

Introducere: Tu poți trăi fără durere!

PARTEA ÎNTÂI: Revelarea adevărului referitor la durere

Capitolul 1 Originile durerii

Capitolul 2 Minte este mai puternică decât durerea

Capitolul 3 Ce sunt stresul și inflamațiile

PARTEA A DOUA: Metode naturale de vindecare a durerii

Capitolul 4 Remedii și suplimente din plante care elimină durerea

Capitolul 5 Alimentația pentru contracararea inflamațiilor și durerii

Capitolul 6 Procesul de detoxificare pentru eliminarea durerii

Capitolul 7 Integrarea exercițiilor fizice în viața ta

Capitolul 8 Terapii fizice și metode de vindecare

PARTEA A TREIA: Soluții spirituale pentru eliminarea durerii

Capitolul 9 Eliminarea durerii prin metode energetice

Capitolul 10 Metode spirituale de vindecare

Capitolul 11 Ține cont de sensibilitatea ta

Cuvânt de încheiere

Anexă: Zone specifice ale durerii și metode de vindecare corespondente

Despre autori

ORIGINILE DURERII

Dacă îi permiți acest lucru, durerea îți poate distruge viața.

Recitește această frază... Cuvintele cheie sunt: „*Dacă îi permiți acest lucru.*”

Viitorul tău stă în mâinile tale. Nu renunța încă la luptă. În această carte vei găsi numeroase modalități de a-ți vindeca bolile fizice. Durerea care te-a chinat până acum tremură de frică. Ea știe că această carte îți va furniza instrumentele necesare pentru a-ți schimba viața. Obstacolul durerii poate fi depășit, iar lanțurile care te-au încătușat până acum pot fi rupte.

Este posibil ca în timp ce citești această carte să îți pierzi focalizarea și să devii distras, căci egoul tău este înspăimântat de posibilitatea unei alinări. El este cel care te distrage, căci este conștient că dacă te vei vindeca, îți vei putea împlini menirea în viață. Suferința reduce bucuria și pasiunea, împiedicându-te astfel să îți împlinești menirea. De îndată ce durerea dispare, drumul pe care îl ai de parcurs îți devine cât se poate de limpede, și implicit menirea ta reală.

Toate gândurile tale contribuie la modelarea realității și experiențelor tale. De aceea, prin focalizarea frecventă asupra durerii, foarte mulți oameni atrag alte persoane care suferă. Observă ce fel de prieteni ai. Există în viața ta oameni care îți ridică moralul și frecvența de vibrație, sau ești înconjurat mai degrabă de oameni chinuți, cu o perspectivă limitată și întunecată? Scopul acestui exercițiu nu este de a te judeca în mod critic, ci doar de a identifica anumite aspecte pe care merită să le schimbi. Așa cum ai avut puterea de a atrage în viața ta acești oameni, tu ai inclusiv puterea de a atrage oameni fericiți și sănătoși.

Limitările induse de durere te conving că ești prins în capcană. Ele îți spun că progresul va fi dificil și că nu mai poți merge mai departe. Dacă ascuți această voce, îți vei pierde inspirația, motivația și creativitatea, trei calități esențiale pentru a-ți lăsa amprenta asupra acestei lumi.

Tu nu te afli aici numai pentru a exista pur și simplu. De aceea, este absolut natural să te întrebi de ce ai venit pe acest pământ. Adevărul este că sufletul tău conține o înțelepciune

divină absolut necesară pe Pământ în acest moment. Pe un anumit nivel, tu știi că această afirmație este adevărată. Imaginează-ți cum ar arăta viața ta dacă te-ai simți inspirat în fiecare moment, dacă ți-ai urma toate dorințele inimii. De fapt, asta înseamnă să trăiești o viață fără durere.

Haide așadar să ne eliberăm de vechea energie a durerii și să ne modelăm un viitor incredibil!

Ce este durerea?

