu toți și toate în jurul nostru.

În mod teoretic (și normal), acest câmp energetic uman este auto-sustenabil, nu are nevoie de nimic de la exterior pentru a-și menține existența.

Practic, există atât de multe obstrucții și blocaje, la nivelul corpului fizic (și al emoțiilor) încât PLASMA, energia care ne ține în viață, nu poate circula și are mereu nevoie de "reîntărire" de la exterior.

De aceea căutăm cele mai "înalt" vibraționale forme de plasmă pe care le putem găsi în exteriorul nostru: soarele, căldura, frumosul (florile, aromele, natura, animalele), mâncarea și mai ales IUBIREA (relațiile cu ceilalți).

IUBIREA este forma supremă de plasmă și de nutriție pentru ființa umană.

Cu asta ne hrănim noi toți - ASTA CAUTĂ, realmente, corpul nostru, continuu.

Din păcate, venim pe lume "flămânzi" de iubire și cu un gol uriaș în interiorul sufletului nostru.

Majoritatea copiilor NU SUNT CONCEPUȚI ÎN IUBIRE (ci doar în sex) și sarcina nu se desfășoară cu iubire (ci cu multe traume și blocaje emoționale și fizice).

Ne naștem FLĂMÂNZI de iubire și părinții fizici (în special mama) nu sunt în stare să ne acopere acest gol, pentru că nu știe cum.

De generații întregi, oamenii NU ȘTIU CUM SĂ-ȘI ACOPERE GOLUL INTERIOR - FOAMEA URIAȘĂ DE IUBIRE.

De milenii, femeile tot caută un "Făt Frumos" care să le acopere această nevoie, iar bărbații o "Ileana Cosânzeana" perfectă.

Iar dezamăgirile continue induse de căutarea în exterior se transmit de la o generație la alta.

Și se nasc copii din ce în ce mai flămânzi - din ce în ce mai "nesatisfăcuți" de ce este în exterior.

De aceea recurgem la hrana exterioară, pentru "acoperirea" golurilor emoționale și energetice.

Și cea mai înalt plasmatic hrană este cea prelucrată termic.

Pentru că FOCUL, care este plasmă în stare pură, modifică starea alimentelor și le aduce într-o ordine vibrațională mult mai înaltă.

Am greșit uitându-ne continuu la chimie și considerând că dacă prelucrăm termic ceva, omorăm acel ceva.

Dacă privim cu ochii fizici, prelucrarea termică prin folosirea focului crește vibrația plasmatică.

Cu alte cuvinte, hrana preparată termic oferă MAI MULTĂ PLASMĂ celui care o consumă - DE ACEEA ESTE AȘA DE ADICTIVĂ!

De aceea ne este dificil, aproape IMPOSIBIL să renunțăm complet, definitiv, la hrana gătită.

Pentru că organismul nostru caută continuu PLASMA - câmpul vibrațional de energie înalt structurată.

Și acest poate fi regăsit doar în foc sau în soare.

Fructele foarte coapte, în plin sezon, sunt singurele care "satisfac" oarecum corpul în nevoia lui după energia plamei.

De aceea fructele de bună calitate, bio, culese în sezon și coapte bine îi par corpului atât de gustoase și atrăgătoare.

Și de aceea fructele și legumele de la super-market, ce nu mai au niciun pic de vibrație a vieții în ele - cu câmp plasmatic redus, sunt atât de nesatisfăcătoare, încât avem tendința de a mânca iar și iar, tot compensând prin cantitate, ceea ce nu găsim la nivel energetic.

Dacă hrana gătită ne aduce PLASMA și ne satisface nevoile energetice ale corpului, de ce ne mai chinuim să schimbăm pe hrana crudă, mă veți întreba?

Iar răspunsul este evident:

DATORITĂ REZIDUURILOR.

Hrana gătită este exact ca un lemn de proastă calitate, pe care îl ardem în șemineu.

Dă căldură, ne furnizează plasmă, dar lasă atât de multă cenușă și gudron, încât corpul pierde o mulțime de energie încercând să elimine aceste reziduuri.

La un moment dat, corpul nostru efectiv se blochează și este copleșit de cantitatea de reziduuri ce se adună, tubul digestiv își încetează funcțiile, rinichii și ficatul se blochează și atunci încep simptomele și decompensarea numită boală.

Hrana crudă, mai ales fructele, lasă cele mai puține reziduuri (dar lasă totuși reziduuri) așa încât, pierderea de energie a corpului nu mai este atât de mare.

Totuși, fructele NU NE SATISFAC EMOȚIONAL, nu ne oferă confortul emoțional pe care încărcătura plasmatică a alimentelor gătite ni le aduc.

Și aici apar dificultățile dietelor "crudivore" și blocajele tuturor celor aflați pe drumul vindecării.

EMOȚIILE sunt înămânțate în corpul nostru energetic din copilăria mică sau din pântecul mamei.

Ele cresc și se dezvoltă cu ramificații uriașe, pe măsură ce noi ne facem experiențele în lume.

