© Copyright – Újvári Lenke

Bevezető

A méreganyagok mindhárom szinten testi, lelki és szellemei szinten lehetnek bennünk.
Elsődlegesen a méreganyagok felhalmozódásáról testi szinten van a leginkább tudomásunk, viszont a lelki és szellemi méreganyagokkal kevesebbet foglalkozunk, vagy egyáltalán nem beszélünk róluk, nem veszünk tudomásul, hogy eme két szinten is léteznek.

Mindhárom szinten rendet kell tennünk, ha kiakarjuk magunkból takarítani őket. Nőként szépségünk, egészségünk és nem mellesleg fiatalságunk vagy fiatalosságunk, fittségünk megőrzése érdekében a méregtelenítéssel nagyon sokat tehetünk.

Amennyiben napi szinten odafigyelünk a következőben részletezett „rituálékra" már el is kezdtünk foglalkozni velük.
Nehézkes csak addig lehet, amig nem épül be a mindennapjainkba, de ha kialakul, akkor életünk részévé válik (válhat) a méregtelenítés is.

Testi méreganyagok

Azok az anyagok, a testi méreganyagok, amelyek a belekben, tápcsatornában, a bőrben, a zsírsejtekben halmozódnak fel és károsak az egészségre.

Számos tünet utal arra, ha tele vagyunk méreganyagokkal fizikai szinten, mint például a következők:
fáradékonyság
aknés, pattanásos, zsíros, vagy akár nagyon száraz vízhiányos bőr
egészségtelen, töredezett haj
lepedékes nyelv
bűzös lehelet
izzadás, gyakori verejtékezés
kóros soványság, vagy éppen túlsúly

© Copyright – Újvári Lenke

narancsbőr
ödémák
az emésztés változékony, hol szorulás van, hol hasmenés lehet

Hogyan kerülnek fizikai szinten a méreganyagok a testünkbe?

Néhány példa a sok közül;
élelmiszerekben lévő anyagokból (hormonok, antibiotikumok, különböző állomány javítok, mint az E származékok, stb.)
nem tisztított csapvízből, de ásványvízből is akár
műanyagokból
kemikáliákból
nehézfémekből
kozmetikai szerekből, mint krémek, tisztálkodási eszközök, parfüm, stb
különböző aluminium, teflon és egyéb bevonatú edényekből

Mit tehetünk testi szinten?

Kezdd a napodat tisztítással!
A szükséges nagy dolog Wc és zuhanyzás után jöhet az arc és száj tisztítása.
Az arcmosást váltott vízzel végezd.
Ajánlott venni egy nyelvkaparót, vagy olyan fogkefét, amin van nyelvtisztító.
A nyelvünkön lévő lepedéket szedjük le.
A nyelvünk tisztítására nagyon jó még bármelyik hidegen sajtolt olaj, mint a repce, oliva, kendermagolaj és mások is.
Egy kevés olajjal nagyon szépen lehet a szájat, nyelvet öblíteni, fertőtlenitő hatása is van.
Egy kis ideig forgasd a szádban körbe-körbe, mintha öblögetnél vele, hagyd, hogy mindent átjárjon, majd öblítsd jól ki a szád. Hihetetlenül jó a nyelv tisztítására.
A fogunkat ajánlatos nem fluoridos méreganyagú fogkrémmel alaposan megmosni.
Használj szájvízet.

© Copyright – Újvári Lenke

Orr és garat tisztítása

Kiváló a gyógyszertárakban kapható 0,9 %-os sóoldat, vagy kapható számos sós vizes orrtisztító folyadék.
Te magad is elkészítheted, 1 liter vizet fel kell forralni 9 gramm sóval (kb. egy csapott evőkanál tengeri só, vagy sima konyhai só. Utána hagyni kell lehűlni, és vagy orr csepegtetővel mosd át az orr nyílásaidat, egyiken be, másikon ki, vagy a tenyeredbe tegyél a sóoldatból és szívd fel egyik orrlukadon, majd a másikon engedd ki.
Nem kellemes, de nagyon hatásos és teljesen átjár, megtisztít.
A gyógyszertárakban kapható spray formájában is a tengerivizes orrtisztító.
Sima vízzel nem javasolt végezni, mert nagyon szúrósan csípős.

