

Jana Iger

MASAŻ NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH

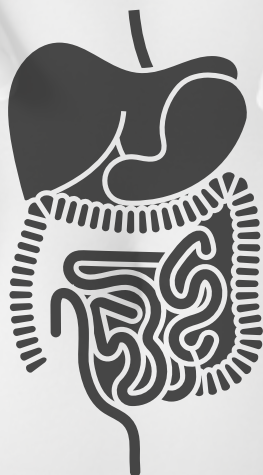


Skuteczne metody uzdrawiania
poprzez ćwiczenia, masaże,
kąpiele, zioła, minerały

MASAŻ
NARZĄDÓW
WEWNĘTRZNYCH

Jana Iger

MASAŻ NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH



Skuteczne metody uzdrawiania
poprzez ćwiczenia, masaże,
kąpiele, zioła, minerały

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński
ZDJĘCIA: © Jana Iger
ILUSTRACJE: Wolfganga Pfau, Baldham

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-519-3

Tytuł oryginału: *Selbsteilung im Einklang mit der Natur*

2020 Scorpio Verlag in der Europa Verlage GmbH, München

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

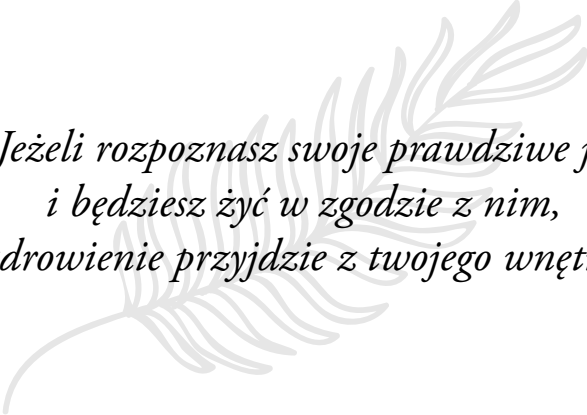
Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



*Jeżeli rozpoznasz swoje prawdziwe ja
i będziesz żyć w zgodzie z nim,
uzdrowienie przyjdzie z twojego wnętrza.*



SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	9
<i>Moja historia</i>	13
Wstęp: Wedruskie tajemnice uzdrawiania	15
Rozdział 1: Choroba i uzdrowienie	19
Rozdział 2: Nasze zdolności samouzdrawiania	23
Rozdział 3: Świadome oddychanie	33
Rozdział 4: Ręce	39
Rozdział 5: Odżywianie i oczyszczanie	45
Rozdział 6: Głodówka	51
Rozdział 7: Ból	55
Rozdział 8: Blokady	63
Rozdział 9: Brzuch – źródło życia	67
Rozdział 10: Pięciowymiarowy masaż narządów wewnętrznych	71
Rozdział 11: Praktyki wedruskie	131
Rozdział 12: Zioła lecznicze i przepisy	149
<i>Postłowie</i>	171



WSTĘP

Wedruskie tajemnice uzdrawiania

Z dala od cywilizacji, w syberyjskich wioskach, mieszkają ludzie, którzy potrafią sami o siebie zadbać i sami się wyleczyć. Wiedzę tę przejęli od swoich rodziców, a ci z kolei od swoich. W ten sposób wedruskie praktyki przetrwały aż do dzisiejszych czasów.

Głęboka więź z naturą od dawien dawna pomagała ludziom rozpoznać kosmiczną prawdę i doświadczyć siebie. Rozwinęli oni głębokie wycucie praw przyrody, a siebie postrzegają jako jej część.

Natura dysponuje bogatymi zasobami, aby pomóc ludziom. Oferuje nam produkty spożywcze, zioła lecznicze, wodę, miejsca mocy. A my tak wiele mamy z nią wspólnego. Przyroda stale się zmienia, dokładnie tak, jak człowiek. Całe życie podlega określonemu rytmowi, rytmowi zmian. Kiedy ten przepływ zostanie zakłócony, powstaje dysharmonia, blokady i wynikające stąd choroby.

