

واکنش سم زدایی یا بحرانِ درمانی در ری-کی

مقدمه

شاید واژه سم زدایی برای شروع مقاله چندان زیبا نباشد چون ما را به یاد مسموم شدن و بیماری می‌اندازد اما چاره‌ای نیست چون آنچه که قرار است درباره آن صحبت شود، واقعاً سم‌های مختلف و بیرون ریختن آنها است.

بحث در مورد سم زدایی‌ها در ری-کی بسیار مهم است. چرا که تقریباً تمام افرادی که در دوره‌های ری-کی شرکت می‌کنند و به دنبال آن تمام مربی‌های ری-کی به نوعی با این موضوع درگیر می‌شوند. معمولاً افراد شرکت کننده، دو سه روز بعد از اتمام دوره با مربی خود تماس می‌گیرند و درباره نشانه‌هایی که در آنها بوجود آمده سوال می‌کنند.

این مقاله در طول مدتی نزدیک به دو سال کامل شده است. اهمیت سم زدایی‌ها برای نگارنده به حدی بود که این موضوع ابتدا به شکل یک طرح تحقیقاتی در دومین دوره استادی ری-کی به افراد شرکت کننده داده شد تا روی آن کار کنند. اما گستردگی مطلب و نیاز به بررسی‌های آماری باعث شد تا انتشار مقاله یکسال به عقب بیفتد چون کاری که انجام شده بود در مقایسه با اهمیت موضوع اصلاً قانع کننده نبود.

به هر حال مطالعه این مقاله را به همه کسانی که وارد ری-کی شده‌اند یا به تدریس آن مشغولند توصیه می‌کنم. بررسی‌های آماری روی مهمترین چهره های سم زدایی براساس جمع آوری اطلاعات از بین ۳۴۵ نفر از شرکت کنندگان در دوره‌ها صورت گرفته است. بدیهی است این تعداد هنوز با تعداد کافی برای یک نتیجه درست آماری خیلی فاصله دارد. انشاءالله با تکمیل اطلاعات بیشتر، این بخش از مقاله بازنویسی می‌شود.

مبنای تمام مطالب این مقاله نگرش طب شرقی (آیورودا و طب چینی) است. بنابراین ممکن برخی مطالب با نگرش پزشکی غربی متفاوت به نظر برسند.

۱۳۸۳ - رضا صادقی

استاد ری-کی سنتی

چرا در بدن ما سم جمع می‌شود

بدن، ذهن، روح و احساس ما به طور دائم در حال مبادله و داد و ستد انرژی‌های مختلف با اطراف خود هستند. مردم در دنیای امروز فقط غذا و نوشیدنی‌های مصرفی را که جنبه فیزیکی دارند به عنوان موادی می‌شناسند که به هضم، جذب و دفع نیاز دارند. اما در نگرش طب شرقی تمام افکار، احساسات، باورها، داد و ستدهای روحی و عاطفی نیز باید در بدن و روح افراد هضم و جذب شوند. در شکل فیزیکی، جذب اکسیژن و دفع دی-اکسید کربن مثال خوبی است. اما وقتی وارد ری-کی شدید به شما گفته شد که پرانا یا کی جزء دیگری علاوه بر اکسیژن و دی اکسید کربن در هوای وارد شده به ریه‌ها است. در هنگام تنفس پرانای نو و کهنه بدن باهم جابجا می‌شوند و به این صورت، بدن با هر نفس خود را پاک و تازه می‌کند.

