

Rytis Dru

20 Dienų Kelionė Į Naują Kūną



Mano Drauge! Dovanok, jeigu tau šios nuotraukos nepasirodys gražios. Žinok, tai lyg mokslinis eksperimentas ir aš negaliu slėpti tiesos ir realybės. Visa tai buvo ir gyveno mano kūne. Didelė tikimybė, kad kažkas panašaus gyvena ir kituose kūnuose! Mano širdis labai nori, kad kuo daugiau žmonių tai pamatytų! Sveikata - mūsų didžiausias neįkainojamas turtas šioje Žemėje! Švytėk Savo Didybe! R.

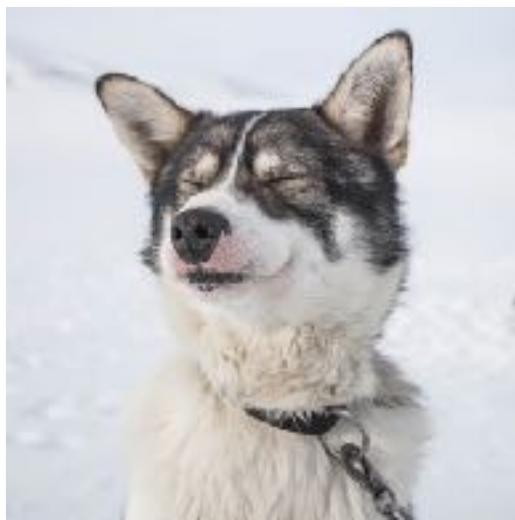
Be galo smagu, kad ir į tavo rankas pakliuvo mano keista knygutė! Žinok, kad rašau ją su visa savo meile ir džiaugsmu ir itin nekantrauju pasidalinti šia, mano naujai atrasta, tiesa ir su tavimi!

Nežinau kaip tu, bet aš viduje stipriai tikiu ir jaučiu, kad šitie **dalykėliai** nuotraukoje viršuje neturėtų būti (gyventi!) žmonių, tavo ir mano, kūnuose. Bent jau man taip tiesiog neatrodo gerai. Tai mano 20 dienų eksperimento nuotraukos. Jos tikros. Jos fotografuotos su mano iPhone. Visa tai buvo manyje ir tai tik maža dalis, kurią man pavyko nufotografuoti...Huh?

Aš vis dar pats negaliu patikėti, kiek daug viso to 'š' gyveno mano kūne! 25cm kirmelės? P..... Kviečiu paskaityti mano kelionę ir galbūt tai įkvėps ir tavo stiprią dvasią pokyčiams arba atmerks ir tavo akis taip labai kaip atmerkė ir manąsias, kad mes iš tikro niekada nesame vieni, o mus pastoviai valgo iš vidaus ir net jeigu širdyje ir norime pradėti keisti gyvenimo būdą, 'tie', kas mus valgo, visai kaip neleis mums to padaryti, nes mūsų kūnai - tai 'ju' namai ir atkakli kūno detoksikacija šiems *įvairiems padarėliams* reiškia tik vieną - mirtį. 'Jie' savo jėgose padarys viską, kad tai nenutiktų.

Kadangi 'jie', tiesiogine to žodžio prasme, GYVENA mūsų kūnuose, šie *padarėliai* turi priėjimą ir moka mus valdyti - mums sukurti mintis, emocijas, būsenas, vizijas, atminties prisiminimus ir kitas manipuliacines patirtis. 'Jie' pažįsta mus geriau, negu mes patys. Taigi kokios mintys ateina pas mus galbūt net nėra mūsų įtaka!!! Visa tai vyksta dėl to, kad tik nepakeistume savo gyvenimo būdo, netaptume sveiki ir dieviškai gražūs, o palaikytume 'jiems' terpę, kurioje 'tie šlykštukai' gali sau ramiai gyventi, daugintis ir mus valdyti kaip tik jie nori. Ko pasekoje mes nuolat sergame, turime vartoti visokius keistus vaistus ir tabletes, greitai senstame, neturime energijos... Tampame lyg hm... zombiais? Tai mano kelionės patirtis ir ne filosofija. Labai nenoriu nieko įžeisti ir kviečiu nepriimti nieko, kas čia parašyta asmeniškai. Tai istorija apie mano eksperimentą. Istorija apie mano naują realybę. Istorija apie mano naują kūną. Ir Tebūnie Tiesa! <3

Atmerktos akys = Didybė



Pasirodo, žmogui nebūtina eiti į vidų kaip liepia didieji Mokytojai, o vidų patį galima pakviesti išlipti į išorę! hehe

Jėzus sakė, kad Dangaus Karalystė yra mūsų viduje...

Buda sakė eik į savo vidų...

Visi man sakė eiti į vidų... Tai aš ir nuėjau!

Bet dabar mąstau... Gal ne apie tą vidų jie kalbėjo? Na nesvarbu! :) Aš pakalbėsiu apie kūno vidų ir savo 20 dienų kelionę, kurioje Kalėdų proga nusprendžiau pasidovanoti sau neįkainojamą dovaną - nenuperkama už jokių pasaulio pinigų - manifestuoti sau naują kūną ląstelių lygyje! Eksperimentas reikalavo itin daug mentalinės/dvasinės stiprybės, bet tai, kas detoksikacijos ir gyjimo metu išėjo iš manęs (nuotraukoje viršuje) per 'visas įmanomas angas' buvo tiesiog neįtikėtina ir tam nėra jokių žodžių.

Ši mano keista knyga skirta pasidalinti tyra išmintimi ir patirtimi (kas nutiko su manimi) su tais, kurie noriai vertina išmintį. Jeigu esi atvira(s) - išmintis štai čia! P.S. Ačiū tau, kad tu dar čia ir neišsigandai mano nuotraukos viršuje! :) Apkabinu už tai ir pagarba tau!