Nasza intuicja wciąż wysyła nam sygnały ostrzegawcze, abyśmy zawieźli ciągłej zmianie, są one jednak często ignorowane. Ludzki rozum ma skłonność do kawałkowania całości i gubi się w dualizmie: kobiecy i męski, dzień i noc, dobry i zły, jasny i ciemny... W ten sposób umysł doświadcza siebie, często jednak zapomina przy tym, że wszystkie przeciwieństwa są jak dwie strony medalu, a razem tworzą całość. W stanie dualizmu porównujemy wszystko ze sobą i wydajemy osady. To jednak coraz bardziej oddala nas od natury, która mimo wszystkich przeciwieństw

niesie w sobie całość. Toteż wielu ludzi nie żyje zgodnie z prawami natury, lecz działają wyłącznie według tego, co im podpowiada rozum. Zapominają przy tym zaufać intuicji, która sprowadziłaby ich na właściwą drogę.

Cedry syberyjskie

Naturalne metody uzdrawiania Wedrusów są ściśle związane z cedrem syberyjskim (*Pinus sibirica*), imponującym, wiecznie zielonym drzewem o wysokości sięgającej czterdziestu metrów, które rośnie w syberyjskiej tajdze i dożywa kilkuset lat.

Dla Wedrusów cedry syberyjskie nie są „tylko” drzewami – gromadzą one energię całego kosmosu, zawierają moce lecznicze i oczyszczające, a także niezbędne substancje odżywcze. Zwłaszcza otrzymywany z orzeszków cedrowych olej już przed tysiącami lat był stosowany przez szamanów w celach leczniczych. Także w Biblii ponad czterdzieści razy wspomina o cedrze z powodu jego właściwości oczyszczających i uzdrawiających.

W tajdze, największym obszarze leśnym naszej planety, cedry syberyjskie głęboko zapuszczają korzenie i wchodzą w wymianę z innymi drzewami. Tworzy to szczególną synergię, która umożliwia przeżycie licznym gatunkom roślin. Powietrze zostaje wzbogacone w tlen, woń drzew i silnie antyseptyczne substancje z igieł cedrowych. Mówi się, że astmatycy po dwutygodniowym pobycie w tajdze nagle zdrowieją.

Istota drzew

Wedrusowie wiedzą, że każde życie – także nasze ludzkie – pochodzi od roślin. Doświadczenie to jest głęboko zakorzenione zarówno w nas, jak i w świecie roślin, a zwłaszcza w cedrze syberyjskim.

Wystarczy, że poświęcimy trochę czasu i przyjrzymy się drzewu, a zauważymy liczne podobieństwa. System korzeniowy przypomina nasze podeszwy stóp, na których mocno stoimy, przyjmując energię Matki Ziemi. Pionowy pień jest jak nasz kręgosłup, a szata gałązek, która jest w wymianie z powietrzem, słońcem i kosmosem, odpowiada naszej energii mentalnej.

Z powodu siły ciężenia ziemskiego woda pogrąża się w glebie – jednak drzewo dysponuje energią i wykształconymi kanałami, aby poprowadzić ją wysoko aż do swojej korony. Z wody, substancji mineralnych i światła drzewo stwarza wszystko, czego potrzebuje, aby przeżyć, i przekazuje składniki odżywcze otoczeniu. Ale to jeszcze nie wszystko. Poprzez fotosyntezę drzewo „wdycha” dwutlenek węgla i przy współudziale energii świetlnej wytwarza tlen, podczas gdy my, ludzie, wdychamy tlen, a wydychamy dwutlenek węgla. W ten sposób istniejemy w stanie naturalnej wymiany ze światem roślin. I podobnie jak one ze światła czerpiemy naszą prawdziwą moc.

Kiedy chodzimy bosy, oczyszczamy nasze czakry albo medytujemy, odczuwamy przepływ energii, całkiem podobnie jak kiedy przepływa ona przez drzewo.

Aby energia mogła płynąć, potrzebujemy – także tutaj podobnie jak drzewo – minerałów, pierwiastków śladowych i witamin, zwłaszcza magnezu, witaminy C i krzemu, a także zasadowych substancji mineralnych. Ponieważ konieczne do życia składniki często nie występują już w wystarczającej ilości w wyjąłowionej glebie, wielu ludzi sięga po suplementy diety. Jednak organizm tylko częściowo może przyswajać ich składniki, jeżeli pochodzą one z laboratorium. Także w tym przypadku pomocne okazują się produkty z cedru syberyjskiego. Oprócz prawie wszystkich ważnych witamin, minerałów i pierwiastków śladowych zawierają one także krzem, dziewiętnaście aminokwasów oraz 90 procent

nienasyconych kwasów tłuszczowych (omega-3, omega-6 i omega-9) w zrównoważonej proporcji.