ما به طور مرتب در معرض محرک‌های مختلف از بیرون هستیم. دریافت از بیرون بدن چه به صورت هوا و غذا و چه به صورت افکار، احساسات، باورها، صداها، نورهای مختلف و بوها باید با روندی بنام هضم، جذب و دفع کامل شود. وقتی غذا می‌خوریم، بخشهای لازم آن را جذب می‌کنیم و مازاد آن را به بیرون دفع می‌کنیم. همین امر عیناً درباره افکار و احساساتی که جذب کردیم نیز اتفاق می‌افتد. در طب چینی این روند را جدا کردن لازم از غیر لازم و خالص از ناخالص می‌نامند. به یک مثال توجه کنید: دستگاه گوارش شما به دو شکل مشکل پیدا می‌کند: یکی وقتی غذای خوبی مصرف نکنید، مثل خوردن یک ساندویچ فاسد و یکی وقتی که غذای روحی و احساسی بدی به شما می‌رسد مثل دریافت یک خبر ناخوشایند یا بوجود آمدن صدمه‌های احساسی مثل طلاق و قطع روابط عاطفی. اگر دقت کنید در تمام این موارد دستگاه گوارش اولین جایی است که واکنش نشان می‌دهد. به یاد زمانهایی که معده درد داشتید بیفتید، حتماً با یکی از این موارد برخورد می‌کنید.

بخش مهمی از مواد و سموم جذب شده از بیرون به زندگی مدرن امروزی مربوط می‌شود. بسیاری از غذاها و میوه‌های مصرفی ما حاوی انواع حشره کش‌ها یا مواد نگهدارنده هستند. هوایی که در شهرهای بزرگ وارد ریه‌ها می‌شود گاهی مواقع بیشتر از آنکه تغذیه کننده باشد، مسموم کننده است. از طرف دیگر تولید مواد سمی و دفعی در درون بدن نیز اتفاق می‌افتد. مثلاً بافت عضلانی بدن ما گلیکوژن را به ATP تبدیل می‌کنند تا از آن انرژی بدست بیاورد. در این بین اسید لاکتیک به صورت محصول جانبی تولید می‌شود. این ماده مسئول بروز دردهای عضلانی در هنگام ورزش کردن است. علاوه بر این در بدن ما میلیونها باکتری، ویروس، تک یاخته و انگل‌های احتمالی وجود دارند. همه آنها نیز مواد دفعی و زائد دارند که آنها را در درون پیکر ما دفع می‌کنند.

تا اینجا دیدیم که سموم فیزیکی، روحی و احساسی یا در بدن تولید می‌شوند یا از بیرون به صورت مرتب به بدن ما وارد می‌شوند. این سموم در بافتهای مختلف بدن وارد شده و خود را در آنها مخفی می‌کنند. این امر خصوصاً در مواقعی که شخص تنبل و بی تحرک باشد یا از نظر روحی و احساسی دچار ضعف و بهم ریختگی شود به مراتب تشدید می‌شود. مفاصل، پروتئین‌های غشاء سلولی، بافتهای چربی، جدار عروق و بافتهای همبند مهمترین محل‌ها برای جمع شدن سموم هستند.

در نگرش آیورودا، سموم جمع شده در بدن به چیزی به نام آما^۲ تبدیل می‌شوند. آما چسبنده است و باعث تنگی و انسداد مریدین‌های بدن می‌شود. در این هنگام عبور و انتقال کی در بدن مختل می‌شود. ادامه تولید آما باعث می‌شود تا جمع شدن سموم در بدن تشدید شود و به این صورت اوضاع بیمار روز بروز بدتر شود. تولید و ذخیره آما در بدن توسط عوامل بیرونی و داخلی انجام می‌شود. در بین غذاهای مصرفی گوشت قرمز، الکل، انواع قارچ، مواد تخمیر شده، غذاهای خیلی

¹ Separating pure from impure
² Ama

پخته، سرخ شده و کهنه نقش مهمی در ایجاد آما دارند. تجمع و دفع نشدن آما مهمترین عامل در بروز مسمومیت در بدن است. به یاد داشته باشید: زیادی هرچیزی در بدن مسمومیت بوجود می‌آورد، حتی لذت زیاد.

