

G. P. Malachov

LUNÁRNÍ KALENDÁŘ
pro zdraví na každý den

Sám sobě doktorem



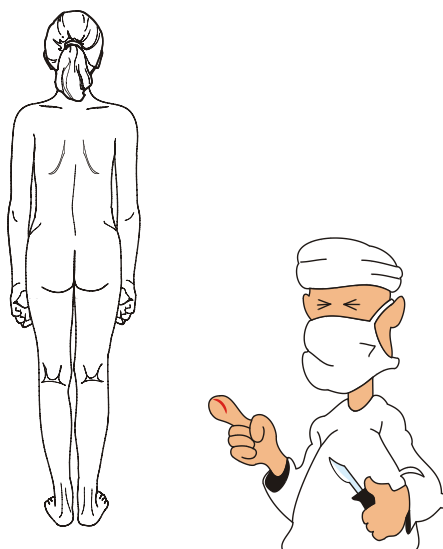
Eko-konzult

Zdraví každého jedince závisí na:

- životním stylu,
- kvalitě a množství nápadů či myšlenek rodičů se v jeho hlavě,
- na jeho osobní karmě, již získal v předchozích životech
- a kterou si v současném „vypracovává“ tím, že činí dobré nebo špatné skutky,
- na karmě předků, již zdědil v okamžiku svého narození.

Bude-li člověk zmíněné faktory znát a bude-li je brát v úvahu každou minutu každého dne, může se stát zdravým a šťastným jedincem a žít v dokonalé harmonii se svým okolím.

Pokud Vás trápí konkrétní zdravotní problémy a nemoce, vyhledejte je v rejstříku – a zbavte se jich pomocí v knize uvedených rad.



Jak tuto knihu využívat

Publikace, jíž držíte v rukou, je specializovanou příručkou s radami pro každý den. Týkají se zdraví. Nahradí mnoho jiných knih a kalendářů na zmíněné téma. To je její předností. Nevztahuje se k žádnému konkrétnímu roku a proto ji lze využít i v letech následujících.

V knize jsou uvedeny konkrétní rady co dělat dnes, zítra, pozítří, jak se připravit k té či oné ozdravné proceduře, kdy je nejvhodnější léčit určitou chorobu a kdy je třeba na sebe dát pozor. Kromě toho jsou zde zaznamenány specifické vědomosti vztahující se k otázkám vlastního zdraví a rovněž jsou popsány zkušenosti lidí, kteří prodělali určitou ozdravnou kúru nebo kteří prodělali nějakou nemoc.

Uvedený materiál je sestaven tak, abyste si to či ono téma osvojili právě v den, který je nejvhodnější. Zmíněný přístup umožňuje výrazně zvýšit efektivitu nastudování potřebných vědomostí.

Aktivita lidského organismu není v souladu se všeobecně přijatým kalendářem. Z toho důvodu každému jedinci doporučuji dát vlastní ozdravný program do souladu s uvedenými radami, jelikož to podstatně zvýší účinnost léčebných procedur.

Fázy měsíčních cyklů

Kromě sezonních aktivity hlavních funkcí lidského organismu v úvahu ještě bereme kratší – měsíční a čtyřiaadvacetihodinové.

První fáze měsíčního cyklu začíná novoluním a končí první čtvrtinou (například od 24. 1. do 31. 1.). V uvedené době se organismus stahuje a je dobré ho výrazně fyzicky zatěžovat.

Druhá fáze měsíčního cyklu začíná první čtvrtinou a končí úplňkem (například od 31. 1. do 7. 2.). V této době se organismus rozšiřuje a nastává vhodná doba pro procedury spojené s očistou organismu, zvláště jater.

Třetí fáze měsíčního cyklu začíná úplňkem a končí třetí čtvrtinou (například od 7. 2. do 15. 2.). V této fázi se organismus stahuje, je vhodná doba pro zvýšenou fyzickou zátěž.

Čtvrtá fáze měsíčního cyklu začíná třetí čtvrtinou a končí novoluním (například od 15. 2. do 23. 2.). Zmíněné období je spojeno s rozšiřováním organismu. Nastala příhodná doba pro očistné procedury, spojené s pročišťováním tlustého střeva.