EMOȚIILE sunt semințe ale bolilor care găsesc terenul fertil în murdăria și reziduurile interioare ale organismului.

Emoțiile și suferințele fizice merg mână în mână - și acest lucru îl vom resimți din plin în procesul de curățare fizică din Sistemul Master Fast.

Înțelegând PLASMA și câmpurile toroidale, care sunt câmpuri sferice (rotund-ovalare), am înțeles căutarea noastră continuă a plasmei în mediul exterior - și am înțeles de ce strugurii, fructele de pădure (afinele, murele, zmeura, coacăzele, cătina, porumbacele, păducele și altele) sunt atât de puternice în procesul de detoxifiere: au formă sferică și câmp plasmatic puternic!

*NU CHIMIA ESTE EXPLICAȚIA ACȚIUNII FRUCTELOR în detoxifiere!
CI FIZICA.*

Nu structura chimică a fructelor (vitamine, flavonoizi, antociani etc) este responsabilă de acțiunea lor - ci structura lor FIZICĂ.

CÂMPUL PLASMATIC.

Am înțeles și de ce sucul pasteurizat (prelucrat) termic de struguri este atât de satisfăcător și ușor de folosit în această curățenie profundă: pentru că furnizează corpului PLASMA necesară pentru a-mi menține echilibrul în cursul procesului. La fel și ceaiul: PLASMA pe care ne-o oferă un ceai prelucrat termic din plante este cea mai importantă nutriție de are are, realmente nevoie, corpul / energia noastră.

Am înțeles cum OPRIND ALIMENTAȚIE luni de zile, în cadrul procesului de Master Fast și stând doar pe suc de struguri pasteurizat și ceaiuri, energia corpului este din ce în ce mai bună, claritatea mentală, mai ascuțită și eliminările / detoxifierea devine realmente eficientă.

Câmpul plasmatic al sucurilor / ceaiurilor susține corpul fizic în îndepărtarea stăgărilor și obstrucțiilor produse de reziduurile acumulate în zeci de ani de viață, și permite propriului câmp plasmatic al organismului să-și reînceapă acțiunea.

De aceea toți participanții la Master Fast spun că încep să trăiască după ce opresc mâncarea (fizică). Pentru că schimbă combustibilul de la varianta "fossilă" (grosieră) la varianta "rafinată" (plasmatică).

Întocmai cum în lume, la ora aceasta se vede o schimbare a tendinței de a obține energie "mai curată" din câmp electromagnetic, din lumina solară și vânt, decât din petrol și cărbune (ce au declanșat prin folosirea în ultimii 100 de ani o poluare fără egal a planetei).

Oare schimbările de "combustibil" ale noastre, ca ființe umane și ale mașinilor noastre se întâmplă în paralel, datorită energiilor existente la ora actuală pe planetă - iar câmpul plasmatic al planetei favorizează aceste schimbări? Sunt întrebări noi ce se ridică în fiecare zi, cu fiecare revelație.

*Am înțeles fascinația omului pentru Soare, pentru Foc, dar și pentru Câmpurile electromagnetice (îl iubesc pe Tesla și sunt fascinată de cercetările sale) și înțeleg nevoia fundamentală a tuturor să înțeleagă CE ESTE CU ACEST UNIVERS, ce este cu Sistemul Solar, ce este cu corpul omenesc. Simt că se apropie momentul când vom avea mai multe răspunsuri, ca niciodată, la întrebarea:
CINE SUNTEM? Și DE CE TRĂIM?*

Îmi voi continua explorările, pentru că sunt doar la început, ca un copil care re-descoperă fizica. După ce mi-am petrecut ultimii 4-5 ani studiind chimie și înțelegând-o mai bine decât am făcut-o vreodată în școală, a sosit timpul să o las la o parte și să reiau fizica, dar altfel. Este fascinant ce porți noi se deschid și ce revelații apar iar și iar - și cum am pornit încercând să-mi vindec corpul de stagnările și mizeriile care mi-au produs suferințe o viață întreagă și am ajuns să filozofez pe seama Sistemului Solar și Universului.

Pentru că PLASMA ESTE CÂMPUL UNIFICAT și indiferent ce nivel accesez, accesez TOTUL! Conceptele holografice capătă sens și fizica devine o parte VIE din viața mea zilnică.

Săptămâna 8

Primele zile ale săptămânii au venit cu una dintre cele mai intense eliminări emoționale de până acum: un sentiment de final, de terminare, de despărțire și de "la revedere", prilejuit și de niște despărțiri la propriu de oameni, care au existat o perioadă în viața mea.

Mi-a venit să spun și cuvântul "eșec", dar undeva, la nivel de inimă, nu mi s-a părut că a fost vreun eșec.

Doar o experiență trăită împreună, care nu a dus la rezultatele așteptate. Asta este tot. De fapt, așteptările (mele, ale celorlalți) au fost foarte mari.

Chiar și legate de acest proces de MasterFast.

Așteptam să fie altfel de rezultate.

După lungi zile de chinuială, sacrificiu, foame, frig și izolare, așteptam realmente acea stare de bine interioară promisă de toată lumea.