Durerea este un indiciu al unui dezechilibru în corpul tău. Medicamentele antiinflamatorii și analgezice nu fac decât să mascheze disconfortul, fără să rezolve însă cauza lui. Decât să ascunzi mesajele primite de la corpul tău, este de preferat să încerci să le descifrezi înțelesul.

Adevărata cauză a durerii poate fi fizică, emoțională sau energetică. Indiferent în ce constă ea, nu te judeca niciodată în funcție de experiența pe care o trăiești. În acest fel, nu vei face decât să îți amplifici și mai mult suferința. Privește obiectiv situația în care te afli. Întreabă-te: „Când a început durerea? Ce se întâmplă în viața mea în acea perioadă? Ce factori de stres și ce traume m-au afectat?” Ai putea fi surprins să descoperi că organismul tău nu face decât să reflecte alte evenimente din viața ta.

Atunci când primesc (eu, Robert) un pacient nou la cabinetul meu de medicină naturistă, acesta speră de regulă să îi prescriu ceva pentru a-și alina durerea. Deși îi ofer întotdeauna sprijinul meu, acesta nu ia inevitabil forma așteptată de el. Personal, consider că nu are niciun sens să iei un remediu pentru a-ți masca simptomele, căci cauza lor nu va dispărea cu această ocazie. De îndată ce nu vei mai lua remediu, durerea va reapărea. De aceea, ori de câte ori primesc un pacient nou, încep mai întâi de toate prin a sta de vorbă cu el despre celelalte aspecte ale vieții sale.

Spre exemplu, o pacientă mi-a spus că problemele ei au apărut într-o perioadă în care relația cu soțul ei s-a deteriorat. Ori de câte ori se certa cu acesta, disconfortul ei fizic creștea. Până la discuția cu mine, ea nu a făcut niciodată această corelație. În realitate, corpul ei se folosea de durerea fizică pentru a masca durerea emoțională pe care o simțea și care era insuportabilă. În acest fel, ea nu mai trebuia să se confrunte cu sentimentele sale! Deloc surprinzător, femeia avea foarte multe emoții vechi stocate și ascunse în corp. De îndată ce a ajuns să se simtă suficient de confortabil pentru a se elibera de ele, durerea ei a început să se reducă, până când a dispărut complet din corpul, mintea și spiritul ei. Crezi că analgezicele ar fi avut același efect? Nici vorbă!

Dacă ai înțeles care a fost originea durerii tale, trebuie să stabilești severitatea și frecvența ei. În acest scop, pune-ți următoarele întrebări:

- Când se înrăutățește starea de disconfort?
- Ce se întâmplă în acele momente? Sunt mai stresat decât de obicei?
- Apar durerile după ce mă întâlnesc cu cineva anume, sau după ce consum anumite alimente și băuturi?
- Când încetează durerea și când mă simt cel mai bine?
- Ce activități, emoții sau relații experimentez în acele momente?

Răspunsurile la aceste întrebări conțin indicii vitale, care te pot conduce către o stare de bine fizică și psihică. Prin recunoașterea acțiunilor care îți conferă alinare, tu le poți practica mai frecvent. Pe de altă parte, dacă înțelegi care sunt cauzele reale ale suferinței, tu poți opta pentru a nu te mai angrena în situațiile respective.

Iluzia durerii

La nivelul adevărului spiritual, corpul tău este deja vindecat. Sufletul tău cunoaște deja toate informațiile necesare pentru a te vindeca și pentru a duce o viață confortabilă, fericită și plină de iubire. Practic, tu nu deviezi de la această cale a stării de bine decât atunci când îți

ascultă gândurile bazate pe teamă ale egoului. Consecința acestei rătăcirii este durerea.

Noi (cei doi autori) suntem plini de compasiune pentru suferințele prin care treci, dar dorim să îți aducem aminte că Dumnezeu te-a creat perfect. Fiind iubire pură, el nu avea cum să creeze durerea. Disconfortul pe care îl simți nu reprezintă un test spiritual, ci consecința directă a acțiunilor egoului tău, care este opusul lui Dumnezeu. Ori de câte ori cedezi în fața egoului tău, tu conferi energie unui aspect care nu provine de la Creatorul tău.

