TEMESVÁRI GABRIELLA

DEPRESSZIÓ

Kiút a természetgyógyászat segítségével

2001.

©TEMESVÁRI GABRIELLA

Egészség-füzetek sorozat

DEPRESSZIÓ

Kiút a természetgyógyászat segítségével

Szerkesztette, a borítót tervezte: Temesvári Gabriella

ISBN szám: .....

BioTer Bt. kiadásában
2001. március

TARTALOM

PROLÓGUS 5
A DEPRESSZIÓ 7
A DEPRESSZIÓ, AHOGY AZ ÉRINTETTEK MEGÉLIK 7
A DEPRESSZIÓ, AHOGY A PSZICHOLÓGUS LÁTJA 8
A DEPRESSZIÓ, AZ „ÖT ELEM TANA" SZERINT 10
1. A MÉREGTELENÍTÉS 13
TISZTÍTÓKÚRA 15
2. REFORMTÁPLÁLKOZÁS 17
3. A GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEK 21
A FITOTERÁPIA 21
Az AROMATERÁPIA 25
Az APITERÁPIA 26
A BACH VIRÁGTERÁPIA 27
4. AZ ELEMEK 28
VÍZGYÓGYÁSZAT 29
FÉNYTERÁPIA 30
SZÍNTERÁPIA 30
NEMESKŐGYÓGYÁSZAT 32
5. MOZGÁS 33
TALPMASSZÁZS 33
FÜLREFLEXOLÓGIA 34
AKUPRESSZÚRA 35
A MOXATERÁPIA 36
A KÖPÖLYÖZÉS 37
QI-GONG 37
6. PIHENÉS, ALVÁS 38
A TERMÉSZETES ALVÁS 39
RELAXÁCIÓ 40
7. JÓGA 41
ÖT TIBETI 43
8. LELKIGYAKORLATOK 48
MEDITÁCIÓ 48
SO-HUM MEDITÁCIÓ 49
A HUNA 49
A HANGTERÁPIA 51
NLP 53
KINEZIOLÓGIA 54
9. SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS 55
ÚTIBESZÁMOLÓK 58

„A fájdalom szent angyal, és őáltala nagyobbá lett az ember,
mint a világ valamennyi öröme által.
A. Stifter

A hatvanas években találkoztam először a természetgyógyászattal. Az évek során a természetgyógyászat sok ágával foglalkoztam, sok mestertől tanultam. Részt vettem Beata Bischop rákkurzusán, Jayasuriya professzor Alternatív Medicina szabadegyetemén, a Coue Egyesület alternatív pszichológia és lelkigondozó képzésén. Megtanultam az orvosi gyógymasszázst is, a kínai medicinában jártasságom zömében első kézből, kínai professzoroktól ered. A hatályos jogszabályok szerinti állami vizsgákat is letettem, több szakon vizsgabiztos vagyok.
Több, mint tíz éve tartok tanfolyamokat, melyre magam írtam jegyzeteket. Évekig publikáltam természetgyógyászati szaklapban.

Eddig megjelent könyveim egy-egy természetgyógyászati területbe nyújtottak betekintést. Remélem, hogy a most induló *Egészségfüzetek* sorozat – amely egy-egy egészségi probléma, vagy problémakör megoldására próbálja minél szélesebb sávban összeszedni a gyógyulási lehetőségeket – sok betegen segíthet, sőt praktizáló gyógyítóknak is adhat ötleteket.

Kelt Szadán, 2001-ben a Lelki egészség évében.

Temesvári Gabriella
2111 Szada, Margita u. 5.

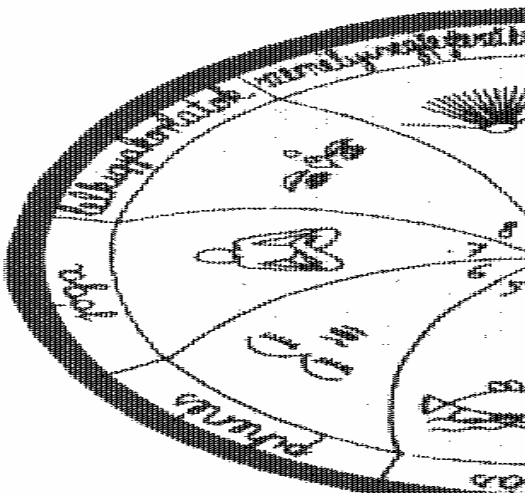
BOLDOGOK, AKIK SÍRNAK,
MERT ŐK MEGVIGASZTALTATNAK.
Máté 5,4

PROLÓGUS

Az *Egészség-füzetek* célja, hogy a címben adott témához kapcsolódóan nyújtson áttekintést az egészség visszaszerzésének lehetőségeiről. A lehetőségek adottak, a Természet adja nekünk. Rendkívül sokrétű az a segítség amire számíthatunk, amilyen sokrétű maga a Természet és a természetgyógyászat. Tehát jórészt kezünkben a jólétünk, egészségünk, sorsunk. A könyv célja, hogy a visszavezető Utakat, mint lehetőségeket megmutassa. Mindenkinek magának kell rájönnie hol tért le az Útról, és hogyan térhet vissza Rá.

„A bölcs ember törvénye: ... a természet rendje szerint él és cselekszik."
Lao-Ce

A természetgyógyászat ágai között eligazodni – annak sokrétűsége miatt – elég nehéz. Ezért vezérgondolatnak Dr. Oláh Andor mesterem iránti tiszteletből az általa kidolgozott kilenc osztatú kört választottam.



A kilenc osztatú kör egyes szeletei lépésről lépésre haladnak a test-lélek-szellem egysége, azaz az EGÉSZség felé. E köré a kilenc témakör köré igyekeztem csoportosítani a lehetséges eljárásokat. Minden könyvben csak az adott témához legjobban kapcsolódó eljárásokból

mutatok be ízelítőt, lehetőség szerint öngyógyításra is alkalmas módon. Minden ember más, mások a tünetei, és az egyes gyógymódok hatásai. Bizonytalanság esetén inkább kérje természetgyógyász segítségét, hogy a saját, konkrét esetére értelmezhesse a leírtakat, és segítsen a kezelési terv összeállításában.

A természetgyógyászat szemlélete holisztikus, azaz a környezetén belül élő egész embert tekinti, nem szervekben gondolkodik.
Fontos, hogy a depressziós környezetében legyen valaki, aki szereti őt, és vállalja a segítséget. A munka hosszú, és nehéz. Türelmes, földreszállt angyalt kíván ez a feladat, fenntartás nélküli szeretettel. Ha van ilyen, adja kezébe e könyvet, hogy jobban tudjon Önnek segíteni. Ha nincs, sokkal nehezebb lesz az Útja, de nem reménytelen.

HA ORVOSI KEZELÉSBEN RÉSZESÜL, VAGY GYÓGYSZEREKET SZED, MINDENKÉPPEN BESZÉLJE MEG ORVOSÁVAL, HOGY MÁS GYÓGYMÓDOT IS SZERETNE KIPRÓBÁLNI.

„Aki gyors sikert remél, nem lehet alapos;
aki kis előnyöket vár, elszalasztja a nagyot.”
Kung Fu-Ce

„A kishitűség és a csüggedés nem sorsod sanyarú voltából, hanem a kedély gyengeségéből fakad."
Szent Chrysostomus

A DEPRESSZIÓ

A DEPRESSZIÓ, AHOGY AZ ÉRINTETTEK MEGÉLIK

„...mintha csapdába estem volna. Sötét, hideg nyirkos minden, és nem tudok szabadulni. Feladtam. Jobb, ha nem is mozdulok, mert felesleges. Nem találom a kiutat, ez elkeserít. Csak bőgni tudok...."