یکی دیگر از علل مهم برای جمع شدن سموم در بدن مصرف نکردن آب کافی است. آب رکن مهم برای دفع و خارج کردن مواد غیر لازم از بدن است. افرادی که به اندازه کافی آب مصرف نمی‌کنند، راه را برای جمع شدن سموم در بدن خود هموار می‌کنند. طبق بررسی‌های انجام شده تقریباً ۷۵ درصد از مردم دنیا به کم آبی مزمن مبتلا هستند. کمبود آب یکی از علل گرسنگی‌های کاذب و پرخوری است.

اگر افراد از روز تولد به درستی زندگی کنند و تغذیه سالمی داشته باشند اینقدر سم در بدن خود جمع نمی‌کنند. اما بسیاری از ما سالهای سال به آزار واذیت بدنمان، کار کشیدن بیش از حد از آن و تغذیه نامناسب مشغول می‌شویم.

به طور خلاصه عوامل مهم تجمع سموم در بدن را می‌توان در فهرست زیر جا داد:

- میدانهای الکترومغناطیسی، وسایل برقی، ماشین‌ها، میکروویو، صداهای مزاحم
- مشکلات رابطه با پدر و مادر، همسر، فرزندان، همکاران، دوستان و مردم اطراف
- قرار گرفتن در معرض سوءاستفاده‌های جنسی، احساسی و ناخشنودی از روابط عاطفی و زناشویی
- تحصیل در مدرسه و دانشگاه، کار کردن زیاد، استراحت ناکافی، استرس‌های ناشی از امتحانات
- تغذیه نامناسب
- تجمع باقیمانده داروها، آنتی بیوتیکها و انواع مسمومیت‌های دارویی در اندامهای بدن.

سم زدایی یا بحران درمانی

با تمام تفاسیری که در مورد جمع شدن سموم در بدن گفته شد، به جایی می‌رسیم که این سموم بخواهند بدن را ترک کنند. خارج کردن سموم، پاکسازی و دفع آنها به طور دائم در بدن ما در حال اجراء است. با در نظر گرفتن مواردی که گفته شد بشر امروزی خصوصاً در زندگی شهری بیشتر از هر زمان دیگر به پاک شدن نیازمند است.

مواد دفعی بدن سه دسته‌اند: مدفوع، ادرار و عرق. ادرار و مدفوع برای همه ما شناخته شده است ولی بسیاری از ما به پوست خود کمتر توجه می‌کنیم. در بسیاری از منابع پوست را کلیه سوم گفته‌اند چون نقش بسیار مهمی در دفع مواد زاید بر عهده دارد. البته ریه‌ها نیز نقش بسیار مهمی در دفع مواد برعهده دارند و از نظر نقل و انتقال انرژی دارای ارتباط بسیار عمیقی با پوست بدن هستند.

دیدیم که سموم می‌توانند به علل مختلف در بدن اجتماع پیدا کنند. جمع شدن سم، بدن را بیمار و ضعیف می‌کند. بیماری و ضعف به نوبه خود سموم بیشتری را در بدن انباشته می‌کند و این سیر مخرب ادامه پیدا می‌کند. اما گاهی اوقات شخص به واسطه دریافت درمانهای مختلف مانند ری-کی، طب سوزنی، ماساژهای درمانی و امثال آنها وارد مرحله‌ای می‌شود که سموم جمع شده با سرعت و شدت فراوان از بدن دفع می‌شوند. دفع سم با سرعت و وسعت زیاد نشانه‌هایی را بروز می‌دهد که آن را بحران درمانی^۳ می‌گویند. بحرانهای درمانی مرحله تخلیه و پاکسازی در بدن هستند. در این زمان جریان هیلینگ در ما شروع می‌شود، اندامهای بیمار بدن قوی شده و برای رسیدن به نظم و تعادل اولیه مواد زاید و بدرد نخور خود را تخلیه می‌کنند. این پدیده در بسیاری از سیستمهای شفای طبیعی دیده می‌شود. بحران درمانی مانند خانه تکانی بهاری است که در آن انباشتگی‌های محل کار و زندگی خود را بیرون ریخته می‌شود. طبیعی است که شخص در این کار به زحمت می‌افتد ولی نتیجه‌ای که از آن حاصل می‌شود بسیار ارزشمند است.