Szczególną właściwością cedrów jest to, że chłoną energię kosmiczną, a następnie ponownie ją oddają, kiedy jej potrzebujemy. Dlatego ich orzechy, tłoczony z nich olej oraz ich żywica mają tak wielkie znaczenie dla naszego zdrowia i równowagi.



ROZDZIAŁ 1:

Choroba i uzdrowienie

Tym, co różni nas, ludzi, od innych żywych stworzeń, jest nasza świadomość. Jesteśmy w stanie działać, kierując się wolną wolą, a nie tylko instynktem, oraz być świadkiem naszych myśli i uczuć. Są w nas tak wspaniałe funkcje, jak zdolność do bezwarunkowego kochania, odczuwania współczucia i działalności twórczej. Posiadamy wyobraźnię i jesteśmy wielowymiarowi. Często przerastamy siebie, dążymy do miłości i harmonii.

Ważne jest, byśmy stale przypominali sobie, ile mamy wyjątkowych cech, właśnie dlatego, że mnóstwo ludzi koncentruje się na tym, co negatywne, na destrukcyjnej mocy, na panującej we wnętrzu dysharmonii. Jednak niezależnie od tego, czy jesteśmy teraz zdrowi czy chorzy, szczęśliwi czy nieszczęśliwi, w głębi duszy zawsze pozostajemy doskonali, nawet jeśli nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę.

Wszystko, co żyje, jest energią, a ta energia jest dla nas swobodnie dostępna – tak jak światło dla drzewa, z którego czerpie ono swoją moc. Jednak my, ludzie, często wykorzystujemy tę energię nie po to, by pozytywnie wpływać na nasze życie i samopoczucie. Wielu z nas jest rozproszonych i nie znajduje spokoju, by rozpoznać prawdę. Pozwalają się rozpraszać nieświadomym myślom – a myśli są energią, dlatego są zmienne. Mamy możliwość

wpływania na nie, powstrzymywania negatywnych myśli i tworzenia pozytywnych, wspierających, aby zmienić nasze życie na lepsze.

Choroba to język naszej duszy

Wszystkie choroby mają tę samą przyczynę – niedobór energii. W ciele fizycznym przejawia się on poprzez zaburzenia gospodarki wodnej, w ciele subtelnym zaś poprzez obniżenie wibracji.

Decydującą rolę w tych zaburzeniach odgrywa osobiste nastawienie wobec siebie. Wszyscy „chorzy ludzie” mają pewną cechę wspólną: nie dążą (już) do prawdziwego życia, jak to na przykład robią (nieświadomie) małe dzieci. Nie mają jasnego wyobrażenia tego, czego naprawdę chcą. Nie stawiają sobie żadnych celów, do których mogliby dążyć, każdy dzień przeżywają jak poprzedni. Rutyna określa ich życie, a oni się z tym godzą. Zabrzmi to może ostro, ale jeśli przyjrzymy się wszystkim nawykom, według których żyje wielu z nas, dojdziemy do sedna tego stwierdzenia. Mam na myśli na przykład nawyki żywieniowe, związane ze snem, z piciem, brakiem ruchu na łonie przyrody, ilością czasu poświęcanego na zwykłe czynności. Jak często chcielibyśmy coś zmienić, ostatecznie jednak niczego w tym kierunku nie robimy?

Wielu ludzi nie potrafi sobie wyobrazić, jak by się poczuli, gdyby nagle uzyskali wszystko to, za czym w głębi duszy tęsknią, jak zdrowie emocjonalne i fizyczne, sukcesy, szczęście i harmonię. Zupełnie by nie wiedzieli, co z tym począć i jak potem wyglądałoby ich życie. Brakuje im konkretnych obrazów, emocji, a także entuzjazmu. Zamiast tego każdy dzień spędzają pogrążeni w myślach i wyobrażeniach tego, czego nie chcą. Zajmują się rzeczami, które muszą robić, które są z góry ustalone albo o których myślą,

że są ważne, nawet jeśli w gruncie rzeczy wcale ich nie lubią. Ponadto zapominają, co im tak naprawdę leży na sercu.

