Doreen Virtue
Robert Reeves

ŻYCIE BEZ BÓLU

Naturalne i duchowe sposoby
eliminowania bólu fizycznego

SAMSARA

Doreen Virtue
Robert Reeves

ŻYCIE BEZ BÓLU

Naturalne i duchowe sposoby eliminowania bólu fizycznego

PRZEŁOŻYŁA
Agnieszka Odorowicz-Śliwa

SAMSARA

Tytuł oryginału:
Living Pain-Free: Natural and Spiritual Solutions to Eliminate Physical Pain

Redaktor prowadzący: Juliusz Poznański
Redakcja: Anna Strożek
Korekta: Juliusz Poznański
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Skład: skladigrafika@gmail.com

LIVING PAIN-FREE
Copyright © 2014 by Doreen Virtue
Originally published in 2014 by Hay House US Inc.

Copyright © 2016 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Agnieszka Odorowicz-Śliwa

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2016
ISBN: 978–83–65442–72–7

Informacje udzielone w niniejszej książce nie mogą być traktowane jako zamiennik profesjonalnej porady medycznej. Zawsze konsultuj się z lekarzem. Czytelnik wykorzystuje zawarte w niniejszej książce informacje na własne ryzyko. Ani autorzy, ani wydawca nie mogą zostać pociągnięci do odpowiedzialności za jakiekolwiek straty ani szkody powstałe na skutek użycia albo niewłaściwego użycia poczynionych sugestii, niezasięgnięcia opinii lekarskiej ani za żadne materiały dostępne na stronach internetowych osób trzecich.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/illuminatiopl

SAMSARA

WYDAWNICTWO SAMSARA

E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

Spis treści

Wprowadzenie. *Możesz żyć* bez bólu! 9

Część I. **Odkrywanie prawdy na temat bólu**

Rozdział 1. Pochodzenie bólu 15
Rozdział 2. Umysł ponad bólem. 31
Rozdział 3. Spojrzenie na stres i stan zapalny 43

Część II. **Naturalne metody leczenia bólu**

Rozdział 4. Leki ziołowe i suplementy uśmierzające ból . . 53
Rozdział 5. Odżywianie pokonujące stan zapalny i ból . . . 81
Rozdział 6. Detoksykacja łagodząca ból 95
Rozdział 7. Włączenie ćwiczeń do trybu życia 115
Rozdział 8. Terapie fizyczne i metody uzdrawiania 127

Część III. **Duchowe sposoby na ból**

Rozdział 9. Energetyczne usuwanie bólu 157
Rozdział 10. Duchowe metody uzdrawiania 177
Rozdział 11. Uszanowanie swojej wrażliwości 221

Posłowie 235
Dodatek. Konkretne umiejscowienie bólu
i metody jego uzdrawiania 239
Bibliografia 267
O autorach. 273

Wszystkim,
którzy chcą uwolnić się
od bólu

WPROWADZENIE

Możesz żyć bez bólu!

Pod twoim bólem kryje się doskonale funkcjonujące, zdrowe, odprężone ciało. Chcemy, żeby treści zawarte w niniejszej książce pomogły ci pozwolić tej rzeczywistości ukazać się. W tym celu oferujemy wgląd wyjaśniający przyczyny pojawiania się bólu oraz sugestie dotyczące licznych naturalnych recept i duchowych rozwiązań służących jego leczeniu. Polecamy lekarstwa ziołowe, ponieważ rośliny są lekami Boga, które można znaleźć w naturze i które od stuleci używane są przez kierujących się intuicją uzdrowicieli autochtonicznych.

Na kartach tej książki wspominamy także o pojęciu ego, które stanowi ukrytą przyczynę bólu. W sensie duchowym ego nie ma nic wspólnego ze słowem *egotyczny*, więc póki co zapomnij o tym skojarzeniu. Pomyśl natomiast o wyrażeniu „anioł na jednym ramieniu, diabeł na drugim". W każdym z nas istnieją dwa głosy: jeden, który podnosi

nas na duchu (anioły), i drugi, który przyciąga lęk (ego). Głos ego mówi: *Nie jesteś wystarczająco dobry*, *Nigdy nie wyzdrowiejesz*, *Powinieneś się poddać* oraz *Nikt cię nie kocha*. Są to jednak wierutne kłamstwa! Twoje anioły kochają cię bardziej niż jesteś to sobie w stanie wyobrazić, a ich jedynym pragnieniem jest patrzeć, jak odnosisz sukces.

