# Jedy v těle a jejich odstraňování

Přišli jsme sem na Zemi, abychom se očistili na těle i duchu, abychom se zbavili jedů, které v sobě nosíme.

## Toxiny přijaté

Žijeme v těle, takže přijímáme ze životního prostředí mnoho škodlivých látek zatěžujících jak tělo, tak i psychiku. Látky ze znečištěného vzduchu se usazují v plicích a průduškách, ostatní vstupují trávicí soustavou.

## Toxiny vzniklé v těle

Problémy tedy působí nevhodná strava. Při stravování se dopouštíme mnoha drobných chyb, ovšem ty dohromady mají obrovský dopad. Co mám na mysli?

• Konzumujeme příliš vydatné jídlo

• Strava je složená z mnoha druhů surovin

• Jíme příliš často

• Pozdě večeříme

• Jíme ve spěchu a bezmyšlenkovitě konzumujeme velké množství potravy

• Nedostatečně žvýkáme.

A důsledek? Nedostatečné strávení potravy, takže se nakonec ve střevech objevují částečně jedovaté produkty neúplného rozkladu.

Za takové situace tělo není schopné vytvořit odpovídající množství slin, takže ve střevě začnou nedotrávené zbytky jídla zahnívat. Následkem mohou být bolestí hlavy a končetin, špatný vývoj spánku, podráždění žaludku a potíže s vyprazdňováním střev.

Za normální situace jsou játra jako detoxikační orgán schopná střevní jedy odbourat. Jsou-li však trvale přetěžovaná, jejich kapacita nestačí. Toxické látky se začnou objevovat v krvi a dalších tělesných tekutinách. Nakonec vzniká chronické sebeotrávení ze střev, jehož projevem jsou koliky, tedy bolesti v krajině břišní.

Střevní toxiny a přijaté jedy z životního prostředí pomalu, plíživě, zpočátku nepozorovaně, podkopávají zdraví a člověk začíná strádat. Objevují se nemoci již v raném věku, lidé vypadají starší, sešlí.

Jak se projeví zatížení jedy na psychice? Náhlou duševní bolesti! Tělesná indispozice vrhá pod vlivem negativních sil stíny na psychickou pohodu. Problémy se prohlubují, tělo se prožívajícím trápením stále více zatěžuje.

Somatické, psychosomatické a psychické toxické zátěže se sčítají, strádající nevidí žádnou perspektivu. Nakonec soužení vede k patologickému vývoji buněk!

Jak tedy z toho? Samozřejmě vám mohou poradit a pomoci lékaři a psychologové. Můžete si však také pomoci sami. Doporučujeme dva způsoby:

• vědomá autosugesce, metoda, při níž věříme v uskutečnění toho, po čem toužíme. autosugescí lze aktivovat síly, které harmonizují a léčí duši, a tudíž i tělo. Jedná se například o představu: „Den ode dne se mi v každém ohledu daří stále lépe a lépe!" Aktivním sebeovlivňováním tedy provést tzv. desomatizaci!

• prosebná modlitba, při níž oslovujeme ty, jimž pevně důvěřujeme - Stvořitele veškerého bytí, Krista anebo Boží posly.

Co říci na závěr?

Chudý muž se zeptal učitele: "Proč jsem tak chudý?"

Dostalo se mu odpovědi: "Protože neumíš dávat."

Chudák: "Nemám co dát."

"Máš co dát, alespoň pět věcí:

1. TVÁŘ - můžeš se usmívat, dávat radost, veselí, štěstí,

2. ÚSTA - můžeš mluvit vlídně, povzbuzovat lidi, zlepšovat jim náladu,

3. SRDCE - můžeš s upřímností a laskavostí otevřít své srdce pro druhé,

4. OČI - můžeš se dívat na ostatní s láskou a soucitem,

5. TĚLO - můžeš udělat něco pro druhé, abys jim pomohl.

Vidíš, vůbec nejsi chudý. Doopravdy chudí lidé jsou chudí ve svých srdcích."

Lidé jsou lapeni blahobytem, omyly přejímají bez přemýšlení.

Kdo chce slyšet, slyší a dostává sílu k začlenění cesty čisté pravdy do svého denního života.

Musíme i s kořeny vytrhnout z duše všechen strach a hrůzu z toho, co z budoucnosti přichází k člověku a myslet jen na to, že cokoliv může přijít, je k nám přivedeno moudrým Vedením světa. Rudolf Steiner

Jsme děti nejvyšší síly univerza, chovejme se podle toho. Pavla Kašparcová