

XAVERIO MUÑOZ

# MEDITACIÓN PARA SANAR INMUNIDAD Y TOLERANCIA



método

**Indalo Codex**

Ejercicios sencillos  
para toda la familia

[www.indalocodex.com](http://www.indalocodex.com)

# MEDITACION PARA SANAR

## INMUNIDAD Y TOLERANCIA



INDALO  
C o d e x  
Xaverio Muñoz  
*2020*

## Introducción

Si es un particular, un médico o un investigador usen todas las armas disponibles para sanar. Sumen a los principios activos de los medicamentos, el efecto psicológico, la dieta adecuada y la actividad física apropiada. Hagan un conjunto mente cuerpo más holístico y eficiente para recuperar la salud y para salvar más vidas.

Es fundamental que los ciudadanos dispongan de recursos psicológicos sencillos para mantener la salud, para recuperarla y para superar adversidades.

El aparato respiratorio y el sistema inmunológico son muy sensibles, se afectan por los pensamientos, las emociones, las expectativas acerca de la salud y por la actitud que adoptamos. Es lógico, pues somos una unidad cuerpo mente y entorno, donde nuestro cerebro es el gran coordinador de funciones metabólicas y nuestra mente es el instrumento más importante para sobrevivir.

El Método Indalo Codex ofrece esta sencilla meditación psicoimmune cuyos objetivos son: adoptar una actitud positiva, tranquilizar y concentrar la atención en generar tolerancia e inmunidad a patógenos. Esta meditación dinámica o activa se adapta a las circunstancias de quien la usa y es **fácil de practicar en 5 minutos por niños, adultos y personas mayores**. También se puede usar esta meditación reproducida por megafonía en los lugares donde hay muchos enfermos.

Existen numerosas evidencias científicas sobre la influencia de los factores psicológicos en la reducción de síntomas y en favorecer los procesos metabólicos de recuperación de algunas enfermedades. El efecto placebo y las sugerencias positivas son claros ejemplos de que “El pensamiento es una medicina real” como dijo el médico y neuroendocrinólogo Deepak Chopra.

Esta meditación se hace justo después de tomar la medicación prescrita, para que paciente aporte con su actitud positiva expectativas confiadas de sanar y esté más receptivo a los beneficios del tratamiento. Se sabe que son las expectativas confiadas de sanar las que impulsan principalmente el efecto placebo.

Esta “Meditación para Sanar” es el resultado de 12 años de trabajo intenso y desarrollo de los ejercicios Alergia Stop del Método Indalo Codex que ya han ayudado a muchas personas a respirar y sentirse bien desde el año 2008. Tienen a su disposición todos los ejercicios Alergia Stop: “Respirar Bien”, “Armonizar Emociones”, “Respirar en Paz”, “Respiración Natural Nasal”, “Saludo al Sol” “Decido Sanar”, “Infecciones Respiratorias”, “Ejercicio de Rescate”, “Tolerar Alérgenos”, “Superar Pérdidas”, una tabla del contenido de histaminas en los alimentos y una tabla de evolución de síntomas, todo lo encontrará en Amazon en el libro Alergia Stop y en las aplicaciones AlergiaStop en español, inglés, japonés y francés.

Apoyen este proyecto y compartan esta sencilla meditación para sanar porque puede ayudar a muchas personas.

Muchas gracias

Xaverio Muñoz

## Índice

Información y créditos .....	6
Técnicas de meditación para sanar .....	7
Inmunidad y tolerancia .....	8
Meditación Estática Psicoimmunocandy .....	8
Meditación Dinámica Indalo Codex .....	10
Sobre el autor .....	13
Comparte este manual con familiares y amigos .....	14
Otros títulos del autor .....	15

## Información y créditos

Título original: Meditación para sanar

Autor: Javier Muñoz Bullejos. Pseudónimo: Xaverio

Foto de portada: Pixabay.

Fotografía: Xaverio Muñoz, Carlos Muñoz, Pixabay, Shutterstock

Como autor de este manual de salud natural, soy consciente de que la salud depende de muchos factores, circunstancias personales y clínicas que, lógicamente, no se pueden diagnosticar, tratar y controlar con una aplicación, un libro, una meditación o ejercicios, por estas razones:

Aviso que este método psicoimmune es una técnica de apoyo que ofrece recursos psicológicos para afrontar la enfermedad. No reemplaza el diagnóstico, ni las indicaciones del médico, ni el medicamento recetado y no puede prometer una cura.