V průběhu měsíčního cyklu se bude aktivovat ta či ona „část“ lidského organismu. Jelikož každá fáze měsíčního cyklu trvá 7 – 7,5 dne, vžilo se dě-

lení na tři stejné výseky (přibližně po 2,3 – 2,5 dnech). V té době je aktivní odpovídající „část“.

První fáze

V první třetině jsou aktivní: mozek, tvář, horní čelist a oči.

Ve druhé třetině – Eustachova trubice, dolní čelist, krk, hrdlo, krční obratle.

V poslední třetině – ramena, ruce (k loktům), plíce, nervový systém.

Druhá fáze

V první třetině jsou aktivní: hrudník, oblast nad střevy, loketní klouby.

Ve druhé třetině – srdce, hrudní část páteře, žlučník, játra.

V poslední třetině – žaludek, tenké a tlusté střevo, orgány dutiny břišní.

Třetí fáze

V první třetině jsou aktivní: ledviny, oblast křížová.

Ve druhé třetině – pohlavní žlázy, močový měchýř, konečník.

V poslední třetině – obratle kostrční, hýždě, kosti stehenní.

Čtvrtá fáze

V první třetině jsou aktivní: kostní soustava, kolena, kůže.

Ve druhé části – zápěstí, oči, kotníky.

V poslední třetině – peristaltika střev, tělesné tekutiny, chodidla.

Denní rytmus orgánů lidského těla

Budeme-li v úvahu brát čtyřiadvacetihodinové cykly aktivity, umožní nám to ozdravné procedury provádět v nevhodnější dobu uvedeného časového úseku. Dále uvádíme čtyřiadvacetihodinové rytmy různých lidských orgánů, tedy čtyřiadvacetihodinovou činnost té či oné funkce organismu.

<i>Játra</i>	– od 1 do 3 hodin.
<i>Plíce</i>	– od 3 do 5 hodin.
<i>Tlusté střevo</i>	– od 5 do 7 hodin.
<i>Žaludek</i>	– od 7 do 9 hodin.
<i>Slezina a slinivka břišní</i>	– od 9 do 11 hodin.
<i>Srdce</i>	– od 11 do 13 hodin.
<i>Tenké střevo</i>	– od 13 do 15 hodin.
<i>Močový měchýř</i>	– od 15 do 17 hodin.
<i>Ledviny</i>	– od 17 do 19 hodin.
<i>Perikard</i>	– od 19 do 21 hodin.
<i>„Tři ohřivače“</i>	– od 21 do 23 hodin.
<i>Žlučník</i>	– od 23 do 1 hodiny.

Co je to vlastně den měsíčního cyklu?

Jde o okamžik **od východu do východu** Měsíce (jinými slovy měsíční den). Měsíční cyklus trvá od **novoluní do novoluní**, zahrnuje 29 nebo 30 měsíčních dnů. Jelikož odpočítávání dne začíná vždy v 0 hodin 00 minut a začátek měsíčního dne je spojen s východem Měsíce, na 24 hodiny připadají 2 měsíční dny. V okamžiku nástupu novoluní dokonce 3.

Přejeme Vám vše nejlepší!

První den měsíčního cyklu v následujících letech

Rok Měsíc	2003	2004	2005	2006	2007
Leden	2.1.	21.1.	10.1.	29.1.	19.1.
Únor	1.1.	20.2.	8.2.	28.2.	17.2.
Březen	3.3.	20.3.	10.3.	29.3.	19.3.
Duben	1.4.	19.4.	8.4.	27.4.	17.4.
Květen	1.5.	19.5.	8.5.	27.5.	16.5.
Červen	31.5.	17.6.	6.6.	25.6.	15.6.
Červenec	29.6.	17.7.	6.7.	25.7.	14.7.
Srpen	29.7.	16.8.	5.8.	23.8.	12.8.
Září	27.8.	14.9.	3.9.	22.9.	11.9.
Říjen	26.9.	14.10.	3.10.	22.10.	11.10.
Listopad	25.10.	12.11.	2.11.	20.11.	9.11.
Prosinec	23.11.	12.12.	1.12.	20.12.	9.12.
		23.12.		31.12.	

