

DORU CICA

**REGENERAREA ORGANELOR
AUTOTRATAMENTE HOLISTICE**



STYLISHED
Timișoara, 2019

CUPRINS

INTRODUCERE	3
CAPITOLUL I ANXIETATEA ȘI DEPRESIA	17
CAPITOLUL II TIROIDA	33
CAPITOLUL III PLĂMÂNII	47
CAPITOLUL IV INIMA	64
CAPITOLUL V SÂNII	76
CAPITOLUL VI STOMACUL	88
CAPITOLUL VII PANCREASUL	102
CAPITOLUL VIII FICATUL	115
CAPITOLUL IX SÂNGELE	129
CAPITOLUL X RINICHII	150
CAPITOLUL XI COLONUL	161
CAPITOLUL XII UTERUL – OVARELE	178
CAPITOLUL XIII PIELEA	195
BIBLIOGRAFIE	212
TITLURI DE ACELAȘI AUTOR	213
MATERIALE DISPONIBILE PE DVD	222
CUPRINS	223

2. Așez palma stângă pe ceafă, în scobitură, și palma dreaptă pe frunte. Timp de 3-5 minute, fac acelaș tip de respirație. Inițiații Reiki desenează pe ceafă Sei-He-Ki și Cho-Ku-Rei.

3. Palmele rămânând pe poziție, timp de 3-5 minute rostesc în gând afirmația. Pentru fiecare organ aveți o mică „ofertă” de afirmații.

4. Rămân cu palmele încă 3-5 minute pentru sigilarea informației și energiei la nivel de subconștient.

CAPITOLUL I ANXIETATEA ȘI DEPRESIA

Sunt atât de răspândite încât tind să devină o normalitate, în special din cauza medicației alocate tot mai performante, care ține situația cât de cât sub control.

Nu vreau să filozofez pe această temă, însă vă spun un lucru: nu are nimic de-a face cu „capul”; nu ești nebun; analizând cauzele emoționale și sufletești ale acestor dereglări, vom vedea (pentru a câta oară?) că trecutul nostru relațional neclarificat poate răbufni în prezent și prin aceste maladii.

ANXIETATEA ȘI ATACUL DE PANICĂ

Nu există un exemplu mai elocvent de somatizare. Anxietatea și atacul de panică sunt *ipso facto* somatizări. La început apar ușoare stări de Angoasă.

Angoasa se caracterizează printr-o stare de disperare psihică, prin sentimentul că sunt limitat, restrâns în spațiul meu și, mai ales, sufocat în dorințele mele. Mă simt limitat de granița care de fapt nu există. Mă simt prins în capcană. Însă nu îmi pot exprima furia din 3 motive: bun simț (rușine), frică sau interes. Acordul meu cu faptul că oamenii îmi invadează zona de siguranță, spațiul vital, se manifestă prin faptul că mă „retrag” în mine.

Renunț astfel la nevoile mele personale pentru a obține iubirea celorlalți și trăiesc o profundă

insatisfacție. Faptul că mă închid în mine îmi amplifică emoțiile și emotivitatea, în detrimentul echilibrului corpului meu emoțional.

- Trăiesc într-o ceață, încrederea în mine este distrusă și sunt cuprins de disperare și invidie.

- Simt un anumit pericol, dar nu îl pot identifica.

- Îmi este teamă de viitor, de ziua de mâine și de eforturile pe care trebuie să le fac ca să-mi ating scopurile.

- Sunt în fața unei alegeri care mi se pare imposibilă și periculoasă.

- Sunt nesigur pentru că, în loc să am încredere în puterea mea interioară, o atribui altcuiva, unei persoane pe care o consider mai elevată, mai realizată decât mine. Vreau ca această persoană să mă protejeze, să aibă grijă de alegerile mele în locul meu.

- Mă simt prins, legat, presat, comprimat – senzații specifice pentru angoasă și claustrofobie.

! De multe ori ar trebuie să-mi amintesc de o situație din copilărie pe care acum o reproduc fidel după același tipar mental.

