

Infrardeča savna je tako koristna, da bi morala biti v vsakem domu

Zdravilno savnanje

Savnanje je izjemno učinkovito naravno zdravljenje, ki tudi sprošča, krepi, zaustavlja staranje, omogoča družabne stike in pripomore k duhovnemu razvoju. O vsem tem podrobno govori knjiga *Savnanje – zdravilna moč infrardeče savne*, ki je izšla pri ARA založbi. Avtor Lawrence Wilson, zdravnik, ki je savnanje raziskoval na sebi, v knjigi daje poseben poudarek na infrardečo svetlobo, ki daje savnanju še posebne koristi. Iz knjige povzemamo sklepno poglavje.

Infrardeča energija je ključni vir hranil za tkiva, ki lahko pospeši nastajanje kisika, ublaži peroksidacijo lipidov in loči toksine od molekul vode. Infrardeča savna je tako koristen pripomoček, da bi morala biti prisotna v vsakem domu kot osnovna oprema, tako kot to velja za kopalnico ali štedilnik.

RAZSTRUPLJANJE

Zdaj, ko je v našem okolju toliko strupenih kovin, škodljivih kemičnih snovi, ionizirajočega sevanja in na zdravila odpornih patogenih mikroorganizmov, je zdravljenje s savnanjem izredno privlačno, če že ne nujno za zdravje. Telesu pomaga uničiti številne mikroorganizme in pospeši smrt šibkejših, strupenih in mutiranih celic. Med savnanjem začne telo tvoriti tudi beljakovine toplotnega šoka, kar telesu izjemno koristi.

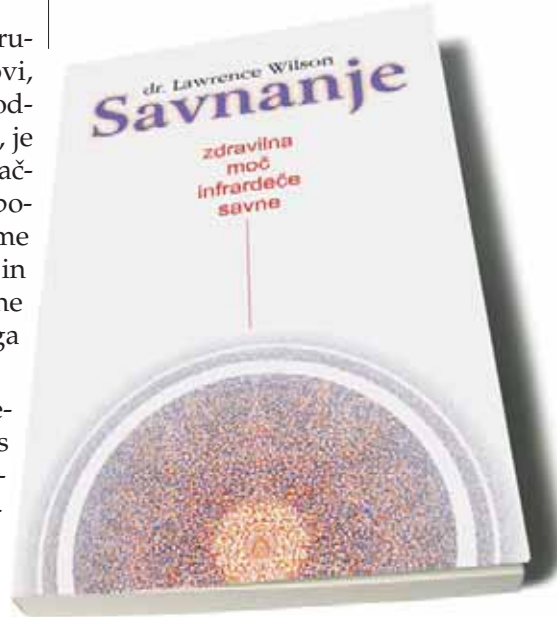
Savne spodbujajo razstrupljanje telesa. Ta ključna funkcija telesa je danes okrnjena pri skoraj vseh ljudeh. Savnanje lahko spodbudi izločanje strupenih kovin, strupenih kemičnih snovi in drugih vrst bioloških toksinov iz telesa – ponavadi na načine, ki jih pri drugih terapijah nikakor ni moč doseči.

Savnanje je koristno pri zdravljenju kroničnih vnetij oziroma okužb.

ZDRAVLJENJE

Savnanje je koristno pri zdravljenju raznih kroničnih vnetij oziroma okužb. Znanost bo v prihodnosti gotovo potrdila izjemno vrednost savnanja pri nalezljivih boleznih. Savna z infrardečo svetilko nam pomaga, da se obvarujemo nalezljivih obolenj – če pa že zbolimo, nam omogoči naglo okrevanje.

Izkušnje in čedalje večje število raziskav kažejo, da savnanje koristi pri številnih drugih obolenjih in zdravstvenih težavah, vključno z rakom in srčnimi boleznimi. Te koristi so tako velike, da bi jih uradna medicina morala priznati, saj bi tako rešili marsikatero življenje pa še stroški zdravljenja bi se zmanjšali.



Knjigo o savnanju lahko naročite na 051/307 777 ali www.misteriji.si.

HOLISTIČNA TERAPIJA

Barvna terapija, ki jo omogočajo infrardeče svetilke, spodbudi delovanje organov izločanja. Zdi se, da vpliva tudi na čustveno telo. Savna je čudovit kraj, kjer se lahko urimo v vizualizaciji, izvajamo aromaterapijo, zvočno terapijo ali zavestno dihamo. Kadar savnanje in druge terapije združimo v celosten program zdravljenja, imamo še več koristi. Savnanje postane holistična terapija.

Številni ljudje doma nimajo oltarja oziroma koticke, kjer bi se povezali z Bogom. Savna je primeren kraj za krepitev duhovnosti in sploh ni nujno, da bi se morali navezovati na formalne verske obrede. Navsezadnje s čaščenjem Boga počastimo sebe v vsej svoji lepoti in sijaju – ne le fizično telo, pač pa tudi um in dušo. Savna je resnično kraj, kjer lahko spočijemo in ozdravimo telo, um in dušo.

SKLEP

Savnanje postaja glavni način zdravljenja. Vsekakor bodo potrebne nadaljnje raziskave in poskusi, s katerimi bomo potrdili ali ovrgli opažanja, omenjena v tej knjigi. Veselim se dne, ko bo savnanje sestavni del našega življenjskega sloga tako kot televizija.

Program savnanja bomo izvajali, preden se bomo odločili za otroke. Tako bo naraščaju omogočen kar najboljši »vstop« v življenje. Z nežno toploto savne bomo krepili svoja telesa in jih obvarovali pred boleznimi, kemičnimi snovmi in kovinami iz okolja. V savni se bomo mi in družinski člani tudi zdravili. Potreba po tem preprostem, a vplivnem načinu razstrupljanja in zdravljenja ni bila še nikoli tako izrazita.

R. M. 