Az orr tisztítását elegendő 2 hetente végezni.

Táplálkozás előtti gyomor tisztítás

Ajánlott a reggeli étkezés előtt elfogyasztani egy-két pohár tiszta vizet, vagy pár csepp citrommal, vagy kevés almaecettel dúsított vizet, esetleg cukor nélküli teát inni. Ez a folyadék jól átmos. Várj pár percet és utána reggelizz meg.

Táplálkozás

Javasolt egészséges és könnyű táppal kezdeni a napot, ilyen a gyümölcsből álló reggeli, gyümölcsturmix, zabkása, kefir, joghurt, vajas zsemle, stb.
Ha szükséges a reggelid mellé használj organikus jó minőségű táplálák kiegészítőt, vitamint.

Napközben is fogyassz számodra elfogadható és tápértékű ennivalót.
A vacsorának is javasolt könnyút fogyasztani és lefekvés előtt kb.2-3 órával már nem enni semmit.
Nem az a lényeg, hogy húsevő, vagy vega, vegán vagy, hanem, hogy mit gondolsz arról, amit megeszel? (erről a szellemi szintnél olvashatsz)

Mert, ha pl. csak azért lettél vega, vegán, mert félsz, hogy a hús alapú táplálkozás káros (itt a félelmen van a hangsúly) és nem meggyőződésből, akkor nem igazán lesz elfogadható számodra a hús nélküli táplálkozás.
Nyűgként fogod kezelni, és ha mellette még az éhséget is megéled, akkor inkább káros, mint hasznos.

© Copyright – Újvári Lenke

Finomított dolgok

Károsnak mondják a fehér lisztet és a belőle készült kenyeret, péksüteményeket, a napraforgó olajat, a kristálycukrot.
Másutt meg arról olvashatsz, hogy pont a teljes kiőrlésű lisztből készült dolgok egészségtelenek, mert a teljes kiőrléssel igaz, hogy a csírák, héjak is belekerülnek a lisztbe, de ez állítólag a bélflórára káros, nagyobb a gyulladás kockázata, stb.

Véleményem szerint a megfelelő mennyiség és mértékletesség a legfontosabb mindenben és mindenből, de a „gondolatainknál, megéléseinknél nincs nagyobb ránk ható erő", erről is a szellemi szinten olvashatsz.

Néhány javaslat

Finomított só helyett, ami sajnos nagyon sok kálliumot tartalmaz a tisztítás miatt.
VISZONT sajnos a kállium nagy mértékben méreg a szervezetnek, ezért használj tiszta sót, a 99, 5 %-os NaCl sót.
Cukor helyett kiváló édesítőszer a méz, a stevia, a silit, a gyümölcscukrok.
Különböző öntetek helyett a saját készítésű mustáros, olivaolajos, citromleves öntetek kiválóak.
Ételízesítők helyett használj friss zöldségeket.
Margarin helyett javasolt a vaj használata, mert ha nem növényi eredetű a vaj, a normál margarint sajnos kőolaj származék.
Minden féle rágcsa helyett csírák, magvak evése javasolt.

Folytasd a napod a reggeli után mozgással, ha teheted (ha jobban esik és megteheted, akkor cseréld meg, és a reggeli előtt mozogj)
Elegendő pár test mozgató gyakorlat is, hogy jól beinduljon a nyirokkeringésed, a vérkeringésed, ami az oxigén szállítása miatt szükséges az agyi koncentrációhoz.

De ilyen jó lehet napi kezdésként; a reggeli futás, úszás és bármilyen más mozgás.