- S-ar putea să mă simt sufocat, deoarece și eu îi sufoc, conștient sau nu, pe cei din jurul meu.

- Angoasa se poate manifesta și ca o stare de așteptare neliniștitoare, o tensiune difuză, de multe ori fără nume.

- Pot trăi o tensiune legată de o amenințare concretă – amenințarea cu moartea, o catastrofă personală, o sancțiune, o pedeapsă.

! Cauzele profunde ale angoasei le găsim de cele mai multe ori în copilărie, în legătură cu teama de abandon, teama de suferință (injecție, dentist) și frica de a pierde iubirea și atenția unui adult (tată de obicei).

Atunci când stresul emoțional modern acționează ca un „trigger-trăgaci”, fără să fiu eu implicat în situație, reapare starea mea din copilărie ca și manifestare inconștientă, ca și când re trăiesc momentul de acum 30-40 ani.

Anxietatea este frica de necunoscut. Se manifestă prin anumite simptome: durere de cap, căldură, crampe, palpitații nervoase, transpirație, tensiune, voce puternică, plâns, insomnii, tulburări ale ritmului cardiac, senzație de sufocare. Posibil să apară așa-numitele „frisoane”, care îmi amintesc de frica mea. Am senzația unui pericol nedefinit, dar iminent. De fapt, cuvântul-cheie pentru anxietate este FRICA. Fricile din copilărie mai ales se depozitează sub formă de energii specifice în memoria celulară a rinichilor și glandelor suprarenale. Acestea sunt de fapt niște programe – virus, care pot rămâne în stare latentă mulți ani. Când se manifestă înseamnă că au fost „trezite” de un șoc, o traumă pe care o trăiesc acum sau o percep ca fiind a mea prin rezonanță, chiar dacă se întâmplă altcuiva – de exemplu –, o știre la televizor. Programul intră în funcțiune și determină glandele suprarenale să secrete adrenalină ca și când aș fi într-o primejdie de moarte – sunt atacat de un tigru și trebuie să fug sau să lupt. Însă nu mă atacă nimeni – mă pregătesc să ies din casă. Adrenalina mă face să intru pe modul de funcționare *fight or flight* (luptă sau fugi) și atunci inima pompează mai mult sânge în mușchi, plămâni tind să funcționeze ca într-o alergare de viteză – totul în timp ce eu stau în pragul ușii.

La fel ca și în cazul Angoasei (cu care se și aseamănă uneori), trebuie să caut în copilăria mea perioada cu multe frici.

Depresia

Este o stare patologică marcată de o tristete profundă, durere morală, de pierdere a stimei de sine, lentoare, reducere a funcțiilor psiho-motorii. Cuvintele-cheie pentru depresie sunt: **Devalorizare** și **Culpabilitate**.

Amândouă sunt prezente, se potențează reciproc, dacă rezolv una dintre ele, va dispărea și cealaltă și gata cu depresia! Și acum, câteva „tușe” tari:

- Simt că nu valorez nimic.
- Mă simt vinovat că exist, că trăiesc, că sunt ceea ce sunt.
- Trăiesc în trecut, nu pot să mă detașez de trecut, prezentul nu există, iar de viitor îmi este frică.
- Sufletul meu (sau o parte din el) a rămas în trecut; eu pot trăi doar acolo unde-mi este sufletul.
- Prezentul, actualitatea mă lasă indiferent, deci nu am chef să fac nimic.
- Pentru a nu fi frustrat, mai ales pe plan sexual, mă privesc de toate dorințele mele; nu vreau să mă mai ocup de mine.
- Depresia apare de multe ori în etape decisive ale vieții – în adolescență –, deoarece sunt obligat să mă redefinesc ca și adult, sau la intrarea în vârsta a II-a (40 ani) sau a III-a (60 ani). La doamne, premenopauza poate determina manifestări depresive.
- Vreau să am o viață diferită, însă sunt bulversat între idealurile, visurile mele și realitatea crudă. Există o prăpastie între ce sunt și ce vreau să fiu.
- Există un dezechilibru interior. Atenție! Poate fi un dezechilibru de ordin chimic sau hormonal și individualitatea mea este confuză.
- Mă simt inutil, nefericit, obosit, mic, insignifiant și o povară pentru ceilalți.