Ważne jest, aby pamiętać, w jaki sposób odróżnić słowa ego od słów aniołów. Jeżeli w postaci myśli, wizji, uczuć albo słów otrzymujesz wiadomość, która jest pozytywna i podnosząca na duchu, możesz być pewny, że pochodzi od aniołów. Jeżeli jakaś wiadomość przybija cię albo podważa pewność siebie, czy też przekonuje cię, żebyś nie robił następnego kroku, prawdopodobnie pochodzi od ego.

Każdy ma anioły. Są one uzdrawiającymi sprzymierzeńcami, którzy otaczają i wspierają nas w każdej chwili. Nie musisz być religijny ani świątobliwy – *każdy* ma obecnych przy sobie przez cały czas Aniołów Stróżów. Nie ma nawet znaczenia to, czy wierzy się w anioły, ponieważ stanowią one część naszej fizjologii. Są one tak samo niezbędne i naturalne jak płuca, mózg czy serce.

Twoje anioły są przy tobie w tym momencie, mając nadzieję, że wypełnią twoje ciało ukojeniem, którego ono potrzebuje. Być może się zastanawiasz: *Dlaczego jeszcze mnie nie uzdrowiły?* Należy pamiętać, iż anioły ograniczone są prawem wolnej woli człowieka. To uniwersalne prawo mówi, że ani one, ani Bóg nie mogą zainterweniować w twoim życiu, jeżeli nie wyrazisz na to zgody. Najpierw musisz poprosić o pomoc, dopiero później mogą wydarzyć się cuda. Kiedy przemówisz z serca, twoje miłujące anioły usłyszą każde słowo.

W następnych rozdziałach dogłębnie wyjaśniamy, czym jest ból, jakie jest jego pochodzenie, jaką rolę odgrywa w ciele i w jaki sposób wpływa on na twoje emocje i *vice versa*, z uwzględnieniem stresu. Przedstawiamy sugestie dotyczące nie tylko radzenia sobie z objawami, ale również tworzenia dobrostanu poprzez stosowanie odżywiania, ćwiczeń fizycznych, ziół i suplementów, detoksykacji oraz uszanowanie swojej wrażliwości. Na końcu książki znajduje się prosty przewodnik, który wymienia najpowszechniejsze miejsca występowania bólu, jego prawdopodobne przyczyny energetyczne i daje konkretne porady mające na celu jego wyleczenie, łącznie z terapiami, suplementami, modlitwami i afirmacjami. Możesz przeczytać tę książkę albo od początku do końca, albo pozwolić swojej intuicji kierować twoją podróżą i wybierać te tematy, które w danej chwili najpełniej się do ciebie odnoszą.

Pamiętaj, że w przypadku każdej dolegliwości fizycznej najlepiej jest zasięgnąć też porady medycznej. Jeżeli dolega ci przewlekły ból, który nie został zdiagnozowany, umów się na wizytę lekarską; diagnoza może pomóc ci w poszukiwaniu ukojenia. Skonsultuj się z lekarzem, zanim zmienisz leki albo wprowadzisz do swojego trybu życia nowe elementy, takie jak gimnastyka czy suplementy diety. Niektóre wymienione w niniejszej książce lekarstwa nie będą odpowiednie dla każdego, jeżeli więc cierpisz już na jakieś schorzenie albo jesteś w trakcie leczenia, zasięgnij porady lekarskiej, żeby mieć pewność, że zalecane przez nas środki nie wejdą w interakcje z twoimi lekami ani nie nasilą objawów.

W odniesieniu do zdrowia musimy wybierać najbezpieczniejsze podejście i – ponad wszystko – nie czynić szkody. Prosimy, bądź rozważny i odpowiedzialny, kiedy będziesz analizował różnorakie sposoby uśmierzania bólu.

Ciesz się podróżą ku w pełni komfortowemu i wolnemu od bólu życiu.

Doreen i Robert

CZĘŚĆ I

ODKRYWANIE PRAWDY NA TEMAT BÓLU

ROZDZIAŁ 1

Pochodzenie bólu

Ból, jeżeli mu na to pozwolisz, zrujnuje ci życie.