OZDRAVNÉ PROCEDURY

Leden

29. a 30. den měsíčního cyklu

Jde o den před novoluním, kdy pozorujeme největší přílivy a odlivy, jež jsou pro lidský organismus velmi nepříznivé. Ten se skládá z 50 – 60 % tektutin, takže na zmíněné gravitační změny reaguje dost citlivě. Máte-li navíc potíže s cévami, může dojít k neštěstí. Dnes je vhodnější zabývat se lehkými činnostmi – doma i v hospodářství. Nezačínejte nic nového.

Abyste obnovili elektrickou rovnováhu, dejte nohy na minutu do chladné vody. Potom je dobře vytřete a jděte spát. Dnes vám neradíme nosit ozdoby z kostí a z rohů. Dobré je upéci si chléb z naklíčených semen.

Tak tedy máme první den měsíčního cyklu a první den nového roku. Jak ho nejlépe strávit? V žádném případě se nepouštějte do ničeho vážného. Nezbytné ovšem je plánovat, v duchu si představovat vše, co byste v tomto roce chtěli získat. Čím jasnější vaše představa bude, tím větší je naděje, že se splní. Moudré je přečíst si nějaký vizualizačně-autosugestivní text, zaměřený na ozdravení či omlazení vašeho organismu (některé takové texty uvádíme dále).

A teď vám něco povím o tom, jak se zbavit **varikózy na nohách**. Mít krásné nohy chtějí všichni, především ženy. Bohužel, současný životní způsob vede k opaku. V USA nějakou formou deformace na nohách trpí každá pátá žena. Přibližně stejný obrázek lze pozorovat u nás. Varikóznímu rozšíření žil lze předejít, pokud známe jeho příčiny.

1. Odtok venózní krve z dolních končetin vede játry. Jsou-li znečištěna, rozvíjí se „portální hypertonie“. Tlak krve v žilách na nohách se zvyšuje a stěny se začínají vypínat.
2. Sedavá práce ve spojení s první příčinou přispívají k tomu, že krev se jen obtížně dostává do žil, s potížemi překonává sílu přitažlivosti. To vede k oslabení stěn žil a k jejich deformaci.
3. Nesprávná strava činí krev mazlavější než má být, což vede k rozšíření žil.

1. a 2. den měsíčního cyklu

Dnes nesmíte začínat nic nového. Raději si všechno dobře promyslete a sestavte si plán akcí, přičemž si vytyčte jasný cíl.

Budu pokračovat v povídání **o ozdravení nohou**. Abyste žíly dostali do normy, je třeba:

- odstranit portální hypertonii – pročistit játra;
- dopřát nohám pořádnou fyzickou zátěž, více chodit, zabývat se vibrační gymnastikou podle Mikulina;
- jíst více tekuté stravy typu čerstvých šťáv (především mrkvové), salátů, kaši bez másla nebo jen s minimální dávkou;
- nejíst na noc – právě to výrazně zvyšuje mazlavost krve.

Další rady:

- a) abyste vyvolali odtok krve, položte nohy do vyvýšené polohy
- b) nestůjte dlouho a neseďte na jednom místě
- c) noste volné prádlo, tuhé, pevně přiléhající, průtok krve ztěžuje
- d) stav žil zhoršují antikoncepční tablety

2. a 3. den měsíčního cyklu

Dnes se na nikoho nesmíte zlobit a rovněž se neznepokojujte. Žádoucí je udělat Šank Prakšalánu. Následně si můžete otestovat potraviny: klidně si sedněte a v duchu si představte produkty, které používáte. Jestliže se vám při vzpomínce na některý udělá nevolno, pak je to důkaz, že dnes pro vás není vhodný. Dejte si klidně tučná jídla jako sádlo, špek, čajové máslo s dušenou zeleninou a s kaší. V tomto čase tyto potraviny z organismu vytlačují zatvrdliny. Dejte tělu „pořádnou fyzickou zabíračku“.