- Am tendința de a mă resemna ușor și vreau să abandonez totul, să mă retrag.
 - Îmi îngrop de multă vreme emoțiile în adâncul subconștientului meu, ceea ce creează presiune crescândă, care, atunci când atinge pragul critic, duce la apariția depresiei.
 - Presiunea poate proveni din exterior: părinți, partener, șef, societate.
 - Obligația de a reuși în profesie, în căsnicie, în viața de familie contribuie la amplificarea stresului meu emoțional (pe care oricum îl aveam din naștere).
 - Poate mi-am ridicat prea mult ștacheta, mi-am consumat toată puterea personală ca să mă mențin „în formă” și, atunci când intervine un eveniment care răstoarnă totul, apare depresia ca și formă de escapism, de fugă de o realitate pe care tot eu mi-am proiectat-o.
 - Devin presat, neputincios, inferior.
- Cu alte cuvinte, depresia își are originea într-o situație pe care o trăiesc față de teritoriul meu, adică ceea ce-mi aparține, spațiul meu vital, fie că este vorba despre persoane (părinții mei, copiii mei, prietenii mei), animale (câinele meu, pisicile mele) sau lucruri (munca mea, casa mea, mobila mea, mașina mea). Conflictul poate fi legat de un aspect cu privire la teritoriul meu – de exemplu certurile între frați și surori. Sau am pierdut deja ceva legat de propriul teritoriu și îmi reproșez continuu cuvinte și gesturi.
- Iată câteva expresii tipice: „mă sufoci”, „îmi iei aerul”, „vreau spațiu”.
 - Simt o puternică dificultate în a delimita și a-mi marca spațiul, teritoriul personal. Ce anume îmi aparține mie și ce aparține celorlalți? Sunt tot timpul nemulțumit de o situație care implică un membru al familiei.
- Persoanele depresive sunt adeseori foarte influențabile de către cei din anturaj.

- Simt amplificat stările celor din jur și acest stres îmi decuplează sensibilitatea, creând impresia că sunt invadat de ceilalți.

- Am pierdut detașarea și trăiesc de „prea aproape” totul și asta îmi consumă inutil energia.

- Am tendința de a nu termina nimic din ce am început pentru că știu că nu fac nimic bine.

- Sunt nostalgic, mă retrag în carapacea mea, sunt docil ca un câine pentru a nu deranja pe nimeni.

- Poate am o acută nevoie de atenție, pentru a mă revaloriza, și atunci depresia este un mod inconștient de a-i manipula pe cei din jur.

- Pot consuma multă energie pe un proiect, dar care nu este cea mai bună soluție pentru mine și, cu toate că viața are grijă să-mi ofere altceva mai potrivit misiunii mele personale, eu sunt prea prins „în operă”, nu observ și nu accept.

- Uneori, când sunt pe un drum fundamental greșit, parcă o instanță superioară are grijă să mă decupleze (însă uneori „uită” să mă pună pe alte șine).

Indiferent de motivul/motivele actuale ale depresiei (adevărul este că toți avem motive să fim depresivi, însă nu toți intrăm în depresie), trebuie să verific și să identific cauzele primare care m-au predispus la această boală:

→ Care sunt evenimentele importante din copilărie care mă fac acum să cred că viața nu are sens?

→ Care este „drama” vieții mele, care mă roade pe interior?

→ Este vorba despre pierderea unei ființe dragi, a rațiunii mele de a fi sau de pierderea direcției mele în viață, de pierdere a drumului, a CĂII?

Fuga de responsabilități și de realitate (sinuciderea) pare uneori soluția cea mai ușoară. Este

important să-mi clarific (scrieți-le pe o hârtie, veți fi surprinși) responsabilitățile mele, deoarece voi avea nevoie de ceva mai puternic decât antidepresivele – trebuie să ajung la originea depresiei, să vindec răul, otrava din suflet.

