

Apzinātas ATTĪRĪŠANĀS programma

Kas ir apzināta ATTĪRĪŠANĀS prakse

Kas notiek šī procesa laikā

Kam piemērota šī attīrīšanās prakse

Sagatavošanās darbi

Dziriņas pagatavošana un lietošana

Ko sagaidīt procesā



Kas ir Apzināta ATTĪRĪŠANĀS prakse



Attīrīšanās ir dabīgs, vitāli svarīgs process ķermenī, kas notiek katru dienu, katru mirkli. Tas notiek pats no sevis – vai mēs apzināti tam pievēršamies vai nē.

Taču dzīves ritums, daudzveidīgās pieredzes, mijiedarbības, straujais laikmets, piesātinātība ne tikai ar informāciju, dažādo ēdienu, notikumiem, bet arī ar enerģijām un to uzkrājumiem, rada gana lielu slogu visai mūsu kopējai sistēmai, ka **apzināta ATTĪRĪŠANĀS pēc iekšējā pieprasījuma (savām sajūtām), ir tikpat vitāli nepieciešama.**

ATTĪRĪTIES var un vajag.

Taču to nepieciešams darīt sev harmoniskā, mīlošā un apzinātā veidā, lai nenodarītu sev pāri un lai tas vispār nestu kādu labumu.

Kas ir Apzināta ATTĪRĪŠANĀS prakse



Tāpēc šajā apzinātas ATTĪRĪŠANĀS procesā **nav jāierobežo sevi, jāaizliedz sev kādas produktu grupas, jāpiekopj diētas vai jāspīdzina sevi kādos citos veidos.** Šī prakse paredz Tevis paša vadītu, sev harmonisku pieeju attīrīšanās procesam visa cikla garumā. Nav jāmaina uztura paradumi, dzīvesveids vai treniņu režīms – ir jāļauj savam ķermenim vadīt šo procesu, ieklausoties ķermeņa impulsos un vajadzībās.

Varbūt kādam ķermenis dabīgi pieprasīs ēst svaigu pārtiku vai dzert svaigi spiestas sulas, kādam būs vajadzība pēc saņemjoša, barojoša un sildoša ēdiena, kāds sajūtīs nepārprotamu vajadzību no pārtikas kādu brīdi atturēties. Kādam gribēsies un vajadzēs daudz gulēt, kāds sāks no rītiem skriet krosu. **Vissvarīgākais šajā procesā ir atgriezties pie sava ķermeņa.** Savienoties ar to.. un kļūt par labāko draugu. Ķermenis visu zina – kas vajadzīgs un kas lieks, un arī to, kā sadzīt. Ir laiks sākt klausīties šajā absolūtajā viedumā.

Dzīvot dzīvi komandā ar savu ķermeni ir ļoti aizraujoši – jo tas brīdis, kad paklausī šos reizēm smalkos impulsus, ģenerē tik lielu prieku un gandarījumu, ka ir vēlme turpināt izkopt savas attiecības pašam ar sevi. Kļūsti par komandas biedru sev, nevis ienaidnieku.