Popovídáme si o zdravých a chutných nápojích, jež budou ozdobou vašeho stolu. Koktajl představuje směs různých šťáv, nápojů a potravin. K jejich přípravě obvykle používáme mixér. Potraviny, jež jsou součástí koktajlu, je třeba před jeho přípravou vychladit. Nápoj chystáme těsně před pitím.

Koktajl z červené řepy – 1 polévkové lžíce šťávy z červené řepy, 250 ml kefiru, 1 kávová lžička nápoje z šípků, šťáva z půlky citronu.

Koktajl z hlohu – polévková lžíce šťávy z hlohu, 2 polévkové lžíce kefiru, půl kávové lžičky medu, 1 banán ušlehaný do pěny, špetka skořice.

Rajčatový koktajl – 2 polévkové lžíce rajčatové šťávy, polévková lžíce kefiru, na špičku nože bazalky.

Koktajl z černé ředkve – 2 polévkové lžíce šťávy z černé ředkve, 1 jemně nastrouhané jablko, půl skleničky jablečné šťávy, 2 polévkové lžíce kysané smetany a trochu šťávy z citronu.

3. a 4. den měsíčního cyklu

V prvních dnech měsíčního cyklu organismus silně pohlcuje energii, v důsledku čehož je dobré zabývat se různými metodami zaměřenými na omlazení organismu.

Mimochodem, víte na základě jakých příznaků lze soudit, že se **organismus zásobuje energií?**

Uvedené příznaky se objevují po etapách během tréninků a dokonce i v průběhu jediného. Na začátku v organismu cítíme jistý pohyb, jenž se následně formuje do různých vibrací a „hučení“. Procházejí tělem, rukama, nohama. Sílí oběh tekutin v těle, to se zevnitř zahřívá, póry se otevírají, jedinec se potí. Pak se ohřívání a pocení zvyšují, člověk se dokonce může začít třást. Když si osvojuje energii, mohou mu před očima vyvstávat různé záblesky, blyskavé figurky, různobarevné skvrny a dokonce obrázky.

V oblasti čaker při koncentraci na ně vzniká pocit tíhy, roztahování, lámání, tepla a také žáru. Když se organismus dostatečně nasytí energií, objeví se výsledky: tuková vrstva je mnohem tenčí, člověk je ohebnější, sní méně jídla, má kratší spánek a ve dne se tak neunaví, je soustavně aktivní.

4. a 5. den měsíčního cyklu

Dnes omezte kontakty s lidmi a zdržte se masitých jídel.

Ještě si povíme o tak vážné radě, jakou je zdržení se **masitých pokrmů**. Existuje několik důvodů svědčících ve prospěch tohoto doporučení.

První spočívá v tom, že masitá strava se musí vařit (syrové maso přece nikdo nejí). Když je tepelně zpracováváno, ztrácí enzymatickou aktivitu a jeho vaření je zcela na úkor trávicí aktivity člověka. Maso se dlouho drží v zažívacím a střevním traktu, odebírá hodně energie. Zpravidla, se vám po vydatném masitém jídle chce spát. Právě to je projev nadměrného odebírání energie, sloužící k jeho strávení.

Druhý důvod spočívá v daleko hlubším mechanismu informačně–energetické výměny. Libovolný kousíček jiného organismu (kousek masa) v sobě nese informaci o daném organismu. Proto, když jíte maso, současně přijímáte informaci o živočichovi, z něhož pochází. V organismu se tudíž rozšiřuje cizí informace. Práce podobného typu vyžaduje hodně energie.

Třetím důvodem je skutečnost, že člověk, jenž pravidelně konzumuje maso, svůj organismu skrze střevní hormonální soustavu vyladuje tak, že ten se podvědomě stává agresivním.

5. a 6. den měsíčního cyklu

V uvedený den doporučujeme řídit se chutěmi, které právě pocítujete. To ovšem neznamená, že se máte přejídat!