Ir dabar leisk man papasakoti tau savo istoriją nuo pat pat pradžių... :)



Visa tai prasidėjo bekeliaujant Filipinuose, 2019 Gruodžio 4d. išvakarėse, kai veganiškai vakarieniam restorane (keptas daržovių troškinys ar panašiai), nors ir visai visai nejaučiant alkio (pilnas pilvas jau buvo pridėtas vaisių), o tiesiog dėl "pasilinksminimo", šimtą kartą pajutau beprasmybę į kūną dėti žmogaus gamintą, keptą, ar kitaip modifikuotą "maistą". Mano kūnui tai jau nebėra maistas. Mano kūnas nebemato to kaip maisto. Jam didžiausias kuras yra skanūs, saldūs, sultingi, švieži vaisiai: arbūzai, vynuogės, trešnės, braškės, obuoliai... Galiu rékti ir svajoti kaip gera vėl būtų valgyti picas kaip prieš 5 metus, tačiau kūnas jau nebe ten, jis čia..! Ir jis be galo kviečia gerbti jį. Kviečia į kelionę, kuri mano akyse (bent jau man) yra pati sunkiausia iki šiol gyvenime - priklausomybės nuo maisto įpročių transformacija. Aš širdyje jau kurį laiką nebetikiu, kad mano kūnui reikia tiek daug ir taip dažnai valgyti. Tai darau tik dėl smagumo ir proto pasitenkinimo, pasilinksminimo, laiko praleidimo, bet kūnui iš tikro to nereikia. Anaipol, jis nuo to tik kenčia ir apsunksta. Ir šį mėnesį, šių Kalėdų proga, nusprendžiau eiti su savo kūnu ten, kur reikia BŪTENT JAM. Poilsis protui... Šiandien tikiu, kad kūnas pats parodys kelią į mitybą ir sveikatą, jeigu tik kažkaip padėti protą ir surinktų įsitikinimų bagažą į šoną... Joks gyvūnas gamtoje neturi asmeninio dietologo ir mitybos planų. Joks gyvūnas gamtoje neskaiciuoja dienos kalorijų normos. Taip pat, joks gyvūnas gamtoje nevalgo vaistų, tablečių ar papildomų papildų.

Įsipjovus į pirštą man nieko nereikia daryti ir kūnas pats greitai užgydo žaizdą. Jeigu kasdien turėčiau protu sumąstyti kokius atomus nusiųsti ir ką daryti su visomis ląstelėmis, kad įpjovimas gytų - tiesiog nužudykit mane dabar! hehe Čia yra didelė išmintis ir smagus faktas, nes žmogus iš tikro nenori nieko daryti ir nenori turėti jokios individualios laisvos valios! Mes visi tiesiog norime suptis visatos sūpynėse, stebėti, jausti ir būti nešami... Ramybėje... Aš naudoju savo laisvą valią atiduoti savo laisvą valią ten, iš kur ji ir prasidėjo. Kaip gera ir lengva tai yra! Kviečiu ir tave to išmokti ir prisijungti į šį dangišką vakarėlį, kuriame visos upės suteka į vieną ir kuriame mes visi, unikalieji skirtingi, susitinkame viename.

Jau kurį laiką mano sąmonės lauke mirgėjo užduotis-misija. Ir aš žinau, kad man tai bus pats sunkiausias darbas į kurį žengsniu iki šiol. Tai mirgėjo lyg taksistui iškvietimas su pasiūlymu pavežti keleivį. Dar prieš paspaudžiant mygtuką "sutinku", iš karto preliminarieji matosi iš kur į kur aš važiuosiu, kiek tai truks, ką prarasiu, ką uždirbsiu... Tai analogija mano misijai, kurią visata atsiuntė lyg pasiūlymą - pagaliau tapti laisvu nuo maisto priklausomybės įpročių. Viduje jau be galo tikiu, kad žmogaus kūnui reikia labai nedaug iš išorės arba visai nieko. Bet tie visi pasisėdėjimai su filmu ir riešutukais... Kuriuos mano protas taip stipriai mėgo pabėgdamas nuo jausmų...

Kas yra smagu, kad jeigu man atsirasdavo šis “riešutukų ir filmo” noras - jie abu privalėjo būti kartu! Aš net nenorėdavau valgyti tiesiog vieno riešutukų atsisėdęs prie stalo. Ir visai nenorėdavau žiūrėti tiesiog vieno filmo be nieko! Tik jie abu kartu sukurdavo emocinį prisirišimą ir pabėgimą! Situacijoje, kurioje vykdavo nemalonūs pojūčiai - sistema iškart atsiųsdavo mintį - “filmas ir riešutukai dabar”! Ir filmo metu suvalgydavau bent 500g sūdytų riešutų ar net daugiau nes niekaip negalėdavau sustoti! Žinoma, kūno tiesos niekas neklausdavo, nes jis riešutukų neprašydavo ir net nenorėdavo. Kūnas visada norėdavo vaisių arba paprastai dažniausiai iš vis nebūdavo alkanas ir tai jo tiesa! Dėl to, visada po “filmo ir riešutukų” sekdamas sunkus nemalonus jausmas ir bloga miego kokybė, ko pasekoje, kančia sekančią dieną. Nesekant kūno tiesa ar vidinė intuityvia tiesa, visada sekdamas pasėkmės - vienokia ar anokia kančia. Eh tas protas ir tie žaidimai! :) Mano viduje instaliuotas pats išmaniausias intuityvus GPS nuolat vedantis ir nukreiptas į Meilę, Džiaugsmą ir Sveikatą ir tik turiu išmokti juo visiškai pasikliaudamas sekti, o didžiąją savo gyvenimo dalį anaip tol priešinausi jam. Ot durnelis kvailelis buvau!

Dėl šių emocinių riešutukų pabėgimų ir kitų minčių kaip “maistas sukuria vienį, o nevalgymas - atskirumą ir vienatvę” ilgą laiką nebuvo pasiruošęs šiai kelionei. Ir tik dabar atėjo laikas. Tik dabar mano kiaušiniai paaugo iki reikiamo dydžio priimti visatos kvietimą. Tik dabar pasijaučiau pakankamai stiprus pasakyti savo dvasios jėgai VAROM! Ir dar net nežinojau, kur tai veda. Nežinojau į kokio lygio kūno išsivalymą ir mitybos pokytį keliauju. Šiandien leidžiu sau ir kūnui absoliučiai sekti tik savo tiesą ir tik dabar man absoliučiai nebesvarbu kas iš to nutiks ir ką apie tai sako ar rekomenduoja kiti. Mano kūnas yra mano ir tik jis žino atsakymą, ne kiti. Ir kūnas šiandien man nėra “Aš”, o greičiau mano “biocheminis kombinezonas”. Nebelaikau kūno savimi jau kurį laiką ir kuo toliau, vis labiau tai jaučiasi praktinėse situacijose ir gyvenime. Jeigu laikyčiau kūną savimi - baimė trukdytų padaryti tai, kas turi būti padaryta. Dabar nėra jokios baimės. Dėl manęs kūnas gali mirti bet kurią dieną, o aš pasiruošęs palikti savo žaidimo žmogeliuką žinodamas savo tikrąją prigimtį ir kad man nieko niekada nenutiks. Ir ALELIUJA! :) Tad su nekantrumu neriu į eksperimentą ir jam pasiduodu. Pasiduodamas intuicijai, kūno tiesai ir nustumdamas į šoną visas limituojančias mintis žengiu į dimensiją, kurioje dar nebuvo iki šiol. Tai visiškai prieštarauja tam, kas yra priimtina visuomenėje, kas yra “normalu”. Tai prieštarauja mūsų tradicinei medicinai ir ką sako gydytojai, dietologai ir mitybos specialistai. Kolektyvinėje žmonijos sąmonėje tai absoliučiai nelogiška ir nesaugu. Bet Aš esu Aš ir tai viskas ko man reikia. Ir aš turiu tokį posakį sau... “Kas nėra Tiesa - eina visa tai šikt.” :) Į šį eksperimentą sudėjau visą savo įgytą išmintį apie kūną, protą, emocijas, mintis, detoksikaciją, maistą, badavimą ir su visu tuom apkabinu vidinę intuiciją!