Privește dincolo de iluzia suferinței și contemplă-ți corpul în lumina adevărului. Durerea se folosește de corpul tău ca de un cămin. Trimite-i o notă de evacuare și spune-i că nu mai este binevenită în templul tău sacru. Elimină orice blocaj care îți reduce lumina naturală a spiritului. Astfel de obstacole pe calea către o sănătate perfectă pot include substanțele chimice și toxinele din alimentele și băuturile pe care le consumi, tiparele mentale negative, un mediu inadecvat, o dietă săracă în substanțe nutritive, lipsa exercițiilor fizice și boala.

Noi facem o distincție între boală și disconfort. Atunci când spui: „Sufăr de boala cutare”, tu îți pui o etichetă prin care îți afirmi continuitatea disconfortului. În realitate, starea de disconfort nu face decât să afirme că deocamdată nu te afli în cea mai bună stare a ta și că trebuie să îți restabilești echilibrul.

Este foarte important să eviți afirmațiile de gen: „durerea mea de spate etc.” sau „mă doare în permanență”, căci prin astfel de fraze tu îți asumi proprietatea asupra durerii. Chiar îți dorești să fie durerea ta? Scoate cuvântul suferință din vocabularul tău și înlocuiește-l cu iubire, sănătate și pace interioară. Universul te ascultă în permanență și îți trimite ceea ce afirmi. Astfel de afirmații negative precum cele de mai sus transmit o energie care tinde să perpetueze starea ta curentă de disconfort.

Pentru a înțelege și mai bine, imaginează-ți că ai un duh care te însoțește în permanență, ascultându-ți fiecare gând și fiecare emoție. El dorește să îți împlinească dorințele și este convins că tu îți dorești întotdeauna mai mult din lucrurile la care te gândești. Ajută-ți duhul „cerând” întotdeauna ceea ce îți dorești cu adevărat, nu focalizându-ți atenția asupra lucrurilor pe care nu ți le dorești.

Folosește-ți energia cu maximum de eficiență prin rostirea unor afirmații pozitive. Repetă: „Spatele meu este puternic și flexibil”, „Corpul meu se simte confortabil” sau „Mă simt din ce în ce mai bine cu fiecare zi care trece, căci continui să mă vindec.” Atât timp cât ești dispus să ai răbdare și să nu forțezi lucrurile, astfel de afirmații te vor ajuta să îți focalizezi atenția asupra condiției pozitive pe care o afirmi și implicit să începi să o manifesti efectiv.

În timpul meditațiilor noastre personale, i-am întrebat pe îngeri cât de mult trebuie să își dorească cineva să se vindece de un disconfort pentru a primi ajutorul lor, pe o scală de la 1 la 10. Îngerii ne-au răspuns că nu au nevoie decât de o voință pe nivelul 1 pentru a interveni. Cu alte cuvinte, chiar și cea mai mică dorință de a-i invoca este suficientă pentru ca ei să te ajute să te simți mai bine și să îți inducă schimbări pozitive în viață. Prin urmare, indiferent ce îți spune mintea rațională, singurul lucru pe care îl ai de pierdut invocându-i pe îngeri este durerea

Tipuri diferite de durere

În general, există trei zone diferite în care se manifestă durerea: mușchii, nervii și oasele.

Durerile musculare sunt cele mai comune și cele mai generalizate. Uneori, este greu să stabilești cu precizie zona în care te doare. De pildă, simți că te doare spatele sau ceafa, dar nu poți pune degetul pe locul precis din care emană durerea. Percepi mai degrabă o zonă întreagă care și se pare dureroasă sau o reverberație a durerii. Durerile tind să apară atunci când mușchii sunt încordați, fapt care blochează circulația sângelui. Atunci când nu mai sunt hrăniți de sânge cu substanțe nutritive și oxigen, mușchii încep să transmită semnale dureroase.