Víte vůbec, co chuť stravy představuje a proč máme chuť na to či ono?

Chuť potravy je vlastně vnějším projevem energie obsažené v tom nebo onom pokrmu. Po stravě konkrétní chuti v určité chvíli toužíme proto, že organismu chybí právě ona určitá energie. To je tedy důvodem, proč jednou máme chuť na sladké, jindy na kyselé či slané atd.

- Jestliže trpíte nedostatkem tělesné „teploty“, jezte pokrmy pálivé + kyselé chuti nebo kyselé + slané.
- V případě, že máte pocit tíhy v těle, cítíte potřebu „sami sebe odlehčit“

- (zhubnout, stát se pohyblivějšími), používejte suroviny hořké + pálivé chuti a kyselé + pálivé.
- Naopak cítíte-li nedostatek tíhy v těle, používejte potraviny slané + sladké chuti, případně sladké + kyselé.
 - Jestliže je vám horko a chcete se ochladit, použijte suroviny hořké, trpké, sladké chuti.
 - Pokud se ovšem cítíte normálně, pak v každodenní stravě přijímejte potraviny obsahující různé odstíny chuti, přičemž ani jedné z nich nedávejte přednost. Taková strava totiž bude harmonicky stimulovat vaši energetiku.
 - V tento den lze tedy na úkor stravy určité chuti do rovnováhy uvést energetiku vlastního organismu.

6. a 7. den měsíčního cyklu

Pro tento den je vhodná samota a zdrženlivost. Ostatně ne nadarmo to lidé v souvislosti s uvedeným dnem zdůrazňovali. Tomuto rytmu se podřizuje i váš organismus. Aby v organismu nastala potřebná změna, je nutná energie. Zdrženlivost a umírněnost a tím spíše samota (umožňuje šetřit duševní energii), organismu dovolí tento proces plně zvládnout.

Věnujte se **relaxačním** (uvolňujícím, odstraňujícím napětí) cvičením. Jsou určena k regulaci svalového tonusu. Abyste svaly mohly pořádně uvolnit, potřebuje velice tvrdou podložku a musíte silně napnout všechny svaly. Toto napětí udržte 1 – 2 sekundy a potom se prudce uvolněte. Učiňte to několikrát a pocítíte rozdíl mezi naprostým uvolněním svalů a jejich napětím. Jakmile se uvolníte, snažte se vyvolat pocit tíhy v rukách a v nohách a následně v celém těle.

Když pocítíte tíhy vyvoláte, pokuste se si v duchu vybavit, jak se arteriemi a žilami ruku a nohou žene rudá a horká krev. Průchodnost vašich cév se zlepší a horká krev bude snadno cirkulovat celým vašim organismem. Když se vám to podaří a vy v celém těle budete mít příjemný pocit, výborně si odpočínáte.

7. a 8. den měsíčního cyklu

Tento den je vhodný k tomu, abychom vyladili naši trávicí soustavu a organismu pomohli s látkovou výměnou. V zimě se v důsledku snížené okolní teploty snižuje aktivita trávicích fermentů. Mimochodem, právě tím lze vysvětlit, proč je biorytmicky potlačována funkce tenkého střeva. S cílem podpořit trávicí schopnosti organismu a látkovou výměnu, je nezbytné, abychom právě v uvedený den organismus zahřívali. Díky tomu dojde k jakési svérázné rozcvičce a dané funkce budou probíhat v pohodě.

Organismus lze zahřát tak, že se vykoupeme v teplé vodě nebo zajdeme do **parní lázně**. Uvedu několik pravidel, která je nutné při její návštěvě dodržet:

