

## La Crise de guérison peut être ressentie après une séance de REIKI :

Les réactions de nettoyage et de détoxification font partie du processus de guérison du corps. Elles sont des signes que le corps s'ajuste. Pendant cette période certaines parties du corps contribuent à accélérer le processus d'élimination:

### Quelques symptômes d'inconfort peuvent apparaître et/ou s'accroître.

- fatigue générale
- Douleurs articulaires ou musculaires
- maux de tête, courbatures apparentées à la grippe
- problèmes cutanés, sueurs abondantes et odeurs corporelles
- mictions fréquentes, diarrhée ou constipation
- fièvre ou sensation de froid
- arrêt des menstruations ou perte de désir sexuel
- irritabilité et sommeil agité, entre autres.....

Il est important de laisser au corps, la chance de se régénérer sans l'utilisation d'apports médicamenteux (sauf pour une pathologie précise nécessitant un traitement), qui viendraient altérer les signaux qui vous sont envoyés ; car ces symptômes signifient que le corps a entamé son processus d'auto régulation.

Le REIKI vous invite donc à reconnaître le langage de votre corps et à rester vigilant, car une visite chez votre médecin peut toujours s'imposer lors par exemple, d'une toux persistante, une douleur tenace, du sang dans les selles ou les urines, etc.

Pour compléter l'effet curatif il est important de stimuler l'organisme par d'autres séances, mais aussi par sa façon de s'alimenter par exemple, de gérer son stress ou la façon dont nous abordons les événements de la vie. Il n'est pas rare de constater un changement de style de vie dans les mois à venir, pour les personnes qui sont prêtes. Une crise de guérison peut durer de quelques heures à quelques jours tout au plus. Plus une personne est jeune plus la détoxification se fait rapidement. Chaque crise est suivie d'un regain d'énergie et d'un plus grand bien-être physique.

### Ce qu'il faut faire durant cette crise

Le but est d'aider le corps à fonctionner le mieux possible.

- ✓ Durant cette phase de nettoyage, il faut éviter toute nourriture riche en protéines animales et en gras, parce que ces aliments sont difficiles à digérer et sollicitent trop l'organisme. Les repas doivent rester simples, légers et nutritifs. Il est recommandé de manger des grains entiers, fruits et légumes frais.
- ✓ Se relaxer, car la crise de guérison passe plus vite si le stress est diminué.
- ✓ Aider à l'élimination des toxines et les déchets corporels en buvant beaucoup d'eau.
- ✓ Oxygéner son organisme est essentiel ; plus vous oxygénez vos cellules, plus vous aidez à la détoxification par une circulation sanguine stimulée.
- ✓ N'oubliez pas les périodes de repos et de sommeil satisfaisantes et une attitude de pensée positive pour compléter le tout. **Faites-vous confiance.**