„... mint akit befalaztak. Bármerre indultam a sötétben, falat értem. Bármibe fogtam, valamilyen akadályba ütközött. Semmi sem sikerült. Senki nem kért belőlem.... Felesleges vagyok a Nagy Gépezetben. Akkor meg minek éljek. Nincs kiút, vége. ..."

„... mintha eltévedtem volna egy sűrű erdőben. Ráadásul leszállt a köd. Semmit nem láttam, csak hideget, nyirkosságot, fülsértő csendet, és iszonyatos elhagyatottságot éreztem. Már nem is tudtam hol vagyok, végül már arra sem emlékeztem, hogy hova is indultam, zavaros volt minden. Sehol senki. Bármerre indulok, ismeretlen veszélyek leselkednek rám. Még a legjobb talán, ha leülök, és megvárom mi történik. Tanácstalan vagyok.... Segítség! ... De senki sem hallja, senki nem keres, senkinek nem hiányzom...."

„... amikor meghallottam a hírt, mintha az egész bensőmet durván kitépték volna. Ott álltam üresen, összeomolva. Elzsibbadt aggyal. Nem értettem, mi történt. Azt sem értettem, hogy mit nem értek. .... Mint egy kitépett szárnyú pillangó. Senki nem értheti ezt meg. Én sem értem egészen. Egyedül maradtam, mert ezt senki nem érti meg. Nem is próbálja. „Repülj tovább!" mondják. Dehát kitépték a szárnyam. Nem értitek? Nem értik. Magány, értetlenség, egyedüllét, égigérő fájdalom. Bűntetés? Miért? Vergődök, és senki sem segít.

...Istenem! Miért tetted ezt velem? ..... Vádolom Istent, és nagyon sajnálom magam."

„.... mintha idegen bolygón járnék. Nem értik a szavam. ... Már nem is mondok semmit. Elmennek mellettem. Átlépnek rajtam. Mintha nem is lennék. .... Ha véletlenül észrevesznek azt csak azért teszik, hogy belémrúgjanak. ... Talán nem is kellene itt lennem. ....Már tudom, mit kellene csinálnom. Egyedül nem tudom. Mintha nem engedelmeskedne a testem az agyamnak. Csak fekszem, fejemen a takaró, kinn a világ. Nincs benne helyem. Senkinek sem hiányzom...."

„... amikor meghalt, úgy éreztem, hogy félbevágtak. Szó szerint egy kezem, egy lábam, fél szívem lett. Egyek voltunk. Fél lettem. Értelmezhetetlenül. Tettem a napi feladataimat. Azt mondták szóltam is hozzájuk, rájuk néztem, de a szememben nem volt lélek. Valóban nem is emlékszem. Az az időszak kiesett. Úgy emlékszem vissza rá, mintha időutazásról érkeztem volna vissza. Minden ismerős, és mégis idegen. Más. Egyedül maradtam. Nem mernek hozzám szólni, nehogy sebezzenek. ...Újrakezdeni. ... Soha nem nő ki a másik felem. ... Most már újra itt vagyok, de sohasem lehetek a régi. ..."

„... amikor megszületett, pánikba estem. Úgy éreztem, hogy betolakodott az életembe. Megijedtem a felelősségtől, a változástól. Ez a kis vérszopó mindig itt lesz, ideláncol, uralkodik rajtam, rabszolgája lettem! Megölöm! ... Ettől végképp megijedtem! ... és zuhantam. Mit tegyek? .....Féltem, és bűntudatom lett a gondolataim miatt. ..."

A DEPRESSZIÓ, AHOGY A PSZICHOLÓGUS LÁTJA

"[1] A depresszió egy tünetkép gyűjtőfogalma, amely a levertségtől az ösztönzés gátoltságától egészen a teljes apátiával járó úgynevezett endogén depresszióig tart. A depressziós aktivitása totálisan gátolt, hangulata nyomott, s egy sor testi kísérőtünete is van, mint a fáradtság, alvási zavarok, étvágytalanság, székrekedés, fejfájás, szívdobogás, keresztcsonti fájdalmak, a nőknél menstruációs zavarok, a testi funkciók legyengülése. A depressziót erős lelkifurdalás gyötri,

[1] Részletek: Thorwald Dethlefsen és Rüdiger Dahlke: Út a teljességhez - A betegségek jelentése és jelentősége c. könyvből. Arkánum Bp.1991.

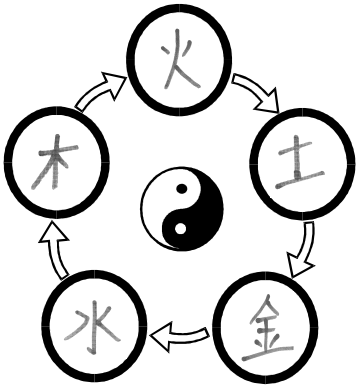
tele van szemrehányással önmaga felé, s állandóan jóvá akar tenni valamit. A depresszió szót a latin deprimu szóból vezetjük le, ami „elnyomást", „elfojtást" jelent. Ez felveti azt a kérdést, mi fojtogatja a depressziót, illetve mi az, amit elfojt. Válaszként a következő három téma jöhet szóba: Agresszió, Felelősség, Lemondás.

– **Agresszió**. A kifelé nem irányuló agresszió testi fájdalommá alakul át. E megállapításunkat azzal egészíthetjük ki, hogy az elfojtott agresszió a psziché területén depresszióhoz vezet. Az az agresszió, amelyet megnyilvánulásában blokkolunk, befelé fordul, s a feladót címzettjévé teszi. Nemcsak a lelkifurdalás terheli az elfojtott agressziók kontóját, hanem a sokféle szomatikus kísérőtünet is a maga diffúz fájdalmaival. ..... Az agresszió csak az életenergia, az aktivitás egy különös formája. Míg a pszichiátria vadul fáradozik azon, hogy a depressziót bekapcsolja valamiféle aktivitásba, a depressziós ezt az aktivitást fenyegetőnek tartja. A depressziós kényszeresen kerül mindent, ami nyilvánosan nem elismerésre méltó, és makulátlan életvezetésével próbálja meg agresszív, destruktív impulzusait palástolni. Az önmaga ellen irányított agresszió legnyilvánvalóbb kifejezési formáját az öngyilkosságban találja meg. Öngyilkossági szándék esetén mindig annak kell utánanéznünk, kire is vonatkozik valójában a gyilkossági szándék.
– **Felelősség**. A depresszió – ha az öngyilkosságtól eltekintünk – a felelősség elutasításának legextrémebb formája. A depressziós nem cselekszik, csak vegetál, inkább holt, mint élő. Bármennyire is elutasítja azonban az aktív szembesülést az élettel, lelkifurdalása hátsó kapuján ismét konfrontálódik a „felelősség" témájával. A felelősségvállalástól való félelem minden depresszió előterében áll, és épp akkor szokott felerősödni, amikor a páciensnek új életfázisba kellene lépnie, mint például a gyermekágyi depressziónál.
– **Lemondás**: – magány – öregség – halál. E négy, szorosan összetartozó fogalom az utolsó s véleményünk szerint a legfontosabb tématerületet körvonalazza. A depresszióban a páciens rákényszerül arra, hogy az élet halálpólusával szembesüljön. A depressziós mindent megvont magától, ami élő, a mozgást, a változást, a társaságot, a kommunikációt, s manifesztálja minden élő ellenpólusát: az apátiát, a merevséget, a magányt, a halálgondolatokat. Az élet haláloldala, mely a depresszióban oly hatékonyan érvényesül nem más, mint a páciens saját árnyékvilága. A konfliktus itt az, hogy a páciens ugyanúgy fél az élettől, mint a haláltól. Az aktív élet bűnös és felelősséggel jár - éppen ez az, amit a depressziós el akar kerülni. A felelősségvállalás egyben a projekciókról való lemondást s magányunk

akceptálását is jelenti. A depresszív személyiség szorong ezektől, s szüksége van olyanokra, akikre támaszkodhat. A depresszió külső kiváltó oka gyakran a vonatkozási személy elvesztése, vagy a tőle való elválás. A depressziós nagyon magányos - de nem akar egyedül élni, s nem akarja vállalni a felelősséget. Fél a haláltól, s épp ezért nem fogja fel az élet feltételeit. A depresszió is őszintévé tesz: nyilvánvalóvá teszi képtelenségünket az életre és halálra."