1. Do parní lázně nechoďte po vydatném jídle. Nedoporučuje se však do ní

- chodit ani s prázdným žaludkem, nalačno. Najezte se střídavě: dušenou zeleninu, kaši bez másla nebo celozrnný chléb.
2. Vhodnější je napařovat se dopoledne, po 9. a 10. hodině. Parní lázeň je svého druhu trénink, jenž zvyšuje výměnné procesy v organismu.
 3. Na horko si zvykejte postupně, nesedejte si hned na vrchní poličku. Sedněte si na takové místo, kde se cítíte nejlépe.
 4. Jestliže jste během cesty do parní lázně vymrzli, pak si předtím, než do ní vejdete, dejte nohy do umyvadla s teplou vodou a postupně přidávejte stále teplejší. Setrvejte tak 10 – 15 minut. Teprve když v těle ucítíte rozlévající se teplo, můžete vejít do lázně.
 5. S cílem zabránit přehřátí je žádoucí si na hlavu dát nějakou čepičku. Rovněž je dobré mít s sebou vlněnou rukavici nebo speciální stěrku na stírání potu.
 6. Když z parní lázně vyjdete, dejte si sprchu. Nejdříve teplou a následně studenou. Je možné 5 – 10 sekund postát pod studenou vodou nebo skočit do bazénu. Potom si odpočítejte, utřete se a jděte domů, pokud si ovšem nepřejete celou proceduru zopakovat.

8. a 9. den měsíčního cyklu

Jde o nesmírně zajímavý den, kdy můžete očistit své vědomí (jakousi polní formu života) od patologických energetických útvarů, které jsou prvopocátky téměř všech nemocí.

Ostatně na tom není nic divného: člověk, to je tělo + informačně–energetické seskupení (jemuž říkáme vědomí). Proces, k němuž dochází v této polní formě života, se přímo odráží na fyzickém těle.

Očistit polní formu života velice dobře pomáhá zvláštní způsob dýchání a speciální hudba. Zmíněné faktory se zpravidla používají v mnoha druzích práce s vědomím: holotropní terapie apod. Dále uvádíme stručný popis metody očisty informačně–energetické podstaty člověka od polní patologie. Metoda spočívá ve vzájemně se umocňujících principech, působících na energetiku organismu a na jeho fyziologii.

Cyklické dýchání. Využívá se k dosažení přístupu k „ulitám“ a „znetvořením“ v polní formě lidského života. Tímto dýcháním rozumíme jakýkoliv druh dýchání, jenž odpovídá následujícím měřítkům:

1. Nádech a výdech jsou spojeny natolik, že v dýchání nenastává pauza.
2. Výdech je spontánní, bez napětí, přirozeně následuje za nádechem.
3. Nadechujeme se a vydechujeme nosem. Ve výjimečných případech se dovoluje dýchat ústy.

Díky cyklickému dýchání (60 – 80krát za minutu) se v polní formě života jedince nashromáždí energie a zesílí její cirkulace. Člověk, dýchající uvedeným způsobem, cítí příliv energie, cítí, kde je zablokována (bolest, trhání) „ulitou“ či „znetvořením“.

9. a 10. den měsíčního cyklu

Budu pokračovat v popisu metody sloužící k očistě polní formy lidského života.

Uvolnění. Jeho cílem je přispět ke zvýšení proudu energie v organismu. Když je tělo uvolněno, sevřené oblasti jsou viditelnější. Pamatujte si – část těla, která se „nemíní“ uvolnit, je napěchována energií tvořící „ulitu“. Při dokonalém uvolnění je daleko snadnější cítit energetický proud v polní formě života. Bezprostředně v okamžiku odchodu „ulity“ uvolnění pomáhá těm, jejichž energie, vzniklá psychickým tlakem, se uvolňuje a nezadržovaná svalovým napětím volně vychází z organismu.

Ve chvíli polní čistoty zhusta dochází ke zkrácení (trhání) svalů v okamžiku úniku „ulity“ z organismu. Tentýž stav rovněž pozorujeme v rukou a lících svalech (zvláště úst) a v dalších částech těla, jež byly energeticky zablokovány.

Normální cyklické dýchání aktivuje „ulity“, které „vyplovávají“ z hlubin polní formy života v podobě nepříjemných pocitů. Ty hubíme, v tom spočívá naše obrana. V dané chvíli je však nemístná, jelikož snižuje energetický proud promývajícím „ulitu“, což vede k zadržování dechu. V důsledku toho podobné tlaky vytvářejí různé kombinace zadržování dechu: ucpání nosních dutin, sevření, tlak, spazma průdušek atd. Aby člověk uvedené jevy překonal, je nezbytné vědomě pokračovat v cyklickém dýchání a nepříjemný pocit „předělat“ v příjemný. Jakmile se vám to podaří, dýchání bude lepší, volnější.

