

LBRIS

We know
books

Mantak Chia și William U. Wei

DETOXIFIEREA COSMICĂ



*Abordarea taoistă
asupra purificării interioare*

Traducere din limba engleză
de Iuliana Leonti

Editura



For You

Cuprins

Cum să pui detoxifierea cosmică în practică	5
Prefață	7
Capitolul 1 Teoria și conceptele detoxifierii	11
Capitolul 2 Cele 9 deschideri ale corpului	34
Capitolul 3 Curățări pentru cele 9 deschideri	53
Capitolul 4 Alte terapii naturale	102
Capitolul 5 Întreținere și prevenție	148
Concluzie	154
Anexa 1 / Candidoza	156
Anexa 2 / Meditația Surâsului Interior	161
Anexa 3 / Cele 6 Sunete Vindecătoare	166
Resurse	175
Mulțumiri	183
Despre autori	185
Sistemul și Centrul de instruire Universal Healing Tao	188



Teoria și conceptele detoxifierii

Înțelepții taoiști din munți și-au rafinat foarte mult corpul și mintea. Ei sunt capabili să absoarbă roua din aer, iar aceasta devine hrana lor; astfel, ei ajung ca niște copaci. Corpul lor recirculă apă în voie și generează suficientă căldură în orice situație, astfel încât să nu aibă nevoie de îmbrăcăminte. Ei nu se îmbolnăvesc. Înțelepții sunt capabili de toate acestea întrucât știu cum să își întrețină corpul în conformitate cu legile naturale (Fig. 1.1).



Fig. 1.1. Înțelept taoist meditănd într-o peșteră din munte

Posibilitatea de a avea sănătate, frumusețe, grație, adevăr și înțelepciune care să fie veșnic imune la toate formele de boală este, probabil, una dintre cele mai căutate realizări ale omului. Toate aceste binecuvântări le sunt la îndemână celor dispuși să asculte și să acorde atenție vocii Mamei Natura. Sănătatea viguroasă, sentimentul de utilitate pe tot parcursul vieții și o perspectivă fericită și lipsită de griji sunt moștenirea de drept a fiecărui individ, promițând un viitor mai împlinit și mai luminat spiritual, împreună cu acea longevitate mult dorită. Secretul se află în puterea curățării.

Există numeroase modalități de a curăța organismul, iar deprinderea lor corectă îți va aduce niveluri inimaginabile de sănătate și vitalitate. Invers, dacă nu înveți să te cureți deloc, vor apărea boli degenerative. În capitolele următoare vei face cunoștință cu metode detaliate de curățare a corpului, începând cu cele 9 deschideri (2 ochi, 2 urechi, 2 nări, gura, anusul și organele genitale) și trecând la metode generale de curățare la nivel celular.

Asemenea curățări sun atât pentru spirit, cât și pentru corp. Aceasta este singura modalitate de regăsire a relației corecte cu legile naturale. Prin înțelegerea cunoștințelor fundamentale ale naturii în ceea ce privește îngrijirea corectă a corpului uman putem să celebrăm din nou învățăturile fundamentale ale unității, religia iubirii care este dreptul din naștere al fiecărei ființe.

Alimentația necorespunzătoare este o cauză a îmbolnăvirii

Primii oameni au trăit într-un mediu care le oferea hrană invizibilă pe măsură ce se deplasau: mireasma copacilor

și al altor tipuri de vegetație, apa pură, limpede și sclipitoare, nepoluată și lipsită de aditivi chimici și gaze otrăvitoare, impulsurile magnetice primite prin contactul cu solul curat și vibrațiile electrice comunicate prin creșterea bogată a părului de pe cap și de pe corp (căci fiecare fir de păr este o stație electrică de recepție). Razele dătătoare de viață erau primite direct de la soare pe pielea goală.

Această hrană invizibilă le alimenta atât corpul, cât și spiritul, care sunt implacabil interconectate. Să comparăm acest lucru cu hrana din zilele noastre, frecvent deteriorată sau falsificată ori pierdută complet în procesare. Nici măcar alimentele cultivate organic nu scapă de daunele provocate de solurile epuizate, modificările genetice și călătoriile pe distanțe lungi.

Poluarea pe scară largă a surselor esențiale de hrană produce numeroase boli și tulburări corporale care afectează omenirea modernă – îndeosebi toate tipurile de boli degenerative. Numai atunci când începem să eliminăm aceste cauze ale bolilor descoperim experiența unei stări de sănătate cu adevărat înfloritoare.