A DEPRESSZIÓ, AZ „ÖT ELEM TANA" SZERINT

Az ősi kínai filozófiai tan szerint a depressziót a FA elem zavara okozza, vagy a VÍZ elemhez tartozó VESE aura energiahiánya.



Az Öt Elem Tana szerint minden dolog a világon a FA, TŰZ, FÖLD, FÉM és VÍZ szimbólumokkal jelölt öt alapvető folyamat-kategóriába sorolható.[2] Természetesen az Ember, az ember szervei, életfunkciói, lelki megnyilvánulásai is besorolhatóak az Elemek fennhatósága alá. Nézzük: A FA elemhez tartozó yin MÁJ befolyásolja a gondolkodást és az érzelmeket, feladata a védelem, előrelátás, tervezés. A FA elemhez tartozó yang EPE feladata a dolgok működésbe hozása, döntések hozatala, cselekvés elkezdése. *Hát bizony ez az Elem sérült, a depressziós nagy problémája a döntésképtelenség, vagy irreális döntések meghozatala, amelyek a megváltozott gondolkodás miatt nem reálisak. A cselekvést nem tudja elkezdeni.*

A FA Elem érzelme a düh, a harag. *Majdnem mindegyik depressziósnál fellelhető, ha másképpen nem, akkor magára dühös, amiért ilyen lassú, nyavalygós, ilyen tehetetlen. De sokszor valamilyen sérelem elfojtása, vagy veszteség miatt érzett harag áll a háttérben.*

A TŰZ Elemhez tartozó yin SZÍV felelős lelkesedési képességünkért, koncentrálóképességünkért, szerepe van az alvás szabályozásában. Az energiáit a gyász, bánat károsítja, meggyengülése sírásban, pi-

[2] Temesvári: ÖT ELEM TANA, egészségünk az ősi világkép tükrében. (Megrendelhető: 06-28-407-320)

tyergésben fejeződik ki. A TŰZ Elemhez tartozó yin SZÍVBUROK energiahiánya mosolytalanságban, zárkózottságban mutatkozik meg. *Láthatjuk, hogy a depressziósnál a TŰZ Elem is sérült.*
A FÖLD elem felelős az önbizalomért, együttérzési képességünkért, az étvágyszabályozásért, az alvás-ébrenlét ritmusáért. FÖLD energiahiány esetén önbizalomhiány, vagy munkamánia, és önsajnálat mutatkozik. *Hát bizony itt is hiányállapot van a depressziósnál. A FÖLD elemhez tartozó yang GYOMOR hiányos energiája okozza a hányingert. Sok depressziós panaszkodik hányingerre.*
A FÉM elem alá tartozó szervek energiahiányakor szomorúság, pesszimizmus, reményvesztettség tapasztalható. *Hát úgy néz ki, hogy a FÉM-szervek is energiátlanok a depressziósnál.*
A VÍZ elem érzelme a félelem, rettegés, mely hosszú távon depressziót, súlyos esetben üldözési mániát, fóbiákat, impotenciát, frigiditást, az élniakarás csökkenését okozhatja. Hiányállapotra utal a gondolatok megvalósításának képtelensége is. A VÍZ yin szerve a VESE, tárolja az Ősenergiát, az életösztönt, akaraterőt, libidót. Befolyásolja a menstruációt, és az ondótermelést. *Súlyos depressziónál kimaradhat, vagy zavart szenvedhet a menstruáció, valamint a változó korral járó depresszió és a menses elmaradás is a Veseenergia csökkenés jele.*
A VESE irányítása alá tartoznak a belső elválasztású mirigyek is. *Ez megmagyarázza például - a pajzsmirigy csökkent működése miatti gyakori súlytöbbletet, a nemi mirigyek működéscsökkenését, stb... Ezért lesz jó hatású a Csakraterápia, színterápia, stb. mert az a belső elválasztású mirigyek működését befolyásolja.*

Tehát úgy néz ki, hogy a súlyosan depressziós beteg – legtöbbször a VÍZ elemnél ért stressztámadás hatására (VÍZ Elemhez tartozik a stresszhormont termelő mellékvese) – csökkent Víz energiája nem tudta meglocsolni a Fát, így annak energiája is csökkent. Kevesebb FA került a Tűzre, így az is gyengült, a kevesebb Tűzből kevesebb FÖLD (hamu) keletkezhet, és így tovább... belekerülhet egy öngyengítő spirálba. A szervezet öngyógyító programja törekszik a harmóniára. A segítő és gátló cikluson keresztül energiakiegyenlítő kísérleteket tesz, ezért a beteg hullámzó kedélyű, néha dührohamot kap, majd sír, labilis. A gyakorlat szerint ebben a „lenullázott" stádiumban a hagyományos Öt Elem Tana szerinti energia átcsoportosítás nem működik jó hatásfokkal, hiszen mindegyik szinten kevesebb az energia. Ilyenkor a központi energiatóhoz, (Kormányzó- és Befogadó meridiánok) vagy külső energiaforráshoz kell nyúlnunk, (pl. REIKI) és

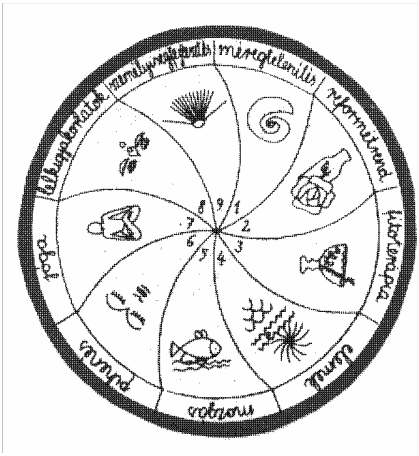
lassan feltölteni a beteget. Így – nagyon lassan – lépésről-lépésre, fokozatosan beállhat az egyensúly, az egészség.
Tehát a lényeg: hogy valamilyen stressz hatására – nagy változás, veszteség, haláleset, válás, erőt meghaladó elvárás, munkanélkülivé válás, nyugdíjazás, gyermekszülés – a szervezet szinte sokkot kap, és mintegy hanglemezt ért ütés miatt a barázda átszakad, a gondolat kisiklik, nem tud tovább lépni, ugyanazt hajtogatja, szinte lebénul, csak sajnálja önmagát, elhanyagolja magát, feladatait. Ebből a zárt körből kellene kiléptetni.
A stressz károsíthatja a hormonrendszerünket, idegrendszerünket, de ellenkezője is igaz lehet. Valamilyen anyag, – vitamin, aminosav – hiányában hormontermelésünk zavart szenved, és ez stressz-szerű állapotot, arra fogékonyságot idéz elő, és ez depresszióhoz vezethet.
Bárhonnan indult ki a dolog, feladatunk segíteni az egyensúly helyreállását.