W przypadku niektórych ludzi całe życie kręci się już tylko wokół choroby. Zupełnie tak jakby nie mogli już znaleźć wyjścia z labiryntu swoich myśli. Wszystkie informacje, rozmowy i czynności krążą wokół bieżących objawów, co z kolei tylko je nasila. Inni poprzez chorobę zwracają na siebie uwagę. Szukają miłości i przywiązania, których oczekują od innych. Wszyscy to znamy: życzenie, wewnętrzną wizję siebie, w której jesteśmy absolutnie doskonali i szczęśliwi. Budź się i zasypiaj z tą wizją, przypominaj ją sobie kilka razy dziennie, ufaj jej i wierz w nią.

Zawsze słyszę pytanie, w jaki sposób uzdrowiciele leczą innych ludzi. Jest to zasadniczo prostsze niż sądzisz. Najpierw widzę w każdym człowieku wewnętrzne światło i jego doskonałość. Jestem przekonana o tym, co postrzegam. Dzięki mojej wierze energia wibruje ku człowiekowi i tworzy pole rezonansowe. W tym polu człowiek przypomina sobie ponownie, kim jest w rzeczywistości, a przez to sam się leczy. W ten sposób odbywa się cały „cud uzdrawiania”: poprzez przypomnienie sobie naszej prawdziwej doskonałej natury. Każdemu mówię to samo: twoja wiara oraz natura leczą wszystko.

Umożliwienie uzdrowienia

Człowiek stanowi bezpośrednią manifestację boskiej mocy. Dlatego każdy z nas jest potężną istotą obdarzoną twórczymi siłami. Z pomocą tych sił człowiek może stworzyć lub zmaterializować wszystko wokół siebie.

Słowo *uzdrowiciel* nawiązuje do całości lub harmonii. Mówiąc dalej o *uzdrowicielu* mam oczywiście na myśli także *uzdrowicielkę*.

Żeby jednak nie przerywać wciąż toku lektury, trzymam się w tekście formy męskiej.

Aby świadomie wykorzystać moc swojego wewnętrznego uzdrowiciela, człowiek musi osiągnąć pełnię. Pełnia ta odzwierciedla się w harmonijnej równowadze ciała, umysłu i duszy, kiedy ponownie odnajdujemy swoje miejsce i przeznaczenie. Jak tylko odnajdziemy tę drogę, przeżywamy mentalny, emocjonalny i cielesny rozwój. Sukcesy pojawiają się też we wszystkich sferach życia. Jeśli tkwimy w trudnościach, dowodzi to, że zboczyliśmy z drogi wyznaczonej przez plan naszej duszy. Natura, wszechświat i wszystkie inne istoty żyją harmonijnie i zgodnie z uniwersalnymi boskimi prawami.



ROZDZIAŁ 2:

Nasze zdolności samouzdrawiania

Wyobraź sobie, że twój samochód ma awarię i sam się naprawia. To całkiem fantastyczny pomysł, nieprawdaż? Dokładnie to robi stale nasze ciało fizyczne. Nasze zdolności samouzdrawiania są najważniejszym zasobem pozwalającym zachować zdrowie, dlatego jest tak ważne, byśmy jeszcze, nim zajmiemy się różnymi metodami leczenia, ćwiczeniami i przepisami, zdali sobie sprawę z istnienia tych zdolności i wzmocnili je.



Prawdopodobnie zdarzyło ci się kiedyś doznać urazu skóry, takiego jak otarcie lub skaleczenie. Jeśli dokładnie oczyści się ranę wodą, w ciągu od siedmiu do dziesięciu dni następuje cud: po zranieniu nie pozostaje praktycznie ani śladu. Także poważniejsze urazy jak na przykład złamania kości, rozerwania mięśni, naderwania ścięgna, oparzenia lub zatrucia są przez nasz organizm przywracane do równowagi i leczone.