S-a recunoscut de mult timp că anumite alimente nu sunt potrivite pentru omenire. Ele nu pot fi digerate complet, așa că rămân în țesuturile corpului sub forma unui mucus lipicios care, în cele din urmă, blochează întreaga circulație. Alimentele incomplet digerabile sunt cele de proastă calitate (în special acelea care formează mucus, precum grăsimile, produsele lactate, cărnurile și amidonul) sau, pur și simplu, cele în cantitate prea mare: majoritatea oamenilor mănâncă prea mult, iar acest lucru provoacă și el o acumulare de mucus. Aceste materii parțial digerate nu sunt eliminate corespunzător, astfel că încep să se descompună în sistemul digestiv. Moleculele incomplet descompuse

UBRIS | We know books

intră în fluxul sanguin și îl otrăvesc, transportând materia-
lul bolnav către diferitele organe ale corpului.

Persoanele care trăiesc după dieta „mixtă“ acceptată în prezent, alcătuită din carne, amidon și lichide – și chiar și cele care urmează un regim vegetarian cu amidonoase – au sisteme practic înfundate cu mucus. Dar avem încă timp să ne readaptăm la orientările naturii și să restabilim paradisul de odinioară. Omul este în măsură, de fapt, să-și recapete vitalitatea de durată pentru a trăi sute de ani în plină vigoare, așa cum a făcut-o când a fost pus pentru prima dată pe Pământ. În acest scop, însă, el trebuie să se întoarcă inevitabil la un regim alimentar natural. Sănătatea nu revine și nici nu poate fi redobândită prin remedii medicamentoase sau alte tratamente medicale, deoarece sănătatea supremă, absolută, cerească, este guvernată de legile dietei. Toate celelalte metode trebuie clasificate ca ajutoare și intră în categoria de asistență.

Cu cât o ființă umană devine mai inteligentă, cu atât este mai atentă la dietă. Cel mai înalt grad de civilizație reală – de dezvoltare mentală și spirituală – poate fi atins numai într-un organism desăvârșit, dezvoltat doar prin intermediul alimentației pure, curățării periodice, exercițiilor fizice și meditației. Niciun individ nu poate spera să atingă această stare atât de dorită dacă nu reușește să-și îngrijească adecvat corpul în conformitate cu metodele naturii, în toate privințele. Faptul că oamenii experimentează creșterea din copilărie până la maturitate – ca orice alt organism viu – sau cicluri nesfârșite de boli depinde de tipul de hrană consumată.

Dietele bogate în proteine și alimentele stimulante precum cafeaua și alcoolul, care sunt obișnuite în zilele noastre, duc la o scădere a vigoriei atât la bărbați, cât și la femei. Aceste diete cresc rata metabolică și tensiunea

arterială, împreună cu producția de acid uric. O asemenea dietă favorizează la bărbați excesele sexuale din cauza supraexcitației membranelor mucoasei genitale. Femeile sunt frecvent afectate de cicluri menstruale dureroase și de probleme la nivelul aparatului urogenital. Digestia deficitară este, cu siguranță, un rezultat al dietelor sărace la ambele sexe, precum și cauza slăbirii capacităților fizice, intelectuale și spirituale de toate tipurile. În schimb, dieta alcalină, care tinde să fie mai liniștitoare și contracarează formarea de acid uric, servește la reducerea impulsurilor sexuale intense și a tipurilor de comportament agitat, disfuncționale social și dăunătoare biologic și spiritual.

Trebuie remarcat faptul că dietele foarte stimulante, care reduc vitalitatea și activitatea în centrii superiori ai corpului, sunt foarte diferite de substanțe precum ginsengul, cu acțiune vitalizantă și regeneratoare certă asupra glandelor sexuale.

Dieta ideală

Nu este necesar să căutăm prea departe o dietă care să nu ducă la acumularea de mucus în organism. Livada și grădina au reprezentat, încă din cele mai vechi timpuri, sursa naturală cea mai disponibilă de hrană a omenirii. Astăzi, o dietă paradisiacă alcătuită din fructe proaspete nu numai că este posibilă, ci constituie modalitatea de a începe procesul de curățare profundă care a devenit necesar pentru omenire. De fapt, valorile nutriționale și curative ale fructelor proaspete și ale legumelor fără amidon sunt superioare tuturor celorlalte alimente. Ele nu numai că îi furnizează sângelui cele mai bune elemente nutritive

și solvenți, dar legumele verzi fără amidon (precum varza kale și varza verde) dispun de un conținut ridicat de minerale și vitamine valoroase. Omul va cunoaște sănătatea, frumusețea și forța absolute, fără durere sau suferință, când va trăi în conformitate cu legile dietetice naturale, cu alimentația fără mucus (Fig. 1.2).