Teraz przeczytaj poprzednie zdanie ponownie... Słowa kluczowe to *jeżeli mu pozwolisz*.

Twoja przyszłość leży w twoich rękach. Jeszcze się nie poddawaj. W niniejszej książce znajdziesz wiele sposobów usuwania fizycznych dolegliwości. Ból, który kiedyś cię ograniczał, teraz trzęsie się ze strachu. Wie, że tutaj znajdziesz narzędzia niezbędne do wprowadzenia zmian w swoim życiu. Możesz pokonać przeszkodę, którą jest ból, i zrzucić kajdany, które cię krępowały.

Czytając tę książkę, możesz ulec dekoncentracji albo mieć problemy ze skupieniem uwagi na całym tym procesie. Dzieje się tak, ponieważ w takich chwilach twoje ego jest przerażone pojawieniem się uczucia ulgi. To ono cię rozprasza, ponieważ gdybyś osiągnął uzdrowienie, znalazłbyś się w doskonałym miejscu do realizowania celu swo-

jego życia. Cierpienie ogranicza odczuwanie radości, co z kolei powoduje, że umyka ci cel życia. Jednakże gdy tylko chmura cierpienia zostanie usunięta, droga przed tobą stanie się przejrzyście czysta. Dzięki temu z łatwością dostrzeżesz swoje prawdziwe powołanie.

Każda przejawiana przez ciebie myśl pomaga ci kształtować twoją rzeczywistość i doświadczenia. Skupiając się zatem na bólu, niektórzy ludzie przyciągają innych, którzy również cierpią. Przyjrzyj się kręgowi swoich przyjaciół. Czy w twoim życiu są osoby o dużej ilości energii, podnoszące cię na duchu? A może otaczają cię wyłącznie takie, które nieustannie z czymś się zmagają, są ograniczone i mają negatywne spojrzenie na życie? Celem tego ćwiczenia nie jest ocenianie ani krytykowanie samego siebie, ale zidentyfikowanie aspektów, które mógłbyś zechcieć zmienić. Tak jak miałeś moc przyciągnięcia tych ludzi, tak masz i moc przyciągnięcia przyjaciół szczęśliwych i zdrowych.

Ograniczenie powodowane przez ból sprawia, że czujesz się uwięziony. Mówi ci, że postęp będzie trudny i że nie możesz posuwać się do przodu. Jeżeli posłuchasz tego głosu, stracisz inspirację, motywację i twórczość – trzy rzeczy, które są kluczowe dla wyswobodzenia się i zmieniania świata.

Jesteś tutaj, żeby robić znacznie więcej niż tylko ledwo istnieć. Zastanawianie się, dlaczego jesteś tu właśnie teraz, jest całkiem naturalne. A przyczyna jest taka, że twoja dusza ma w sobie boską mądrość, która mówi, że jest desperacko potrzebna na Ziemi właśnie w tej chwili. Na pewnym poziomie wiesz, że to prawda. Wyobraź sobie, jak wyglądałoby twoje życie, gdybyś w każdej jego chwili czuł inspirację. Wyobraź sobie, jak by to było, gdybyś

realizował wszystkie pragnienia serca. Tak właśnie wygląda życie bez bólu.

Usuńmy więc teraz starą energię bólu i wprowadźmy cię w niesamowitą przyszłość!

CZYM JEST BÓL?

Ból to znak, że jakaś równowaga w twoim ciele została zaburzona. Zażywanie leków przeciwzapalnych i przeciwbólowych jedynie maskuje dolegliwość, natomiast w ogóle nie sięga do jej przyczyny. Zamiast tuszować informacje wysyłane przez ciało, postaraj się je rozszyfrować.

Prawdziwa przyczyna twojego cierpienia może być fizyczna, emocjonalna albo energetyczna. Niezależnie od jej rodzaju, nie oceniaj siebie ani swoich doświadczeń – takie postępowanie jedynie przysporzy ci cierpienia. Spójrz na swoją sytuację obiektywnie. Zadaj sobie następujące pytania: „Kiedy zaczął się ból? Co jeszcze działo się w moim życiu w tamtym czasie? Czy występowały jakieś inne czynniki stresujące albo urazy?". Może cię zaskoczyć odkrycie, że twoje ciało odzwierciedla coś, co w twoim życiu dzieje się albo działo.