Eksperimento variklis - vidinė intuicija ir kūno tiesa.

Eksperimento šūkis - "Nežinok, Negalvok, Jausk."

Eksperimento intencija - kuo gilesnis ir stipresnis išsivalymas per 20 dienų.

Eksperimento prizas - "naujas kūnas".

Paimdamas savo Aukštesniojo-Aš ranką be baimės ŽENGIU PIRMYN!

Ir pažiūrėkim kas nutiks! :)

Ir taip prasideda pirmoji išsivalymo-detoksikacijos ir šios naujos kelionės diena.

(Kiekvieną dieną rašiau dienoraštį ir kas nutiko dienos metu. Dalinuosi tuo čia.)

1 Eksperimento Diena - 2019 Gruodžio 4d.

Nuo 8val. ryto iki 16val. popietės išgėriau 6 kokosus. Tai yra apie 2 litrai vandens. Žinant save ir ankstesnius kiekius, maniau išgersiu minimum 15 kokosų! Tačiau kūnas kalba ir pagarba jam. Daugiau nieko nevalgiau ir negėriau. Pirmą pusdienį sportavau kilnodamas akmenis (bicepsams) ir mankštindamas kojas. Taip pat nubėgau apie 3km labai greitai - visu greičiu. Po kokosų pusdienio, mankštų ir atsipalaidavimo pratimų - kūnas jautėsi daug lengviau negu diena prieš. Iki vakaro... Kol atėjo begalinis proto noras turėti maisto patirtį (noriu pabrėžti, kad tai nebuvo kūno alkis, o tik stiprus noras turėti maisto patirtį iš proto perspektyvos). Visi aplinkui mane vakarieniauja, o aš tęsiu savo procesą sakydamas NE :) Kūnas jau pradėjo transformaciją ir pirmą dieną dažniausiai vyrauja tokios mintys kaip "Gal nuo rytojaus pradėkim, o šiandien dar valgykim normaliai, pasiruošime daugiau..." ir kitos panašaus pobūdžio! Ar mes jomis tikime? NEKE :) Jokio maisto kūnas iš tiesų šį vakarą neprašo. Dar jame yra nesutvarkyto maisto iš praeitų dienų hehe. Vaikiškai ir irzliai "verkia" tik mintys ir emocijos... Tai nėra mano tiesa. Tai nėra kūno tiesa. 20val. vakaro kūnas pradėjo jaustis silpniau. Bandžiau užmigti, bet nepavyko. Intuicija išvedė į lauką. Kūnas pakėlė temperatūrą ir apie valandą laiko truko lengva sloga. 22val. sloga baigėsi. Grįžau namo ir kūnas pagaliau užmigo.

2 Eksperimento Diena - 2019 Gruodžio 5d.

Atsikėlus šį rytą, pabudau su **intuityviu žinojimu-noru pabandyti valgyti labai mažame laiko tarpe ir likusį laiką praleisti sausai - be maisto ir skysčių**. Iki šiandien, turint didelį dviejų metrų kūną, valgydavau dideles porcijas ir gal 4-5 kartus per dieną, tačiau mano mitybą sudarė 90% švieži sultingi vaisiai ir kartais koks 'nekaltas pokštas' dėl skonio kaip veganiška/vegetariška pica, keptas/virtas daržovių troškinys, sūdyti riešutukai, ar žaliavalgiška lazanija, ar dar koks sūrus daržovių patiekalas. Šie "nevaisiai" mano akyse nieko blogo kūnui nedarė, nes valgydavau juos tikrai ne kasdien, o likusį laiką praleisdavau su arbūzais ar kitais detoksikuojančiais vaisiais. BET O KAIP AŠ KLYDAU! Išsivalymas prasidėjo ir dabar lieka tik riedėti su juo labai jo nestabdant. Šios dienos rytas buvo labai plataus diapozono. Kūnas pakeldavo temperatūrą ir labai stipriai skaudėdavo galvą, o po pusvalandžio tai pasibaigdavo ir jėgos su žvalumu grįždavo. Taip tęsėsi kelis kartus. Pirmas patiekalas buvo apie 13val. - pusė nedidelio arbūzo. Po valandėlės, apie 14val. antras ir paskutinis patiekalas šiandien - bananų ir papajų didžiulė lėkštė. Ir mes vėl sausi iki rytojaus. Šiandien net negaliu pagalvoti apie sportą!

3 Eksperimento Diena - 2019 Gruodžio 6d.

Šį ryt jaučiu norą pajudėti ar pasportuoti, bet labai tingiu. Savo kelionėje supratau, kad išstūmus save iš komforto, visada yra geriau, negu likus ten nejudant. Išvedu save į lauką... kaip kokį šunį! hehe :) :)

RYTO MANKŠTA (ryto mankšta visada būna tuščiu pilvu, nevalgius ir negėrus):
150 kojų pakėlimų presui (serijomis, ne iš karto)
80 atsispaudimų (per 3 kartus)

ŠIANDIENOS MENIU:

11val. - Pusė arbūzo.

13val. - Didelė bananų ir papajų lėkštė

Vakare prasidėjo detoksikacijos simptomai - lengva sloga, galvos skausmas, jautrios akys... Tyla prieš audrą! Uhhhhh važiuojam!