Nervii sunt responsabili pentru toate mișcările care se petrec în interiorul corpului. Creierul își transmite semnalele prin intermediul lor către mușchi, spunându-le cum să se miște. Câteodată, un nerv poate rămâne captiv între doi mușchi contractați. În timpul mișcării, el poate declanșa o durere ascuțită, subită și severă, care îți taie respirația!

Acest semnal poate parcurge întreaga lungime a unui nerv captiv. Unul dintre cele mai cunoscute exemple este sciatica, o durere ce afectează nervul sciatic, ce se întinde din zona

lombară până la talpă (de-a lungul ambelor picioare). Deși durerea se propagă în acest caz de-a lungul piciorului, în realitate cauza ei este nervul prins în regiunea lombară. În cazul durerilor pe bază nervoasă, traseul acestora poate fi de regulă urmărit, iar pacientul îi poate spune terapeutului de unde începe disconfortul și unde se termină el.

Durerea de oase este foarte intensă. Ea nu se modifică odată cu mușcărilor musculare și trebuie luată întotdeauna în serios, căci poate indica o fractură, o infecție sau un cancer.

Sfatul nostru este să apelezi întotdeauna la un profesionist medical calificat pentru a-ți investiga durerile osoase.

Cauzele cel mai comune ale durerii

Este necesar să înțelegi natura durerii tale pentru a o putea vindeca eficient. Ferește-te de tratamentele care nu fac decât să amortească simptomele, fără a trata sursa problemei. Aceste metode vor trebui repetate din nou și din nou, căci ele nu repară nimic, ci doar maschează. Atunci când procesul de vindecare este autentic, durerea dispare odată cu cauza ei și nu mai revine niciodată.

Mai trebuie să adăugăm și faptul că adevărata stare de bine nu poate fi atinsă peste noapte, ci durează. Nu te limita la un remediu particular. Aplică atât metodele convenționale cât și cele naturiste, așa cum te simți călăuzit. Unii terapeuți susțin că pentru fiecare an în care ai avut o problemă, tratamentul trebuie să dureze cel puțin o lună. Potrivit acestei teorii, dacă ai suferit timp de cinci ani de dureri de spate, vindecarea lor completă nu poate dura mai puțin de cinci luni. Cu cât vei fi mai deschis și mai dornic să scapi de suferință, cu atât mai rapid te va părăsi aceasta. Noi beneficiem de exact atâta vindecare câtă suntem capabili să primim.

Iată principalele motive pentru care apar durerile:

Uzura mecanică

În timp, orice lucru se deteriorează. Acest lucru este valabil pentru orice obiect, inclusiv pentru corpul fizic și pentru încheieturile sale. Dacă ai fost foarte activ în tinerețe și ai jucat sporturi dure precum fotbalul american, rugbiul, motocrosul sau schiul, înseamnă că ți-ai solicitat excesiv încheieturile. Acest proces de uzură poate conduce mai târziu la artrită și la rigiditate. În astfel de cazuri, uleiurile sănătoase, precum cel de in, pot contribui la lubrifierea mai bună a încheieturilor.

Nu te focaliza niciodată asupra aspectelor negative ale realității. Dacă ai practicat un sport în tinerețe, cel mai probabil te-ai distrat de minune. Focalizează-ți întotdeauna atenția asupra fericirii pe care ți-a produs-o această activitate, nu asupra riscului potențial pe care ți l-ai asumat. Nimeni nu știe ce îți poate aduce viitorul. Îngrijește-te cât mai bine în prezent și pregătește-te astfel pentru o viață îndelungată și confortabilă.

Procesul de îmbătrânire

Procesul de îmbătrânire reprezintă o etapă naturală a vieții. Foarte mulți oameni cred însă că pe măsură ce îmbătrânim, este normal să experimentăm mai multă durere.