Jestem lekarzem naturoterapeutą (Robert) i kiedy do mojego gabinetu przychodzą pacjenci, nieraz mają nadzieję, że przepiszę im coś, co przyniesie ulgę w bólu. Chociaż zawsze zapewniam jakiś rodzaj wsparcia, niekoniecznie pokrywa się on z ich oczekiwaniami. Łykanie czegoś, co maskuje objawy, nie ma sensu, ponieważ przyczyna nadal pozostaje ukryta. Kiedy tylko odstawi się leki, problemy powrócą. Dlatego też za każdym razem, kiedy do mojego gabinetu wchodzi nowy pacjent, siadam i rozmawiam z nim o tym, co jeszcze dzieje się w jego życiu.

Pewna pacjentka zdała sobie sprawę z tego, że jej cierpienie rozpoczęło się w chwili, kiedy pogorszeniu uległa jej relacja z mężem. Za każdym razem, kiedy dochodziło między nimi do kłótni, ból nasilał się. Do czasu wizyty u mnie nie zauważyła tej korelacji. Jej ciało wykorzystywało ból fizyczny do maskowania bólu emocjonalnego, żeby nie musiała stawiać czoła swoim uczuciom! Nie byłem zaskoczony, że przechowuje mnóstwo ukrytych emocji. Gdy kobieta ta poczuła się gotowa na ich uwolnienie, ból zaczął się zmniejszać, aż w końcu całkowicie opuścił ciało, umysł i ducha. A czy środki przeciwbólowe rozwiązałyby problem tego typu? Raczej nie!

Kiedy zrozumiesz już pochodzenie swojego bólu, będziesz musiał przyjrzeć się jego natężeniu i częstotliwości występowania. Zadaj sobie następujące pytania:

- *Kiedy ból się nasila?*
- *Co jeszcze dzieje się w tych chwilach – czy jestem bardziej zestresowany?*
- *Czy właśnie spędziłem z kimś czas, a może wypiłem coś lub zjadłem?*
- *Kiedy ból słabnie i kiedy czuję się najlepiej?*
- *Jakich czynności, emocji albo relacji doświadczam w takich chwilach?*

Odpowiedzi na powyższe pytania niosą ze sobą kluczowe wskazówki na ścieżce do dobrostanu. Dzięki rozpoznaniu czynności, które niosą ukojenie, możesz podjąć się ich częstszego wykonywania. Z drugiej strony, kiedy zdasz sobie sprawę z tego, co nasila twoje cierpienie, będziesz mógł takich sytuacji unikać.

W rzeczywistości duchowej twoje ciało jest już uzdrowione. Twoja dusza zawiera w sobie wszelkie informacje, których potrzebujesz, żeby podążać ścieżką komfortowego, szczęśliwego, pełnego miłości życia. Gdy słuchasz opartych na lęku myśli ego, zbaczasz z tej ścieżki i w efekcie doświadczasz bólu.

Współczujemy ci z powodu całkiem rzeczywistego cierpienia, jakiego doświadczasz. Musisz jednakże pamiętać, że sposób, na który stworzył cię Bóg, jest bosko doskonały. Bóg, będąc czystą miłością, nie stworzyłby bólu. Twój dyskomfort nie jest duchowym testem, tylko produktem ego, które jest przeciwieństwem Boga. Przyjmowanie wytworów ego oznacza karmienie energią czegoś, co nie pochodzi od naszego Stwórcy.

Spójrz poza iluzję cierpienia i zamiast niego ujrzyj swoje ciało takim, jakim jest w rzeczywistości. Ból używa twojego ciała jako swojego domu, wręcz mu więc nakaz eksmisji i oznajmij, że nie jest już w twojej uświęconej świątyni mile widziany. Usuń blokady, które przyćmiewają twoje światło. Takie przeszkody na twojej ścieżce ku zdrowiu absolutnemu mogą obejmować substancje chemiczne i toksyny zawarte w pożywieniu i napojach, negatywne wzorce myślowe, środowisko o niskiej energii, złą dietę, brak ruchu oraz dyskomfort. Zauważ, że napisaliśmy „dyskomfort", a nie „schorzenie". Kiedy mówisz „Mam jakieś schorzenie", przyklejasz sobie łatkę, która nieustannie głosi złe zdrowie. Stan dyskomfortu oznacza jedynie, że w danej chwili nie znajdujesz się w stanie optymalnego zdrowia i że musisz odzyskać poczucie równowagi.