(Sausas laikas be maisto ir vandens iki šios dienos pusryčių - apie 21val.)

4 Eksperimento Diena - 2019 Gruodžio 7d.

Visą dieną nesustabdomas nežmoniškas nosies pūtimas... Sustabdykit pasaulį noriu išlipti!!! Skreplės... Gleivės... Žalios ir geltonos... Karštis... Temperatūra... Skirtingų kūno vietų (žandikaulio, galvos smilkinių, pilvo apačios, šono) laikini skausmai... pikas!



Kūnas be galo išmintingas ir žino kaip išmesti visą "š". Užtenka sukurti tinkamas sąlygas tam įvykti ir palikti jį tvarkytis. Ir žinoma, jau nustoti daryti tai, kas pradžioje ir užteršė jį.

Ryto mankštos nėra ir net negaliu pagalvoti apie tai. Privalau išgyventi! hehe

ŠIANDIENOS MENIU:

11val. Pusė arbūzo

12:30val. Pusė arbūzo ir sauja vynuogių

P.S. Popiet vistiek padariau 65 atsispaudimus (per du kartus) ! Judinti kūno energiją svarbu ir tai jaučiasi teisinga, nesvarbu kaip baisiai kūnas valosi.

(Sausas laikas be maisto ir vandens iki šios dienos pusryčių - apie 22 val.)

5 Eksperimento Diena - 2019 Gruodžio 8d.

Sloga tęsiasi kaip iš gausybės rago! Karsčiavimas ir valymas antroje dienos pusėje pagaliau pradeda silpti.



Geriau 'TAI' išorėje, negu viduje! Visada!

LENGVA RYTO MANKŠTA:

50 kojų pakėlimų presui (iškart be sustojimo)
11km prasivaikščiojimas

ŠIANDIENOS MENIU:

10:30val. Pusė arbūzo

12:00val. Pusė arbūzo

13:15val. Lėkštė 7-8 bananiukai, pora saujų vynuogių, 1 papaja

Vakare pirmą dieną nebesinorejo maisto ir nebebuvo apetito! O taip! Kūnas pradeda priprasti prie maitinimosi lango tik dienos metu ir kitu metu nebelaukia maisto, atitinkamai išskaidydamas gautą energiją visai dienai!

P.S. Vakare nuėjau dar 10km, tai šiandien nuėjau viso apie 21km. Einant išpučiau daug daug daug gleivių. Judėti ir visaip kaip judinti kūną būtina!

(Sausas laikas be maisto ir vandens iki šios dienos pusryčių - apie 22val.)

6 Eksperimento Diena - 2019 Gruodžio 9d.

Simptomai vėl padidėjo pabudus, bet nebe iki tokio lygio kaip vakar ar užvakar. Jau galiu kvėpuoti ir daug geriau jausti! Visko jautrumas milžiniškas.

RYTO MANKŠTA:

6min. be sustojimo "planko aerobika" (laikant planko pozą įvairūs kojų kilnojimai ir skirtingi judesiai)

40 atsispaudimų (iš karto be sustojimo)

ŠIANDIENOS MENIU:

10:25val. Pusė arbūzo

13:15val. Bananiukų ir papajų lėkštė

Dar 40 atsispaudimų popiet. :)

Pradedu jaustis visiškai kitas žmogus negu prieš savaitę. Dvasinis-emocinis-fizinis pokytis jau be galo didelis, o dar nepraėjo nei pilna savaitė nuo kelionės eksperimento pradžios. Heyyyyyyeliuja!!!! Per pastarąsias dienas iš kūno išpūčiau iškosijau gal pusantro litro žalių-geltonų-ir-kitų-keistų-spalvų gleivių (angl. mucus), o dar kiek visko "išėjo" per kitas vietas! Lauk lauk lauk geriau išorėje negu viduje! Protas sustojęs tyloje...

Vakare detoksikacija perėjo į kitą gylį (atrodo sistema liečia gydymą dar giliau) ir pradėjo nešioti ir svaigti visa erdvė, ir kūnas nebeturėti beveik jokio fizinio svorio. Skrendu. Atėjo keletas saldžiarūgščiai linksmų nuotaikų ir jausmų lyg daug daug apsirūkius keistos materijos. Gleivės per nosį dar pučiasi, bet jau daug rečiau ir dabar labiau eina lyg pilkos spalvos ir kitokia tekstūra, negu anksčiau geltonai-žalios. 18val. vakaro jau guli lovoj, nes daugiau niekur nesinori judėti ar eiti. 90% kūno energijos paskirta valymui ir gydymui. Nors ir galėčiau pakeisti tai mintimis ir intencija ir "pasidaryti energijos" jeigu norėčiau - visa širdimi renkuosi palikti kūną daryti tai, ką jis daro ir kuo labiau nesikišti. Lova ir filmas - tobula.

(Sausas laikas be maisto ir vandens iki šios dienos pusryčių - apie 21val.)

7 Eskperimento Diena - 2019 Gruodžio 10d.

Silpnumas ir išskridimas vis dar stiprus, bet priverčiau kuną sportuoti, nes jaučiu kad labai reikia judėjimo po 13val gulėjimo lovoje. Nosis ir gerklė vis dar valosi gan stipriai. Norisi tiesiog ramiai būti, sėdėti, gulėti... Leisti toliau kūnui nerti gilyn į valymąsi ir gyjimą. Aš net nenutuokiu kas vyksta jo viduje, bet jis žino. Palieku jam tai sutvarkyti ir pasitikiu!

RYTO MANKŠTA:

111 kojų pakėlimų pilvo presui (ne iš karto)

200 pritūpimų (iš karto be sustojimo)

ŠIANDIENOS MENIU:

9:30val. - Šįryt anksčiau jaučiasi, kad kunui jau reikia naujų skysčių. Lėtai suvalgiau visą arbuzą lyg niekur nieko.

12:00val. - Dar vienas beveik visas arbūzas, lėtai suvalgytas. - Vakarienė? hehe

Šiandien ir vakar detoksikacija taip pat paliečia labai daug iškylančių prisiminimų ir jausmų iš vaikystės apie ką negalvojau jau daug daug metų. Pavyzdžiui apie saldainį "Pupa" arba "Yes" raudonas saulėgražas (sėmkes :P)

Visą dieną norisi gulėti lauke arba lovoje namie ir kuo mažiau judėti. Visa energija sutelkta į kūno gydymą ir transformaciją. Įvairios kūno vietos stipriai pulsuoja. Vakare valandėlei buvo atsiradęs alkis, bet jis buvo labiau emocinis ir tai noras įdėti ka nors tankaus ir sūraus, o ne vaisių ar arbuzą, ir greitai dinga.