Deprimarea este o tulburare depresivă, o perioadă de tristețe, de dezgust, de slăbiciune, de copleșire, de descurajare. De obicei, durează puțin (o zi sau câteva zile). Se mai numește **depresia sezonieră** sau depresie de iarnă, pentru că apare în special toamna și iarna. Este perioada în care se scurtează ziua, lumina. Întunericul tot mai prezent îmi relevă părțile întunecate ale personalității mele, precum și situațiile conflictuale din trecutul meu în rezolvarea cărora „nu văd luminița de la capătul tunelului” și pentru care mi se pare că nu există soluții.

Privesc tot ce mi se întâmplă într-un registru negativ. Mă simt victimă și neputincios. Mă retrag în mine însumi și întrerup orice comunicare, chiar și cu sinele, pentru a evita orice responsabilizare.

FITOTERAPIA

Ceaiul este o combinație din 10 plante medicinale: talpa-gâștei, păducel, cornuri de hamei, valeriană, pălăria-cucului, albăstrele, cimbrisor, urzică, cornul-viperei, iarba-vulturului. Modul de preparare este cel clasic: infuzie dintr-o linguriță de plante la 250 ml apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi, pe parcursul a 1-3 luni.

Rolul terapeutic: liniștire a sistemului nervos, calmare a durerilor de cap, combate insomnia, amețea, agitația nervoasă, stările de încordare, stresul, oboseala psihică. Aduce un aport sporit de fier, deci combate anemia feriprivă.

Ceaiul nu are contraindicații, deci se poate lua și preventiv, în special dacă aveți anumite „sensibilități” primăvara și toamna sau când traversați perioade mai tensionate psihic și moral.

Găsiți ceaiul sub denumirea comercială „Afecțiuni ale sistemului nervos”. Depresie, Insomnii, Migrene, Anemie.

Tinctura de valeriană

Se iau 3 linguri de 3 ori pe zi, este un inhibitor al secrețiilor gastrice, antispastic, sedativ, inhibitor neuromuscular, antihipertensiv.

ULEIURI ESENȚIALE

- Mito2Max – cantități per porție zilnică: 2 capsule pe zi.

- Pentru depresie folosim (amestec pentru roll-on 10 ml): 5 picături Grapefruit + 5 picături Bergamot + 5 picături Wild Orange + 10 picături Frankincense. Le amestecăm într-un roll-on de 10 ml, împreună cu ulei fracționat de cocos. Aplicăm pe tâmpile sau pe tălpi, la 2-3 ore, dacă suntem în plină depresie, sau la nevoie.

- Pentru Anxietate folosim (amestec pentru roll-on 10 ml): 10 picături Forgive + 10 picături Peace + 10 picături Vetiver. Le amestecăm într-un roll-on de 10 ml, împreună cu ulei fracționat de cocos. Aplicăm pe ceafă sau în spatele urechii, de 2-3 ori pe zi sau la nevoie.

- **Amestec pentru integrarea virtuții vindecătoare PACE** pentru Codurile Vindecătoare: (amestec pentru roll-on 10 ml): 10 picături Neroli + 10 picături Peace. Le amestecăm într-un roll-on de 10 ml, împreună cu ulei fracționat de cocos. Masați-vă tălpile, ceafa, gâtul și cu ce rămâne inspirați câteva minute din palme, apoi puteți începe Codurile.

- **Amestec pentru integrarea virtuții vindecătoare BUCURIA** pentru Codurile Vindecătoare: (amestec pentru roll-on 10 ml): 10 picături Grapefruit + 10 picături Bergamot + 10 picături Lavender + 5 picături Sandalwood. Le amestecăm într-un roll-on de 10 ml, împreună cu ulei fracționat de cocos. Masați-vă tălpile, ceafa, gâtul și cu ce rămâne inspirați câteva minute din palme, apoi puteți începe codurile.

