

Posolstvo zdravia

Lenka Drgoncová



Posolstvo zdravia

© Mgr. Lenka Drgoncová 2024
Všetky práva vyhradené.
Obálka: Mgr. Lenka Drgoncová

978-80-974981-0-8

Kniha Posolstvo zdravia je jediná svojho druhu – jedinečné dielo, ktoré ponúka úplný pohľad na zdravie vo všetkých jeho rovinách: telo, myseľ a duša. Táto výnimočná publikácia spája praktické rady so spiritualitou a prináša čitateľovi hlboké pochopenie toho, ako dosiahnuť harmóniu a uzdravenie na všetkých úrovniach.

Autorka sa venuje širokej škále tém – od správnej výživy a nevhodných potravín, cez symboliku jednotlivých ochorení, až po doplnkové liečebné metódy a farebné meditácie. Farebné meditácie zohrávajú kľúčovú úlohu v procese uzdravovania, pričom každá farba má svoju špecifickú liečivú funkciu. Kniha vás detailne prevedie tým, ako používať energiu farieb na harmonizáciu tela a duše.

Okrem toho si v knihe nájdete odporúčania, ako upraviť svoje myslenie a očistiť svoje emócie, pretože práve vnútorná rovnováha medzi dušou a telom je základom trvalého zdravia. Posolstvo zdravia ponúka nielen návod na liečbu konkrétnych ochorení, ale aj cestu k sebapoznaniu a vytvoreniu harmonického životného štýlu.

Táto kniha nie je len sprievodcom zdravím – je to filozofia, ktorá prepája fyzické, mentálne a duchovné roviny nášho bytia. Je určená pre každého, kto túži po komplexnom pochopení zdravia a hľadá spôsob, ako zlepšiť kvalitu svojho života. Posolstvo zdravia je viac než len kniha – je to kľúč k celistvému a vyrovnanému životu. Kniha je pokračovaním knihy Posolstvo potravín.

Úvod

Milý čitateľ,

úvodom mojej knihy Ti želim príjemné čítanie, veľa pohody a poznania na Tvojej ceste

Táto kniha nech Ťa vedie k poznaniu seba samého a pochopeniu života tvojej duše. V knihe Posolstvo zdravia sa dozvieš, aká je symbolika farieb a svetla v nás. Kniha je akousi príručkou zdravia, čo znamená, že ak ochorieme, môžeme v knihe listovať a pomocou stravy, meditácie a zmeny myslenia vyliečiť svoje telo. Mysel' je veľmi silná a spolu s emóciami má veľký vplyv na naše zdravie. Pri liečení si môžeme sami vybrať, čo cítime, že momentálne potrebujeme. Všetko sa mení. Každý z nás prechádza v živote rôznymi fázami. V knihe sa dozvieš, prečo je dôležité naučiť sa žiť zo svetla a vo svetle. Hlavnou úlohou tejto knihy je posolstvo svetla vo farebnom spektre a liečebná meditácia svetlom v nás. Rada by som Vám ukázala, ako môžete sami svetlom liečiť svoje telo. Svojou knihou nechcem nikoho o ničom presviedčať, že toto je tá najsprávnejšia, či jediná cesta. Budem iba rada, ak sa, milý čitateľ, niečo naučíš a pochopíš, začneš vnímať svetlo v sebe a viac zameriaš pozornosť na svojej vnútro. Rada odovzdám ďalej iba to, čo som sa sama naučila a zažila.

V roku 2011 som mala úraz a nemohla som chodiť. Snažila som sa, ale bolo to veľmi namáhavé a bolestivé. Zmenila som stravu, vynechala živočíšne potraviny, na mlynčeku som si mlela semená a vhodné obilniny na kĺby. Vo svojom vnútri som videla blok, ktorý vznikol