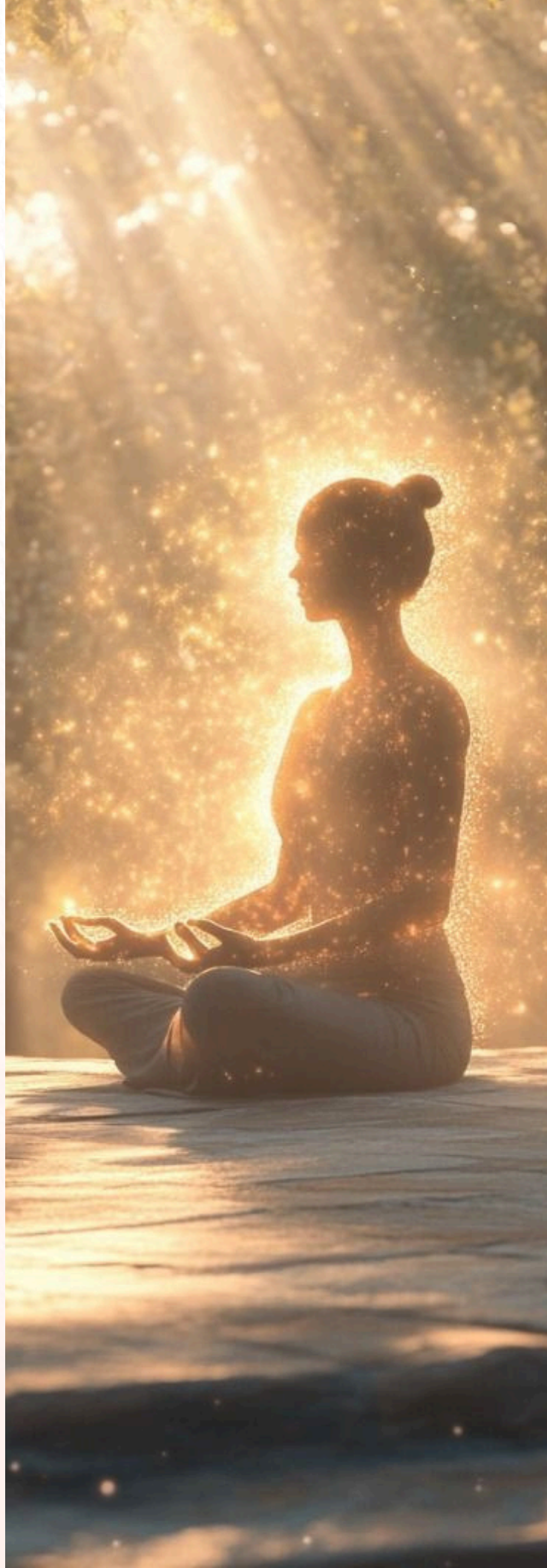
**Ar šo programmu
aizsākas padziļināts
ceļš Tev pašam pie
sevis jušanas, sevis
sadzirdēšanas un sevis
pazīšanas. Neapšaubi
to, kā Tev liekas, kā Tev
vajag un kā Tavas
sajūtas Tevi ved. Jo
tikai tas ir Tavs
Patiesības ceļš.**

Apzināta ATTĪRĪŠANĀS prakse notiek:

- Lietojot augu uzlējumu jeb Dziriņu, 2-4 nedēļu laikā (pēc katra paša ķermeņa individuālās vajadzības). Sastāvā: Genciānas sakne, pieneņu sakne, bārbeles sakne, vībotne, vērmele
- Pēc vajadzības un vēlmes, papildinot protokolu ar dažādiem citiem augiem vai uztura piedevām, praksēm (iespējama konsultācija ar rekomendāciju plānu tieši Tev!), lai padziļinātu un pastiprinātu Dziriņas iedarbību
- Atbalsta grupas ietvaros (tiem, kuri izvēlas šo opciju), saņemot enerģētiskas aktivizācijas, individuālus skaidrojumus par enerģētiku un notiekošajiem procesiem, kā arī papildus uzdevumi vai atbalsts attīrīšanās procesa laikā.

Kas notiek Šī procesa laikā?

- tiek attīrīts organisms, aktivizējot dabīgos attīršanās mehānismus ķermenī
- tiek aktivizēta, stimulēta aknu darbība, un attīrītas aknas šūnu līmenī
- no organisma tiek izvadīti sārņi, vielmaiņas blakusprodukti, toksiski savienojumi, nelabvēlīgās baktērijas un citi patogēni
- aktivizējas iekšējo orgānu darbība, kā rezultātā visas iekšējās sistēmas sāks strādāt produktīvāk, atjaunojas orgānu vitalitāte
- aktivizējas gremošanas sulas, kas veicina uzturvielu veiksmīgāku asimilāciju
- Attīrās iekšējās programmas, kas balstās destruktīvā un bailu vadītā pieejā attiecībās ar ēdienu un ķermeni
- Enerģētiski attīrās iekšējās telpas no uzkrājumiem
- Atjaunojas saikne ar savu Veselumu - ķermeni un dvēseli





Kam

Piemērota šī prakse

Visiem tiem, kuriem ķermenis ir atsaucies uz šo piedāvājumu. Ne vienmēr jābūt skaidriem simptomiem vai problēmām, reizēm pietiek ar to, ka ir atnācis impulss darīt – tāpat tas ir kaut kas Tev nepieciešams šim brīdim.