³ Healing Crisis ، پالایش یا بیرون ریزی همگی نامهایی هستند که به این پدیده اطلاق شده است.

سم زدایی، بیرون کردن اصل مشکل است. در برخی درمانها بیماری ظاهراً شفا پیدا می‌کند اما وقتی پاکسازی اتفاق می‌افتد نشان می‌دهد آنچه در زیر این چهره سالم قرار دارد هنوز بیمار است و لازم است تا پاک شود. بنابراین سم زدایی را می‌توان شفایی ژرف و پر قدرت نامید و بجای آنکه نشانه بیماری باشد، حاکی از یک شفای پر قدرت است. افراد در پایان این دوره از نظر فیزیکی و روحی احساس سلامت بیشتری می‌کنند. بسیاری از بیماران بعد از طی این دوره شفای بیماری کهنه خود را باور نمی‌کنند. نکته مهم این است که بدن تا وقتی توانایی رد کردن بحران درمانی و مواجهه با عواقب آن را نداشته باشد وارد آن نمی‌شود. سم زدایی الزاماً بخشی از یک درمان ری-کی نیست و ممکن است برای عده‌ای اتفاق بیفتد و برخی دیگر آنرا تجربه نکنند.

گاهی ممکن است خودمان نتوانیم بیماریهایی را که داشته‌ایم به یادآوریم، ولی بدن تک تک آنها و ترتیب وقوعشان را به خاطر دارد. بسیاری افراد ظاهراً جراحتهای گذشته را از یاد برده‌اند و سم زدایی باعث می‌شود تا دوباره آنرا به خاطر می‌آورند. در طب چینی سم زدایی را Mei Gen می‌نامند و اعتقاد بر این است که هیچ شفایی بدون آن ممکن نیست. علائم پاکسازیها می‌تواند از خفیف تا خیلی شدید تغییر کند.

سم زداییها به ترتیب عکس حرکت می‌کنند، از آخرین و جدیدترین بیماری به سمت دردهای قدیمی. در بسیاری از موارد نشانه‌های پاکسازی مشابه نشانه‌های بیماری اصلی هستند.

طول دوره سم زدایی چقدر است ؟

معمولاً دوره بحرانی پاکسازی سه روز طول می‌کشد. اگر شخص در وضعیت بدنی ضعیف به این دوره وارد شود ممکن است دوران پاکسازی چند هفته طول بکشد. به همین دلیل معمولاً یک دوره سه هفته‌ای را برای آن در نظر می‌گیرند. این سیر، پاکسازی از روز اول از چاکرای یک شروع شده و در پایان هفته اول به چاکرای هفت می‌رسد و دوباره از روز اول هفته دوم از چاکرای اول شروع می‌شود.

نشانه‌ها

در نظر بگیرید در خانه شما تعداد زیادی موش وجود دارد. وقتی از مرگ موش استفاده می‌کنید در مدت کوتاهی همه موشها کشته می‌شوند، اما بعضی از این موشهای مرده در لابه لای سوراخ دیوارها و جاهایی از بین می‌روند که در دسترس ما نیستند بنابراین تا چند هفته بوی موشهای مرده شما را آزار خواهد داد. این شبیه اتفاقی است که در پاکسازیها رخ می‌دهد.