Poloha těla. Budete-li využívat metodu čistoty polní formy života, lehněte si na záda, nohy nesmíte překřížit, dlaně směřují nahoru. Mějte na paměti, že zmíněná forma života představuje prostorový útvar, v němž cirkuluje energie. „Emocionální smetí“ a další tlaky se z jednotlivých částí těla „vymývají“ nejlépe, když se poloha těla mění, přičemž energetický proud se díky tomu zvyšuje. Tak třeba vyhánějí-li lidé obrovský strach nebo smutek, je lepší, když se stočí do klubička.

Jakmile najdete vhodnou polohu, už se v době očistné seance nehýbejte a neškrabte.

10. a 11. den měsíčního cyklu

Budeme pokračovat v popisu metody čistoty polní formy lidského života.

Koncentrace pozornosti. V době seance zaměřené na očistu je nezbytné pozornost soustředit na pocity, jež v dané chvíli vznikají. „Ulity“ totiž při svém otevření mohou vyvolávat různé vjemy. Nejčastěji to bývá silná trhající bolest, lokalizovaná do libovolné části těla, šimrání, vzpomínky na cokoliv atd. Z toho důvodu si tedy všimněte jakýchkoliv pocitů. Jakmile nějaké zaznamenáte, soustřeďte se na ně a pozorujte je „ze strany“. Soustřeďte se na ně tak dlouho, dokud nezmizí. Nepříjemné vnímejte jako velice příjemné.

Patologická informačně–energetická seskupení jsou uložena „ve vrstvách“. Každá vrstva tlaků vzniká v určitou dobu vašeho života. Jakmile tedy jedna zničená energetická vrstva zmizela, zpravidla se aktivuje další, ležící pod ní. V důsledku toho můžete přecházet z jednoho pocitu do druhého. Vždyť vrstvy jsou tvořeny různými sevřenými emocemi a pocity.

Pochopte hlavní – pokaždé, když v čase očistné seance něco začne „vaši pozornost odvracet“, znamená to, že se objevuje potlačená energie, jež chce vaši pozornost zaměřit na sebe s žádostí koncentrovat se na ni a vnímat ji ve všech detailech právě v daném okamžiku.

Extáze. Každý člověk se neustále nachází ve stavu extáze, ať už při ní cítí cokoli. Tělo a rozum veškeré pocity dělí na prospěšné – příjemné a škodlivé – nepříjemné. Škodlivé a nepříjemné pocity v plní formě života způsobují „ulity“.

Kladné emoce (extáze – nejsilnější z nich) působí na hypotalamus (ostatně je spojen s formováním emocí), v němž jsou rozloženy struktury regulující funkce všech úrovní vegetativně–nervové soustavy. V tom spočívá ozdravný účinek extáze na fyzické tělo.

11. a 12. den měsíčního cyklu

Jde o jeden z nejuhodnějších dnů pro zahájení 24 – 42hodinové hladovky.

Budu pokračovat v popisu metody očisty plní formy lidského života. Nyní musíme vše záporné, co budeme z hlubin plní formy života (řeceno jinak, podvědomí) „vymývat“ cyklickým dýcháním, předělat v kladné. Opět budete prožívat strach, hněv apod., přičemž se nebudete bát a zlobit, nýbrž budete projevovat nadšení nad jejich silou a prudkostí. Musíte je prožít pozitivně, radovat se přitom a oslavovat je. Abychom to mohli uskutečnit v praxi, využijeme několik metod.

Být vděční. Každý člověk má pocit vděku za to, že existuje, za život, za možnost všechno vnímat. Většina lidí má však pocit vděku ohraničen a projevuje ho pouze v některých případech. Ve skutečnosti všechno co máte, je opravdovým okamžikem. Buďte vděční za každý jeho detail!