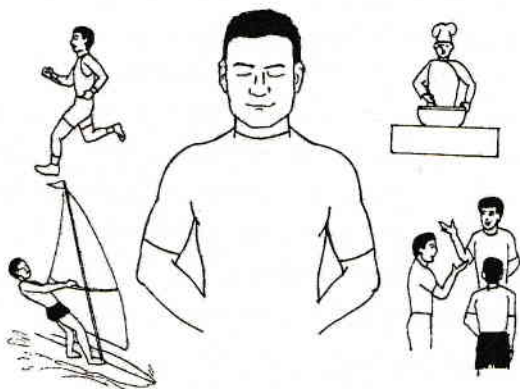


Fig. 1.2. O dietă fără mucus oprește inflamația din organism.

Cu toate acestea, o trecere bruscă sau prea rapidă de la alimentele „greșite“ la dieta exclusiv cu fructe provoacă adesea tulburări nedorite chiar și în organismul unui individ sănătos. Este preferabil, așadar, ca schimbarea de la dieta acceptată astăzi, alcătuită din carne, pâine și cartofi, să se realizeze prin urmarea unei diete de tranziție. Aceasta se bazează pe ideea că 75–80% din alimentele noastre trebuie să fie alcalinizante pentru organism și doar 20–25% să fie acidifiante.

Doar ca exemplu, dieta de tranziție îndelungată le este necesară persoanelor care au primit, din copilăria timpurie, remedii medicamentoase pentru diversele lor

afecțiuni, fie cu bune intenții, fie din ignoranță, pur și simplu. Proprietățile nocive din aceste medicamente sunt mereu prezente și necesită ani pentru eliminare completă.

Alcalin versus acid

Una dintre dinamicile de bază în organism este relația dintre aciditate și alcalinitate. pH-ul optim al fluxului sanguin este foarte ușor alcalin – măsurând 7,36 pe scala pH-ului. Acest mediu ușor alcalin îi permite organismului să elimine toxinele, să repare țesuturile și să mențină funcționarea celulară optimă. Un mediu acid, pe de altă parte, creează toxine, împiedică eliminarea eficientă a acestora și duce la numeroase procese patologice, inclusiv oboșală, boli de inimă, osteoporoză și, posibil, cancer. Faptul că organismul nostru este predominant acid sau alcalin depinde în mare măsură de alimentele consumate (Fig. 1.3).

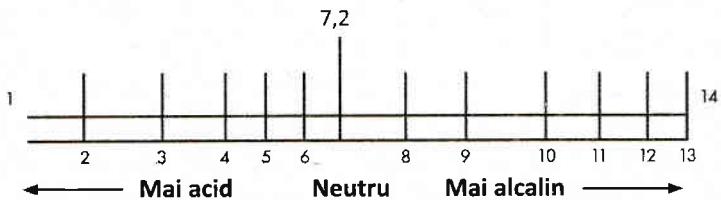


Fig. 1.3. Scala pH

Alimentele, odată intrate în organism, sunt descompuse și digerate; ceea ce asimilăm de fapt atunci nu este forma fizică a alimentelor în sine, ci forma energetică – un fel de rășină digerată care emană o sarcină pozitivă și una negativă. Modul în care utilizăm această sarcină este efectiv determinat de mediul intern al corpului. Dacă

mediul intern nu este bine echilibrat – dacă este prea acid, de exemplu –, reacționăm prost la încărcătura energetică a alimentelor și devenim leneși sau bolnavi.

Cheia constă în folosirea în mod conștient a meselor pentru echilibrarea și fortificarea mediului intern. Aceasta îi permite organismului să-și desfășoare procesul natural de curățare pentru eliminarea acizilor acumulați și a altor toxine stocate. Oamenii fac acest lucru de secole prin menținerea unei diete alcaline.

Totuși, majoritatea dietelor tipice tind să împingă organismul într-o aciditate ușoară sau chiar pronunțată. Aceasta creează un dezechilibru chimic în corp. Alimentele din Occident care produc aciditate și care creează acest sindrom sunt produsele de origine animală și o mulțime de alte produse care, de fapt, fermentează în organism din cauza conținutului de zahăr (condimente, fast-food, dulciuri, produse de patiserie).

Acizii uric și sulfuric creați de atât de multe dintre alimentele consumate sunt neutralizați în organism de calciu. Dacă organismul nu ar neutraliza acești acizi cu calciu, ai muri de hemoragie internă din cauza găurilor provocate în artere. În schimb, organismul extrage calciu din sânge și, îndeosebi, din oase, din rezervele tale alcaline, ca să neutralizeze acidul uric din fluxul sanguin.