Napi folyadék bevitel

Ajánlott a 2, 2, 5 liter napi szűrt, tisztítottvíz, vagy ásványvíz megivása, amit osszál el órákra és igyál sűrűn.
Testünk 60-70 %-a víz (egyesek szerint 70-80 %), éppen ezért nagyon fontos a megfelelő folyadék bevitel, ez sokkal fontosabb a megfelelő tápláléknál is.
Bőrünk meg fogja hálálni a megfelelő folyadék bevitelt, de az élelmiszerekben található ásványi anyagok, vagy táplálék kiegészítők felszívódásához elengedhetetlen a víz, vagy tiszta folyadék. Mindemelett az emésztésünk is javulni fog.
Kiváló méregtelenítéshez még a gyógytea, zöldtea is, de csak kúraszerűen.

© Copyright – Újvári Lenke

Belek tisztítása

A belekben sajnos minden lerakodás megtalálható, mint például; elhalt sejt, meg nem emésztett tápálék, oda nem való baktérium, mikroba, egyéb. Ezek lerakódnak a belek falára, ez a bélsár.
Ez egyeseknél több kg is lehet. Ezeket a lerakodásokat ajánlatos kitisztítani.

A belek tisztítására kiváló a gyógyászatban alkalmazott **agyag,** mérgezéskor a **szén**, lásd széntabletta használata pl., ha elrontjuk a gyomrunkat.
Lehet kúraszerűen tisztítani a beleket pl. lébőjt kúrával, gyümölcslevekkel, vagy akár egy picit nehézkesebb, de nagyon hatásos a beöntésekkel való béltisztítás. **(erre lehet kapni külön házi készüléket)**

Azonban, ha napi szinten teszünk az emésztőrendszerünk, a beleink egészségéért az nagyon hatásos tud lenni.
Nagyon hatásos bél tisztításra, pl. a lenmag, a chia mag, mustármag, különböző frissen facsart gyümölcslevek, rostos gabonák, mint az árpa, a barna rizs, a köles.

Kiváló tisztító hatású és sejtmegújító a három féle alga por, vagy tabletta napi bevitele, az aloe vera ívólé szintén napi használata.

Puffadásra, bélgázokra a probiótikumok használata javasolt, mert ha el vagyunk tömődve, akkor étvágytalanok vagyunk és telítettnek is érezzük magunkat.

Drasztikusabb tisztítás

A böjt, vagy akár a fogyókúra fizikai részében el kell engednünk, azt amire nincs szükségünk, hogy be tudjuk építeni azt, ami a javunkat szolgálja.
A böjt lényege az, hogy az emésztő és bélrendszerünket csak részlegesen használjuk és amennyire lehet kíméljük.
A böjt megkezdése előtt a szervezetünket fel kell készíteni vitamin, ásványi anyag, nyomelem bevitelével.
Nem árt, ha csoportban végezzük a böjtölést szakemberek segítségével, akik minden tudás birtokában vannak és a böjt ideje alatt mindhárom szinten segíteni tudják a méregtelenítésünket.

Felügyelet mellett végzett mély böjt alatt többnyire csak vizet, vagy leveket iszunk, még a kávét is mellőzzük.
Ilyenkor a szervezet pihen, és kiengedi magából a felesleget; vizelettel, izzadással, ödéma apasztásával, narancsbőrből való víz kinyomásával, méreganyagok pórusokon keresztüli elpárologtatásával.

© Copyright – Újvári Lenke

Méregtelenítő masszázs

Kiváló hatású méregtelenítésre az egész testre kiterjedő masszázs, amibe nyírokmasszázs technikai elemek is vannak.
Használnak mindenféle krémeket, pakolásokat, tekercseléseket a kritikusabb pontokra, mint felsőkéz, has, combok, sok teát iszunk, amelyek mind-mind a méreganyagok, a feleslegek távozását segítik.
Ez egy több alkalmas 6-10 alkalmas módszer, hatása páratlanul egyedi.

Rengeteg vizelet távozik ilyenkor belőlünk, a pórusokon meg párologtatunk.
Jótékony hatása még, hogy a bőr tömött, feszes lesz, popsink megemelkedik, az ödémák, narancsbőr eltűnnek, újjászületünk.
Ha fogyókúra is benne van a pakliban, akkor számos kilót is leadhatunk.
Nem árt, ha a táplálkozásunkra és a folyadék bevitelünkre is odafigyelünk ebben az időszakban, így még hatásosabb lesz a masszázs.