Recunosc, sunt un copil care funcționează pe bază de recompense și pedepse.

Așa am fost crescută și așa m-am dezvoltat, pe mine, în continuare.

Continuu m-am recompensat sau pedepsit, funcție de "cât de bună am fost".

Așa încât, faptul că au trecut deja peste 50 de zile de MFS și departe de a apare starea de bine, se accentuează slăbiciunea fizică, persistă lipsa de putere,

urechile înfundate, goliciunea și ghiorțăiala mâțelor și uscăciunea extraordinară a pielii, precum și scăderea în greutate m-au făcut să consider foarte serios întreruperea procesului.

Nu știu cum și de unde am găsit puterea să trec peste aceste stări și să merg mai departe.

M-am sprijinit pe niște cristale fantastice, care au apărut în calea mea aceste zile, și m-au ajutat să stau focalizată pe scopul meu (vindecarea), când totul în jur (inclusiv mintea mea) mă presau să renunț.

Fizic, am continuat să elimin viermi. Și am observat același tipar, deja foarte familiar (dar la fel de neconfortabil): agravare emoțională și fizică intensă, gânduri de foame, mâncare, renunțare, cuplate cu slăbiciune și râcăială în intestine și a doua zi, eliminare de viermi, urmată de stare generală de bine, de ușurare și eliminare, și liniște emoționale (împăcare, echilibrare, chiar fericire).

Până în prezent, din circa 50 de zile de MFS am calculat că am 24 de zile în care am eliminat viermi (ascarizi), zilnic. Peste 100 de bucăți. Și continuă eliminările. Medicul din mine a rămas fără cuvinte de multe.

Aproape că este incredibilă pentru mine cantitatea de paraziți existentă în propriul meu intestin (și pe care știu sigur că o port din copilărie).

Desigur, este incredibilă și cantitatea de mucus, placă mucoidă și mizerie pe care o scot la fiecare scaun, alături de viermi.

La nicio altă detoxifiere prin care am trecut până acum (și am făcut destule, deja v-am spus asta) nu am ajuns să curăț acest nivel de profunzime al corpului meu. De aceea și "zguduirile" emoționale sunt atât de intense și eliminările sunt pe măsură: emoții, gânduri, revelații.

Săptămâna a continuat să fie dificilă și am simțit că am ajuns, emoțional, la capătul puterilor. Am contemplat 2-3 seri la rând ideea de a întrerupe Master-Fast-ul. Foamea, slăbiciunea, neputința, aspectul meu în oglindă și până acum, prea puține semne pozitive. Chiar m-am trezit că au apărut multe alunițe pe piele (bietii rinichi și bietul ficat, biciuire la maxim).

Am avut o zi în care urina m-a ars, la propriu la eliminare și fundul m-a ars de la acizii eliberați prin scaun.

Posturile lungi devin foarte dificile, în loc să fie mai ușoare, pentru că am mai trecut prin ele, devin mai grele, pentru că se eliberează prea multe toxine, ce nu pot fi eliminate. Așa că stările de slăbiciune sunt extrem de mari.

În ziua 54, care este și mijlocul perioadei pe care mi-am propus-o pentru detoxifiere mi-am dorit "consolare" emoțională și am folosit toate "instrumentele de consolare" pe care le-am văzut utilizate de alte persoane care au reușit Master Fast-ul: consumul de 1-2 lingurițe de miere și/sau sirop de arțar (doar un varf de linguriță, ținut mult în gură și savurat la maxim, mi-a dat o stare de fericire extremă) și consumul de supă de plante proaspete (tot un fel de ceai, dar din plante proaspete, am fiert în apă pătrunjel, salvie, busuioc, cimbru, chives, ghimbir, morcov, sparanghel și fenicul, la foc mic timp de 9 minute, apoi am

strecurat bine de tot plantele rămase, și doar lichidul l-am pus în căni de ceai, am adăugat puțină lămâie și 2-3 fire de șofran și am savurat cu maximă satisfacție lichidul cald.

Da, m-a scăzut un pic energia după consum și a apărut starea de ușoară somnolență ca după mâncarea gătită, am simțit ceva jenă în articulații (limfaticile s-au sesizat imediat!) și ceva mâncărimi între degetele la picioare (ce apăreau totdeauna după ce consumam ceva gătit, în ultimii mei ani de dietă crudă). Dar satisfacția emoțională a fost maximă.

A fost un "premiu de consolare" pe care mi l-am dorit enorm și m-am decis să mi-l ofer, ca să pot continua drumul.

Mi-am amintit și am realizat ce oferea hrana gătită și n-am mai regăsit la hrana crudă (decât la fructele tropicale sau fructele grădinii mele, proaspăt culese și consumate lângă copac): satisfacția emoțională, VIBRAȚIA VIETII, vibrația înaltă a iubirii.

Focul este cel care permite "desfacerea" moleculelor și eliberarea acestei vibrații atunci când gătim hrana.