در بحرانهای درمانی معمولاً دفع از طریق مدفوع، ریه‌ها، کلیه‌ها، سینوسها و پوست انجام می‌شود و بروز نشانه‌های سرفه، عطسه، سرماخوردگی یا التهاب پوست و امثال آن راهی برای دفع سموم و ناخالصی‌هایی است که در بدن جمع شده است. آزاد شدن مواد سمی به داخل خون تا رسیدن به اندامهای دفعی موجب بروز علائم موقتی بیماری و مسمومیت می‌شود. در واقع بخشی از علائم دوران سم زدایی بواسطه این مکانیسم اتفاق می‌افتد. علاوه بر این بازسازی اندامهای صدمه دیده و دفع انگلها و عفونتها، به نوعی مواد مسموم کننده را در بدن به جریان می‌اندازند.

به طور کلی می‌توان گفت نشانه‌های پاکسازی دارای پنج ویژگی هستند:

۱- نشانه‌ها از سمت داخل بدن به بیرون حرکت می‌کنند. به عنوان مثال خلط از ریه‌ها به سمت دهان خارج می‌شود یا سموم داخل پوست به صورت جوش و کهیر بیرون می‌ریزند.

۲- نشانه‌ها از اندامهای بالایی به سوی اندامهای پایینی جریان پیدا می‌کنند. مثلاً بیرون ریزی سموم کلیوی (مانند استروئیدها) می‌تواند به صورت نشانه‌های جلدی در پاها بروز کند.

۳- نشانه بیماری‌های مزمن و کهنه دیرتر ظاهر می‌شوند. در واقع ظهور علائم با ترتیب زمانی خاصی از جدید به قدیم انجام می‌شود.

۴- قبل از شروع بحرانها، برای دوره‌ای ولو چند ساعت شخص احساس خیلی خوبی از دریافت انرژی دارد. ولی به طور ناگهانی این حس خوب به بحران تبدیل می‌شود.

۵- حتی وقتی شخص در اوج ناراحتی قرار دارد، در عمق وجود خود حس خوبی نسبت به پاکسازی و اتفاقی که در حال رخ دادن است دارد.

بسیاری از مردم دارای ضعفهای ارثی در اندامهای مختلف بدن هستند و بحران درمانی معمولاً از این نواحی ضعیف شروع می‌شود همانطوری که در بعضی از مردم هنگام سرماخوردگی، ناحیه معده، برخی سینه و برخی دیگر در روده و یا عضلات بدنشان علائم بیماری پدیدار می‌شود. هرچه وضعیت شخص از نظر اجتماع مواد سمی بدتر باشد، بحران درمانی قویتر اتفاق می‌افتد. نحوه برخورد با پاکسازی‌ها نیز در شدت وضعف علائم تاثیر دارد. معمولاً علائم پاکسازی مشابه بیماری اصلی است. در فهرست زیر مهمترین علائم سم زدایی را مشاهده می‌کنید:

تب، تهوع، بی خوابی یا خواب زیاد (خواب گاهی می‌تواند به ۱۲ ساعت در شب برسد)، سرخی یا التهاب پوست، اسهال، یبوست، خروج خلط از گلو، ازدست دادن اشتها، تکرر ادرار، سرخی‌هایی شبیه پشه‌گزیدگی روی پوست، تعویق موقتی عادت ماهیانه، پریود شدن بی‌موقع در خانمها، انزال در مردها، از دست دادن میل جنسی یا به عکس شدت گرفتن آن، کند ذهنی، بروز نشانه‌های بیماری‌های کهنه، بروز افکار منفی خاص، به یاد آوردن افکار، احساسات و وقایع ناخوشایند که اغلب ریشه در گذشته دارند و در ادامه آن گریستن فراوان، خنده‌های غیرعادی و هیستریک، کابوس، تغییر در روابط عاطفی و دوستانه، سردرد، سرماخوردگی، گم کردن زمان و مکان، سرفه، درد در نواحی مختلف بدن، افزایش گاز در دستگاه گوارش، خون دماغ، بی‌حوصلگی شدید، کهیر و جوش‌روش نواحی مختلف بدن.