Egyéb kényeztetések

A szauna legyen infra, vagy finn szintén remek a méreganyagok távozására.
A lényeg, hogy ugyanúgy, mint a masszázst többször kell megismételnünk, ha pozitív hatást szeretnénk elérni.

Saját masszázs

Keresd meg azokat a pontokat magadon, amelyeken keresztül a nyírokkeringésed beindul. Nézd meg a neten az energetikai pontokat, amelyek a kivezetők és nyomkodd meg őket, akár naponta pl. zuhanyzáskor.

A saját masszást kezdd az arcoddal, vagy az arcizmaid megtornáztatásával.
Csipkedd, paskold meg az arcod, masszírozd át a fejbőröd, homlokod, orrod, füleid, csapkodd meg egyik, majd másik kezeddel végig a kezeidet, majd a lábaidat, kopogtasd meg a mellkasod, hagyd, hogy a vérkeringésed beinduljon és jóleső érzés járja át az egész testedet

Tested, arcod, hajad fizikai kényeztetése

Ápold a tested, kényeztesd. A zuhany kiváló edzőszer a bőrnek, de heti egy kényeztető fürdő pihentető, lazító hatású Add meg a módját, szeresd magad.

Használ a bőrtípusodnak megfelelő tisztítószereket, testápolókat. Használj testradírt.

Az arcodat mindennap tisztítsd meg, ne feküdj, úgy le, hogy smink van rajtad.
Használj szintén a bőrtípusodnak megfelelő lemosókat, pakolásokat, arckrémeket.

© Copyright – Újvári Lenke

Használja arcradírt, hogy a felesleges hámsejteket eltávolítsd az arcodról.
Tegyél magadra kényeztető arcpakolásokat
Add meg a módját, sminkeld magad a színtípusodnak megfelelő színekkel,

Hajadat is ápold a neki megfelelő termékekkel. Tegyél fel a hajadra heti egyszer egy hajtápláló pakolást.

Pihenés

A méreganyagoktól való megszabadulásban a pihenésnek, az alvásnak kiemelkedő szerepe van.
Napi 8 óra alvás a legideálisabb, de nyilván mindenki maga tudja mennyitől érzi magát kipihentnek. A túl kevés és nem mély álomtól másnap idegesek, türelmetleenk, feszültek vagyunk, viszont a túl soktól meg alvajáró zombik, holdkórosok.

Teremtsd meg tehát a nyugodt alvashoz való körülményeket, kényelmes fekhely, pamut ágynemű és hálóruha, csend, sötét, wifi mentes környezet, jó helyen legyen az ágyad, a hálószobád szellőztesd ki.
1.5 órás egy-egy alvasi szakasz, pl. 7,5 óra, vagy 9 órába belefér 5, 6 alvási ciklus.
Úgy ütemezd tehát a lefekvésed és felkelésed, hogy egy ilyen 1,5 órás mély szakasz végén, vagy vége fele ébredj fel, mert ha pont a legmélyebb szakaszban ébredsz, akkor egész nap kába leszel.

A mély alvás nagyon fontos, rengeteg méreganyag távozik ilyenkor, nézd meg a neten hogy a különböző szerveink mikor tisztulnak, méregtelenítenek.
Éjfél előtt javasolt lefeküdni. Lefekvés előtt ihatsz egy nyugtató teát, vagy egy pohár vizet.

© Copyright – Újvári Lenke

Sport, természet

Válassz olyan sportot, ami feltölt, ilyenek pl. a keleti sportok, amelyek nagy figyelemre és összpontosításra tanítanak meg, pl. joga, pilates, tai chi.
Kiváló hatása van a táncnak is, ha rendszeresen végzed és mellette még élvezed is.
A levegőcsere alkalmával, minél inkább odafigyelünk a légzésünkre, annál hamarabb tudunk méregteleníteni.