De-a lungul unei perioade de timp, 40–50 de ani să zicem, acest lucru duce la osteoporoză, care apare la femei în jurul vârstei de 66 de ani și la bărbați în jurul vârstei de 80 de ani. Coloana vertebrală începe să se îndoie, ceea ce creează o postură cocoșată, în timp ce oasele devin fragile și ușor de rupt. Corpul se micșorează la propriu, deoarece calciul este eliminat din oase pentru neutralizarea acidului uric provenit din consumul produselor animale. Pentru

LIBRIS | We know books

a complica și mai mult lucrurile, tot calciul care intră în fluxul sanguin este apoi filtrat prin rinichi, ceea ce reprezintă o sarcină uriașă pentru acești detoxifianți vitali. Așa se ajunge la pietre la rinichi, calculi biliari și artrită.

În mod cert, cu toții avem interesul de a evita aceste scenarii de boală; dar modalitatea de alcalinizare a organismului nu este întotdeauna limpede. Unele alimente sunt acide în stare proaspătă – grapefruit, de exemplu –, dar au, de fapt, un efect alcalinizant asupra organismului după ce au fost digerate. Este necesar să consumăm alimente care sunt ușor alcaline după ce le-am digerat complet.

Verdețurile devin baza nutrițională, în loc ca proteinele din carne și produse de origine animală să reprezinte cea mai mare parte a mesei. Ca exemple întâlnim broccoli, varza, iarba de grâu, castraveții, salata verde și varza kale. Consumăm, de asemenea, ierburi, rădăcinoase – precum ceapă, ridichi, ridichi daikon, morcovi, napi, cartofi dulci, igname și sfeclă – și cereale integrale germinate (Fig. 1.4).



Fig. 1.4. O masă alcalină

Prin urmarea unei asemenea diete, 80% alcalină și 20% acidă, se elimină orice alergii, probleme de piele, tulburări digestive și numeroase afecțiuni cronice. Oboseala devine un lucru de domeniul trecutului, deoarece energia din corp revine la starea naturală de curgere.

Secțiunile următoare detaliază câteva alimente uzuale și efectele lor asupra echilibrului nostru acid/alcalin. Reține, totuși, că există unele dezacorduri între diverse surse cu privire la anumite alimente care pot fi acidifiante sau alcalinizante. Este posibil, așadar, să găsești ceea ce par a fi contradicții între materialul de față și alte surse pe această temă.

Alimente care produc alcalinitate

Următoarele alimente sunt considerate a fi alcalinizante pentru organism atunci când sunt consumate proaspete sau ușor gătite la aburi.

Legume proaspete

Anghinare, sparanghel, avocado, muguri de bambus, fasole (verde, lima și soia), sfeclă roșie și albă, varză (roșie), morcov, țelină, arpagic, porumb, castravete, andive, usturoi, ierburi aromatice (toate), hrean, varză kale, gulie, praz, salată (frunze), bame, ceapă (unele), pătrunjel, păstârnac, mazăre (proaspătă), ardei (dulce), gogoșari, cartofi (roșii și dulci), dovleac, nap, varză murată, spanac (crud), muguri (toți), dovlecel (de vară), roșii (de culoare galbenă), creson, igname

LIBRIS

We know
books

Fructe proaspete

Mere (golden delicios), caise (foarte coapte), fructe de pădure (cu excepția afinelor), cireșe (bing), grapefruit (roz), struguri, portocale japoneze, lămâi (coapte în co-pac), mango, longan, loquat, pepeni (de toate felurile), papaya, fructul pasiunii

Nuci (crude și înmuiate)

Migdale, macadamia, nuci pecan

Amidonuri și zaharuri

Carob, turte de mălai (galbene), mălai (galben), biscuiți din amidon de porumb (alcalin/cereale integrale), mămăligă, spaghetti (tăiței cu ou), popcorn (galben), sirop de arțar (100% pur), clătite (făină alcalină), produse de patiserie (făină alcalină), mazăre (verde uscată), orez brun (boabe scurte), paste vegetale

Făinuri

Făină de anghinare, porumb, grâu dur, ovăz, secară

Proteine

Avocado (copt), fasole uscată (lima, pinto), scoici, zer, brânză (albă), lapte de vacă (crud), găină Cornish, rață, pește (slab, precum calcan, păstrăv, biban), lapte de capră (crud), miel, nuci, iepure, semințe (toate când sunt germinate), lapte de soia, germeni de soia, broască țestoasă, iaurt (simplu)

Diverse

Unt (dulce), clorofilă, ceaiuri din plante, ulei de măsline