در یک بررسی آماری که توسط نگارنده روی ۳۴۵ نفر از شرکت‌کنندگان در دوره‌های مختلف ری-کی انجام شده است مهمترین نشانه‌های بحرانهای درمانی در جدول زیر مشاهده می‌شود:

| نشانه | درصد بروز | نشانه | درصد بروز |
|----------------------------|-----------|---|-----------|
| گیجی و گم کردن زمان و مکان | ۱۵٪ | خلط (خصوصاً در سیگاری‌ها) | ۲۰٪ |
| اسهال | ۲۵٪ | کابوس | ۱۰٪ |
| یبوست | ۱۰٪ | پریود بی‌موقع در خانمها | ۳۳٪ |
| یبوست توأم با نفخ شدید | ۳۰٪ | انزال در آقایان | ۱۸٪ |
| مسائل احساسی / گریستن زیاد | ۴۰٪ | تب | ۲۵٪ |
| آبریزش بینی | ۳۰٪ | بی‌حوصلگی و کم‌طاقتی | ۳۸٪ |
| بیدار شدن دردهای کهنه | ۳۷٪ | کهیر- جوش | ۱۸٪ |
| خوابهای عمیق- کرختی بدن | ۲۲٪ | بروز مشکل و برهم خوردن روابط عاطفی و خانوادگی | ۱۹٪ |

بروز پریود ناگهانی در بین خانمها و در انزال مردها به طور معنی داری در افرادی که ازدواج نکرده‌اند زیادتر است ولی تعداد افراد مورد سنجش برای نتیجه‌گیری قطعی کافی نیست و از طرفی هم برخی افراد از بیان آن در هنگام آمارگیری احساس ناراحتی می‌کنند بنابراین آمار واقعی می‌تواند قدری با آنچه آورده شده متفاوت باشد.

برای کمک به طی شدن این دوره چه باید کرد؟

امروزه روشن شده که استفاده از داروها به منظور متوقف کردن علائم درد و بیماری تنها باعث مخفی شدن نشانه‌های بیماری شده و عمق مشکل را بیشتر می‌کند. به این صورت به جای درمان ریشه‌ای مرض، بیماری در وجود شخص ریشه داده و چهره خود را سالها بعد بصورت امراض جسمی یا سرطان نشان می‌دهد.

برای کمک به طی شدن دوره، باز و فعال نگهداشتن اندامهای دفعی بدن یعنی روده‌ها، کلیه، پوست و ریه‌ها ضروری است. مصرف آب را حد ممکن بالا ببرید. لیموترش دارای اثرات شفاف‌کننده بسیار خوبی است. اگر یبوست اتفاق افتاد حتماً با کمک مواد ملین و سبزیجات، کاهو، زیتون و... حرکات روده‌ها را تحریک کنیم. اگر اسهال اتفاق افتاد، خوشحال باشید چراکه بدن شما با موفقیت در حال دفع کردن سموم خود است. در هر صورت، چه در حالت یبوست و چه در حالت اسهال

مصرف آب باید افزایش یابد. با خود مهربان باشید، استراحت کنید و به خود فشار نیاورید. قرار گرفتن در معرض هوای تمیز، آفتاب گرفتن، ماساژ با روغن و مصرف آب میوه نیز توصیه می شود.

ممکن است از نظر احساسی به شدت ناراحت و حساس شوید. در این زمان می توان از کمک سایر افرادی که با ری کی کار می کنند یا درمانهای طب سوزنی استفاده کرد.

حمام با آب گرم با استفاده از جوش شیرین و نمک (خصوصاً نمک دریا) می تواند به طی شدن دوره کمک کند. در دوران پاکسازی غذاهای سبک مصرف کنید. مصرف غذاهای سنگین ممکن است موجب کندی یا توقف روند پاکسازی گردد. چرا که در این حالت بدن به انرژی زیادی جهت هضم چغین غذایی نیاز دارد.