A természethez való közeledés a városi lét után nagyon fontos, mivel csak itt tudunk friss levegőhöz jutni.
Az lenne a legideálisabb, ha nem városban élnénk, hanem vidéken, de ez nem mindenkinek adatik meg. Nagyon fontos, hogy legalább a természetben, ha kirándulunk megfelelően lélegezzünk.
A normál légzés levegő vétele a hasi légzés orron keresztül történik és szájon át fújjuk ki jó hosszan a levegőt.
A legjobb hely a méregtelenítésre a természet, amikor is telítődünk a levegővel, a széllel, a madarak énekével, a természet minden egyes rezdülésével.

© Copyright – Újvári Lenke

SZELLEMI MÉREGANYAGOK

Ezek azok a méreg anyagok, amelyeket leginkább a gondolatainkkal teremtünk és utána viselkedésünkben is manifesztálódnak, mint például:
féktelen harag, gyűlölet
rengeteg félelem
folyamatos stressz
probléma megoldási képtelenség, rengeteg agyalás
nehéz döntés, vagy döntésképtelenség
elakadások, főleg a kapcsolatokban
folyamatos pörgés, vagy lassulás
célnélküliség, vagy célok kitűzése megvalósítás nélkül
reakcióink labilisak, vagy változékonyak
függő rituálék, pl. sorozatok nézése, internet, közösségi oldalak böngészése egész nap megállás nélkül, stb.

Mit tehetsz szellemi szinten?

Ha időben be tudod szorítani a napirendedbe, akkor legelőször, mielőtt bármi mást csinálsz kezdd a napot egy 15-20 perces meditációval.
Nagyon hasznos meditációs technika a TM (transzcendentális meditáció), ami szerte a világon már ismert jótékony hatásairól.
Nézz utána, ha érdekes számodra, hogy hol tudod elvégezni.

Másodszor, figyelj a gondolataidra (ha napi szinten alkalmazod a Tm-et, ez nem fog nehézséget jelenteni, de TM- től függetlenül is oda tudsz figyelni a gondolataidra, szűrd meg azokat, és ami nem épít téged, hagyd, hogy elmenjen.

Erről bővebben **„A Vonzó és Stílusos Nőiesség megalapozása" megvásárolt könyvben** olvashatsz.

Ebben az útmutatóban a méregtelenítésre vonatkozó gondolati résszel foglalkozunk.

© Copyright – Újvári Lenke

Tehát hogy hangzik a mondás? „Az vagy, amit megeszel”, de ez igaz minden szintre, úgy a fizikai, mind a lelki és szellemi szintre is.

A gyomrunk az előemésztést és tárolást szolgálja, a vékonybél a táplálák további emésztését feldolgozását, felszívódását, a vastagbél, végbél pedig a felesleges cucc ürítését szolgálja igencsak lerövidítve a bennünk zajló legfontosabb folyamatokat.

Tehát, ha a fenti teljes bélrendszerünk a táplálék helyett „megkapja még „a sok stresszt, félelmet, haragot, gyűlöletet, amit „lenyelünk”, akkor ne csodálkozzunk, hogy mindenféle betegségeink vannak a tápcsatornánkban.

Figyeljünk oda napi szinten, hogy mit mondunk magunkat, milyen gondolataink vannak e téren?
Mit mondanak nekünk mások?
Milyen hatással van az ránk?

Nézzünk pár mondást, amit nap, mint nap átélhetünk:
Gombóc van a torkomban,
Nem bírom lenyelni,
Lenyomták a torkomon,
Nem bírom megemészteni,
Kő van a gyomromban,
Szarul esett, Ez szar volt, és
Még számos más is lehet, ami mind-mind a tápcsatornánkat terheli belső szinten.

Ezek sajnos az átélt gondolataink, napi történéseink, cselekedeteink, minket ért hatások miatti érzeteink, úgymond fizikai megnyilvánulásai, amiket, ha nap, mint nap átélünk kőkemény betegségeket okozunk magunknak.
Figyeljünk oda tehát, hogy a tápcsatornánk kizárólag a táplálék felvételt, feldolgozást, feszívódást és a felesleg kiűrítését szolgálja.