Nézzük a kilencosztatú kör alapján, mi mindent tehetünk.

„Méregként hat mindaz, ami testben, elmében
és szellemben gyengít téged.”
Vivekánanda

1. A MÉREGTELENÍTÉS

Talán úgy tűnhet, hogy a méregtelenítés nem tartozik szorosan a depresszió témaköréhez. De mivel minden mindennel összefügg, és előfordulhat, hogy hormonjaink, idegrendszerünk, mellékvesénk helyes működését valamilyen fontos anyag hiánya, vagy méreg miatti blokkolása okozza, ezért gondoltam bemutatom – mint lehetséges kiutat – ezt is, ártani nem fog.



A kilenc osztatú kör első osztása a legelső tennivalónkra mutat rá. A legtöbbet ezen a területen vétünk a mesterséges szerek élvezetével, és ezek a leginkább szükségtelen dolgok az életünkben. Az alkohol, a cigaretta, a kábítószerek, a kávé, vagy egyéb coffeintartalmú szerek, konzerváló szerek. Ezek testidegenek, természetellenes hatásúak a szervezetre, károsítják azt, és a maradékanyagaik lerakódásokat képeznek szervezetünkben. A vérkeringést, nyirokkeringést, finom energiaáramlást befolyásolják, eltérítik, ezáltal az egyensúlyt megbontják. Legelső feladatunk a szervezetünket kitisztítani, miként a lakás átrendezése előtt is a legfontosabb a szükségtelen, nem használt anyagok eltávolítása és a takarítás, utána léphetünk tovább.

Étrendünkből száműzzük a mesterséges tartósítószereket! A természetes tartósítókat használhatjuk. Ilyenek például a tejsavas erjesz-

téssel készült zöldségek, például a savanyúkáposzta, aludttej. A házi tartósítás során – ha szükséges – lehetőleg szorbinsavat használjunk, ez vörösáfonyából készült, természetes anyag.
A „műételek" nagy része tartósítószer, színezék – ételfesték, hogy „gusztusosabb" legyen – sűrítőanyag, állományjavító, és egyéb „műalkotás". Zárjuk ki életünkből!
Az alkohol ugyebár „öl, butít, és nyomorba dönt", legfőbb hatása, hogy depressziót okoz, és zsíroldó. Márpedig szervezetünkben a zsírok fontos szerepet játszanak. Részben az idegpályák zsírburkolatban futnak, zsírban oldódik nagyon sok fontos vitamin, ami így jut el a test különböző pontjaira. Ez magyarázza meg, hogy alkoholfogyasztáskor bizonytalanná válik ingerületvezetésünk, mivel leoldódik a védőréteg az idegekről, és olyan életveszélyes helyzetet hoz létre, mint a védőburkolat nélküli elektromos vezeték. A szervezet sokat kibír, az alkoholt a máj elbontja, majd újjáépül, regenerálódik a védőburok, de a végtelenségig nem élhetünk vissza vele. Ráadásul ezt vitaminhiányos állapotban kell tennünk, hiszen az alkohol azt is tönkretette. A szervezetnek ez komoly stresszt jelent, veszít Ősenergiájából. A következményt ismerjük, láttunk már alkoholistát.
A különböző kábítószerek most vannak terjedőben. Nagyon súlyos probléma, hiszen a kíváncsiságért, és a pillanatnyi esetleges és látszólagos probléma megoldásért nagyon drágán fizetünk. Kivezető út ebből a halálba vezető spirálból nincs, el sem kell kezdeni, vagy mihamarabb megállni, mint amikor az ember észreveszi, hogy eltévedt, és visszafordul addig, amíg ismét jó utat talál.
A dohányzás ártalmáról is már könyvtárnyi irodalom található. Ennek is az a lényege, hogy önmagammal sem tehetek azt, amit akarok, – hiszen minden mindennel, és mindenki mindenkivel összefügg valamilyen szinten – de más ember ellen főként nem követhetek el merényletet. Azt az esetenként nem vitatott „jó közérzetet", amit a dohányzás jelent, építő módon, mindenkire nézve egészségesen is el lehet érni.
Tehát, ha felhagytunk a mérgek tudatos bevitelével, elkezdhetjük a már bevitt, felhalmozott mérgek eltávolítását.

Ehhez a fejezethez tartoznak a különböző **böjtök**, **kúrák**.
A **kolon-hidroterápiát**, a vastagbélnek géppel történő átmosásának leírását most mellőzöm. Ezt intézményben lehet elvégeztetni.
Alábbiakban egy mindenki által végezhető, egyszerű módszert vázolok fel. Amennyiben szervezete nagyon elszennyeződött, úgy természetgyógyász vezetésével lépésről lépésre kell kitisztítania beleit,

máját, veséjét, izületeit, stb. Többek között ezek részletes leírását megtalálják a „Holdkereső 2001." kiadványban,[3]

TISZTÍTÓKÚRA

Ajánlom viszont az **alap tisztítókúrá**t. Ez néhány napos lékúrából, és a kúra alatti béltisztításból áll. Hatása: riadóztatja a szervezetet, átmossa és vitaminokkal, ásványi anyagokkal tölti fel, a kisebb kibicsaklásokat, hibákat segít kijavítani.

Lehetőleg újhold előtti napokon végezzük, ekkor hatékonyabb. Lényege, hogy semmi szilárdat nem fogyasztunk, ezzel az emésztőszerveket pihentetjük, és – mivel a szilárd részek tartalmazzák a fehérjét – fehérje mentes diétát hajtunk végre. Következménye, hogy a szervezetünk a lepakolt felesleges fehérjéket fogja felbontani, felhasználni. Továbbá a zöldség- és gyümölcslevekben található természetes cukrok és ásványi anyagok, vitaminok energiával, és fontos anyagokkal látják el, valamint a folyadék segítségével átmossák a szervezetet. Ezzel több legyet ütöttünk egy csapásra. Felfrissülhetnek emésztőszerveink, kimosódik a méreganyag, lebomlik sok lerakódás, és vitaminzuhanyt vehetnek sejtjeink. Ezeken a napokon, – mely otthon maximum egy hétig végezhető, de minimum három nap kell a hatás kifejtéséhez – csak kicentrifugált leveket és gyógyteát fogyasztunk.

Ajánlható levek: búzafűlé, salátalé, spárgalé, spenótlé, zellerlé, sárgarépalé. Egy nap alatt körülbelül másfél liter cukrozatlan levet fogyasztunk 5-7 adagra felosztva. A zöldséglevek elsősorban ásványi- és nyomelemekben gazdagok, a gyümölcsökből készült levek pedig magas szőlő- és gyümölcscukor tartalmúak. Egyes ajánlások a nyerslé kúra helyett a tejsavas erjesztéssel készült leveket részesítik előnyben, például a savanyú káposzta levét. Székrekedésre való hajlam esetén ezek jobb hatásúak. Házilag készítettet fogyasszunk, kevesebb sóval, tartósítószerek nélkül!