Nepieciešamība pēc šādas prakses var būt gan fiziskā, gan garīgā plāna vadīta. Tā būs piemērota tiem, kuriem ir:

- Slikta kopējā pašsajūta, trūkst enerģijas, gribasspēka, ir kopsummā zems stāvoklis
- Hormonālas problēmas, svārstības, simptomi un problēmas reproduktīvajā sistēmā
- Ādas problēmas: izsitumi, nieze, pumpas, psoriāze, dermatīts utt
- Gremošanas problēmas: vēdera uzpūšanās, smaguma sajūta vai miegainība pēc ēdienreizēm, negremošanas sajūta, sāpes, diskomforts utt
- Iekaisīgās saslimšanas vai hroniski iekaisuma procesi ķermenī
- Locītavu sāpes, iekaisumi, stīvums
- Aktīvi emocionālie, enerģētiskie procesi, tiek dziedināta “iekšīņa”, ir sajūta, ka tīrās vecās programmas, funkcionēšanas veids, dzimtas novecojušie uzskati – vai arī ir vajadzība un sajūta pēc šo procesu tīrīšanas
- Vēlme atbrīvoties no kolektīvajām programmām attiecībā uz ķermeni, skaistumu, svaru, ēdienu, veselību – vēlme to sevī dziedināt un iesaicināt Patiesību savā ķermenī un laukā



Sagatavošanās

Darbi

Pirms jebkādam organisma attīrīšanās praksēm ir svarīgi savu ķermeni vispirms šim procesam sagatavot. Vissvarīgākais ir nodoma izvirzīšana procesam un sajušana, vai izvēlētā attīrīšanās ir saskaņā ar šī brīža ķermeņa vajadzībām un būs harmoniska pieredze. Ja ķermenis akceptē šo ideju, tas parasti signalizē caur dziļu prieku, paplašinājuma un spēka sajūtu, domājot par to. Ja ķermenī rodas saspringums, stress, bailes, nemiers – tas nav šim brīdim piemērots process un ķermenis savu akceptu nedod.

Vairāk par sagatavošanās procesu stāstu **šajā video sarunā!**

Pagatavošana Un lietošana

4-6 Ēd.k. (līdz 60g) Dziriņas maisījuma aplej ar 1,5-2l tīra avota (vai vismaz filtrēta) ūdens, uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai. Tad uz lēnas uguns, ar vāciņu virsū vāra apmēram 20-25min. Nostādina. Nokāš šķidrumu stikla traukā, kurā Dziriņa tiks uzglabāta turpmākās 2 dienas. Biezumus var atkārtoti apliet ar nelielu ūdens daudzumu un nedaudz pavārīt, lai izmantotu visu augu labumu. Ielej kopējā Dziriņas traukā.

Dziriņu lieto ne mazāk kā divas reizes dienā, vadoties pēc individuālās vajadzības un sajūtām, to var lietot arī biežāk.

Koncentrēto Dziriņu ielej krūzē (apmēram 1/3-1/2 no krūzes), pa virsu uzlej karstu ūdeni. Sākotnēji var gatavot mazāk koncentrētu dzērienu, lai organismu pakāpeniski pieradinātu, taču jāvadās pašam pēc savām sajūtām.

Lietošana var būt gan tukšā dūšā, gan 30-40min pēc ēdienreizes – lietošanas veids ir jāpielāgo pēc savas individuālās jutības pret augiem un rūgtvielām, taču Dziriņu nepieciešams lietot gan **no rīta, gan vēlā pēcpusdienā/vakarā** (vēlams gan ne tieši pirms gulēt iešanas).





Pagatavošana Un lietošana

Ja lietošana ir tukšā dūšā, tad to ieteicams izdzert pēc tam, kad no rīta ir izdzerts tīrs, silts ūdens (vai citronūdens). Ja lietošana ir pēc brokastīm, tad jānogaida vismaz 30 minūtes pēc ēšanas, jādzer maziem malkiem, mierā. Pēc Dziriņas ieteicams vismaz 1,5 stundu neko neēst un nedzert. Ja slāpst – var dzert tīru ūdeni maziem malkiem.