Să analizăm puțin această convingere. Ce crezi că vine mai întâi: disconfortul sau împlinirea profeției pe care ți-ai făcut-o singur? Poate că factorul care creează durerea este chiar afirmația constantă că acest lucru este inevitabil. Înțelegerea acestui lucru este foarte importantă. Dacă mintea are capacitatea de a crea o situație, ea are cu siguranță și capacitatea de a o evita sau de a o vindeca! Mintea poate schimba orice realitate pe care și-a creat-o singură. Focalizează-ți atenția asupra spiritului tău veșnic tânăr, iar corpul va urma această sugestie a minții.

Greutatea corporală

Corpul uman a fost creat de Dumnezeu astfel încât să respecte anumite echilibre. El are o

structură delicată, căreia îi corespunde o greutate optimă. Dacă ai prea multe kilograme, această greutate în exces apasă asupra mușchilor și încheieturilor. Inima trebuie să facă un efort mai mare pentru a pompa sângele într-un corp supraponderal. În timp, coloana vertebrală începe să se comprime, iar mușchii ce susțin vertebrele slăbesc. Prin urmare, dacă ești supraponderal, pierderea în greutate îți poate reduce dramatic disconfortul pe care îl simți. Fiecare kilogram în plus echivalează cu o durere suplimentară pe care corpul tău trebuie să o gestioneze.

Există numeroase motive pentru care oamenii se pot îngrășa, inclusiv dieta necorespunzătoare, stresul și dezechilibrele hormonale. Să le luăm pe rând:

— Dieta: indiferent câte exerciții fizice faci, alimentele pe care le consumi îi pot face mult mai mult rău corpului tău. Spre exemplu, tu poți lucra la sală o oră și ceva, după care poți pierde toate beneficiile obținute în câteva minute, dacă nu ai grijă ce mănânci! În restaurantele fast-food și în hipermarketuri abundă alimentele bogate în calorii, dar sărace în substanțe nutritive, care conțin adeseori inclusiv conservanți și îndulcitori artificiali. Cei din urmă nu numai că nu reduc greutatea corporală, dar chiar inhibă procesul de slăbire. Ferește-te de toate alimentele sau băuturile etichetate drept „dietetice” sau „fără zahăr”, căci ele conțin aditivi asociați cu cancerul și cu alte probleme de sănătate. Dacă le vei elimina din dieta ta, vei constata imediat o îmbunătățire a nivelului tău de confort.

— Stresul: atunci când ești stresat, corpul tău secretă automat un hormon numit cortizol. Acesta amplifică pofta de mâncare și generează o retenție de fluide, dându-ți o senzație de sațietate. Rolul lui este să îți ajute corpul să facă față factorului de stres. În doze mici, rolul acestui hormon este minunat, dar în cazul stresului pe termen lung organismul se îmbibă practic cu cortizol.

— Hormonii: dacă sistemul tău hormonal este dezechilibrat, este posibil să te simți obosit sau letargic. Îți poți pierde motivația de a face lucruri care altădată te umpleau de bucurie. Deși știi ce trebuie să faci și ce te poate ajuta, ajungi să amâni aplicarea lor și implicit procesul de vindecare. Nivelul fluctuant al hormonilor te poate face să te simți bine într-o zi și deprimat a doua zi.

Dacă bănuiești că ai sistemul hormonal dezechilibrat, noi îți recomandăm să apelezi la un specialist medical calificat. În astfel de cazuri, autodiagnosticarea și tratamentul personal pot face uneori mai mult rău decât bine. Acceptă ajutorul persoanelor calificate în această direcție.

Hrana

Dieta joacă un rol critic asupra stării tale de sănătate (pe lângă influența ei asupra greutății). Unele alimente declanșează răspunsuri imune care îți cauzează un disconfort fizic. Este important să remarcăm în treacăt că organismul se simte cel mai bine atunci când se află într-o stare alcalină, în care celulele funcționează optim și nu produc foarte multe inflamații. Unele alimente sunt mai acide decât altele, generând dezechilibre ale pH-ului organismului. (Vom detalia cum trebuie ținută o dietă alcalină și cum poate fi îmbunătățită la modul general alimentația în capitolul 5.)