Hogy az eltávozni szánt bomló anyagok ne szívódhassanak vissza a vastagbélben, szükség van ebben az időszakban naponta 2-3 beöntésre. A beöntés gravitációs készülékkel történik, melybe két liter testmeleg vizet (célszerű felforralni és hűlni hagyni) és egy adag feketekávét töltünk. A kávé segít a májnak méregteleníteni. Ezt a készülékkel a végbelünkbe juttatjuk. Az első alkalommal addig ismételjük, amíg tiszta vizet nem látunk viszont. Később már elég lesz egy

[3] Holdkereső 2001.c. kiadványban Dr. Török Szilveszter cikke. Megrendelhető: 06-1- 2179-075

beöntés. A beöntést reggel-délben-este, vagy legalább reggel-este végezzük.

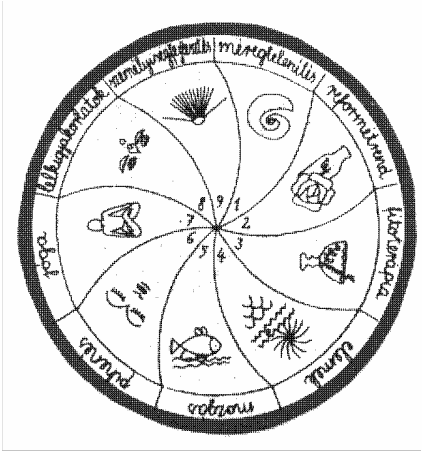
A felesleges gyógyszerek is mérgezik a szervezetet, ráadásul némelyek depressziót okozhatnak. Azok az anyagok, gyógyszerek, melyek depressziót okozhatnak: adrenokortikoidok, béta-blokkolók, vérnyomáscsökkentők, ösztrogének, izületi gyulladás elleni szerek, káliumpótlások, nemi hormonok, erős fájdalomcsillapítók, alkohol.[4] Ha a fentiek közül valamelyiket szedi, beszélje meg orvosával, ki tudná e váltani mással. Sokukat kiválthatjuk természetgyógyászati módszerekkel is.

[4] Átvett adatok: Earl Mindell: Vitamin Biblia/Westinvest/1985.

"... nektek adok minden növényt az egész földön,
amely magot terem, és minden fát, amely magot rejtő gyümölcsöt érlel,
hogy táplálékotok legyen."

2. REFORMTÁPLÁLKOZÁS

A depressziós anyagcseréje sem tökéletes, van aki hirtelen megnő, hízik, más lefogy, vagy mindkettőt produkálja. Étvágytalan lehet, és keveset foglalkozik a táplálkozással, esetleg „elfelejt" enni.



A kilencosztatú kör második szelete a táplálkozásunk megváltoztatását célozza, hiszen hiába tisztítjuk ki szervezetünket, ha továbbra is a megszokott – és láthatóan helytelen – módon táplálkozunk. A reformtáplálkozás főbb kérdései, hogy Mit?, Mikor?, Hogyan?

Az egyik legfontosabb kérdés, a **HOGYAN?** Ha valaki úgy dönt, hogy nem érdemes változtatni az étkezésének összetételén, akkor is tehet valamit egészségéért, ha a Hogyan-on változtat. Ennek elemei az alapos rágás, a nyugodt, derűs légkör étkezések alatt (is), az ételek-italok hőmérséklete.

Az **alapos rágás** azt jelenti, hogy minden falatot 30-szor megrágunk, és nyállal alaposan elkeverjük. A szénhidrátemésztésnek már a szájban el kell kezdődnie, különben zavarokat szenved az emésztés. A nyál cukorbontó enzimjeinek időt kell biztosítani, és elérést a falat egyre kisebb részeihez is a jó anyagcseréhez. A rágással munkára buzdítjuk, masszírozzuk a nyálmirigyeinket, valamint a fogínyünket. A szájban lévő enzimek „megtelefonálják" a táplálék összetételét a gyomornak, hasnyálmirigynek, és mire a szállítmány megérkezik, már szakszerűen összeállított emésztőnedv áll a rendel-

kezésre. Ha nem adtunk rá elég időt, akkor a találomra összeállított emésztőnedvek elégtelen emésztéshez, végül önmérgezéshez vezethetnek.

Az ételek **hőmérséklete** is fontos tényező. Az enzimjeink és emésztőnedveink csak optimális hőmérsékleten működnek jól. Ha a hőmérsékleti optimumtól eltérünk, működésük csökken, vagy leáll, ami emésztési zavarokat, hurutokat, felszívódási nehézségeket okozhat, valamint a bélben rekedt emésztetlen anyagok rothadni kezdenek, mérgezik a szervezetet.

A nyugodt légkör, a terített asztal, a gusztusos tálalás, stb. úgyszintén azt szolgálják, hogy az emésztőnedvek jól ki tudják fejteni hatásukat.

A **MIKOR**-ra több javaslat is adódik. A legősibb – és ma is igazoltnak látszó – válasz az, hogy 11-12 óra tájban étkezzünk először. Ha előtte is szükségét érezzük, akkor frissen préselt gyümölcslevet fogyasszunk. Az étkezések száma 2-3 legyen. A táplálkozást este 7 óra körül fejezzük be. Ezután már csak gyümölcs fogyasztható, például 9 után (ha már kiürült a gyomrunk) egy alma elrágcsálása jó a fogaknak, de lereszelve is egészséges.

És végül a **MIT**. Alapszabály, hogy minél természetesebb, nem feldolgozott, teljesértékű, élő, méregmentes legyen táplálékunk. A természetes étel: az ember természetes környezetében, természetes körülmények között termő, permetezés, műtrágya nélkül termelt, természetes állapotban fogyasztott élelem. A teljes értékű élelmiszer azt jelenti, hogy komplettek, finomításmentesek, tehát lisztünk teljesőrlésű és nem finomliszt, krumplipürénk teljes burgonyából készül, nem krumplipehelyből. Rizsünk nem fehérrizs, hanem barnarizs, mely még minden olyan vitamint, ásványi anyagot tartalmaz, amelyet a természet beletett. Az élő táplálék a lehető legfrissebb, alkalmasint nyers gyümölcsöt jelent a lekvárral szemben. A méregmentes pedig biotermesztésből – vagy vegyszermentes kertünkből – származó természetes tápanyagokkal kezelt földben termő, vegyszerrel nem permetezett terményeket jelöli. Budapesten jelenleg a Marczibányi téren szombatonként az Ökopiacon beszerezhetők ilyen termények, közvetlenül a biotermelőktől.

A táplálkozási irányelvekről, irányzatokról elég sok szakirodalom található.[5]

[5] Temesvári: A gyógyító konyha I.- II. Megrendelhető: 06-28-407-320. dr.Oláh-Kállai-Vadnai: Reformkonyha/Mezőgazdasági Kiadó/Bp./1989

Itt felsorolok néhány bioanyagot kiemelve a depresszióra vonatkozó hatásaikat.

B_1-vitamin: fenntartja az idegrendszer, az izmok és a szív normális működését. Nagy mennyiségben energizálja a depressziós beteget, nyugtató hatású a szorongókra.
Fontos forrásai: barnarizs, zabliszt, amerikai mogyoró, zöldségfélék, korpa, tej.

B_3-vitamin: Szükséges az agy és a perifériás idegrendszer egészséges működéséhez. Hiánya depresszió kialakulásához vezet.
Fontos forrásai: teljesbúza készítmények, sörélesztő, tojás, datolya, füge, szilva.