Svarīgi ievērot!

Dziriņas lietošanas laikā (un jau sagatavošanās fāzē) **ieteicams pastiprināti dzert tīru ūdeni** (ieteicams avota), lai mazinātu potenciālos attīrīšanās simptomus.

Tāpat arī **ieteicams veikt visas attīrīšanas veicinošās darbības**, kas aprakstītas sagatavošanās procesa video sarunā – katru dienu vēlams vairāk kustēties, sportot, vēlams izsvīst (skriešana, pīrtošanās, kustība), protams, viss pēc paša spējām un saskaņā ar sev harmonisko pieeju.



Ko sagaidīt *procesā*

Ļoti svarīgi visa procesa laikā ir būt apzinātam vērotājam – just, ieklausīties un vērot savu ķermeni un visu notiekošo tajā, sarunāties ar sevi, prasīt ķermenim, kas katrā brīdī ar viņu notiek, kas ir viņa vajadzības.

Tā kā šī ATTĪRĪŠANĀS prakse iedarbina daudz un dažādus mehānismus kā ķermenī, tā smalkajās struktūrās, var būt dažādi simptomi, sajūtas un izmaiņas. Katrs ir unikāls, taču zemāk ir uzskaitījums ar simptomiem, kurus var sagaidīt procesa laikā (taču ne obligāti!) No šiem simptomiem nav jābaidās, tie nedara pāri – tas ir dabīgs ķermeņa attīrīšanās un dzīšanas process.

- Nelabumi, slikta dūša, sajūta, ka vēderā “viss griežas”
- Apetītes saasinājumi vai tieši pretēji – apetītes zudums
- Izmaiņas diētas vajadzībās – ķermenis pieprasa citus produktus
- Izsitumi uz ādas, pumpas, nieze



Ko sagaidīt *procesā*

- Dusmas, niknums, agresija un emocionalitāte (aknas uzkrāj dusmu emocijas un pieredzes, aknām tīroties, tās var gribēt izlauzties uz āru – un tam ir jāļauj notikt) – vēlams atrast veidus, kā šīs enerģijas novadīt harmoniskā veidā, nekaitējot apkārtējiem – pastiprinātas intensitātes treniņi, izpurināšanās, kliegšana (spilvenā vai dabā), dziedāšana, izdusmošanās sarunā ar sevi, izraudāšanās u.c.
- Izmaiņas vēdera izejā
- Galvassāpes, galvas reiboņi, dulluma sajūta galvā, nerealitātes izjūta, peldošs stāvoklis un sajūta, ka nekam nevar sakoncentrēties
- Hormonālas svārstības, pārkārtošanās un izmaiņas – ciklā, simptomos.
- Svara izmaiņas: krišanās svarā (aiziet tūska, ūdens svars), svara pieaugums (ķermenis pārstrukturizējas, veic izmaiņas, lai varētu visu veco atlaist)
- Dažādas garīgas izmaiņas, izjūtas – lietu pārvērtēšana savā dzīvē, vēlme atbrīvot telpu (fizisko, enerģētisko) no liekā, dažādu attiecību pārskatīšana, izmaiņas sajūtās pret daudz ko, kas līdz šim bijis ierasts.



Ko POZITĪVU sagaidīt

processā

Katra process būs unikāls, tāpēc uzskaitītie ieguvumi ir tikai ieskats un potenciālā labvēlīgā iedarbība uz ķermeni.

- uzlabojas gremošanas darbība, noņemamas vēdera pūšanās, sāpes un diskomforti gremošanas traktā
- mazinās iekaisumi visā ķermenī
- saasinās spēja sajūst sava ķermeņa patiesās vajadzības, atjaunojas saikne ar sava ķermeņa viedumu, kā rezultātā var dzīvot harmoniskā saskaņā ar dabiskajām organisma vajadzībām
- atvienojas neharmoniska ēšana, vajadzība pēc saldumiem, pārēšanās vai citām destruktīvām darbībām saistībā ar ķermeni
- veidojas iekšējās tīrības sajūta, iekšējā brīvība no dažādiem ierobežojošiem uzskatiem (saistīts ar enerģētisko pusi šai attīrīsšanās praksei)
- miers, iekšēja harmonija – sajūta, ka kaut kas nospiedošs, smags un trauksmi ģenerējošs ir atvienojies
- uzlabojas pašsajūta, enerģija, spēks
- kļūst skaidrāka galva, domāšana
- uzlabojas miega kvalitāte un atjaunošanās miega stundās
- samazinās svars, kas ir virs ķermenim dabīgi veselīgā svara (tas var būt arī ūdens svars/tūska)
- u.c.