سعی کنید تا حد امکان به فکر تخفیف علائم پاکسازی نباشید. مصرف ترکیبات ضد درد یا آنتی هیستامین ها باعث ورود سموم بیشتری به بدن می شود. در دوران پاکسازی بدن نترسید، بدن به خوبی می داند که چگونه از خود مراقبت کند. زمانی که بدن روند سم زدایی را شروع می کند به خوبی می داند آنرا به چه شکلی و با چه شدتی انجام دهد. اگر تحمل شما زیاد باشد، پاکسازی با شدت زیاد و در دوران کوتاهی انجام می شود و چنانچه تحملتان کم باشد، در مدت طولانی تر و با شدت کمتر انجام می گیرد. بهتر است بجای مصرف قرص و دارو برای کاهش دادن علائم، با بدن خود همراه شوید. در ذهن خود تجسم کنید که ابری سیاه و تیره به همراه دردها، خشمها، ترسها و سموم از بدنتان دور می شوند. در نظر بگیرید که یک جارو برقی یا برس گردن کلفت در دست گرفته اید و مشغول خانه تکانی و نظافت بدنتان هستید.

تا حد امکان از مصرف نوشابه های گازدار، غذاهای حاوی آنتی بیوتیک و حشره کش، الکل و آب کلرزده خودداری کنید. مصرف آنتی بیوتیکها باعث مرگ میکرو ارگانیسم های مختلف بدن شده و بعد از آن بدن ناچار است پیکر مرده آنها را دفع کند و این بیشتر برای بدن مشکل ایجاد می کند.

یکی از مهمترین و بهترین راهها برای کمک به رفع بحران، افزودن تحرک و انجام تمرینات تنفسی است. اگر اهل ورزش کردن باشید، حتماً برایتان پیش آمده که گاهی به خاطر یک کوهنوردی سنگین یا دویدن در زمین فوتبال پاهایتان درد گرفته باشد. فردای روز ورزش به دنبال راهی می گردید تا از شر درد عضلانی خلاص شوید. در این موقع بهترین کار این است که به نرمی و آرامی شروع به دویدن کنید. افزایش تحرک و بالابردن گردش خون در عضلات باعث می شود تا مواد سمی مثل اسید لاکتیک که در عضلات جمع شده اند به سرعت تخلیه شوند. گاهی فقط پنج دقیقه دویدن نرم، یکروز بعد از ورزش سنگین، قادر است تا درد را به میزان هشتاد درصد کاهش دهد. اگر بخواهید مثل آدمهای تنبل یک کناری بیفتید و غر بزیند اشکالی ندارد این به خودتان مربوط است. همین امر در مورد بحرانهای درمانی هم صدق می کند. به جای غر زدن و ناله کردن به بدنتان حرکت بدهید. همین ناله کردنها است که در بدنتان سم جمع کرده است. حرکت دادن بدن به سیستم لنفاوی کمک می کند تا مایعات ساکن شده در بافتهای بدن را به حرکت درآورد.

نتایج

پاکسازی بدن، روح و احساس به دنبال درمانهای ری-کی یا دریافت اتیونمنت، بحران درمانی نامیده می شود. در این هنگام نیروی حیاتی بدن افزایش پیدا کرده و مکانیسم های شفادهی آن با قدرت به کار می افتند. وقوع بحران درمانی خبر خوبی است چون در طول آن شخص این شانس را پیدا می کند که سموم بدن خود را خارج کند و چیزهایی در مورد خود بفهمد که قبلاً از آنها آگاهی نداشت. فرد می آموزد که باید بدن و زندگی خود را در اختیار داشته باشد و یاد می گیرد که وقتی خوشحال است بدن سالمتری دارد و وقتی به بیماری فکر می کند، حتماً با آن مواجه می شود. به عنوان جمع بندی باید گفت بحران درمانی وقتی اتفاق می افتد که شخص از نظر فیزیکی و روانی برای آن آماده باشد.