# Toxiny v těle a jejich odstraňování

Očistnou fázi vývoje člověka sledujeme z hlediska těla a psychiky.

Z životního prostředí přijímáme mnoho škodlivých látek zatěžujících jak tělo, tak i psychiku.

Látky ze znečištěného vzduchu se usazují v plicích a v průduškách.

Problémy také působí nevhodná strava. Při stravování se sice dopouštíme mnoha chyb menšího rozsahu, ovšem dohromady mají obrovský dopad. Které prohřešky to jsou?

• příliš vydatné jídlo složené z velkého počtu surovin

• příliš častá jídla

• pozdní večeře

• uspěchaná

• a bezmyšlenkovitá konzumace velkého množství potravy

• a také nedostatečné žvýkání.

Všechny tyto faktory způsobují nedostatečné strávení potravy, takže se časem objevují ve střevech 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. Můžeme si však také pomoci sami. Doporučujeme dva způsoby:

• **vědomá autosugesce,** metoda, při níž věříme v uskutečnění toho, po čem toužíme. Pokuste se každé tři hodiny jednu nebo dvě minuty věnovat koncentraci na různé potřebné cíle. Velmi úspěšné je vysílání autosugescí, které vyslovujeme a vysíláme je co nejčastěji a všude, kde právě jsme. Například: „Chci zůstat celý den klidný, myslet a jednat pouze pozitivně a pomáhat potřebným." Nebo „Den ode dne se mi v každém ohledu daří stále lépe a lépe!" Energie těchto slov se opakováním zesiluje a zároveň pomáhá nejenom nám samotným, ale také vašemu okolí a jeho vztahu k nám.

Autosugescí lze totiž aktivovat síly, které harmonizují a léčí duši, a tudíž i tělo.

Aktivním sebeovlivňováním lze tedy provést tzv. desomatizaci problému!

• **prosebná modlitba,** při níž oslovujeme ty, kterým pevně důvěřujeme – Stvořitele veškerého bytí, Krista anebo Boží posly.

Co říci závěrem?

Temnota nemůže vyhnat temnotu, to dokáže jenom světlo. Nenávist nemůže vyhnat nenávist, to dokáže jenom láska. Martin Luther King

Člověk musí vědět, že energie, již získává skrze nejvyšší city, léčí jeho tělo, osud i duši. Sergej Lazarev

A tato slova duchovních učitelů:

Hmotné tělo je nástroj zrání ducha a duše. Je také podmínkou pozemské existence – má vibrovat harmonicky, čistě a rezonovat se ctnostmi. Nepodceňujme ho, používejme ho jako nástroj zrání, zejména pro zlepšení charakteru. Tím mu dáme správnou hodnotu a ono bude věrně sloužit.

Kam se upírá mysl, tam odchází energie

Stvořitel nic nemůže vymáhat násilím, protože dal všem svobodnou vůli, u Něj se slovo „musíš" nevyskytuje.

S radostí jdi svému životu vstříc, pak se život bude na tebe usmívat.