Ważne jest, żeby starać się nie mówić takich rzeczy, jak „*moje* obolałe plecy...", „*mój* ból..." czy „wszystko zawsze mnie boli". Formułując tak zdania, podajesz się za właściciela danego stanu – a czy naprawdę chcesz, żeby to był *twój* ból? Kiedy usuniesz cierpienie ze swojego słownictwa, będziesz mógł również wymienić go na miłość, zdrowie i pokój. Wszechświat zawsze cię słucha i przyciąga do ciebie to, czym emanujesz, a podobne do powyższych negatywne stwierdzenia wysyłają twoją energię na zewnątrz i utrwalają twój obecny stan.

Aby ułatwić sobie wprowadzenie tej zmiany, wyobraź sobie, że zawsze i wszędzie towarzyszy ci dżin, słuchając każdej twojej myśli i każdego uczucia. Dżin ten chce spełnić twoje życzenia i uważa, że chcesz więcej wszystkiego, na czym się skupiasz. Pomóż dżinowi, zawsze „prosząc" o to, czego pragniesz, zamiast utrzymywać swoją uwagę na tym, czego nie chcesz.

Wykorzystuj swoją energię w jak najlepszy sposób poprzez afirmowanie pozytywów. Powtarzaj takie rzeczy, jak: „Moje plecy są gibkie i silne", „Moje ciało czuje się komfortowo", „Z każdym dniem czuję się lepiej, ponieważ zdrowieję", nawet jeżeli w chwili, kiedy to mówisz, nie do końca wierzysz w prawdziwość swoich słów. Jeśli tylko będziesz zachowywał cierpliwość do tego procesu, takie stwierdzenia pomogą ci zwrócić uwagę na pozytywny stan, który afirmujesz, a w końcu go urzeczywistnić.

Podczas osobistych medytacji zapytaliśmy anioły, jak chętna musi być osoba, która chce uzdrowić swoje dolegliwości. W skali od 0 do 10, gdzie 10 to najwyższa chęć, anioły odpowiedziały, że wystarczy 1. Nawet najmniejsza sugestia chęci wystarcza aniołom do wprowadzenia pozy-

tywnych zmian w twoim życiu. Niezależnie więc od tego, co może podpowiadać ci racjonalny umysł, jedyną rzeczą, jaką masz do stracenia, jest ból.

RÓŻNE RODZAJE BÓLU

Ogólnie rzecz biorąc istnieją trzy różne obszary, w których możemy odczuwać ból fizyczny: *mięśnie, nerwy* oraz *kości*.

- Bóle **mięśniowe** są najpowszechniejsze, a także najogólniejsze. Często trudno jest sprecyzować, które miejsce boli najbardziej. Możesz mieć obolałą szyję lub plecy, ale nie jesteś w stanie dokładnie wskazać konkretnego punktu. Ból może natomiast rozprzestrzeniać się albo możesz mieć wrażenie, że dotknięty jest nim cały obszar, jak na przykład pas w poprzek pleców. Ból zwykle pojawia się, kiedy jakiś mięsień jest napięty, co utrudnia przepływ krwi. Kiedy mięśniowi brakuje krwi, zaczyna wysyłać sygnał bólowy.

- **Nerwy** są odpowiedzialne za wszelkie ruchy, jakie pojawiają się w twoim ciele. Mózg wysyła wzdłuż nich sygnały do mięśni, żebyś mógł poruszyć się w odpowiedni sposób. Od czasu do czasu jakiś nerw zostaje uwięziony pomiędzy napiętymi mięśniami, a następnie, kiedy się ruszasz, jest uciskany, co wywołuje ostry, nagły i niejednokrotnie dotkliwy ból – może on nawet pozbawić tchu!

  Sygnał może biec przez całą długość uciskanego nerwu. Jednym z najczęstszych przykładów jest

rwa kulszowa, która dotyka nerwu biegnącego od krzyża w dół każdej nogi. Zatem chociaż możesz odczuwać ból biegnący w dół nogi, sam ucisk może mieć miejsce krzyżu. Przy bólu nerwowym można zwykle wskazać konkretną ścieżkę i pokazać lekarzowi dokładnie miejsce, w którym ból się zaczyna i dokąd się rozciąga.