Organizm reaguje na infekcje wirusowe i bakteryjne albo truczny różnymi objawami takimi jak biegunka, wymioty, katar, kaszel, zmiany skórne albo podwyższona gorączka. To, co zazwyczaj postrzegamy jako objaw choroby, jest w rzeczywistości oznaką tego, że organizm zwalcza intruzów i eliminuje toksyny.

Nasze inteligentne ciało całkiem dokładnie wie, co ma robić. I nie bez przyczyny.

Każde żywe stworzenie dąży do życia. Ciało jest nośnikiem, który umożliwi przetrwanie. Dlatego każdy organizm robi wszystko, by dostosować się do okoliczności życiowych oraz zmian środowiska i umożliwić sobie dalsze istnienie.

Zaufanie własnemu ciału

Ten cud to nic innego jak uniwersalne prawo adaptacji biologicznej. Wszystko istnieje zgodnie z tym prawem. Takie rośliny, jak na przykład mniszek lekarski, które potrafią przerosnąć przez beton lub asfalt. Niedźwiedzie, które na kilka miesięcy zapadają w sen zimowy. Żaby, które w zimie zamarzają, by następnie w wyższej temperaturze ponownie odtajać i zacząć skakać. Albo my, ludzie, możemy przecież przeżyć w najróżniejszych rejonach Ziemi – od lodowatych obszarów Syberii i Grenlandii poprzez stepy i pustynie aż do tropikalnego lasu deszczowego – i nauczyć się dostosowywać do coraz szybciej zmieniającego się środowiska.

Gdy tylko zrozumiemy, jak działa prawo adaptacji, uzyskujemy głębokie zaufanie do własnego organizmu i nie zadreczamy się już niepotrzebnymi lękami, gdy nasze ciało choruje. Dysonujemy już wszystkim, aby wyzdrowieć. Nigdy nie zapominaj: z punktu widzenia natury twój organizm jest zaprogramowany do życia, a nie śmierci.

Może zaobserwowałeś już kiedyś u siebie taki program samoleczenia: kiedy jesteśmy chorzy, mamy mniejszy apetyt. Zamiast zużywać energię na trawienie, organizm gromadzi teraz siły na wewnętrzne procesy samoleczenia. Nierzadko zakłócamy ten naturalny mechanizm, ponieważ w naszym społeczeństwie jedzenie

zajmuje bardzo ważne miejsce, a nasze myśli często krążą wokół tego, co i kiedy jemy. Być może nauczyliśmy się też od ludzi, których podziwiamy, że chory musi jeść, by набrać sił. Jednak dopóki organizm aktywnie zajmuje się leczeniem, dostarczanie mu pożywienia wcale mu nie służy. Wręcz przeciwnie: sami pozbawiamy się w ten sposób energii. Choroba może zostać usunięta tylko wtedy, gdy układ pokarmowy nie zużywa dodatkowo energii.

Następnym razem, kiedy na przykład będziesz mieć gorączkę, wesprzyj organizm. Pij więcej wody, unikaj stresu, zrelaksuj się, pość przez cały dzień i przeprowadź oczyszczanie okrężnicy. Sam zobaczysz: po kilku dniach wszystko minie. Kiedy natomiast łykasz tabletki lub stosujesz czopki, by obniżyć temperaturę, tłumiś normalny proces samoleczenia. Organizm zajmuje się teraz dodatkowo wydalaniem substancji chemicznych. Proces uzdrawiania trwa przez to dłużej i wymaga większego nakładu energii.

Widzisz więc, że w przypadku samoleczenia chodzi przede wszystkim o to, by ponownie zaufać własnemu organizmowi i słuchać intuicji. Informuje nas ona bowiem o potrzebach naszego ciała. Chciałabym wesprzeć cię w tym następującymi refleksjami, ćwiczeniami i wskazówkami.

Prawdziwy uzdrowiciel

Także w tobie przebywa prawdziwy uzdrowiciel, za którym możesz podążać z pełnym zaufaniem, a dzięki intuicji poznawać jego przesłania.

Prawdziwi uzdrowiciele to ci, którzy ufają własnej mocy, a także zdolnościom samoleczenia ich ciała. Żyją w harmonii i szanują życie. Czują, że natura dąży do życia – a wraz z nią także ich własne ciało.