De aceea hrana gătită este atât de adictivă. Pentru că ne satisface mai mult emoțional (vibrațional), datorită focului (energiei plasmei), mai mult decât fizic. Din păcate, hrana gătită vine cu toate "reziduurile" ce ne blochează corpul și sunt greu de tot de îndepărtat.

Hrana crudă ne oferă ceva vibrație nutritivă pentru corp, în schimb, atunci când fructele nu sunt suficient încărcate cu soare / lumină, nu ne oferă acea satisfacție "emoțională" (vibrația înaltă, a iubirii, a focului) pe care o căutăm continuu în ea. De aceea, de multe ori, putem consuma mult și degeaba. Că nu găsim ceea ce căutăm, de fapt.

Cu o zi înainte, în ziua 53, am avut cele mai joase și distrugătoare emoții cu puțință, senzație de gata, nu mai pot, asta este, mă opresc.

Dar odată cu mierea și supa - parcă am prins iar curaj, știu că am niște "plase de siguranță" (emoționale) importante și folosindu-mă de ele, voi continua să înaintez.

Cât mă țin puterile.

Deja, eliminările fizice nu mai sunt atât de masive, dar sunt acide și profunde. În schimb, eliminările emoționale s-au intensificat.

Și răbdarea mea, precum și rezistența mea (la toate nivelele) sunt mult puse la încercare.

Ultimele două zile ale săptămânii 8 au fost un coșmar emoțional.

Vocea mentală a fost obsedată ore întregi cu mâncare - m-am uitat pe site-uri, la poze cu restaurante raw-vegane - am plănuit zeci de feluri și rețete - am gândit iar și iar ce mi-ar place să mănânc, până la epuizare.

Starea de slăbiciune fizică s-a intensificat la maxim, eliminările acide din ficat îmi ard fundul, mă arde la urină, îmi iese pe piele, urechile sunt înfundate continuu, gândesc greu, sunt confuză, sunt iritabilă, sunt nemulțumită, memoria nu mai funcționează bine, fac greșeli mari la scriere, la vorbire și am dificultăți de

concentrare. Somnul este deja un coșmar, adorm greu și mă trezesc peste noapte, cu usturimi vezicale, cu agitație și neliniște.

Iar greutatea a coborât enorm de mult, mai mult ca niciodată.

Totul s-a agravat la maxim.

Știu că organismul are ceva foarte toxic de eliminat.

Dar am simțit că nu mai pot să "duc" ceea ce se întâmplă și am nevoie să opresc întregul proces.

Am simțit când totul a devenit "prea mult" pentru mine.

Așa încât, în ziua 55 am băut zeama de la un suc de cocos iar în ziua 56 am început să consum hrană solide - întâi fructe, dar la scurt timp după și o salată de pătrunjel, cu castraveți și avocado.

Știu că nu am procedat cam pripit și am luat-o "prea repede" cu legumele (și mai ales cu avocado, după ce am curățat atâta ficatul), dar efectiv am avut nevoie de efectul "sedativ" și calmant al acestor alimente.

OPRIREA POSTULUI

Teoretic - după o perioadă de "post" atât de lung, trecerea se face FOARTE treptat la alimentație.

Se începe cu fructe zemoase și se "construiește" încetul cu încetul, zi după zi, reîntoarcerea la alimentație, în 10-14 zile sau chiar mai mult.

Pentru mine, a fost "normalul" să mă întorc la fructe și la cele câteva legume fructe și frunze care reprezentau și înainte hrana mea obișnuită.

Nici nu mă gândesc să mă întorc la hrana gătită.

Senzația energetică, fizică și emoțională pe care am avut-o după "supa de legume" m-a "vindecat" pentru totdeauna de legumele gătite (în orice fel). Ele nu vor mai exista pentru mine în această formă.

Da, la nivel emoțional, pe moment, acea supă de legume din ziua 54 seara a fost "balsamică".

Dar faptul că am eliminat-o din corp după 24 de ore de la introducere (știu și exact când!) și cât timp am ținut-o în mine vibrația a fost de "legumă", de "bietul de mine" și degringolada emoțională odată pornită, a continuat mult accentuat, mi-a arătat, fără posibilitate de tăgadă, că legumele gătite sunt obstructive pentru corp și că mi-au blocat mintea și mi-au încetșat claritatea.

Primele 2-3 zile în care am început să mănânc fructe și legume, nu am avut foamea, fizică, propriu-zisă.

Am mâncat "emoțional", pentru confort și pentru "sedare".

S-a și văzut rapid acest lucru, din calitatea somnului (am dormit clar mai profund și mai mult) dar și în liniștirea mentală și emoțională.

De fapt, în toate cele 54 de zile de Master Fast NU am avut foame fizică - a fost doar "acidoză" la stomac - răcăială, usturimi, uneori ghiorțăieli și slăbiciune.

Astea NU sunt FOAME.

Așa încât, deja știu că organismului meu nu-i este FOAME.

Are doar acidoză și intră în detox, după 12 ore de post negru - adică dacă nu mănânc 12 ore, încep "simptomele" (pe care întotdeauna le-am confundat cu "foamea").