B_6-vitamin: A zsírok és az aminosavak megfelelő felszívódását biztosítja. Segít megakadályozni a különböző idegbetegségeket. Mérsékli a szájszárazságot és a vizeletürítési problémákat, amelyeket a triciklikus antidepresszánsok szedése okoz. Fontos a mellékvesekéreg működéséhez (Stressz!)
Fontos forrásai: sörélesztő, búzakorpa, búzacsíra, káposzta, tej, tojás

B_{12}-vitamin: növeli a szervezet energiáját, egészségesen tartja az idegrendszert. Mérsékli az ingerlékenységet.
Fontos forrásai: tojás, sajt, tej, lucernacsíra, feketenyadálytő, tengeri moszatok

B_{13}-vitamin: (magnéziumororát) oldja a szorongásos, feszült állapotokat, enyhíti a pszichovegetatív kimerültséget.
Fontos forrásai: gyökérzöldségek, tejsavó

C-vitamin: nélkülözhetetlen a stressz leküzdéséhez.
Fontos forrásai: citrusfélék, bogyós termések (csipkebogyó, ribizli, málna, szeder), zöld és leveles főzelékek, paprika, karfiol, krumpli, csírázott lucernamag. Fél csésze lucernacsíra hat csésze narancslével egyenértékű!

E-vitamin: mérsékli a fáradtságot, oxigénnel látja el a szervezetet.
Fontos forrásai: búzacsíra, szójabab, növényi olajok, brokkoli, bimbóskel, spenót, teljes gabonamagvak, tojás.

Kalcium: enyhíti az álmatlanságot, segíti az idegrendszer működését, különösen az ingerületek áttevődését.
Fontos forrásai: tej, tejtermék, sajtfélék, szójabab, dió, napraforgómag, szárazbab, zöldfőzelékek.

Vas: elejét veszi a fáradtságnak.
Fontos forrásai: aszalt őszibarack, tojássárgája, dió, bab, spárga, zabpehely

Magnézium: Segít a depressziót leküzdeni.
Fontos forrásai: füge, citrom, sárga kukorica, mandula, dió, alma, sötétzöld főzelékek.

Mangán: elmulasztja a fáradtságot, elősegíti a normális izomreflexeket, csökkenti az idegek ingerelhetőségét.
Fontos forrásai: dió, zöld levelű főzelék, borsó, répa, tojássárgája, szemes gabona.

Kálium: elősegíti a tiszta gondolkodást, oxigént juttat az agyba. Ellensége az alkohol, kávé, cukor, és a vizelethajtó gyógyszerek!!
Fontos forrásai: citrusgyümölcsök, paradicsom, mentalevél, napraforgómag, banán, krumpli, zöld levelű főzelékfélék.

Lítium: normalizálja az agyban lévő idegsejtek bizonyos funkcióit, csökkenti, illetve megszünteti a depressziót.
Természetes forrása a virágpor, cékla.

Triptofán: esszenciális aminosav, amelyet az agy szerotonin előállítására használ fel. Ez az agy és az alvás közötti üzenetet közvetíti. Segít elaludni, antidepresszánsként hat, enyhíti a szorongást és a feszültséget, segít leküzdeni az alkoholizmust.
Fontos forrásai: gomolya, tej, hal, pulyka, banán, szárított datolya, amerikai mogyoró

Fenilalanin: esszenciális aminosav, amely jelzéseket visz át az idegsejtek és az agy között. Mérsékli a depressziót.
Fontos forrásai: gabonafélék, szójatermékek, gomolya, sovány tejpor, mandula, amerikai mogyoró, tökmag és szezámmag.

Glutaminsav: aminosav, az agy serkentésére szolgál. Az intelligencia javításán kívül segíthet az alkoholizmus elleni küzdelemben is. Enyhíti a fáradtságot, csökkenti a depressziót.
Tabletta formájában is pótolható.

Étrendünket úgy állítsuk össze, hogy a fent felsorolt alapanyagokat tartalmazza.

☺ *A diéta lényege, annyit ehetsz, amennyit szeretsz, persze abból, amit nem szeretsz.*

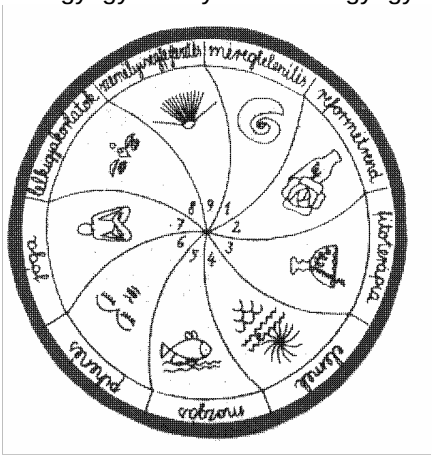
„Az Úr megalkotta a füveket a jószág gyarapodására
és a gyógynövényeket az emberiség szolgálatára."
104. zsoltár XIV. ének

3. A GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEK

A kilencosztatú kör harmadik szelete a növények gyógyerejének felhasználása egészségünk érdekében.

A FITOTERÁPIA

– a gyógynövényekkel való gyógyítást jelenti. A gyógynövények különböző részeiből (levél, virág, gyökér, kéreg, mag, stb..) készített kivonat, forrázat, főzet gyógycélú felhasználása külsőleg, vagy belsőleg. Ide tartoznak a gyógynövényekből készült teák, főzetek, kivonatok – tisztító, frissítő, erősítő, élénkítő, nyugtató, izzasztó, stb. célból – valamint a konyhai alapanyagoknak – zöldségeknek, gyümölcsöknek, fűszereknek stb.– kifejezetten gyógyító célú alkalmazásai.[6]



Néhány, depresszióra ható növény

Orbáncfű – virágos hajtásának vírusölő, összehúzó, vérzéscsillapító, nyugtató hatása van. Kivonatával ideges fáradtságot, levertséget, szorongást, depressziót kezelnek. Alkalmas a klimaxkori érzelmi megrázkódtatások kezelésére. Depresszió ellenes hatása csak 2-3

[6] Rápóti-Romvári: Gyógyító növények/Medicina/1980.
Michael Castleman: Gyógynövény enciklopédia/Esély Kiadó/1994.
Temesvári: A gyógyító konyha II.kötet – kiskertek, erdők, mezők kincsei (Megrendelhető: 06-28-407-320)

hónapi rendszeres fogyasztása után fejlődik ki. Az orbáncfűvel párhuzamosan kábítószereket, fogyókúrás tablettákat, asztmás belélegzőszereket ne szedjünk. Ne igyunk szeszes italt, kávét, ne fogyasszunk szalámit, joghurtot, csokoládét, babot, vagy savanyított ételeket. Ez azért fontos, mert egyes hatóanyagai tartósan szedve ezekkel az élelmiszerekkel veszélyesen magas vérnyomást válthatnak ki. Fényérzékenység is kialakulhat, ezért vigyázzunk a napozással. (A Modigen kapszula az orbáncfű hatóanyagát tartalmazza.)

Bodza – A fekete bodza bogyói, és a belőlük készült lekvár depresszív hangulat esetén is jó eredményeket mutat. Nagymértékben lerövidíti a betegségek utáni lábadozási időt, és kimerültség esetén is hatásos. Terápiás adagja 1-2 evőkanál lekvár, vagy bodzalé étkezés közben.

Borágó – A levél és a virág adrenalinhoz hasonló hatású főzetét stressz, depresszió, kortizon és más szteroidokkal való kezelés után adják.

1 kép: Ginsenggyökér

Ginseng – serkentőszer, a fáradtságot koffein nélkül is kivédi s növeli az általános állóképességet. Elhárítja a fizikális és érzelmi stressz által okozott károkat, megelőzi a stresszel szembeni ellenálló képességet adó hormonok kiürülését, növeli az emlékezőképességet.

