

Sanne Otilia Philipson♥

Sundhedsråd. Indre balance er nødvendig for ydre balance

Åbning af kroppen så den selv kan genfinde balancen ♥

Sygdom skyldes en krop der ikke får lov til selv ”at tømme sig”! Kroppens naturlige processer fungerer ikke optimalt og den har ophobet for mange affaldsstoffer **og** derved kommer sygdom til.

Kulde og træk får kroppens meridian/energibaner til at trække sig sammen /stagnere, dvs kroppen lukker sig. Så transporteres kroppens energi/lymfevæske, energier, livsQien osv ikke frit rundt i kroppen.



Det kan også ske at kroppen lukker sig fordi vi ikke trækker vejret helt ned i maven eller fordi den er mangler ro til at restituere! Men den lukker også når vi udsættes for jord og vandstråler samt elektromagnetiske stråler som i **den** grad får vores krop til at lukke. Bare jeg selv er få minutter et sted med jord og vandstråler klør og kradser mine ben og kroppen lukker. Derfor har jeg selv det som hedder en EFFEKT stående (jordstraaling-effekt.dk) som fjerner disse.

Når kroppen lukker, kører din krop og hele dit hormonkirtelsystem ”uden at være på benzin! Ikke både hormonkirtelsystemet, -men også dine celler, cellevæv, led, sener, mavetarmsystem, lungeluftvejssystem osv osv kører på lavt blus! Derfor ophober der sig **rigtig** mange affaldsstoffer i din krop! Med svagt immunforsvar til følge! Træthed, tung og træt krop også samt smerter, stive led og evt gigt. Allergier kommer også til (allergier skyldes en sur krop som ikke formår at rense sig selv, oftest pga uforløste psykiske problemstillinger/følelser) –du kan ikke tabe dig, bindevæv bliver svagt og du kan ikke finde ro eller sove. Kroppen nedbrydes som den også gør hvis den udsættes for stress over længere tid. For den får jo ikke lov til at restituere.

Til at åbne kroppen bruger jeg den øvelse jeg kalder **UR/Flow øvelsen**, for den åbner! Men for nogen kan kroppen være sååå låst og lukket at der er brug for et vådt varmt omslag med en varmedunk som kan fx købes i Matas ☺

Og er man liiiiige ved at være syg eller er det, så er det dette der er brug for, det våde varme omslag. Fremgangsmetoden er:

- Kog ca 1 liter vand og kom i varmedunken, men tag lige ydre filtlag af først.
- Vrid et plask vådt viskestykke og fold det OG lig det oven på varmedunken så varmedunken dækkes!
- Så lægger dig ned OG når varmedunken ikke er 100grader varm længere- placerer du først det våde viskestykke på maven/bryst (evt på barnet, pas på ikke at brænde) og dunk ovenpå. Det skal være godt vådt viskestykket.
- Lad begge dele ligge der en tid og skift evt mellem mave og bryst.
- Har du fået stiv og kold nakke kan det sagtens ligges her. Der sidder du så foroverbøjet med det på på nakken. Såvel som det kan bruges på halsområdet.



God fornøjelse og pas nu på dig. Låser kroppen låser din din ydre balance sig også ♥

© Copyright 2013 Sanne Otilia Philipson. All rights reserved.