Apreciez enorm toate "reacțiile" pe care le are corpul după ce consum alimente. Mi-a dat toate semnalele de disconfort după consum de fructe nu prea bune (cârcei la nivelul degetelor mâinii, după mango "nebio", dureri de ficat / fiere - după consum prea mult avocado, deși bio, dureri / presiune tâmpile a doua zi după legume crude - o stare atât de "obișnuită", dar pe care o uitasem!

Am observat cum corpul efectiv cere fructe și legume BUNE, COAPTE, de bună calitate.

După Post, m-am trezit mergând prin magazine / piețe, având posibilitatea să cumpăr orice și nedorind NIMIC din ce era disponibil.

Am mai avut această experiență și în trecut, dar acum a fost altfel trăită, în profunzime, cu tot corpul.

Corpul spune "DA" sau "NU" foarte clar.

Am observat că organismul meu NU MAI VREA SUCURI sau APĂ deloc deloc.

Nu mai vrea fluide. De niciun fel.

Vrea doar fructe, ca atare - și acestea, DOAR anumite fructe și DOAR în anumite cantități și feluri.

Am realizat cât de "mofturos" și selectiv a devenit. și

Și văzând ce a "poftit" realmente după ce am oprit Master Fast-ul (pepene galben, fructe de pădure - zmeură și afine, pere - doar moi, coapte, dulci, mere galbene și dulci și citrice - doar pomelo și clementine foarte dulci, dar și castraveți, ardei capia, pătrunjel și avocado) am realizat ce nevoie imensă de rehidratare interioară există (doresc mult fructe zemoase) și ceva refacere energetic / structurală (nevoia de avocado, pătrunjel).

Nimic altceva. M-am uitat iar și iar peste tot ce era disponibil în magazine / piețe.

Nu mai vreau "frunze", să nici nu văd rădăcinoase (am luat morcovi bio și i-am dat, fără să-i folosesc la salată), nu vreau roșii sau crucifere (nici să le miros nu-mi place), să nu văd strugurii stropiți de pe rafturi sau diferitele fructe "crude" și tari, de poți să-ți spargi capul cu ele.

Am nevoie să mestec bine și să savurez pe îndelete ceea ce pot consuma și să las un pic întreaga "economie" a corpului să-și găsească un nou echilibru.

Voi continua să țin dieta bună și intenționez să "incorporez" postul negru de 12-16 ore în programul zilnic (de la 4-5 pm până a doua zi - cât pot de mult - la 9.00 - 10.00 am sau mai târziu) și să am 1-2 mese pe zi, nu mai mult.

O dată pe săptămână (sau chiar de două ori, depinde de energie) voi ține un post de 24-36 de ore, cum voi reuși.

Posturile negre au nevoie să fie "antrenate", educate, corpul / mintea / sufletul au nevoie de repetarea experienței până devine un "normal" și "natural".

Când mă voi simți pregătită, voi repeta perioade de Master Fast - de 7-10-14 zile sau mai lungi.

Am simțit beneficiul profund al acestei proceduri la toate nivelele.

Pentru mine, Master Fast-ul mi-a prilejuit săparea la unul dintre cele mai profunde nivele ale acidozei în care mă găseam. Pentru prima oară, în viața mea, am privit clar, atent, prezent și real la mizeria care devenise corpul meu.

Și am decis să-mi suflec mânecile și să mă apuc de treabă.

Să ajut corpul să o scoată, încetul cu încetul. Pas cu pas.

LECȚIILE DETOXIFIERII

Experiența personală

Ce am învățat util în această perioadă de detoxifiere?

Am învățat enorm de multe.

În planul fizic:

Am învățat că nu știu mai nimic despre corpul omenesc, în general și despre corpul meu, în special și că atunci când este vorba și despre combinația emoții / gânduri / corp - sunt complet neștiutoare, neexperimentată și stângace.

Am învățat să-mi ascult Corpul, să-mi ascult Inima, să nu mai ascult atât de mult Minte și să fac distincție clară între stările mele și stările altor persoane.

Am învățat că am primit un corp degradat și bolnav, din naștere. Și că dacă vreau să-l repar, mă așteaptă multă muncă înainte.

Ce am de făcut? Că oricum orice altă activitate umană pare plictisitoare și repetitivă, când o vezi cu ochii clarității.

Am simțit ACIZII și VIERMII zi de zi. În 54 de zile, m-am familiarizat cu atâtea stări, simptome, trăiri - încât consider întreaga experiență drept cea mai puternică "reciclare" din ultimii ani.

Am învățat să nu-mi mai fie frică și să nu mai intru în panică la diferitele "crize" fizice (și au fost multe de tot).

Da, în timpul lor, lucrurile mai scăpau de sub control, dar am găsit putere și claritate să trec prin crize și să găsesc soluții bune.

Am învățat să am încredere absolută în CORPUL meu și în NATURĂ.