Komentārs par “dzišanas krīzi”

Savā praksē esmu novērojusi biežu parādību – tiklīdz, sekojot veselības protokolam, ķermenī parādās diskomforts vai sāpes, cilvēks uzreiz pārtrauc kaut ko lietot vai darīt. Tā ir normāla ‘pašsaglabāšanās’ reakcija, kas balstās bailēs par izdzīvošanu. Taču bailes nav tā reakcija, kas ved uz pašdziedināšanos, gluži pretēji – bailes ir viens no spēcīgākajiem faktoriem, kas ķermenī izraisa slimības. Tiklīdz kāds augs, prakse vai enerģētisks grūdiens mūsos rada izmaiņas, ved uz dziedinājumu, risinājumu – diskomforts ir vienīgais veids, kā šīs pārmaiņas mūsos var notikt. Nekas jauns nerodas bez diskomforta, neviens nav piedzimis bez sāpēm, neviens muskulis nav kļuvis spēcīgāks – to vispirms nepārplēšot savu spēju pārvarēšanas treniņos. Visas pārmaiņas paredz diskomfortu. Arī dziedinājums ķermenī vispirms notiks caur simptomu saasinājumu, sāpēm, diskomfortiem, pārkārtošanos.

Tieši tāpēc – ja kaut kas patiesi strādā – tas noteikti kādā brīdī atnesīs diskomfortu vai sāpes. Bet tas ir jāpieņem un jāiemīl, kā daļa dzīves ceļa.

Ļoti Svarīgi!

Vissvarīgākais šajā procesā ir tieši tas, ka Tu uzticies, klausies un vadies pēc SAVĀM sajūtām. Tas ir aicinājums un ļoti, ļoti svarīgs lūgums. Visa šī procesa pamata būtība un nodoms ir atgriezt cilvēku atpakaļ savā ķermenī, savienot cilvēku ar sevis jušanu, sava ķermeņa saklausīšanu un paklausīšanu tā impulsiem, dabīgajām vajadzībām, kas ir unikālas katram ķermenim, katrā dzīves posmā.

Viss augstāk minētais ir TIKAI vadlīnijas, struktūra kā izejas punkts ar ko sākt.. tālākais ceļš ir Tevis paša un Tava ķermeņa sadarbība. Ja Tavas sajūtas saka kā citādi – tās saka pareizi. Uzticies tām.

Ar šo programmu aizsākas padziļināts ceļš Tev pašam pie sevis jušanas, sevis sadzirdēšanas un sevis pazīšanas. Neapšaubi to, kā Tev liekas, kā Tev vajag un kā Tavas sajūtas Tevi ved. Jo tikai tas ir Tavs Patiesības ceļš.

Jo vairāk visā šajā procesā klausīsi savas sajūtas, jo dziļāk tiksi un lielāks būs prakses efekts. Šis ir brīdis, kad ir jāpieņem lēmums kā tālāk dzīvot – vai vadīties pēc prāta un kolektīvajām programmām par to, kas labs, kā pareizi un kā vajag – vai pārņemt atbildības grožus savās rokās un piedzīvot savu spēku iet komandā ar savu ķermeni un Garu.



Lofti Svarīgi!

Atceries, ka **viss ēdiens ir dziedinošs**, kad uz to tā paskatās, kad to tā pieņem un atbrīvojas no pārlicībām, kas ēdienu dēmonizē.

Atceries, ka **visi ķermeņi ir skaisti ķermeņi**, jo tie ir mammas Zemes radīti un viņa visu rada skaistu, vienā eksemplārā, unikālu, īpašu un neatkārtojamu.

*Lai Tev viegli,
priecīgi un dziedinoši!*