Přiměřené srovnání. Jestliže vaše ruce pokroutila křeč a vy ji srovnáváte s obyčejným pocitem v rukou, pak se křeč projeví coby velice nepříjemná a bolestivá. Pokud ji ovšem srovnáte jen s ní, bude se vám jevit jako sladký pocit energie. Totéž lze prohlásit o bolesti. S ničím ji nesrovnávejte. Kochejte se pocitem intenzivního energetického projevu.

Příznání přínosu. Budete-li vnímat vše, co během očistné seance probíhá, myslíte na přínos, jenž zmíněná procedura představuje.

Ohromení, úžas. Pocity vznikající ve vašem těle, ve vás musejí vyvolávat okouzlení energetickými proudy. V některých případech to dokonce k očistě plně postačuje.

Láska ke všemu a nadšení nad vším. Milujte každý okamžik svého života. Projevte nadšení nad každou drobností a budete se rychle očisťovat.

Nemilovat něco znamená přerušovat proces očisty a „zadělávat si“ na nový psychologický útlak (budovat „ulitu“).

12. a 13. den měsíčního cyklu

Uvedený den je příhodný pro očištění jater. V této publikaci uvedu několik variant očisty jater a žlučníku. Hlavní, co je nutné pro úspěšnou očistu jater udělat, je předem „změkčit“ organismus.

Budu pokračovat v popisu metody očisty polní formy lidského života.

Důvěra. Budete-li provádět očištnou proceduru, plně jí důvěřujte. To, co z vás může vycházet: strach, děs a další jevy, působí natolik silně, že máte chuť proces zastavit, neprožívat ho znovu, tudíž všechno v sobě ponechat. V podstatě bude prožívat dva procesy ústupu „ulity“. První má podobu katarze a reakce spočívající ve škubání, chvění, pokašlávání, lapání po dechu, vykřikování apod. Svědčí o zesílené činnosti sympatické části vegetativní nervové soustavy. Druhý spočívá v tom, že hluboké napětí se projevuje formou dlouhých stahů a křečí. Na udržení takového svalového napětí organismus potřebuje ohromné množství vlastní energie a když se ho zbavuje, funguje daleko lépe.

Můžete mít pochybnosti. *Pochybnosti* – to je tentýž psychologický tlak vedoucí k vzniku „ulity“. Budete-li o zmíněné metodě očisty pochybovat, nic se nezlepší. Musíte pracovat s неотředitelnou vírou v úspěch, musíte plně důvěřovat procesu samovyléčení.

Mějte na paměti: uvedená metoda účinkuje efektivně pouze v případě, že jí plně důvěřujete a že pracujete odvázně.

13 a 14. den měsíčního cyklu

I tento den se hodí k očištění jater. Nezapomeňte předem organismus „změkčit“ teplou koupelí, parní lázní atd.

Bude pokračovat v popisu metody očisty polní formy lidského života.

Léčebný potenciál hudby. Dobrá **hudba** sehrává vynikající roli v neobyčejných stavech vědomí. Pomáhá odhalovat staré zapomenuté psychologické tlaky a vyjevit je, umocnit a prohloubit proces, rovněž dává smysl tomu co prožíváme, přidává mu mnohem větší význam. Neutuchající hudební proud vytváří vlnu, jež jedinci pomáhá pronikat skrze těžkosti prožívané zkušenosti, překonávat psychologickou obranu, smířit se a osvobodit. Speciálně vybraná hudba přispívá k aktivaci skryté agresivity, fyzické bolesti, sexuálních a citových vjemů atd.

Abychom hudbu využili s cílem urychlení aktivace psychických tlaků, je nutné naučit se naslouchat jí novým způsobem a tak se k ní také chovat. V době očištné seance je nesmírně důležité podvolit se hudebnímu proudu, umožnit mu rezonovat celým tělem a odpovídat na něj bezprostřední reakcí. **Tedy dát volnost všemu, co pod vlivem hudby vzniká:** křiku, smíchu, libovolným zvukům, vycházejícím z „hlubin“ vaší existence.