Vasfű – Hajtása idegnyugtató, a levert vagy feszült idegállapoton segít, kedélyjavító.

Hárs – virága idegfeszültség- és szorongásoldó. Értágító, ezért különösen jót tesz a stresszel összefüggő magas vérnyomás esetén.

Máriatövis – Levelét és termését köhögés, depresszió, emésztési zavarok, lép-, epehólyag- és májbántalmak ellen adták.

Zab – A zab a szellem, a test és a lélek erejét növelő tonizáló szer. A kifejlett teljes növény főzetével depressziót, a változó korral együtt járó ösztrogénhiányt kezelnek.

Zeller – nyugtatja az idegrendszert, ez magas nátriumtartalmának köszönhető. *Szent Hildegard nem ajánlja a zellert lehangolt embereknek.*

Közérzetjavító, **kedvcsináló** teakeverék[7]:
25 g kamillavirág, 50 g vasfű, 50 g borsmentalevél, 50 g hársvirág, 25 g levendulavirág, 25 g citromfűlevél. A keverékből 1-2 teáskanálnyit vegyünk egy csészéhez.

Rozmaringbor – segít a depressziós hangulat elűzésében. 40 g rozmaringot tegyünk üvegbe, töltsük fel egy üveg fehérborral. Hagyjuk állni két hétig. Utána tegyünk bele egy evőkanálnyi galagonyalevelet, ezzel egy hétig álljon, majd szűrjük le. Naponta két kupicányit fogyasszunk.[8]

Ajánlott zöldséglevek: **búzafűlé**, saláta, spárga, spenót, zeller. (A búzafüvet és búzacsírát Isten mannájának nevezték. A modern tudomány igazolta a csírázó búza újjáélesztő, regeneráló hatását, tápláló és gyógyító értékét. Kivételesen gazdag ásványi anyagokban.) Ezekből 1 pohárnyi levet állítsunk össze magunknak.

Szezámmag – fáradtság, álmatlanság és letargia ellen jó. Erőnlétet, fizikai és szellemi munkaképességet növelő hatású. Fontos metionin aminosav forrás, melyből más növényi fehérjében kevés van. Olajának telítetlen zsírsavtartalma 55 % feletti. Kiváló lecitinforrás, szerves foszfortartalmú zsír van benne, ez az agy és az idegrendszer fő alkotórésze. A belső elválasztású mirigyek működésének is fontos tényezője. Keverhetjük müzlibe, süteménybe.
Tönkölybúza – legértékesebb gabonánk. Vitaminban, ásványi anyagokban, sikérben gazdag. Könnyen emészthető. A tönkölybúzában található fehérje molekuláris felépítése az összes növény fehérjéinél szorosabb rokonságot mutat az emberi plazmával. Legyengült betegnek adható, rendszeres fogyasztása mellett az erek jobban tágulnak, ez jobb véráramlást tesz lehetővé. Sejtregeneráló hatása bizonyított. Rendszeres fogyasztása a sejtek teljesítménynövekedését segíti elő, a szellemi teljesítményt is fokozza.
Hajdina – egy fűféle magja. Erősíti az érfalakat. Biológiailag értékesebb minden más gabonafélénél. Két-háromszorosát tartalmazza bizonyos esszenciális aminosavaknak (lizin, arginin és triptofán) és sok benne a lecitin. Gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban.

[7] Penelope Ody.: Házi füveskönyv/MKK/1996.
[8] Házi természetgyógyász /B&W/1999.

Zsírsavtartalmának kereken 70 %-a telítetlen! Köretnek, süteménynek készíthetjük.
Homoktövis – Napi 1 evőkanálnyi gyümölcslé erősíti és védi a szervezetet. A kúra alatt tilos a dohányzás, az alkoholfogyasztás, csökkentendő a kávé, a cukor, fehérjék, zsírok fogyasztása. Néhány hét után kifejezetten javul a közérzet, megnő az életkedv, tökéletesedik az immunrendszer működése.
Sárgabarack – A gyümölcsöt öregedés elleni szerként ajánlják. Hatásai közül kiemelendő az emésztőrendszer szabályozása, valamint az általános levertségre gyakorolt hatása.
Szamóca – erősíti az idegeket.
Birs – Szent Hildegard szerint jó méregtelenítő.
Fejessaláta – idegesség esetén, ebéd előtt egy fej salátát együnk meg.

Fűszereink között is találunk bajunkra gyógyírt.
A **bazsalikom** teaként fogyasztva idegnyugtató, a **fahéj** idegerősítő, a **citromfű** valósággal új életre kelti az embert, oldja a feszültséget, nyugtató hatású, jó álmatlanság és fejfájás ellen. A **rozmaring** idegerősítő, hatásos a kellemetlen klímaxos érzések megszüntetésére, szívnyugtató. A **majoranna** az ókorban a boldogság szimbóluma volt, nyugtató hatású. Az **ánizs** többek között idegerősítő. A **szurokfű** teája idegnyugtató.

Szent Hildegard ajánlata:[9]
"Aki melankóliában szenved, az **édeskömény** levével dörzsölje be a halántékát, a homlokát, a mellkasát, valamint a hasát, és a melankóliája el fog múlni." Fogyasszon **tönkölybúzát**, édesköményt, gesztenyét.
Ajánlja a **bolhafűmagot**. "Kellemes összetétele révén javítja a kedélyállapotot, és serkenti az agyműködést." A nap folyamán 2 teáskanál bolhafűmagot fogyasszunk kenyéren, vagy készételbe szórva. Minden kanálnyihoz 3 dl folyadékot vegyünk magunkhoz.
"Akinek szívfájdalma van és szomorú, gyakran egyen nyersen ebből a (**szelídgesztenye**) termésből, ... erősíti a szívet, így az ember újra megtalálja a boldogságot."

[9] Reinhard Schiller: Szent Hildegard gyógyításai/MKK/2000

Ugyan nem növény, de ide kívánkozik: a **Shii-take** – az illatos gyógygomba, mely Japánból származik. Nemcsak ízletes élelmiszer, de gyógyhatása is nagyszerű.

2. kép: Shii-take

Életelixír, segít **általános gyengeségben**, allergiákban, neuralgiában, magas vérnyomásban, és mindenfajta immunrendszeri betegségben, rákban, izületi gyulladásban is. Fokozza a szexuális vágyat.

Napi gyógyadagja kb. 10 dg friss gomba, vagy 10 gramm szárított, vagy porított gomba. A gombát ételként készítjük, a gombaporból krémlevest, vajjal elkeverve szendvicskrémet, stb. készíthetünk. A gombát már nálunk is termesztik, így könnyebben hozzáférhető a betegek számára. [10]

Az AROMATERÁPIA

– a fitoterápia része, amely a növények egyik alkotórészét – az illóolajat – kivonva alkalmazza.

Néhány, depresszióban jó sikerrel alkalmazható illóolaj[11]:

Bazsalikomolaj – belsőleg: görcsoldó, nyugtató, melegítő, idegerősítő, mellékvese működést serkentő hatású. Kimerültség, stressz, depresszió, alvászavar, migrén, elégtelen emésztés, stb. esetén segít. Külsőleg: fürdővízbe téve növeli az erőnlétet. Lelki hatása: mozgósítja a rejtett erőtartalékot, erősíti az önbizalmat.

Citromolaj – belsőleg: vértisztító, salaktalanító, ellenállóképességet növelő hatású. Lelki hatása: a múlt nemkívánatos emlékeit kiűzi a lélekből. A szellemet felfrissíti.