(Sausas laikas be maisto ir vandens iki šios dienos pusryčių - apie 20val.)

8 Eskperimento Diena - 2019 Gruodžio 11d.

Naktį simptomai sumažėjo lyg jūros bangos dingus vėjui ir nosį pučiau tik viena kartą. :) Ryte bangos grįžo ir vėl pasiledo geltonos-žalios gleivės. Toks jausmas

kad sistema kasdien tvarko vis kitą kūno sektorių ir kad neisivaizduoju kada tai baigsis! Šiandien visa diena oro uostuose. Pagaliau grįžtu į Balį.

RYTO MANKŠTA:

50 atsispaudimų (iškart be sustojimų) , Svorio kilnojimai (arbūzo!) bicepsam.

ŠIANDIENOS MENIU:

11val. Pusė arbūzo

14:45val. Arbūzas visas

17val. 200g džiovintu slyvų

Užkimo balsas bet gerklės neskauda. Tiesiog iš niekur užkimo balsas. Taip pat pradėjo užkristi ausys (nesusiję su skrydžiais) - jaučiu, kad šiuo metu labiausiai valymasis vyksta galvos zonoje. Pradėjo eiti dideli morkavi gleivių gabalai aaaa! :O

Kūnas iš lėto tampa energingas, grįžta galinga jėga. Atejo didelis noras suvalgyti džiovintų vaisių: razinų ar ko nors panašaus. Radau slyvų. Seku kūno intuiciją ir tiesą, nors tai ir neatitinka minčių struktūros valgyti tik siaurame tarpe dienos metu. Jokių struktūrų, Ryti! “Nežinok, Negalvok, Jausk”.

(Sausas laikas be maisto ir vandens iki šios dienos pusryčių - apie 23val.)

9 Eksperimento Diena - 2019 Gruodžio 12d.

Naktį simptomai sumažėjo, o ryte valymasis vėl prasidėjo, bet jau šiek tiek silpniau negu diena prieš!

RYTO MANKŠTA:

70 atsispaudimų (per 2 kartus)

300 pritūpimų (be sustojimo)

ŠIANDIENOS MENIU:

10:40val. - 12:40val. Lėtai gurkšnojamos tamsios vynuogių sultys aktyvuoti dar gilesnius detoksikacijos klodus. O dabar tai bus! Viso 2,4l.



Tai lyg detoksikacijos Mama. Tai pačios stipriausios sultys pasaulyje. (O arbūzas - detoksikacijos Tėtis!) hehe.

Kūnas jaučiasi labai labai labai lengvas ir super atsipalaidavimo busenoje, tokioje, kur net atrodo raumuo 'tingi' įsitempti jeigu nebūtina. Natūrali ramybės būseną. Nėra jokių minčių. Nėra jokios įtampos. Tyla. Grožis. Lengvumas, kurio nemoku aprašyti...Valymasis vis dar tęsiasi pučiant nosį kartą per pusvalandį, daugiausiai baltas lipnias gleives tokias atrodančias kaip majonezas arba česnakinis padažas.



Čia turbūt nuo vegetariškos picos, kurią suvalgiau prieš kelis mėnesius. hehehe

(Sausas laikas be maisto ir vandens iki šios dienos pusryčių - apie 17-18val.

10 Eksperimento Diena - 2019 Gruodžio 13d.

Simptomai mažesni, daugiau jėgos! O taip.

RYTO MANKŠTA:

6min. "planko aerobika".

300 pritūpimų (iškart be sustojimo)

Po kelių valandų atsikėlus procesas vėl prasidėjo - dideli gabalai baltų gleivių pučiant per nosį ir iškosijant per gerklę..., bet nepaisant to, kūno jausmas labai labai geras. Jaučiuosi kaip ateivis vaikščiojant mieste. Visiškai kitokios kūno struktūros negu kiti. Toks jausmas.

ŠIANDIENOS MENIU:

9:45val. - 11val. 2 litrai tamsių vynuogių sulčių gurkšnojant ir niekur neskubant.

***Po vynuogių prasidėjo dar didesnis gleivių ėjimas lauk per gerklę ir nosį! O po jų... Pradėjo svaigti galva ir vėl guliu lovoje, hehe. Intuityviai jaučiu, kad daugiau vynuogių sulčių kol kas nebereikia ir pažiūrėkim, ko kūnas prašys toliau.

P.S. Šitoje eksperimentinėje kelionėje ne 'Aš' sprendžiu ko reikia, o stengiuosi visiškai atsiduoti intuicijai ir kūno tiesai dabartiniame momente.

12:50val. Intuityvus jausmas išskalauti kūną su arbūzu. Pietų-vakarienės patiekalui 2 maži arbūziukai ir keletas gabaliukų papajos, kuriuos gavau dovanu ryte.

Ir po pusvalandžio arbūzo, tuotele pasirodė raudoni kirmeliukai. Šiandien porų santykiuose ir santuokose dažnai girdimas populiarus posakis. Jis čia tinka. Kuris skamba taip: "LAUK IŠ MANO NAMŲ!" hehehe



(Vieną fotogenišką atrinkau ir sužvejojau nuotraukai)

18val. Intuityvus jausmas suvalgyti džiovintų vaisių (razinų).
Taigi radau ir suvalgiau 2 datules ir 300g razinu.

Po razinų keistai atkosijau dar keletą negražių dalykų. Protu ar mitybos planu niekada nebūčiau sugalvojęs taip pasielgti ir suvalgyti razinų. Intuicija ir vidinis vedimas. O taip, mažyte!

Taip pat šiandien nusipirkau aštrų peiliuką ir pjaunant arbūza įsipjoviau į pirštą. Neįtikėtina, kad gal per 1min. nustojo bėgti kraujas. Žinau tik tai, kad anksčiau taip greit niekada "neužtraukdavo".

(Sausas laikas be maisto ir vandens iki šios dienos pusryčių - apie 21val.)

11 Eksperimento Diena - 2019 Gruodžio 14d.

Kūnas naktį miegojo išskirtinai daug - apie 12 valandų.