- Ból **kości** jest bólem głębokim. Nie zmienia się w zależności od ruchu mięśni. Zawsze należy traktować go poważnie, ponieważ może wskazywać na złamanie, infekcję albo nowotwór. Prosimy, zbadaj ból kości u specjalisty.

POWSZECHNE PRZYCZYNY BÓLU

Niezbędne dla skutecznego uzdrowienia bólu jest poznanie jego przyczyny. Strzeż się terapii, które wymierzone są jedynie w powierzchowne objawy, zamiast docierać do sedna problemu. Trzymanie się tych metod sprawi, że konieczne będzie powtarzanie procesu raz po raz, ponieważ rzeczywista praca naprawcza nie zostanie wykonana. Wiedz, że przy prawdziwym uzdrowieniu, kiedy dana kwestia zostanie już rozwiązana, ból opuszcza ciało i nie może powrócić.

Należy jednak zaznaczyć, że osiągnięcie pełni zdrowia może zająć ci trochę czasu. Nie czuj się ograniczony do jednego lekarstwa; możesz pracować zarówno metodami naturalnymi, jak i konwencjonalnymi, jeżeli odczuwasz taką potrzebę. Niektórzy terapeuci sugerują, że na każdy rok jakiejś dolegliwości potrzeba miesiąca na jej uzdrowienie.

Zatem według tej teorii, jeżeli od pięciu lat bolą cię plecy, całkowite pozbycie się z nich bólu może zająć do pięciu miesięcy. Im bardziej otwarty i chętny jesteś do puszczenia swojego cierpienia, tym szybciej będzie ono mogło odejść. Otrzymasz tyle uzdrowienia, ile będziesz gotów przyjąć.

Poniżej opisane zostały najpowszechniejsze przyczyny, dla których możesz odczuwać ból.

Naturalne zużycie

Z czasem rzeczy po prostu się zużywają. Dzieje się tak z wszelkimi przedmiotami – również z twoim ciałem i stawami. Jeżeli w młodości byłeś bardzo aktywny albo uprawiałeś twarde sporty, takie jak futbol amerykański, rugby, motocross albo jazda na nartach, twoje stawy mogły nieźle oberwać. Może to prowadzić do artretyzmu i sztywności w późniejszym życiu. W utrzymaniu odpowiedniej ilości mazi w torebkach stawowych pomoże spożywanie odżywczych olejów, na przykład oleju lnianego.

Nie musisz się skupiać na negatywnych aspektach tej sytuacji. Jeżeli uprawiałeś sporty, to prawdopodobnie świetnie się bawiłeś. Skieruj uwagę na szczęście, jakie dały ci te czynności, zamiast na to, co może nieść ze sobą przyszłość – albo czego może nie nieść. Możesz teraz dobrze się sobą opiekować i nastawić na długie, komfortowe życie.

Starzenie

Starzenie to naturalny proces życiowy. Wiele osób powiada, że to po prostu fakt, iż im starsi się stajemy, tym więcej bólu doświadczamy.

Przeanalizujmy przez chwilę to przekonanie. Co jest pierwsze: dyskomfort czy samospełniająca się przepowied-

nia? Może ból jest wywoływany przez nieustanne afirmowanie, że nie da się go uniknąć. To wspaniałe spostrzeżenie – jeżeli twój mózg ma możliwość stworzenia takiej sytuacji, ma również zdolność jej uwolnienia! Skoro twój umysł potrafi coś stworzyć, potrafi to również zmienić. Koncentruj się na byciu młodym duchem, a twoje ciało się dostosuje.

Waga

Twoje ciało zostało stworzone w boskiej równowadze, jest delikatną strukturą, która ma wbudowaną idealną wagę. Jeżeli masz dodatkowe kilogramy, obciążają one twoje mięśnie i stawy. Serce musi ciężej pracować, żeby rozprowadzać krew po większym ciele. Z czasem kręgi w kręgosłupie mogą się do siebie zbliżyć, ponieważ mięśnie szkieletu osłabną. Jeżeli masz nadwagę, schudnięcie może znacząco zmniejszyć ból. Każdy dodatkowy kilogram ciała to dodatkowy kilogram bólu, z którym twoje ciało musi sobie radzić.