Am realizat că nu am cum să știu vreodată ceea ce este nevoie despre corp. În schimb, dacă înțeleg LEGILE NATURALE care îl guvernează, îl pot ajuta să fie în cele mai bune condiții în care EL SĂ SE VINDECE singur.

Mi-e clar mai mult ca niciodată că NU DIN EXTERIOR vine vindecare.

Mi-e clar că TOTUL EXISTĂ ÎN NOI.

Știu că acest minunat corp al meu reușește să facă cât știe el mai bine, pentru a se echilibra.

În timpul la Master Fast:

Vederea mi s-a îmbunătățit evident - a fost uimitor cum zi de zi, puteam iar zări detaliile lumii, și de aproape și de departe.

Părul a rămas uscat, toată perioada postului și a căzut moderat, nu așa tare ca în alte perioade (deși, la început, o luase "la vale" mai intens).

Dinții și unghiile au fost OK, n-am observat nimic special la nivelul lor (deși, ocazional, au mai durut gingiile, perioade scurte de timp).

Limba a fost încărcată, cu depozit și a mirosit înfiorător (în unele zile, aproape ca ceea ce eliminat prin clismă!). Către ultimele zile, se curățase evident.

Pielea s-a "luminat" evident, au dispărut petele hepatice, în schimb au tot apărut alunițe, mai ales în zone de acumulare de acizi (mâni, picioare, periferie). Da, pielea s-a și uscat (s-a văzut bine de tot acidoza) și a atârnat, dar știu că am pierdut doar ce era nevoie să fie eliminat.

Am scăpat de celulita de pe coapse. În ciuda anilor de fructe, celulita pe coapse, pe care o am de la debutul pubertății (de când greutatea mea a făcut un semnificativ salt în sus) nu a dispărut niciodată. Abia acum, în Master Fast, s-a topit și a dispărut.

Se schimbă poziția scheletului osos. Am o scolioză și asimetrie evidentă stânga dreapta, și am simțit, efectiv, cum anumite articulații își "reschimbă" poziția.

Parcă această "scheletizare" a permis o "re-aranjare" la nivel de structură.

Am simțit părți ale corpului pe care nu le-am simțit niciodată (coccisul, călcâiele, claviculele, diafragm-ul, mușchii psoas). Am putut face niște posturi yoga ce nu mi-au reușit niciodată (spatele și-a mai dat drumul) - desigur, mai este muuuult de lucru.

A fost o binecuvântare să nu mai fac pipi noaptea și am reușit să am nopți fără treziri (deși multe altele, cu treziri, chiar fără să merg la urinare). Vezica s-a comportat excepțional, în ciuda acizilor care au ars-o, zile la rând.

Hemoroizii aproape că au dispărut, deși acizii îi mai biciuiau în zilele de eliminări.

Din 54 de zile - 29 de zile am scos viermi - doar din ce am văzut eu (și numărat) au fost peste 150 de ascarizi eliminați.

Am scos peste 5 kilograme de placă mucoidă - de unde a ieșit atât?

Am scos peste 2-3 kilograme de mucus - meduze - fel și fel de chestii care mă bucur că au ieșit din corpul meu.

Au ieșit gaze și mirosuri indescriptibile din intestinele mele.

A fost interesant să trăiesc într-un corp atât de ușor, atât de subțire. Nu m-am speriat când am ajuns de la 50 de kg (cu care am pornit) la 42 de kg (și clar continuiam "să mă duc la vale").

Am rememorat toți anii din adolescență, studenție sau pe la 30 de ani, când am încercat și aplicat nenumărate cure de slăbire, în toate modurile și felurile.

Și am realizat, amuzată, cât de manipulată am putut să fiu.

Trăind într-un corp subțire, ușor, flexibil și rapid de mulțumit a fost o experiență nouă și mi-a plăcut. Am înțeles, într-un final, de ce aproape toată viața nu mi-am plăcut corpul și "nu m-am plăcut".

Ce putea să-mi placă? Zecile de kilograme de mizerie, degenerare, placă mucoidă și viermi?

Undeva, la nivel inconștient, am știu de foarte mică "că ceva nu este în regulă" în interior.

Nu am știut niciodată CE nu este în regulă.

Și acum, în Master Fast, am văzut zilnic în toaletă CE n-a fost în regulă.

M-am trezit că iubesc "schelețelul" de corp, așa cum este acum. I-am văzut delicatețea, fragilitatea, dar și rezistența.

M-am trezit că-mi iubesc la maxim fiecare parte din corp, fiecare centimetru de piele uscată și fiecare fir de păr uscat.

Mă apreciez și mă plac în fiecare zi, mă redescopăr și văd cine sunt realmente eu, care este realmente corpul meu (și nu reziduurile care am crezut că sunt eu).

Am simțit în fiecare zi cum REDEVIN EU. La toate nivelele.

Ce am învățat în planul emoțional / mental:

Aici au fost enorm de multe și-mi vor trebui luni bune să "integrez" tot ce s-a întâmplat.

Aș putea să vă spun doar următoarele - am învățat:

Să comunic intim cu toate părțile mele și să fiu ÎN MINE, cea mai mare parte din timp.