Si está enfermo o cree que puede estar enfermo, consulte a su médico con los teléfonos habilitados. Infórmese y siga las recomendaciones de la OMS y de las autoridades sanitarias de su país. Mantenga una conducta disciplinada, solidaria, cívica, preventiva e higiénica para evitar contagiarse o contagiar a otras personas.

Todos los derechos reservados.

© 2019 by Xaverio, Javier Muñoz Bullejos

[www.indalocodex.com](http://www.indalocodex.com) - [www.alergiastop.com](http://www.alergiastop.com)

## Técnicas de Meditación para Sanar

En este manual se ofrece una importante meditación del Método Indalo Codex para centrar la atención en generar "**Inmunidad y tolerancia**". Esta meditación se puede practicar de forma estática o de forma dinámica para que pueda elegir la que más se adapte a su gusto o situación. Las meditaciones INDALO son fáciles de aprender y agradables de practicar en 5 minutos en casa o al aire libre por niños, adultos, personas mayores y mujeres embarazadas.

Es conveniente que también haga alguno de los ejercicios de respiración consciente Indalo Codex, para armonizar las emociones y para las alergias respiratorias que puede encontrar en las apps AlergiaStop en Play Store y en Apple Store y en el libro Alergia Stop del Método Indalo Codex disponibles en Amazon en español, francés, inglés, japonés y la versión infantil en ruso.

## Inmunidad y tolerancia



### Meditación Estática Psychoimmunocandy®

#### OBJETIVO

Tranquilizar, calmar, adoptar una actitud positiva que anime a sanar y centrar la atención para el sistema inmunológico identifique y elimine la infección con tolerancia e inmunidad, sin causar daños.



#### INSTRUCCIONES

En plena naturaleza o imaginando que estás en paisaje bello con aire puro que puedes ver en una fotografía para provocar un reflejo condicionado positivo. Esta meditación se hace sentado o tumbado, justo después de haber tomado la



medicación que le haya prescrito su médico para inducir que un efecto placebo se sume al efecto de los principios activos de los medicamentos. Aquellas personas que no disponen de medicamentos específicos, hagan esta meditación después de beber una infusión a pequeños sorbos o mientras se disuelve un caramelo o una bolita de homeopatía en su boca.

## PASO 1

Abre los brazos para respirar y coloca las manos en el pecho o en otra zona que desees mejorar y repite 3 veces en voz alta, 3 veces en voz baja y 3 veces con el pensamiento el siguiente mensaje que puedes memorizar, leer o escuchar

## MENSAJE

**Tranquilo/a genero tolerancia, inmunidad y salud, identifico y elimino fácilmente.....**(nombra al agente infeccioso, o la enfermedad, o al síntoma que quieres aliviar).

## PASO 2

Cierra los ojos y medita relajadamente el tiempo que desees.

## Meditación dinámica Indalo Codex

### INSTRUCCIONES

#### PASO 1

Abre tus brazos inspirando para captar la energía vital del aire y respira normalmente. Visualiza el color violeta.

Ahora, apoya las manos sobre la frente y siente tus fosas nasales mientras repites 3 veces en VOZ ALTA el MENSAJE:

**Tranquilo/a, genero tolerancia, inmunidad y salud, identifico y elimino eficientemente.....** (nombra al agente infeccioso, o la enfermedad, o al síntoma que quieres aliviar)



#### PASO 2

Abre tus brazos inspirando para captar la energía vital del aire y respira normalmente. Visualiza el color azul. Ahora, con las

manos apoyadas sobre el cuello y repite 3 veces en VOZ BAJA el MENSAJE:

**Tranquilo/a, genero tolerancia, inmunidad y salud, identifico y elimino eficientemente.....** (nombra al agente infeccioso, o la enfermedad, o al síntoma que quieres aliviar)



### PASO 3

Abre tus brazos inspirando para captar la energía vital del aire y respira normalmente. Visualiza el color verde.

Ahora, apoya las manos sobre tu pecho para sentir los pulmones y repite 3 veces en VOZ MENTAL el MENSAJE:

**Tranquilo/a, genero tolerancia, inmunidad y salud, identifico y elimino eficientemente.....** (nombra al agente infeccioso, o la enfermedad, o al síntoma que quieres aliviar)

Cierra los ojos y quédate en silencio mental sintiendo las manos sobre tu pecho unos minutos.



## Sobre el autor



[www.xaverio.com](http://www.xaverio.com)

Soy Xaverio, Javier Muñoz, autor del Método Indalo Codex, creador, pintor, escultor, poeta, escritor e investigador multidisciplinario, miembro fundador del grupo Quantum Aesthetic que dio origen a un movimiento internacional cuyos objetivos son reunir la psicología, la literatura y el arte con las ciencias.