Istnieje wiele przyczyn nadwagi, łącznie ze złą dietą, stresem i brakiem równowagi hormonalnej:

- *Dieta:* Konsumowanym pożywieniem możesz wyrządzić swojemu ciału krzywdę, której nie będziesz w stanie naprawić żadną ilością ćwiczeń. Możesz ćwiczyć ponad godzinę, a następnie cofnąć cały efekt w kilka minut! Wysokokaloryczne potrawy o niskiej zawartości składników odżywczych są łatwo dostępne i często zawierają konserwanty oraz sztuczne słodziki, które w rzeczywistości hamują utratę wagi. Strzeż się także wszelkich dań określa-

nych jako „light” albo „bez cukru”, ponieważ wiele z nich zawiera dodatki, które zostały skojarzone z nowotworami i innymi problemami zdrowotnymi. Kiedy usuniesz je ze swojego życia, natychmiast dostrzeżesz poprawę samopoczucia.

- *Stres:* Kiedy jesteś zestresowany, twoje ciało produkuje hormon o nazwie kortyzol. On z kolei zwiększa apetyt oraz powoduje zatrzymanie wody w organizmie, przez co puchniesz. Głównym zadaniem kortyzolu jest ułatwienie ciału poradzenia sobie z ciężarem, który akurat cię przytłacza. W niewielkich dawkach jest naprawdę wspaniały. Jednakże jeżeli doświadczasz długotrwałego stresu, możesz mieć w organizmie za dużo kortyzolu.

- *Hormony:* Jeżeli twoja równowaga hormonalna zostaje zachwiana, możesz odczuwać zmęczenie i apatię. Możesz stracić motywację do wykonywania czynności, które kiedyś przynosiły ci radość. Wiesz, co może ci pomóc, ale zamiast to zrobić, odkładasz wszystko na później i odwlekasz wydobrzenie. Zmieniające się poziomy hormonów mogą powodować, że jednego dnia czujesz się dobrze, a drugiego jesteś przybity.

  Jeżeli przypuszczasz, że równowaga twoich hormonów jest zachwiana, udaj się do specjalisty. Możesz przez przypadek wyrządzić sobie większą krzywdę, zamiast sobie pomóc, jeżeli spróbujesz leczyć się na własną rękę. Przyjmij wsparcie od kogoś, kto jest w tym zakresie wykształcony.

Pożywienie

Czynniki dietetyczne odgrywają kluczową rolę także dla zdrowia, nie tylko masy ciała. Niektóre potrawy wywołują reakcje układu immunologicznego, które mogą powodować dyskomfort fizyczny. Ważne jest również, aby pamiętać, że organizm ma się najlepiej w odczynie zasadowym. Wtedy komórki funkcjonują dobrze i nie ma stanów zapalnych. Jednakże niektóre potrawy są bardziej kwasowe od innych i zakłócają równowagę w organizmie. (Utrzymanie diety zasadowej oraz ogólne zasady zwiększenia ilości spożywanych składników odżywczych omawiamy w rozdziale 5).

Brak gimnastyki

Ego może ci mówić, że ćwiczenia jedynie nasilą ból, ale prawda jest taka, że unikanie działania w rzeczywistości *odwleka* poprawę. Regularne ćwiczenia pomagają rozluźnić napięte mięśnie, naoliwić stawy i wyregulować metabolizm. (W rozdziale 7 omówimy różne ćwiczenia i sposoby na włączenie ich do swojego życia).

Jeżeli prowadzisz siedzący tryb życia albo siedzisz przez większość dnia, twoja miednica może zacząć się odchylać. Ciało próbuje dostosować się do tego nieprawidłowego ułożenia, dlatego plecy zostają jeszcze bardziej obciążone. Aby więc ulżyć bolącym plecom, możesz unikać nadmiernego ruchu. Gdybyś jednak regularnie wykonywał był uważne rozciąganie i delikatne ćwiczenia, miednica mogłaby wcześniej powrócić do właściwego ustawienia.

Jeżeli czujesz, że zrobiłeś się niższy, może to wynikać ze zmniejszenia przestrzeni między kręgami. Jeśli przyczyną jest zmniejszenie się gęstości kości, możesz nie być w sta-

nie temu zaradzić. Ale jeżeli to niedawna zmiana, możesz wykorzystać regularny ruch i rozciąganie do przywrócenia ciału prawidłowej postawy. Łagodne zajęcia z jogi albo pilatesu dla początkujących mogą mieć wspaniałe lecznicze skutki. Silne i wytrzymałe mięśnie posturalne zapewnią ci wyciągnięty kręgosłup i odprężone plecy.