Să nu mă grăbesc, să nu mă arunc cu capul înainte, să nu fac planuri pe perioade prea lungi.

Să fiu adaptabilă și flexibilă și să-mi urmăresc continuu corpul

Să fiu deschisă la idei noi, să nu refuz experiențele și să testez direct orice ipoteză, oricât de nebunească părea la prima vedere

Să fiu blândă și bună cu mine și să nu mă mai judec pentru orice

Să nu-i mai judec pe ceilalți, să nu mai întind degetul către nimeni și să nu mai iau personal reacția niciunui alt om

Să-mi accept greșelile cu grație și să le consider o parte normală din procesul de învățare

Să accept criticile, să ascult opiniile celorlalți și să nu le mai consider atacuri la persoană

Să apreciez timpul, să-mi redefinesc relația cu el și să urmăresc cum eu fug din prezent, de câte ori mă ciocnesc de ceva neconfortabil

Să înțeleg tendința de echilibrare a forțelor Universului și să văd cum orice acțiune este însoțită de reacțiune

Să-mi asum responsabilitatea pentru cel mai mic detaliu al vieții mele: pentru gânduri, pentru emoții, pentru cuvinte, pentru acțiuni și să accept fără comentarii consecințele.

Considerații finale

1. Curățenia interioară a corpului, detoxifierea, se face totdeauna acasă, în mediul familiar, acolo unde ne simțim confortabil și durează mult.

Perioada optimă de curățenie interioară, la o persoană de peste 40 de ani, care și-a degradat masiv corpul cu alimentație proastă și stil de viață stresant este de 7-9 ani.

Primii ani sunt dificili și cei mai provocatori și reprezintă perioada de tranziție între viața dezorganizată și inconștientă care a dus la îmbolnăvirea corpului și disciplina interioară ce provine din asumarea responsabilității pentru propria stare de sănătate și pentru corpul fizic.

2. Nu există scurtături, variante rapide sau instant ale procesului de detoxifiere.

Mulți oameni doresc să fie absolviți de consecințele erorilor de o viață printr-un gest magic: o pastilă, o tehnică, un aparat sau un vrăjitor (numit medic, vindecător, șaman sau în orice alt fel).

Nimeni nu este dispus să se confrunte cu propriile greșeli, cu urmările acestora și cu dificultățile întâmpinate în procesul de învățare.

Oamenii preferă să-și înfunde capul în pământ, să se amortească cu mâncare sau băutură și să nu se mai gândească la **nota de plată** ce vine, inevitabil, după o petrecere.

Variantele de detoxifiere propuse de diferite instituții sau organizații, intensive și super-rapide nu reușesc nici măcar să zgârie suprafața plină de zgură a mizeriilor din organism.

În cel mai bun caz, reușesc doar să-i facă mai conștienți pe cei care le întreprind de magnitudinea problemei cu care se confruntă (dacă sunt norocoși, înțeleg că se confruntă cu un aisberg și nu cu vârful acestuia).

Detoxifieri de 10 zile, de 2 săptămâni sau chiar de o lună, posturi cu apă sau cu diferite sucuri de fructe și legume pe perioade de 1-2 luni sunt doar variante super-intensive de alimentație ușoară.

Nu reprezintă detoxifieri.

3. Mâncarea și detoxifierea nu pot exista în aceeași propoziție.

Nu poți mânca și face detoxifiere în același timp. Este o iluzie uriașă, în care am fost prinsă ani de zile și care mi-a fost dezvăluită, dureros, în timpul procesului meu de curățenie interioară.

Pentru a ajuta corpul să-și elimine zgura, mizeria și reziduurile depuse în zeci de ani de alimentație greșită și viață dezechilibrată, avem nevoie să ne oprim din alimentație, să nu mai mâncăm hrană fizică.

Acum știu că acest lucru este nu doar posibil, dar și obligatoriu.

Am înțeles de ce toate curele de sucuri, toate posturile monofruct sau alte tentative pe care le-am considerat ani de zile "detoxifiere" au avut rezultate atât de limitate.

Da, m-au ajutat într-o oarecare măsură. M-am simțit mai bine, am avut mai multă energie și realmente am avut încredere că aceste măsuri reprezintă reala detoxifiere de care avea nevoie corpul.

Pe de altă parte, am observat că vechile probleme de sănătate, cele pentru care am început întregul proces de schimbare al dietei nu dispar.

Și nu doar că nu dispar, dar și se accentuează, ușor, lent dar evident.

Am simțit în special starea de degradare a ficatului și rinichilor cum avansează, observând toate semnalele proastei lor funcționări progresive.

Iar frustrarea și stările emoționale dificile (disperare, contrarietate etc) au accentuat senzația de neputință și au intensificat căutarea: "ce este în neregulă?" "De ce nu funcționează dietele sănătoase?" "Unde greșesc?"

Răspunsul pe care l-am găsit m-a șocat și m-a trezit: greșesc în tot ce am crezut că era adevărul, pentru că minciuna a fost mai profundă și răspândită decât mi-am închipuit.