Uzdrowiciele, dzięki świadomym działaniom, stwarzają swoje warunki egzystencji, co różni ich od większości ludzi. Nie ulegają ślepo swoim nawykom ani nie płyną wciąż z prądem. Nawyki zapewniają niektórym pewne poczucie bezpieczeństwa, gdyż inni wypróbowali przed nimi tę drogę i wydawali się zadowoleni. Każda jednostka jednak dąży do własnych doświadczeń. Tylko w ten sposób możemy odnaleźć własną drogę, podążać nią oraz być zdrowym i szczęśliwym.

Porzuć więc nawyki i rozpocznij nowe przygody!

Możliwości znalezienia własnej drogi

- ✦ Nie przestawaj się uczyć.
- ✦ Poznaj swoje dobre cechy.
- ✦ Rozpoznaj swoje problemy i uznaj je za własny wytwór.
- ✦ Ustal swoje życiowe priorytety.
- ✦ Wstawaj wcześniej rano.
- ✦ Wyznaczaj sobie cele.
- ✦ Zapewnij sobie witalne pożywienie.
- ✦ Wierz w siebie.
- ✦ Doprowadzaj wszystko do końca.
- ✦ Relaksuj się codziennie.
- ✦ Zajmuj się zadaniami, które lubisz i które dają ci spełnienie.
- ✦ Prowadź dziennik.
- ✦ Motywuj się i chwal.
- ✦ Nie bój się ryzyka podążania nowymi drogami.
- ✦ Wykonuj zdrowe ćwiczenia takie jak rozciąganie.
- ✦ Zwracaj uwagę na świadome twórcze myśli.
- ✦ Bądź kreatywny (na przykład majsterkuj, rzeźb, maluj, tkaj, szyj, muzykuj).
- ✦ Pozostawaj w ciszy, raczej słuchaj.
- ✦ Często chodź pieszo.

Żyje w tobie uzdrowiciel, który poprzez intuicję prowadzi cię do właściwych informacji. Aby zdać sobie sprawę z jego istnienia, ważne jest pozostawanie w sobie i z sobą. Kiedy kierujesz uwagę na siebie i wczuwasz się w swoje ciało, jesteś właśnie w sobie. A będąc w sobie, masz też wyraźne połączenie ze swoją intuicją.

Pomoże ci w tym następujące ćwiczenie postrzegania siebie.



Ugruntowanie się



- ✦ Zamknij oczy, zrelaksuj się i skoncentruj się na oddechu.
- ✦ Teraz wczuj się w swoje dłonie. Jak je odczuwasz? Doświadczasz ciepła, mrowienia albo może jesteś w stanie poczuć, jak energie twoich rąk łączą się, mimo iż same dłonie wcale się nie dotykają?
- ✦ Teraz wczuj się w swoje stopy. Co tam odczuwasz? Świadomie postrzegaj wszystkie wrażenia i obserwuj, jak możesz jednocześnie odczuwać swoje dłonie i stopy.
- ✦ Następnie skieruj uwagę na swoją głowę i wczuj się w nią. Czy odczuwasz przy tym lekkość?
- ✦ Teraz możesz postrzegać swoją głowę, dłonie i stopy. Poświęć kilka chwil, aby doświadczać tego całkiem świadomie. Teraz jesteś ugruntowany aż do swojego centrum.
- ✦ Podtrzymuj ten stan, pomoże ci to uzyskać energię.
- ✦ Powtarzaj to ćwiczenie kilka razy dziennie i pogłębiaj je, aż będziesz potrafił rzeczywiście postrzegać się wszystkimi zmysłami.



ROZDZIAŁ 10:

Pięciowymiarowy masaż narządów wewnętrznych

Narządy wewnętrzne odpowiadają za energię życiową człowieka. Reagują na myśli, uczucia, nastroje, stres i takie wpływy środowiskowe, jak wahania temperatury, trucizny chemiczne w atmosferze, elektrosmog, urazy i sposób odżywiania.