RYTO MANKŠTA:

111 atsispaudimai (per 5 kartus)

50 lėtų kojų pakėlimų presui (iškart be sustojimo)

Kūnas vis dar valosi per nosį ir gerklę baltomis gleivėmis. Toks jausmas, kad galva tirpsta kaip sniegas ir iš galvos tai, kas ištirpo, išsidinga per nosį. Kūno detoksikacija šiandien vyksta daugiausia galvoje. Iš esmės kūnas jaučiasi jau beveik nuostabiai! Daug stipresnis negu vakar ar užvakar. Nueita apie 15km ir sportas jau vyksta! Daug energijos. Daug lengvumo.

ŠIANDIENOS MENIU:

10:45-13val. Išgėriau apie 3l kokoso vandens

15val. Visas arbūzas

Šiandiena daug išsituštinimo - daug kartų į tualetą antru numeriu. Išsina keistoki juodi dalykai. Tai, ko tikrai nevalgiau pastaruoju metu ir kvapas nekoks. Šito nesinori fotografuoti, nes nieko konkrečiau. hehe

DAR ANTROJE DIENOS PUSĖJE:

50 kojų pakėlimai presui (iškart be sustojimo)

77 atsispaudimai (per 3 kartus)

Vakarop atsirado keistas noras žalioms daržovių salotoms su druska. Jeigu paklausiu kūno ar jis norėtų salotų atskirai pavieniui - atsakymas yra ne. Jeigu paklausiu, ar kūnas norėtų stiklinės druskos su vandeniu? - atsakymas yra ne. Noras yra būtent salotų su druska (net nesvarbu kokios salotos) ir niekaip kitaip. Jis man neatrodo brandus noras, o labiau emocinis dalykas iš praeities. Paklausus kūno, ar jis nori valgyti ar gerti, nuoširdus kūno atsakymas yra ir vėl - ne. Nereaguojau į tai niekaip ir lieku sausai. :)

Taip pat vakare visoje burnoje ir dantenose jautėsi skausmas.

(Sausas laikas be maisto ir vandens iki šios dienos pusryčių - apie 17val.)

12 Eksperimento Diena - 2019 Gruodžio 15d.

Valymosi simptomai per nosį ir gerklę jau mažesni. Gal 10% palyginus su piko diena. Atsirado nemalonas kvapas einantis iš kūno pažastų, kurio anksčiau nesijautė. Pučiant nosį, nuolat pradėjo užkrintinėti ausys, ko anksčiau irgi nebuvo. Bet jaučiuosi jau itin stiprus!!! Nėra minčių. Beveik nėra jokių emocijų. Tik vidinė ramybė ir jėga.

RYTO MANKŠTA:

5min. "planko aerobika"

111 kojų pakėlimai presui (serijomis, ne iš karto)

Apie 25min. bėgiojimo

ŠIANDIENOS MENIU:

9val.-10:30val. 2 litrai kokoso vandens gurkšnojant.

***Dar 50 atsispaudimų (iškarto be sustojimo)

11:20val. Visas arbūzas

*** Ir čia po arbūzo tualete iškrito pirmosios snaigės. Cha juokauju! Iškrito krūvelė tamsių kirmelių. - apie 20-25cm ilgio - kaaaa didumo!!! :D Vakarėlis vyksta! hehe

P.S. JOS BE GALO BE GALO SMIRDA!

(Aš labai tikiu, kad tai neturėtų būti mūsų kūnuose, nors tu ką...)



14:30val. Dar vienas arbūzas. Jaučiu, kad kūnui trūksta žarnyno “stumimo jėgos”, o arbūzai labai gerai "išstumia". Tai būtų geriausia kaip tai galiu paaiškinti.

Popiet jaučiasi didelis “alkis”, bet paklausus kūno ko jis norėtų - jis nežino. Yra jausmas nebent picai ar bulkutėms, traškučiams! Huh! LAUK IŠ MANO NAMŲ JŪS VISI!!! (hehe) Valgyti dabar nėra kūno tiesa. Tai nėra tikras alkis, o labiau mentalinis-emocinis kirminukų manipuliacijos signalas. Tad neseku juo, neklausau šių minčių ir sakau NE.

Pažastys smirda dar labiau, nepadada net muilas. Vis dar labai jautri burna ir dantenos.

(Sausas laikas be maisto ir vandens iki šios dienos pusryčių - apie 18val.)

13 Eksperimento Diena - 2019 Gruodžio 16d.

Burnos ir dantenų jautrumas beveik dinga. Sloga beveik dinga. **Kaip giliai kūnas kvėpuoja! Jeigu tik kiekvienas žmogus galėtų pats patirti tai, ką dabar jaučiu!!!** Šiandien valymas vyksta daugiau per gerklę atkosijant gelsvas gleives, bet jau ne tiek daug kaip anksčiau. Kvapas iš pažastų sumažėjo taip pat. Ryte daug daug daug energijos! AAAAAAAAABC! :) :) Norisi fiziškai judėti ir bėgioti po pievas!

RYTO MANKŠTA:

5min. "planko aerobika"

111 kojų pakėlimų pilvo presui (serijomis, ne iš karto)

Akmens kilnojimai bicepsams.

Šiandien papusryčiauvau, papietavau ir pavakarieniavau vėl 2 valandų intervale.

ŠIANDIENOS MENIU:

10val. - 12val. Visas arbūzas ir papajų puodas + stiklinė kokoso vandens.

MANKŠTA DAR POPIET:

40 lėtų skanių atsispaudimų be sustojimo.

Apie 30min. lankstumo pratimai ir tempimai ant kilimėlio

Šiandien pradėjau vėl darbą su savo žmonėmis ir turėjau asmeninę sesiją po gan ilgo laiko tarpo. Jau jaučiu, kad galiu skirti dalį energijos ir kitiems dalykams, ne tik kūno gyjimui.

(Sausas laikas be maisto ir vandens iki šios dienos pusryčių - apie 20val.)

14 Eksperimento Diena - 2019 Gruodžio 17d.

Eii kiek daug jėgų yra! **Jeigu kiti tai pajautų - aš nuoširdžiai tikiu, kad dauguma NET NEBENORĖTŲ daryti dvasinių praktikų ir kitų panašių dalykų. GALBŪT užtenka būti sveikam ir lengvam!?! Tai yra dieviškas džiaugsmas...** Aš pats iš vienos pusės žengiau į dvasingumą, nes norėjau pabėgti nuo savo jausmų, kurių nenorėjau ir neleidau sau jausti ir nuo skausmo, kurį jaučiau viduje, net pats tada to sąmoningai dar nesuprasdamas. Keista, kaip leidus sau viską jausti ir

pasakius “Labas” tam, kas viduje buvo užgniaužta ir paneigta - staiga nebereikia jokių praktikų ir eina visa tai šikt! :) hehe. Meilė ir Džiaugsmas... Čia.. Dabar... Žemėje... Švariame Kūne!...