4. Ființele umane nu au nevoie de alimentație solidă.

Hrana solidă aduce în corp reziduuri prea multe, care blochează mecanismele fine de funcționare interioară.

Ființele umane nu trăiesc în corpuri materiale, solide, așa cum am fost învățați, ci în corpul aflate în stare de nanoparticule, de plasmă.

Există o aparență solidă, dar realmente corpurile noastre sunt formate din gaze în stare fluidă (gaze în stare de nanoparticule).

Există multe surse de plasmă în jurul nostru, cele mai la îndemână fiind fructele, singurele posibile alimente pentru corpul omenesc.

Și ele lasă reziduuri în corp, dar puține și ușor de îndepărtat.

Toate celelalte alimente blochează, la propriu, organismul omenesc.

identificarea altor surse de alimentare cu plasmă pentru corpul omenesc este vitală, pentru menținerea în viitor a stării de sănătate a corpurilor omenești și pentru păstrarea și conservarea omenescului din noi.

Căderea în animalitate a ființelor umane a fost iadul cel mai întunecat pe care l-a trăit omenirea în ultimele mii de ani.

Toată suferința, toate tragediile și conflictele care formează sângeroasa istorie a rasei umane se datorează capcanei hranei materiale și animalizării corpului omenesc.

Oamenii au uitat de părțile lor luminoase, solare, Divine, în ciuda numeroșilor mesageri ce au tot venit de-a lungul istoriei, să le reamintească.

Toți acești mesageri și-au văzut mesajul transformat în doctrine religioase și oamenii jucând aceleași jocuri animalice (eu sunt predatorul, tu ești victima) indiferent de religia, societatea, civilizația sau familia de care aparțineau.

Și totul a pornit de la hrana solidă, de la mâncare.

Greșeala fundamentală este chiar în inima societății umane (și s-a răspândit pe întregul pământ, la toate animalele și plantele și entitățile care locuiesc aici, în același timp cu oamenii).

Am indus vibrația stagnării, morții, suferinței, durerii și a conflictului în toată Natura din care facem parte.

5. A venit momentul pentru un nou Vis pentru planeta pământ.

Dinspre Univers ne vin energiile de susținere ce ne ajută să proiectăm un alt viitor pentru rasa umană, pentru copii și nepoții noștri.

Avem suficientă cunoaștere și experiență cât să știm că putem folosi corpurile noastre omenești delicate și fragile, dar rezistente, flexibile și adaptabile pentru a construi o altă rețea energetică pe Pământ.

Suntem în stare să ne accesăm lumina interioară, să ne descoperim torul corpului fizic și să să-l repornim.

Putem deveni independenți de mâncarea solidă, nu avem nevoie de ea.

Sursa noastră de energie este în interior.

Avem în noi, în profunzimea inimii noastre un fragment, o scânteie din cea mai înalt vibrațională sursă de energie a Universului: IUBIREA.

IUBIREA este starea vibrațională plasmatică supremă ce a stat la baza Creației lumii așa cum o cunoaștem.

În fiecare dintre noi există o scânteie, care este nucleul vieții în care ne regăsim cu toții.

Când reușim să o accesăm și dăm drumul torului de energie plasmatic al corpului nostru, devenim independenți de consumul de alimente.

Și putem să modelăm corpul fizic complet diferit decât am făcut-o până în prezent.

Acest moment de renunțare la hrana solidă și re-pornire a generatorului propriu de energie al corpului fizic este mai aproape decât niciodată, acum, când am descoperit prin experiențe proprii că oamenii pot trăi fără mâncare solidă.

Planeta noastră va fi cruțată de distrugere, jefuire, abuzare și chinuire cu substanțe chimice, agricultură intensivă, pesticizare, fertilizare sau chimicalizare. Resursele animale și vegetale ale planetei se vor putea reface, pădure vor putea iar crește, înlocuind lanurile golașe de cereale. Foamea lumii se poate stinge și echilibrul populației umane, animale și vegetale se poate restabili.

Da, poate devin prea "hippy" și flower power.
Dar realmente ȘTIU că dacă reușesc în mine să schimb suficient de mult vibrația și energia, încât să minimizez moartea și degradarea (ce încă a rămas în intestinalele mele), știu că voi găsi energia pentru UN VIS NOU - pentru UN JOC NOU.

Întrucât concluzia mea la final de Master Fast este:
M-AM PLICTISIT ȘI SĂTURAT LA MAXIM DE JOCUL MATERIAL DE PE PĂMÂNT, în condițiile și regulile actuale.
ȘI am decis să-l închei PENTRU MINE și cu pași mici, fără să creez prea mare recul și prea multe valuri, să mă retrag din joc.

Așa încât, cu asta voi continua explorarea.
Să găsesc un NOU VIS - UN NOU JOC și să părăsesc "terenul de joacă" pe care m-am jucat până acum.

Am instrumente, am energie, am găsit și timp, am toate resursele necesare la dispoziție.
Și sunt foarte motivată să merg înainte!