Wszystko jest wzajemnie powiązane

Medycyna zachodnia kładzie nacisk na funkcje poszczególnych narządów, ważne jest jednak, by zdać sobie sprawę, że wszystkie one są ze sobą wzajemnie powiązane – zarówno na płaszczyźnie grubomaterialnej, jak też subtelnej. Oto przykład: z powodu lęku i stanów stresu, typowych dla naszych dzisiejszych czasów, wydzielana jest adrenalina, a organizm stawiany jest w stan alarmowy. Proces ten, w którym ciało i umysł przygotowane są do działania z najwyższą sprawnością, nazywa się trybem współczulnym. Kiedy układ współczulny jest aktywny, przyspiesza rytm serca, oskrzela rozszerzają się, a naczynia krwionośne zwężają, perystaltyka jelit słabnie. Nerki i nadnercza, płuca i naczynia krwionośne są przeciążone, rozbudzone zostają takie emocje, jak agresywność, gniew, zawiść, zazdrość i złość. Skutkuje to skurczami i zastojami w wątrobie oraz pęcherzyku żółciowym. Zmartwienia i lęki

powodują też skurcze żołądka i przepony. W rezultacie oddech spłyca się, a okolica żołądka twardnieje.

Z kolei negatywne myśli i niechęć do życia osłabiają śledzionę, gruczoły hormonalne i układ odpornościowy.

Dopóki organizm pozostaje w stanie lęku, zmartwienia, negatywności i gotowości do walki, narządy nie mogą się rozluźnić, odtruwać ani naprawiać. Takie ważne procesy, jak trawienie, regeneracja i uzdrawianie zostają sparaliżowane.

Nieprzerwany strumień negatywnych myśli przepływa bezpośrednio przez brzuch i powoduje tam ucisk.

Właśnie w takiej sytuacji przydatny okazuje się pięciowymiarowy masaż narządów: gdy tylko zastoje i skurcze zaczną być eliminowane z pomocą naszych rąk, także nasze myślenie nabiera ponownie jasności.

Podczas tego procesu uzdrawiania będzie ci towarzyszyć twój wewnętrzny głos, naprowadzając cię na właściwą drogę. Pamiętaj, że sam stwarzasz wszystkie swoje wewnętrzne procesy. Dlatego też w każdej chwili możesz na nie wpływać i zmieniać je.

Narządy wewnętrzne jamy brzusznej

W jamie brzusznej znajdują się ważne narządy i układy narządów, które są ze sobą wzajemnie powiązane i, jak to już wyżej opisano, wzajemnie na siebie wpływają. Należą do nich układy pokarmowy, rozrodczy i wydalniczy – wszystkie one oddziałują na cały organizm. Narządy układu pokarmowego zajmują większość przestrzeni w jamie brzusznej i tworzą wyraźną strukturę skreconą z lewa na prawo. Dokładnie tak powinniśmy masować narządy układu pokarmowego – zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara.

We wszystkich narządach zawarta w nich płynna treść pokarmowa porusza się zawsze w jednym kierunku. Przepływ powrotny jest blokowany przez odpowiednie zastawki lub mięśnie. Przy wpuście żołądka znajduje się pierścieniowy mięsień zwieracz, który powinien zapobiegać cofaniu się soku żołądkowego do przełyku. Mięsień przy ujściu żołądka, zwany odźwiernikiem, zamyka je, a otwiera się tylko pod wpływem odpowiednich bodźców nerwowych, aby pokarm mógł się przesunąć do dwunastnicy, gdzie występuje środowisko alkaliczne. Zastawka krętniczko-kątnicza z kolei oddziela jelito cienkie od grubego, co zapobiega ciągłej wymianie bakterii, toksyn i wydzielin.

Poprzez ścianę jamy brzusznej dociera się pośrednio także do innych narządów

Narządy wewnętrzne są częścią organizmu. Kiedy któryś z nich skurczy się, zachodzący w nim proces metaboliczny ulega spowolnieniu, co wywołuje też zastoje i blokady w innych miejscach.

Wiele narządów nie leży bezpośrednio przy ścianie jamy brzusznej, lecz głębiej, pod innymi. Za pomocą masażu pięciodymiarowego można oddziaływać na nie poprzez narządy sąsiadujące. Na przykład tylko część trzustki znajduje się pod ścianą jamy brzusznej, którą możemy bezpośrednio masować. Kiedy jednak występuje powiększenie wątroby lub żołądka, wtedy można stymulować trzustkę jedynie poprzez masaż obu tych narządów. Z kolei pęcherzyk żółciowy schowany jest pod płatami wątroby prawego łuku żebrowego, nerki schowane są za jelitem cienkim, a śledziona głęboko pod lewym żebrem.