RYTO MANKŠTA:

5min. “planko aerobika”

111 kojų pakėlimai pilvo presui (serijomis, ne iš karto)

133 pritūpimai (iš karto be sustojimo)

40 lėtų atsispaudimų (iš karto be sustojimo)

Popiet dar 33 lėti atsispaudimai ir daug vaikščiojimo.

10:30val. Visas arbūzas

12val. Pusė arbūzo

15val. Lėkštutė džiovintų slyvų (angl. dried prunes)

Pamačius parduotuvėje džiovintas slyvas, intuityviai atėjo didelis noras jas nusipirkti, pažiūrėkim kas nutiks. Nebegalėjau galvoti apie nieką kitą tik jas, net ir pabandžius nustumti šią mintį į šoną.

Po slyvų, nuo 17val. išėjau į pirtį ir karštas/šaltas vonias. Jau nuo vakar vyravo jausmas, kad reikia “išgręžti kūno skysčius” ir išvalyti seną odą su druskos pilingu. Ir tai manifestavau.

Pirtyje sulaukiau komplimento iš nepažįstamos moters, kad mano energija ir spinduliuotė yra nereali. Darbo vaisiai!

Grįžtant namo išgėriau 1l. kokoso vandens ir kai tik grįžau... NENULIPAU NUO TUOLETO APIE VALANDĄ! Visą valandą negalėjau būti niekur kitur pasaulyje, tik ant savo tuoletu! Slyvos padarė tai, ką turėjo padaryti. Antro numerio šluota.

P.S. Naktį TAI taip pat pažadino mane du kartus ir antrą kartą paryčiais vėl nenulipau nuo tuoletu apie 30min.

Noriu paminėti dar šį tą. Vakare atėjo keisti prisiminimai/vizijos iš mokyklos laikų ir vakarėlių su rūkyta dešra, traškučiais, sumuštiniais. Taip pat, pirmoje nakties pusėje sapnavau itin nejaukius sapnus. Negaliu to pavadinti košmarais, bet link tos pusės. To mano pasaulyje jau nebuvo ilgą ilgą ilgą laiką. Matyt iš baliono išsileidžia senas oras. :)

(Sausas laikas be maisto ir vandens iki šios dienos pusryčių - apie 22val.)

15 Eksperimento Diena - 2019 Gruodžio 18d.

Šį rytą pabudau labai neišsimiegojęs ir atrodo nepailsėjęs. Net nesinori sportuoti ryte! Dar pilve vyksta sukūriai, bet jau mažiau negu vakar vakare ar naktį. Ryte iškosijau dar keletą žalsvų gleivių. Vistiek einu padaryti bent kažkokį judesį!

RYTO MANKŠTA:

Akmens kilnojimai bicepsams.

ŠIANDIENOS MENIU:

10:30val. Visas arbūzas.

Valandėlė po arbūzo atsirado jėgų ir energijos ir taip:
111 kojų pakėlimai pilvo presui (serijomis, ne iš karto)
Apie 30min prasibėgimas.

12:30val. Papaja ir pora stiklinių kokoso vandens

(Sausas laikas be maisto ir vandens iki šios dienos pusryčių - apie 19val.)

16 Eksperimento Diena - 2019 Gruodžio 19d.

Naktį labai prastai miegojau ir pabudau šiek tiek ištroškęs ir silpnas, tad šį rytą padariau poilsį nuo sporto ir papusryčiauvau ankščiau.

8:30val. Visas arbūzas

O tada pakilnojau akmenį bicepsams ir padariau 40 atsispaudimų! Energijos daug daugiau!

10:30val. Dar truputis arbūzo

12val. 4 mangai

Popiet vėl atsidaro milžiniškas noras žalių salotų kaip prieš keletą dienų. Šį kartą nusprendžiau manifestuoti šį norą ir pažiūrėti kas nutiks ir kaip. Nuvažiavau į parduotuvę su intencija nusipirkti ir pasidaryti salotų - salotų lapai man šiandien atrodo kaip žolė iš daržo, kurią valgo karvės! Pomidorai ir agurkai atrodo bevertis maistas taip pat, tik vietai užimti pilve. Ką valgyti??? Parduotuvėje nusipirkau tik

porą avokadų ir daugiau, iš šios žalios serijos, nieko nemačiau kaip potencialaus maisto ir negalėjau pirkti. Mano kūnas nebemato salotų kaip sau maisto. :O Nusprendžiau nuvažiuoti į žaliavalgiško restorano salotų bufetą ir tiesiog susikurti sau skanias salotas iš to, kas ten paruošta.

15val. Salotų lėkštė ir 2 avokadai, kuriuos pirkau parduotuvėje



Vakare apie 20val. turėjau restorane susitikimą ir padarydamas išimtį suvalgiau dar šiek tiek salotų (nors nevakarieniavau jau visą mėnesį). Ir dar pusė stiklinės kokoso vandens pabaigai.

Kūnas jaučiasi sunkus. Lėtesnis. Jam visiškai nepatiko ši idėja apie salotas ir avokadus. Uhhhh, viso gero salotos, buvo smagu jus pažinti! Tai jau visai nebe ta vibracija, kuria gyvenu šiandien.

Nesu tikras ar dar greitai metu kartosiu tai. Džiaugiuosi, kad manifestavau šią mintį, bet dabar matau, kad jeigu kūnas norės ko nors žalio - žalios sultys yra vienintelė išeitis. Jeigu kūnas norės ko nors sūraus - šokti į jūrą, palaižyti druskos, arba išsitrinti su druska duše yra geros išeitys. Nebematau savęs valgant druską su maistu arba tiesiog salotų lapus. Nededu savęs į dėžutę sakydamas, kad daugiau to nebus, tačiau mano kūnui tai nepatiko ir jis sako "ei žmogau kas čia dabar jeigu jau duodi ką tai geriau duok arbūzo ir mangų"!

(Sausas laikas be maisto ir vandens iki šios dienos pusryčių - apie 20val.)