ŻYCIE Z BÓLEM

Obecnie z przewlekłym bólem żyje więcej ludzi niż kiedykolwiek wcześniej. To tylko jedna z wielu przyczyn, dla których czuliśmy potrzebę napisania niniejszej książki. Bardzo wiele osób budzi się każdego ranka i doświadcza cierpienia. Na kartach tej książki dzielimy się z tobą swoją wiedzą, przesłaniami od aniołów i doświadczeniami innych z pierwszej ręki, dzięki temu możesz uzdrowić się i żyć prawdziwie wolny od bólu.

Według Australijskiego Urzędu Statystycznego (Australian Bureau of Statistics) około 11 milionów Australijczyków w wieku powyżej 15 lat doświadczyło bólu w czasie czterech tygodni poprzedzających badanie. W przybliżeniu jeden Australijczyk na dziesięciu stwierdził, że doświadczył silnego lub bardzo silnego bólu.

Podobnie raport Instytutu Medycyny (Institute of Medicine) ujawnił, że przynajmniej 100 milionów Amerykanów cierpi każdego roku na poważny przewlekły ból. Niektórzy uznaliby te szacunki za ostrożne, ponieważ nie uwzględniają one ani doznań dzieci, ani bólu ostrego. Koszt tego cierpienia w wymiarze utraconej produktywności oraz rachunkach medycznych wynosi od 560 miliardów do 635 miliardów dolarów.

Jeden na pięciu dorosłych Amerykanów twierdzi, że ból zakłóca mu sen. Łatwo dostrzec, jakim wyzwaniem jest położenie się do łóżka, kiedy odczuwa się dyskomfort. Zmniejszając brzemię, otrzymujesz wypoczynek, którego potrzebujesz. Na poziomie fizycznym sen to czas dla ciała na naprawę i naładowanie akumulatorów; bez odpowiedniego wypoczynku nie możesz w pełni wyzdrowieć. Na poziomie emocjonalnym sen jest niezbędny, ponieważ wtedy właśnie udajesz się do przestrzeni, w której łączysz się ze swoimi aniołami i podświadomym umysłem.

Dlaczego wydaje się, że obecnie więcej ludzi żyje z przewlekłym bólem niż kiedyś? Wraz ze wzrostem zaludnienia wzrosła również proporcja cierpiących. Może wynika to z dodatkowych presji i stresu, które występują we współczesnym świecie. Na przykład powszechnym źródłem zmartwienia jest fakt, że w miarę upływu lat wszystko drożeje. Możliwe, że trzymamy się ograniczającego przekonania, które mówi, że będziemy zarabiać tyle samo, co rok wcześniej, więc jak uda się nam utrzymać przy rosnących wydatkach? Musimy uwolnić ograniczenia takie jak te i pozwolić wszechświatowi zaspokoić wszystkie nasze ziemskie potrzeby. Dopiero tego rodzaju poddanie się sprawia, że jesteśmy w stanie otrzymywać. Dopóki tego nie zrobimy, nasze zapracowane ręce będą przeszkadzać, a anioły tylko cierpliwie będą obserwowały, czekając, aż zrobimy im miejsce na interwencję.

W obecnych czasach bardzo wiele osób znajduje się w sytuacjach wywołujących duże napięcie. Ludzie ci nieustannie usiłują zadowolić innych, oczekuje się od nich, że spełnią nierealistyczne wymagania. Oczekiwania te nie ograniczają się zresztą do pracy. Społeczeństwo bombar-

duje nas obrazami pokazującymi, jak mamy wyglądać, co kupować, w co się ubierać, a także gdzie powinniśmy być. Jeżeli wpadamy w te pułapki, ulegamy poczuciu porażki. Nikt nie zasługuje na to, żeby się tak czuć! Przywróć sobie moc, słuchając wewnętrznego głosu swoich aniołów, który zachęca cię i wspiera. Ten proces podniesienia na duchu nastąpi, kiedy będziesz gotowy. Teraz nadszedł czas!

illuminatio

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

ŻYCIE BEZ BÓLU

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**
www.CzaryMary.pl