Mimo tego trójwymiarowego rozmieszczenia na wszystkie narządy można wpływać poprzez masaż pośredni.

Początkowo uczucie wymacywania własnych narządów i wchodzenie z nimi w kontakt dotykowy wyda ci się zapewne

czymś nowym. Bo zwykle mamy wprawdzie przybliżone wyobrażenie o funkcjach narządu i liczymy na to, że będzie on działać prawidłowo, rzadko jednak poświęcamy mu choć trochę uwagi. Z czasem rozwiniesz wycucie każdego narządu i zaczniesz rozpoznawać jego umiejscowienie i twardsze kontury. Pamiętaj: ćwiczenie czyni mistrza!

Działaj delikatnie i z wycuciem

Zanim nauczysz się masażu pięciowymiarowego i zaczniesz go stosować, zapoznaj się z odczuciami, jakie wywołuje dotykanie twego brzucha. Obmacaj go palcami. Jeśli poczujesz przy tym ból, co zazwyczaj wskazuje na nagromadzenie płynów, negatywne myśli i emocje, masz szansę wpłynąć na to i spowodować zmianę. Kiedy odkryjesz bolesne miejsce, uciśnij ostrożnie i wykonuj palcami ruchy okrężne o niewielkim promieniu zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara. Uciskaj to miejsce raczej lżej niż zbyt mocno! Dzięki uciskowi ból powinien stopniowo ustąpić – jeśli tak się nie dzieje, spróbuj później jeszcze raz.

Nie możesz niczego zrobić niewłaściwie, jeżeli słuchasz sygnałów swego ciała. Ból będzie twoim najlepszym doradcą, gdyż odzywa się, gdy tylko coś nie jest w porządku. Jeśliby po zastosowaniu ucisku ból nie zelżał, powinieneś intensywniej pracować z narządami sąsiadującymi i dopiero wtedy wrócić do narządu lecnego. Gdyby nawet wtedy nie nastąpiła poprawa, przeczytaj wskazówkę na stronie 77.

Za pomocą tej uniwersalnej metody możesz skutecznie przywrócić naturalną równowagę narządów wewnętrznych.



Jana Iger urodziła się w Ukrainie, a od 1999 roku mieszka w Niemczech. Od wielu lat poświęca się przekazywaniu ludowej wiedzy, którą otrzymała od swoich przodków. Na swoich seminariach i wykładach uczy metod samouzdrawiania, które pomagają przywrócić pełnię i harmonię we wszystkich układach organizmu oraz wzrastać duchowo.

...

Szukasz metod i technik, aby w naturalny sposób odzyskać zdrowie, wzmocnić układ odpornościowy, odmłodzić się i chronić ciało przed chorobami?

Weź odpowiedzialność za zdrowie swojego ciała, a w przypadku choroby bądź swoim uzdrowicielem. W książce znajdziesz opis holistycznych metod uzdrawiania. Poznasz wedruski masaż narządów wewnętrznych 5D, który pomoże ci w rozpuszczaniu zastoju w organizmie, przywróceniu naturalnego przepływu energii i samoleczeniu.

Opisane w książce wedruskie metody leczenia i techniki możesz samodzielnie stosować w domu. A dzięki nim:

- połączysz odżywianie, odtruwanie i głębokie oczyszczanie, aby całkowicie uwolnić się od bólu i chorób;
- znajdziesz opis technik masażu brzucha oraz pięciowymiarowy masaż narządów wewnętrznych;
- dowiesz się, jak stosować głodówkę, aby była ona wartościowym narzędziem przywracającym zdrowie;
- odkryjesz techniki uwalniania bólu i blokad;
- poznasz zasady stawiania baniek przy wielu dolegliwościach;
- nauczysz się aktywować zdolności samoleczenia i energię dłoni oraz świadomie oddychać;
- poznasz techniki oczyszczania organizmu i przepływu energii.

Masaż narządów wewnętrznych 5D na odzyskanie zdrowia

Patroni:



MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8272-519-3



9 788382 725193