

Čistenie hrubého čreva a tráviaceho traktu – prax „Mušľa“

Čistenie hrubého čreva a tráviaceho traktu je jedným zo základných postupov rozsiahlej praxe pod názvom „Ve ná mladost a nesmrte nos “

(<http://youryoga.org/med/bessmertie.htm>)

Bez ohľadu na to, že prax čistenia čriev je citlivá až nepríjemná - nedá sa jej vyhnúť , keď sa skutočne chceme „dať do poriadku“. Vedzte, že všetky telesné a emočné zážitky, ktoré patria tomuto čisteniu , sú naozaj nevysoká cena za oslobodenie sa od nepríjemných dôsledkov vlastných diétnych chýb, tzn. od toho, čo sme nemali jesť a čím zneužívame v rámci svojich stravovacích zvykov a „chúťok“.

Predovšetkým chcem zdôrazniť , že o istu úroveň spočíva nielen v tom, že sa oslobodzujeme od kalných usadenín, toxínov alebo stolice. Táto prax nie je tak primitívna, aby bola znížená len na tieto funkcie. Zámerom tejto praxe je nielen priviesť svoje črevo do stavu „čreva zdravého novorodenca“, ale aj z nich „vypláchnuť“ všetky negatívne energie, ktoré sú čiastočne zhmotnené v podobe fekálnych kameňov a iných odpadkov, a čiastočne - vo forme „karmických toxínov“ a negatívnych energetických zrazenín. Touto praxou dá sa zbaviť množstvo „negatívov“ v materiálnej aj energetickej podobe.

Predpokladám, že ste už boli informovaný / informovaná o tom ako istú úroveň čreva vyplachovaním pomocou klystíru alebo černej sprchy. Bohužia , nie každý človek je schopný kvalitne absolvovať túto techniku – je to dosť náročné pre telo, aj psychiku .

Preto tu dávam návod na jeden veľmi účinný a pritom oveľa menej drsný spôsob čistenia – a to nielen hrubého čreva

- nechajte prevarené mlieko skysnú **bez prísad** pri izbovej teplote – obvykle je na to potrebné jeden až dva dni,
- je potrebné aby tento mlieňový zákys mal dosť kyslé chuť - viac kyslejšiu než u jogurtov, zakysanok, kefírov a pod.

Toto má byť vaše jediné jedlo na prvý deň. Rozložte ho na celý deň. Okrem tohto, môžete počas dňa piť istú vodu v neobmedzenom množstve – podľa želania.

2. Počas druhého (ďalšieho) dňa praxe postupujte takto:

- 1 až 2 hodiny po prebudení absolútne nič nejedzte ani nepite,
- ohrejte 1 liter istej vody na 30-40 stupňov (voda musí byť prevarená a odstátá alebo filtrovaná a odstátá) a vmiešajte do nej jednu kopcovitú polievkovú lyžicu kuchynskej hrubej morskej soli
- nalejte cca 250 ml. tejto slanej vody do pohára a vypite ju (najlepšie pite rýchlo a veľkými dúškami), potom pokračujte trochu (približne 1 až 2 minúty) a vypite ešte jeden pohár, potom počas ďalšej minútovej prestávky – ešte jeden (tretí), a potom aj štvrtý pohár (odporúčajú sa všetky štyri poháre s odstupom 1 až 2 minúty)
- teraz sa môžete pohodlne posadiť (v žiadnom prípade nesmiete ležať alebo zaspáť - aj v sedavej polohe), a v tichu bdieť sledovať, ako voda prechádza vašim tráviacim traktom a postupne ho očištuje a nakoniec (obvykle po 30 až 70 minútach) vyjde z vášho tela – so stolicou, a súčasne vyjdú pre vás rôzne nečistoty (aj energetické).

Zvyšok druhého dňa sa stravujete podľa schémy prvého dňa, tzn., jete len domácu mlieňovú zakysanku, med a pite istú vodu (samozrejme, treba domácu zakysanku a med pre druhý deň pripraviť skôr, množstvo - podľa vášho rozhodnutia).

Poznámky

- Túto prax čistenia tráviaceho traktu opakujte ešte aspoň 5-7 krát za sebou približne s týždenným odstupom, ale už bez 3-dennej hladovky alebo „tekutej diéty“
- Prax „Muš a“ má výhody v porovnaní s očistou hrubého čreva klystírom preto že očisťuje celý tráviaci trakt a nielen hrubé črevo. Preto sa odporúča vykonať „Muš a“ aj po klystírovej kúre.
- Táto prax v kombinácii s očistou pečene - pozri <http://www.youryoga.org/forum/topic.php?forum=2&topic=9> naozaj iní zázraky – človek sa nielen cíti veľmi dobre a zdravko, ale obvykle zmiznú nezdravé túžby, napríklad prejedanie, rozličné telesné aj emocionálne závislosti, agresivita, depresie, často odíde aj celý rad chronických chorôb
- Najlepšie je robiť očistku na jeseň