pred úrazom. Bol to vnútorný boj, bolo na mňa tlačené a duša sa podvedome bránila. A touto cestou úrazu mi moje vnútorné Ja /duša/ chcelo povedať, že to ako som myslela a žila, nie je pre mňa správne. Svoju pozornosť som zbytočne venovala nesprávnym veciam, a preto som vo svojom vnútri bojovala. Každá choroba je dôsledkom nesprávnych krokov v našom živote. Úraz ma zastavil a moja túžba vyliečiť sa bola veľká. V ponorení do seba som začala vnímať svetlo. Farebné svetlo, ktoré začalo prúdiť v mojom tele. Vedela som, že je to správne a dobré. V tichu som stále vnímala jednu vetu – „Nauč ľudí žiť zo svetla!“ Vyliečila som sa, začala som chodiť a znova sa tešiť zo života. Ďakujem všetkým, ktorí mi vtedy pomohli, aby som sa znovu postavila. Samozrejme týmto nechcem ísť proti doktorom, práve naopak - v niektorých prípadoch je nutná ich pomoc. Hlavne čo sa týka chirurgických, či iných zákrokov. Duša to potrebuje prežiť k hlbšiemu pochopeniu.

Možno na úvod by som odporučila na lepšie pochopenie moju prvú knihu Posolstvo potravín. Tá pomôže lepšie pochopiť súvislosti človeka s potravinami, ktoré si vyberáme. V potravinách je tiež určité posolstvo na duchovnej úrovni, ktoré následne pôsobí na fyzické telo.

Ako vnímať svetlo a farby? Svetlo a farby môžeme vidieť všade okolo nás – či už v potravinách, v prírode: minerály, rastliny, kvety, prírodné úkazy, zvieratá, planéty, na veciach. Ale i každý človek nesie v sebe určité farebné spektrum To, aká farba sa nám žiada, vyjadruje to, čo na úrovni duše prežívame. Možno zistíte niečo viac o sebe a o svojej ceste. Život je cesta, ktorú môžeme meniť. Niečo sa tu učíme a každý máme také skúšky, aký cieľ sme si vybrali. Každý z nás je iný, má iný pohľad na život, ktorý sa mení podľa toho, ako sa meníme my sami.

Naše vnútro a čistota v nás nech nás vedie.

Ak máte nejaký zdravotný problém, je veľmi dôležité používať vlastnú intuíciu a vlastné cítenie.

Nemusíte presne použiť tú farbu, ktorú som písala k danému ochoreniu, ale individuálne, ako to sami cítite, čo potrebujete. Prajem veľa zdravia. Z tohto dôvodu sami pozorujte, čo je pre vás vhodné.

Na doplnenie odporúčam knihu **Posolstvo potravín**. Tu nájdete všetky liečebné účinky potravín.

Moje knihy nemusíte čítať postupne, vždy stačí nalistovať, to čo konkrétne potrebujete!

Život je naša vlastná cesta. Prajem príjemné čítanie.

1. kapitola

Ochorenie a liečenie

Na začiatku je potrebné uviesť, že neexistuje zázračný výživový doplnok, ktorý Vás vylieči. Pretože to, čo sľubujú výživové doplnky, je iba reklamný biznis so zdravím. Podobne ako lieky. Každý liek a každý doplnok je často plný chémie a majú svoje kontraindikácie. Tie odporúčam prečítať si.

Zdravie nie je iba o jedle a doplnkoch. Ide o celok. Nie sme iba telo, ale máme i myseľ a emócie, ktoré vplyvajú na naše zdravie. Okrem toho sú tu i karmické procesy, prostredie, práca, vzťahy a veľa iných faktorov.

Každé ochorenie vzniká z viacerých príčin:

- Negatívne emócie a pocity – hnev, zlosť, smútok, apatia, strach a iné, ktoré vytvárajú ochorenia. Preto je dôležité čistiť si emócie.
- Negatívne myšlienky. Programy a negatívne myslenie má obrovský dopad na náš život. Sledujte si, na čo myslíte, či pozeráte TV, alebo iné negatívne, či zbytočné veci.
- Nedostatok pohybu a zlá strava. Pohyb filtruje nespracované veci. Zdravé jedlo zvyšuje energiu a chemické potraviny vibračne dávajú človeka dole.
- Zlé vzťahy, nespokojnosť v práci a iné. To je kapitola na celú knihu.
- Čo zaseješ, to budeš žať. Toto je zákon karmy. Vracia sa nám to, ako sa správame. Každému v inú dobu.