17 Eksperimento Diena - 2019 Gruodžio 20d.

Pabudau žymiai kitokios būsenos, negu pastarąsias dienas. Daugiau jokių sunkių salotų! Brrrrrr! Veidas patinęs. Energijos mažiau. Jaučiasi nemalonūs kvapas iš burnos. Troškina. Brrrrrr brrrr! Taip neturi būti. Tai nėra normalu. **Aš manau, žmogus natūralioje mityboje ir būvyje turėtų kvepėti pats iš savęs ir dvelkti švara, o ne smirdėti.** Kai viduje malasi ir pūva ilgai virškinamas sunkus maistas, kvapas iškeliauja per vieną ir kitą pusę (burną ir užpakalį). Kai viduje niekas nepūva ir į vidų dedami tik švieži sultingi vaisiai (arba sultys) - burna ir užpakalis kvepia! Taip! "Kaka" ir "išmetamosios dujos" irgi kvepia kai organizmas išvalytas! :) :)

Nebereikia jokių dezodorantų, kremų ar kitų cheminių brudų tepti ant savęs ar purkšti. Kvepiantis vidus = kvepianti išorė. Jeigu vidus nekvepia, o ten pūva ir fermentuojasi maistas - kvepink save odekolonu kiek nori, vistiek nepadės. Tas pats su oda iš išorine išvaizda. Žmogus tepa kremukus ir visokius aliejus odai... Išvalykim kūno vidų ir oda švytės savaime be jokių kremukų! Tai taip paprasta!

MANO DRAUGE! ŽINOK, KAD MAN JAU ŠIANDIEN ATSIKREIPIA RAŠYTI DIENORAŠTĮ IR VISKĄ SMULKIAI APRAŠINĖTI. :) TAI RAŠIAU **NE DĖL TO, KAD SEKTUM AR KARTOTUM MANE**, O KAD PAMATYTUM PAVYZDĮ KAIP AŠ SEKIAU SAVO INTUICIJA. VISIŠKAI SEKIAU INTUICIJA IR KŪNO TIESA! VISKAS APIE TAI IR TIK APIE TAI! :) :) :)

DĖL TO, DAUGIAU NIEKAIP NEGALIU TĘSTI - DETALIAI KOMENTUOTI ŠIO EKSPERIMENTO PABAIGOS, NES RAŠYTI DIENORAŠTĮ APIE TAI MAN NEBĖRA DŽIAUGSMAS. BUVO IKI ŠIANDIEN, BET JAU NEBE. TAI MANO TIESA. SEKU SAVO TIESA. SEKU TIK DŽIAUGSMU!

IR IŠ VISO TO TURIU TAU PASAKYTI TIK ŠTAI KĄ:

ARBŪZAI IR VYNUOGĖS ARBŪZAI IR VYNUOGĖS MMM!

KŪNO IŠVALYMAS VEDA TIK Į KŪNO SVEIKATĄ.

ŠVARA, GROŽIS, KVAPAS, JAUNYSTĖ, JĖGA, AIŠKUMAS...

TAI NĖRA SUNKU:



SUNKU YRA TAI... (BENT JAU MANO REALYBĖJE)



Viskas apie grįžimą į vaikystę ir jaunystę, bet turint suaugusį, stiprų, galingą ir sveiką kūną. Pasenti ir sirgti nėra tikslo. Nėra! Kam taip?

Šiandien mano oda švelni kaip kūdikio ir aš jaučiuosi be galo stiprus. Jaučiasi didelė vidinė švara ir labai gera žinoti, kad

tieka daug “š” iškrito ir jau ten nebėra. Tai nėra pabaiga. Intuityviai jaučiu, kad dar yra daug daug darbo ką kūnas nori padaryti ir dabar geriau daugiausia skysčius: kokoso vandenį, sultis ir eksperimentas tęsiasi. Jis nesibaigia ties 20 dienų. Variklis užkurtas, upė teka, traukinys važiuoja. Aš nesustabdomas! Kai nebėra **vidinių gyventojų**, kepto maisto ar riešutukų tiesiog nebesinori ir absoliučiai nėra prasmės to valgyti - dėti į kūną.

Sakant tai, grįžk vėl būti vaiku ir tu. Prisijunk prie manęs! Išplauk savo “š” iš kūno vidaus ir tu! Verta verta verta o kaip verta! **Žaisk šį žaidimą pavadinimu gyvenimas sveikame kūne.** Kitokį kūną čia turėti tiesiog nėra prasmės. Žaidimas nėra smagus, kai kombinezonas pastoviai sulūžta ir jį reikia remontuoti. Kūnas - gamtos dalis. Todėl tik gamta jį geriausiai sutaiso. Atmink, arbūzai ir vynuogės! Aleliuja! Apkabinu tave!



Pabaigai:

Tavo detoksikacijos ir mitybos pasirinkimai priklauso tik tau. Aš nesu atsakingas už tai, ką padarysi perskaitęs šią mano knygutę. Viskas tavo rankose! Rašau tai ne dėl to, kad pakeisti tave, o dėl to, kad pamatytum gyvą pavyzdį kaip aš tai dariau ir kas vyko su mano kūnu. Tebūnie išmintis!



Ačiū, kad skaitei ir negaliu patikėti, kad perskaitei iki pat pabaigos! :) :)

Jeigu gali ir norėtum padėkoti už gautą išmintį, mano darbą ir viso to pasidalinimą/parašymą - priimsiu tavo dovanas (betkokią sumą)! Užtrukau daug daug valandų kol tai pasirašė, bet noriu kad šis dienoraštis būtų visiems prieinamas ir nemokamas! Dėkoju tau už paramą!

Padėkoti gali:

RYTIS DRUSKINIS

LT527300010105259834 (Swedbank)

Paskirtis - Padėka už knygutę

Arba per Paypal tiesiog įvesk betkokią sumą

=> <http://paypal.me/Rytisone>

Mano el. paštas: Rytis@love.com

Facebook: <https://www.facebook.com/rytis.dru>



UŽ MŪSŲ SVEIKATĄ, GROŽĮ, SĄMONINGUMĄ IR IŠMINTĮ!

R.

*P.S. Jeigu nori, gali dalintis šia knygute su kuom tik nori.
Visiška laisvė tau daryti ką išmanai!*

P.P.S. Iš lietuvių valstybinio egzamino gavau 12 / 100 balų, tad kaip nors dovanok už gramatikos klaidas, kad ir kiek jų ten yra! :) Teksto vibracija yra daug svarbiau negu gramatika. (Bent jau mano pasaulyje, hehe!)