Ugyanakkor nap, mint nap a külvilág hatásait, a megélt történéseket, helyzeteket, gondolatokat fel kell dolgoznunk, de tegyük ezt úgy, hogy ahogy a tápcsatornánk teszi a bevitt anyagokkal, mindent oda küld, ahova való.

Amiket hallunk, látunk szűrjük meg, amire szükségünk van építsük be, figyeljünk oda rá, amik viszont feleslegesek számunkra, azokat ne tartalékoljuk, hanem engedjük el. Mert a felesleg, lásd a lelki szintnél okozza a pluszt a fizikai anyagok mellett.

Pihentető alvás szellemi része

Este, ha van idődd meditálni tedd meg.
Ha nem akkor olvass, vagy nézz, hallgass olyan könyveket, filmeket, anyagokat, adásokat, amelyek jó hatással vannak rád és építenek szellemileg.

© Copyright – Újvári Lenke

Figyelj a rezgésszintedre

Reggel magas rezgésszinttel ébredünk, ezt a meditáció és egyéb szokások kialakításával, amiről olvashattál, egész napra ki tudjuk terjeszteni.

Mivel a külvilág felé tükörként működünk, így másokhoz a belőlünk áramló magas rezgések jutnak el és ez így hozzánk is visszaáramlik.
Persze ezt nem jelenti azt, hogy egész nap vigyorognunk kell, és azt sem, hogy csak magas frekvencián rezgő emberekkel fogunk találkozunk, sokkal inkább azt, hogy tudatosak vagyunk magunkra, és arra. hogy magas rezgésszinten maradjunk és a külvilág „ támadásait" jól kezeljük.

Például ne hagyjuk, hogy a kedvünket szegje a párunk, szüleink, kollégánk, kolléganőnk, ha rossz napja van, mivel ő kedvetlen, fáradt, stb.

Kerüljük a lehúzó, negatív emberek társaságát, az energiavámpírokat.

© Copyright – Újvári Lenke

LELKI MÉREGANYAGOK

Ezek azok a méreganyagok, amelyeket főleg az érzéseinkben tapasztalunk, mint
szomorúság, bánkódás
boldogtalanság
kesergés
kedvtelenség
negatív, rossz érzések
szeretetlenség, önmagunk leértékelése, kritizálása

Mit tehetsz lelki szinten?

Folytasd a napodat a reggeli meditáció után, ha teheted azzal, hogy elképzeled milyen lesz a napod? Mit kell csinálnod?

Légy hálás a mai napnak, vizualizáld, hogy egy gyönyörű szép nap áll előtted.
Zuhanyzás közben lásd, hogy miközben a víz kívülről tisztít meg, addig belülről is a pórusaidon keresztül megtisztulsz a stressztől, a negatív érzésektől.
Lásd, amint ezek a méreganyagok távoznak a testedből.

Amikor a reggeli előtti folyadékodat fogyasztod érezd, hogy a víztől a nyelőcsöved, garatod, gyomrod, bélfalad megtisztul a lerakodásoktól és megújul.

A reggeli mozgástól, legyen az bármi is jó érzések járnak át, endorfin szabadul fel.

Reggelidet nyugodtan edd meg, koncentrálj arra, hogy a táplálák valóban hasznos, éltető legyen számodra.

© Copyright – Újvári Lenke

A megfelelő napi folyadék beviteltől a méreganyagok jobban kiválasztódnak a szervezetedből és ezért jobban fogod magad érezni. Például, nem leszel állandóan szomjas, jobb kedved lesz.