En Taos, Nuevo México, EE. UU. compartí estudio con unos artistas que padecían asma y alergia al polen, a los ácaros y a los gatos. Al ver las dificultades que tenían al respirar, decidí investigar técnicas de apoyo para ayudar a mejorar las alergias respiratorias y el asma utilizando la capacidad innata de la mente para influir en el sistema inmunológico y el aparato respiratorio.

En el año 2014 desarrollé los ejercicios psicoinmunes para las infecciones. Fue muy inspirador estudiar la actitud positiva y la valentía de la hermana Paciencia que logró sobrevivir al ébola en las peores condiciones.

He asumido la responsabilidad de enseñar el Método Indalo Codex consciente de que es un legado de nuestros antepasados para la salud integral de la Humanidad.

[www.xaverio.com](http://www.xaverio.com)

## Comparte este manual con familiares y amigos

Estoy disponible para participar en las pruebas científicas que lo soliciten.

Este manual se distribuye sin precio para ayudar al máximo de personas, aunque agradezco a quienes les haya beneficiado y puedan que apoyen mi trabajo con un pequeño donativo o tip escaneando el siguiente código QR o haciendo clic en él.



Contacto:

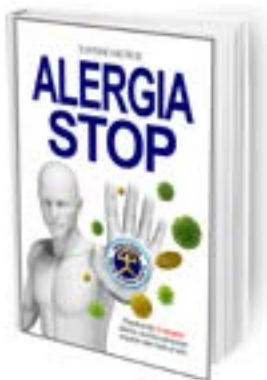
[indalocodex@gmail.com](mailto:indalocodex@gmail.com)

Muchas, muchas gracias por tu generosidad

Xaverio Muñoz

## Otros títulos del autor

Otros títulos de la colección del Método Indalo Codex, son los siguientes:



**ALERGIA STOP**

<http://amzn.eu/biQyYka>



**ALERGIA AL POLEN**

<http://amzn.eu/iCONA0x>



**ASMA Y ALERGIA LIBRO  
PARA SANAR**

<http://amzn.eu/gx6OioS>



## ALERGIA A LOS GATOS Y OTRAS MASCOTAS

<http://amzn.eu/7MuPF1I>



## INDALO CODEX GUIA DE EJERCICIOS

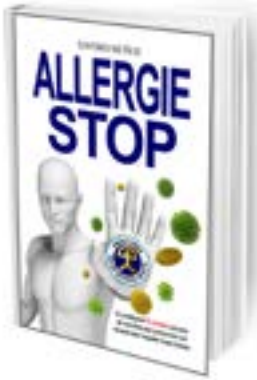
<http://amzn.eu/itB97Lx>



## INDALOSO Y EL ALERGENO MOCOSO

<http://amzn.eu/2prJt6E>





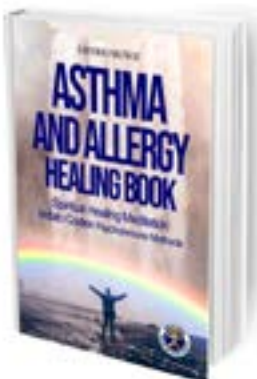
**ALLERGIE STOP  
(FRANCES)**

<http://amzn.eu/jbzY57o>



**ALLERGIE AU POLLEN  
(FRANCES)**

<http://amzn.eu/79GYBhQ>



**ASTHMA AND ALLERGY  
HEALING BOOK  
(INGLES)**

<http://amzn.eu/iue2TzG>



## ALERGIA STOP (JAPONES)

<https://www.amazon.es/Allergy-Stop-Indalo-Codex-Methode-ebook/dp/B07V9MNT2T/>



## INDALOSO Y EL ALERGENO MOCOSO (RUSO)

<http://amzn.eu/dhDDCwN>



## ALERGIA STOP app (ANDROID) ESPAÑOL - INGLES

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.indalocodex.co.alergiastop&hl=es>



**ALERGIA STOP app  
(iOS)  
ESPAÑOL - INGLES**

[https://apps.apple.com/  
es/app/alergiastop/  
id1323806184](https://apps.apple.com/es/app/alergiastop/id1323806184)



**POLEN HARMONY app  
(ANDROID)  
ESPAÑOL**

[https://play.google.com/  
store/apps/details?id=com.  
indalocodex.  
co.polenharmony&hl=es](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.indalocodex.co.polenharmony&hl=es)