- Ak sa toto všetko nahromadí, vznikne ochorenie, tlak a choroba má byť tým, čo nás učí ísť na správnu cestu.
- Dôležité je zamerať sa na uzdravenie, nie na chorobu!
- Čomu venujeme pozornosť, to narastá. Neustále sústredenie sa na chorobu nepomôže, práve naopak. Venujte pozornosť tomu, ako sa liečite, ako sa telo uzdravuje a spravte pre to všetko, čo cítite ako správne.

V ďalších kapitolách vysvetlím, čo je na úrovni tela vhodné jesť, čo vynechať a hlavne je **dôležité robiť k liečeniu meditácie svetlom**, ktoré máte dopodrobna rozpísané.

Pri každom zdravotnom probléme používajte vlastnú intuíciu a vlastné cítenie. Nemusíte presne použiť tú farbu, ktorú som písala k danému ochoreniu, ale individuálne, ako to cítite a čo potrebujete.

Vizualizácie môžete ľubovoľne kombinovať, predstavovať si podľa seba, či používať farbu, ktorú intuitívne vnímate, že potrebujete.

2. kapitola

Orgány: symbolika a liečenia

Obličky a párový orgán močové cesty

Symbolika: vzťahové očisty a vzťahové problémy, odplavenie škodlivín

Čo je pod ich vplyvom: pohlavné orgány, kosti, vlasy, kĺby, kolená, životná energia

Emócia: strach, pozitívna odvaha

Vhodná strava: pohánka, zelená a koreňová zelenina, hlavne petržlen, zeler, tekvice a tekvicové semená, goji, sezam čierny, mak, fazule, obilniny, uhorky, cukety, melón, tmavý chlieb bez chémie, semienka, Mumio, čaj chanka piedra, zlatobyľ, praslička,

Vynechať: slané, údené, mäso, surová strava vo veľkom, alkohol, čierny a zelený čaj, extrémny, kyseliny, lieky, doplnky

Meditácia svetlom na liečenie: tmavozelená, fialová tmavá, červená

Doplňkové činnosti: infrasauna, pohyb v lesoch, joga, koloidné zlato na kosti, obklady z kostihoju na kosti

Obdobie: zima

Chuť: slaná

Prúca a párový orgán hrubé črevo

Symbolika: stagnácia, podráždenie, precitlivosť, urážlivosť, minulosť

Ochorenia: kožné problémy, všetky problémy s dýchaním, problémy s vyprázdňovaným, imunita a vírusové ochorenia

Vhodná strava: ryža, kokos, voda, ovocie, zelenina, prírodné oleje,

biele potraviny, ghí, agar agar, chlorella, cesnak medvedí, ľanové semienka, cibuľa, cesnak a zelené potraviny

Čaj: plúcnik, prvosienka, skorocel a iné

Vynechať: veľa mliečného, koláče, cukor, cigarety, pečivo, alkohol

Meditácia svetlom na liečenie: biela, bledomodrá, strieborná

Doplňkové činnosti: klystír, cvičenie a masáž brucha, Enterosgel, uhlie, koloidné striebro.

Obdobie očisty: jeseň

Chuť: páľivá chuť ako cesnak, cibuľa

Pečeň a párový orgán žľčník

Symbolika: životný úspech, veľké sklamanie, hnev na svet, zlý svetonázor, veľa ezoteriky, alebo negatívnych myšlienok

Vhodná strava: kyslá chuť, citrón, ume, reďkovky, mrkva, zelenina, šaláty, ľanové semienka, pestrec doma mlieť, tvaroh, jablká, olivy, tofu, konopné semienka, špalda, čaj slamienska, ľubovník, horké čaje na trávenie, kyslá chuť, jačmen a chlorella

Vynechať: extrémny v strave, veľa tukov, cukor, káva, koláče

Meditácia svetlom na liečenie: oranžová, žltá, zelená

Doplňkové činnosti: pobyt v lese, pohyb, tanec, činnosť, ktorá robí radosť. Treba dať hnev von.

Zdravotné problémy: pigmentácie, slabé oči, bedrové kĺby, opuchy, žltá pokožka, žľčníkové kamene, zlé trávenie

Obdobie: jar

Chuť: kyslá

Žalúdok a párový orgán slezina

Symbolika: citlivosť, dobrotu, ovplyvniteľnosť, prijímanie nového bez strachu, obmedzenia, bez strachu z napadnutia či odmietnutia