AUTOTRATAMENTE MENTAL – EMOȚIONALE CODURILE VINDECĂTOARE PENTRU ANXIETATE

Virtutea vindecătoare a anxietății este **PACEA**. În lipsa păcii apar anxietatea, nervozitatea, tensiunea, teama că se va întâmpla ceva rău, spaima, teroarea.

Codul 1

1. Tâmpile – amândouă mâinile
2. Între sprâncene – mâna stângă
Mărul lui Adam – mâna dreaptă
3. Maxilar – mâna stângă
Tâmpile – mâna dreaptă
Timp pe poziție: 3 minute

Codul 2

1. Maxilar – mâna stângă
Tâmpile – mâna dreaptă
2. Mărul lui Adam – amândouă mâinile
3. Maxilar – mâna stângă
Între sprâncene – mâna dreaptă
Timp pe poziție: 3 minute
Codurile se repetă de minim 2 ori pe zi, timp de 21 zile.

Afirmatii benefice:

- Pacea care vine de la Dumnezeu este mai presus de înțelegerea omului.
- Țelul meu este să simt pace interioară.
- Dumnezeu îmi dă pacea sufletească.
- Aleg să mă bucur de prezent și să am încredere în viitor.
- Eu aleg să am încredere în viață și să mă simt în siguranță.
- Este fără primejdie să mă eliberez de trecut și să trăiesc deplin în prezent.
- Sunt împăcată cu mine însumi/însămi și cu toate ființele vii.

AUTOTRATAMENTUL MENTAL – EMOȚIONAL DE TIP REIKI

1. Activez palmele și le așez pe cap, stânga pe ceafă (pe scobitură), iar dreapta pe frunte;
2. 3-5 minute execut respirația specială: pe Inspir (5", abdominal), mă gândesc la ombilicul meu. Pe expir (5", sug abdomenul), îmi mut atenția (mă gândesc) la palmele mele;
3. 3 minute spun continuu în gând „PACE”;
4. Rămân încă 3-5 minute pentru sigilare.

În caz de criză iminentă

1. Frec palmele cu putere 30 secunde;
2. Mă lovesc cu degetele în partea superioară a sternului, de 15-20 ori;
3. Pun palma dreaptă pe frunte, stânga pe plexul solar și fac 3-5 respirații speciale ca și mai sus;
4. Pun palmele pe rinichi și execut încă 3-5 respirații;
5. Criza a trecut. Îmi văd de treaba mea.

CURĂȚAREA EMOȚIONALĂ A GLANDELOR SUPRARENALE

Ce curăț aici? Energiile fricilor din uter, copilărie, pubertate. Aceste frici se „golesc” în sistemul neuronal și somatizează prin reacțiile aberante de acum cunoscute ale anxietății. Pe lângă asta, în sânge îmi pătrunde un flux de adrenalină care mă pregătește de eforturi fizice mari (însă eu nu merg la competiție sau luptă).

Avem nevoie de un lighean cu apă și un prosop de bumbac.

- Udă bine prosopul. Stai cu picioarele depărtate cu tălpile paralele cu umerii. Stai puțin aplecat, cu abdomenul tras spre interior. Ține brațele în față, cu palmele în sus. Distanța dintre mâini să fie de aproximativ 10 cm. Pune prosopul peste degete. Vasul este așezat între picioare, sub prosop.

- Concentrează-te pe prosop. Imaginează-ți că este de o culoare galben-intens. Respiră profund pe nas și ține aerul în piept câteva secunde.

- Începe să expiri prelung, rostind încet și constant sunetul „ah”, după tonalitatea notei „fa”. Fă ca sunetul să vibreze. În timp ce expiri astfel, stoarce prosopul, imaginându-ți că elimini odată cu apa toată culoarea galbenă.

- Repetă acest pas de câteva ori până ai stors toată apa din prosop.

- Aruncă apa din vas și întinde-te o jumătate de oră.

RUGĂCIUNEA INIMII VARIANTA ISIHASTĂ

(bună tot în caz de criză iminentă – un fel de 112)

1. Pe inspir (5", abdominal). spun în gând: „Doamne Isuse Hristoase, fiul lui Dumnezeu”
2. Apnee 3”