Napközben, ha teheted hallgass fülhallgatóval zenét, csak halkan, úgy, hogy a munkádra még azért tudj koncentrálni
Dícsérj meg másokat, ha úgy gondold, hogy szívből jön
Nevess sokat
Ne feledkezz meg napi szintű ölelésről (párod, gyermeked, barátnőd, szüleid, stb.)
Segíts elsősorban mindig magadon és utána másokon
Lepd meg magad mindennap valami apróságggal
Készíts meglepetéseket gyerekednek, párodnak, családodnak

Lelki síkon a minket ért érzelmek, mint szomorúság, félelem, támadás, zavar, riadalmat okoz bennünk és azok is hatással lehetnek a bélrendszerünkre.
A feleslegek, amikről fentebb olvastál, hogy méregteleníteni kell fizikailag, azok ilyen lelki terhek is.
A vastagbélben, ha torlódás van, akkor jön a székrekedés, ezért amire nincs szükségünk, hadd menjen el a toródás érzelmileg is.

Drasztikusabb böjt lelki része

Különböző tisztító gyakorlatok, terápiák segítik a lelki méregtelenítést
A drasztikus böjt alatt a lelki szintű terheink felszakadoznak, sokat sírunk, nevetünk, sok mindent újból átélünk, leteszünk, megnyugszunk.
Rengeteg sérelem, negatív dolog törhet elő belőlünk, amit egyedól nem biztos, hogy kezelni tudunk, ezért ajánlott vagy egy megbízható terapeutával személyesen végezni, vagy táborban a többiekkel, ahol remélhetőleg sok segítő szakember van.

Az egész testre kiterjedő masszázs lelki része

A jó masszőr egyben terapeuta is, ha beszélgetni van kedvünk, akkor meghallgat. Ilyenkor rengeteg lelki trauma szakadhat fel belőlünk, amely kibeszéléssel és megértéssel távozik belőlünk.
Mindenképpen női masszőrt keress, ha szégyenlős vagy, mert a masszázs azért bár nyilván fürdőruhában történik, valamennyire mégiscsak „intim” dolog.
A nyugtató, lágy zene jó hatással van az idegrendszerünkre, ezért csendben is maradhatunk és figyelhetünk befele, átadva magunkat a kényeztetésnek és a nyugalomnak.

© Copyright – Újvári Lenke

Egyéb kényeztetések lelki része

A szauna a lelki részre is kiváló hatású, szaunázás közben érezd át, hogy a lelki terheidet is kiizzadod, nemcsak a fizikait.

A saját masszázs által jó a testednek az érintés, szeretetteljesebb, elfogadóbb leszel.

Tested, arcod, hajad fizikai kényeztetésének lelki hatásai

Szintén jó a lelkednek az elfogadás, a törődés, a figyelek magamra, gondoskodom magamról, a szeretem magam része.

Pihenés lelki része

Lefekvés előtt ne feküdj le haraggal, gondold át a napod, ha valaki megbántott bocsáss meg neki, ha magadra vagy mérges, akkor magadnak is bocsáss meg.
Ha te megbántottál mást, akkor magadban kérj bocsánatot tőle, ha fizikailag még nem tetted meg aznap.
Álmunkban nagyon sok kérdésünkre jöhet válasz, figyelj oda, hogy mit álmodsz, és másnap, ha emlékszel rá, elemezd ki.

Sport, természet lelki része

Lelkileg méregteleníteni a sportok révén is tudunk, minden egyes levegővétellel magunkhoz veszünk valami építőt, jót és minden egyes kilégzéssel pedig elengedjük a terheinket, a negatív érzéseinket.
A természetben, a szabadban a lelki töltődés és méregtelenítés pedig a csúcs.
Itt tudunk szinte eggyé válni, a földdel, a nappal, a holddal, a teremtett csodálatos világunkkal, amelynek a részei vagyunk.
Nemhiába születik oly sok egységélmény a természetben.

Zárszó

A méregtelenítés a megszokott módszerektől eltérően, mint olvastad nemcsak fizikai szinten zajlik. Test, lélek és szellem, ahol rendet kell raknunk, ki kell pucolnunk a felesleget, vagy éppen a hiányzót kell beépítenünk, hogy harmóniába kerüljünk Önmagunkkal és a világgal. Remélem, hogy a módszereket hasznosnak találod és ki fogod őket próbálni.

Jó rendrakást kívánok!

Szeretettel;

Újvári Lenke

© Copyright – Újvári Lenke