

معرفی دوره پاکسازی درون

مسمومیت مزمن با آب، هوا، غذای آلوده و همین طور افکار و احساسات منفی باعث شده انسانهای امروزی استرس های بسیاری را متحمل شوند و به تدریج دچار انواع بیماری ها شوند (مرگ خاموش). این موضوع باعث شده تا در تمام دنیا اندیشمندان و خردمندان، به سم زدایی (Detoxification) و پاکسازی درون (Inner cleansing) روی بیاورند.

پاکسازی درون روشی است هوشمند که از یک سو مبتنی بر علم پزشکی روز بوده و از سوی دیگر، ریشه در معرفت کهن ملل شرق در حوزه درمانهای طبیعی و کل نگر دارد. این روش با الهام از طبیعت و سرشت پاک انسانی، او را یاری می کند تا پاکی از دست رفته اش را دوباره به دست آورد. رویکرد کل نگر و سیستماتیک نسبت به انسان نشان می دهد که سلامتی نه تنها در جسم، بلکه در سایر ابعاد وجودی انسان (عواطف، ذهن، و...) نیز قابل بررسی است. اما متأسفانه امروزه اغلب انسانها به دلیل استفاده نادرست از تکنولوژی، برخورداری از سبک غلط زندگی، عادت های بد غذایی و رفتاری از بذل توجه به کلیه ابعاد وجودی خود غافل می مانند و در نتیجه دچار بیماری های مختلف و عوارض ناشی از آنها می شوند.

روند مسمومیت:

۱. ورود بیش از حد سموم به جسم و روان.
۲. تولید سموم مختلف در داخل بدن به دلیل هضم ناقص مواد غذایی در دهان و معده.
۳. تولید افکار و احساسات منفی به جهت نشخوارهای فکری و مشغولیت های شدید ذهنی.
۴. عدم دفع کافی سموم جسمی به دلیل کاهش فعالیت های بدنی و همچنین کاهش تخلیه های روانی

اثرات مواد سمی بر روی جسم و روان:

۱. عدم تناسب وضع بدنی و چاقی
۲. تحریک پذیری و کج خلقی
۳. زشتی و پف چهره
۴. افتادگی و شلی پوست
۴. ضعف، تنبلی و بی حوصلگی
۵. کاهش حافظه و بسیاری از بیماریهای جسمی و روانی

روند کار در دوره های پاکسازی:

۱. محدودیت در ورود سموم جسمی و بستن ورودی های ذهنی
۲. کاهش یا قطع تولید سموم در بدن و کاهش تولید افکار و احساسات منفی
۳. دفع سموم از طریق شستشوی خاص درونی و تخلیه های روانی

- دوره مذکور بر اساس روش اصلی پاکسازی درون پایه ریزی شده و تلفیقی است از روش های مختلف بهتر زیستن و تصحیح سبک زندگی.
- برخی از محورهای دوره عبارتند از :

۱. آموزش تمرینات یوگا برای لاغری، تصحیح وضعیت بدنی و افزایش انرژی
۲. آموزش روشهای خاصی برای کمک به روند پاکسازی از قبیل:
 - الف) انجام تمرینات خاص به منظور تصحیح اختلالات هورمونی که در ایجاد چاقی نقش اساسی دارند
 - ب) انجام تمرینات خاص برای ایجاد آرامش و شادی که زمینه لازم برای گذراندن این دوره را فراهم می کند
 - ج) انجام تمرینات خاص برای تقویت آتش هاضمه و پاکسازی آلودگی های مدفوعی در روده
 - د) روشی خاص از خودآگاهی روی احساس گرسنگی برای سازگاری با گرسنگی های کاذب و عکس العمل نشان ندادن نسبت به آن
 - ه) تمرینات خاص به منظور تخلیه و پاکسازی هیجانات منفی مانند خشم و نفرت و تسلط بر شیوه های صحیح ابراز و کنترل هیجانات
۳. بازتاب درمانی (رفلکسولوژی) به منظور تسهیل روند دفع مواد زائد و پاکسازی سموم از بدن، از طریق بهبود عملکرد اندام های دفعی (کلیه، روده بزرگ، غدد عروقی و...)
۴. آموزش روش های پاکسازی یوگایی (شستشوی بینی، معده و روده)
۵. تصحیح باورها و رفتارهای نادرست غذایی از طریق شناخت درمانی، گروه درمانی و روان درمانی
۶. آموزش آشپزی گیاهی به منظور آشنایی و استفاده از غذاهای مناسب پس از دوره
۷. آموزش روش های کسب انرژی از طبیعت جهت کاهش احساس ضعف و گرسنگی در طول دوره و افزایش توانمندی و پایداری در افراد
۸. ماساژهای زیبایی و درمانی جهت دفع مواد زائد از پوست و دستگاه گوارش

• بررسی اظهار نظر افرادی که تا کنون در این دوره شرکت کرده اند نشان می دهد که نتیجه این تلفیق تأثیری شگرف بر جای می گذارد که به برخی از آنها اشاره می شود:

۱. احساس سبکبالی، نشاط و پرنرژی بودن
۲. کاهش وزن: خوب جویدن غذا در طول دوره موجب تنظیم رفلکس بلع و سیری و در نتیجه تنظیم میزان غذای مصرفی به طور طبیعی و خودکار می شود. لذا کاهش وزن بدون اعمال هیچ گونه اجبار در محدودیت غذایی از نظر کمی و به صورت خودانگیخته بوجود می آید.
۳. جمع شدن بدن و صورت و شفاف شدن پوست: جوانی و شادابی چهره مراجعین واقعی است که اغلب باعث شگفتی اطرافیان آنها می شود.
۴. بهبود جذب ویتامین ها و مواد معدنی در روده و در نتیجه بهبود وضعیت پوست و کمک به کاهش ریزش مو و شکنندگی ناخن ها.
۵. افزایش احساس رضایتمندی و آرامش: پذیرش و حفظ یک نظام ارزشی مثبت و اتخاذ سبک درست زندگی بدون عدول از آن در طول دوره و در نتیجه ایجاد انگیزه و توانایی برای ادامه آن در طول زندگی موجب رضایت خاطر و احساس آرامش می شود.
۶. بهبود اختلالات روانی از قبیل اضطراب، افسردگی.... و در نتیجه بهبود روابط خانوادگی و اجتماعی
۷. بهبود فعالیتهای فیزیولوژیک بدن مثل خواب، عملکرد جنسی، دوره های ماهانه خانم ها و

ویژگی های منحصر به فرد دوره پاکسازی:

۱. تغییر سبک زندگی
۲. امکان حفظ تغییرات بعد از اتمام دوره
۳. تغییر عادات غذایی و اصلاح تدریجی
۴. رژیم معتدل
۵. ایجاد تغییرات شناختی، احساسی و رفتاری

اثرات کلی پاکسازی:

۱. افزایش توان بدن در مبارزه با عفونت ها
۲. پیشگیری از مشکلات قلبی عروقی
۳. کاهش فشار خون و کاهش ریسک سرطان
۴. کمک به ترک سیگار و سایر اعتیادها
- کاهش اضطراب، افسردگی، استرس و بهبود خواب
۵. بهبود عملکرد جنسی و علائم یائسگی
۶. افزایش انرژی و سرحالی
۷. تقویت یادگیری، خلاقیت و تمرکز
۸. بهبود وضعیت پوست، مو و ناخن
۹. بهبود جذب ویتامین و مواد معدنی از روده ها و ...