Gerániumolaj – Belsőleg: erősítő, mellékvese működését serkentő hatású. Lelkileg segít az érzelmi megterhelés elviselésében. Jó depressziós betegnek, elűzi a keserű gondolatokat.

[10] A shii-take gyógygombapor, szárított és friss gomba rendelhető: **Mikoszféra Kft. Bp. Bihari u. 3/c. T: 06-30-9313-405.**

[11] Temesvári: Illóolajokkal az egészségért (Megrendelhető: 06-28-407-320)

Jázminolaj – belsőleg: álmatlanság ellen, görcsoldó, fájdalomcsillapító. Külsőleg: depresszió ellen párologtatni. Lelki hatás: a meglévőnek és az elérhetőnek örülni tudással ajándékozza meg az embert.
Levendulaolaj – Belsőleg: fertőtlenítő, görcsoldó, méregtelenítő, jó szívidegességre, álmatlanságra, búskomorságra, vérnyomás ingadozáskor. Külső: idegesség esetén párologtató, feszültségre maszszázsolaj. Lelki: elhessegeti a borongós gondolatokat, oldja a lehangoltságot, depressziót, helyreállítja a lelki egyensúlyt.
Narancsvirágolaj – belsőleg: depressziót szüntető, görcsoldó, szívnyugtató. Jó álmatlanság esetén. Külső: depresszió ellen párologtatóba. Lelki: lelki sokkos állapotban „elsősegély" nyújtó, vidámít, oldja az idegfeszültséget.

Rózsaolaj – belsőleg: depressziót oldó, szíverősítő, vértisztító, külső: depressziónál párologtatóba ajánlott. Lelki: oldja a depressziót, békés kellemes légkört teremt, nyíltszívűségre, megbocsátásra, szeretetre hangol.
Rózsafaolaj – Belső: kedélyjavító, erősítő. Fejfájás, depresszió, álmatlanság ellen. Külső: félelemérzés esetén párologtatás, feszültségoldó fürdő. Lelkileg kellemes, kiegyensúlyozott hangulatot teremt, elűzi a keserű, zavaró gondolatokat, hullámzó érzelmeket.

A kiválasztott illóolajból belsőleg naponta 3x1-1 cseppet kevés mézben elkeverve fogyasszunk. A lelki hatás párologtatóban, vagy egyszerűen néhányat szippantva érvényesül.

Az APITERÁPIA

– a fitoterápia része, amely a méhészeti termékek – méz, propolisz, méhviasz, méhméreg, ... – gyógyhatásaival javít egészségünkön.[12]
A **méz** általában nyugtató, idegerősítő, regeneráló hatású. A hársméz és a levendulaméz jó álmatlanságnál, a gesztenyeméz kimerültségnél. A fenyőméz idegnyugtató. Nyugodt alvást biztosít este egy pohár mézes víz elfogyasztása.
A **virágport** joggal minősítik szupertápláléknak, mert a rostok kivételével mindent tartalmaz, ami az élethez szükséges. Legfőbb értéke

[12] Temesvári: A gyógyító méhecske (Megrendelhető: 06-28-407-320)

az aminosavak, a 22 ismert aminosavból 20 félét találhatunk meg benne! Gazdag ásványi anyagokban. Fontos lítiumforrás, normalizálja az agyban lévő idegsejtek bizonyos funkcióit, csökkenti, illetve megszünteti a depressziót. A virágpor szabályozza az emésztést, eredményes keringési és vérellátási zavarok, öregségi betegségek esetén. Triptofán tartalma miatt alkalmas a hajhullás ellen, antidepresszáns. Fokozza a szellemi teljesítményt. Az agyérelmeszesedés, a magas koleszterinszint, az emlékezetzavarok és a koncentrálási nehézségek ellen hat. Felnőtteknek naponta 2-4 kávéskanálnyi szárazon összerágva, vízzel, teával leöblítve. Tejben is feloldható. ***Virágporra allergiásoknak nem adható!!***

A BACH VIRÁGTERÁPIA

– a virágok „lelkéből" készült, a test finomrezgéseire ható gyógyanyagokat használja. Napsütéses időben a vadon nőtt fák, növények virágait leszedik, forrásvízzel feltöltik. Az így nyert virágeszszencia homeopatiás szernek minősül. A cseppekből szakember segít kiválasztani a megfelelőt, és tájékoztat az adagolásról. Íme néhány, amely a depresszió egyes formáinál hatásos lehet.[13]

Vadrepce: oktalan depresszió, melankólia esetén. Az ember úgy érzi, hogy állandó sötét felhők takarják el a világosságot és az élet örömét. A mély szomorúság periódusai hirtelen jönnek és mennek, látható ok nélkül.

Ernyős madártej: az ember még nem hevert ki egy lelki vagy testi megrázkódtatást.

„Lélekvigasztaló": Ide tartozik mindenfajta pszichikai és fizikai sokk. Ezek betegséget idézhetnek elő. Például olyanoknál, akik kedves hozzátartozójukat veszítették el balesetben.

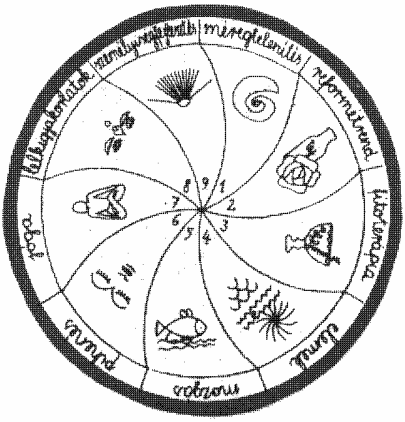
Vadrózsa: A beteg kishitű, apátiában szenved, rezignált, nyugodtan megadja magát a sorsnak harc és ellenállás nélkül. Az apátiát sorsnak nevezi, a betegséget gyógyíthatatlannak és öröklődőnek tartja. Fáradt, nincs életkedve.

[13] Rajda Cecília: Út a lelki egyensúlyig./Bach Bt./Szeged.

„... és láttam a Levegő Angyalát.... a Bölcsesség szelét adta az embernek.
... és megláttam a Víz Angyalát. ... a Szeretet óceánját adta az embernek.
... és megláttam a Napfény Angyalát. ...az Erő tüzét adta az embernek.
...és megláttam a Föld Angyalát. ... az Örökkévalóság titkát adta az embernek."
Jelenések Esszénus Könyve

4. AZ ELEMEK

A kilencosztatú kör negyedik szelete az őselemek – föld, víz, tűz, levegő – gyógyító hatásait kínálja nekünk, a visszatérést a természethez.



A **helioterápia a Na**p fényével való gyógyítást jelenti. A napfény látható – és bontható – fehér fényből, infravörös sugárzásból és ultraibolya sugárzásból áll. A látható fény felbontva az alap és keverékszíneket adja. Ezeket különböző módon előállítja és egészségügyi célokra használja a **színterápia**.[14] Lásd hátrébb.

A napfény egyes alkotóit mesterségesen előállítva a **fototerápia** használja. Pl. infralámpa, lézer, Evolite lámpa.

A **termoterápia** meleg, illetve hideghatást használ. Leggyakoribb kombinációja a hidroterápiával a hideg- illetve melegvíz gyógyerejét használja fel.

A **hidroterápia,** vagy vízgyógyászat – a víz módszeres felhasználását jelenti. A víz fizikai hatásai a felhajtóerő, a hidrosztatikai nyomás és a hőmérséklet. Öngyógyítás céljára inkább a hőmérsékleti komponenst használjuk ki.[15]

14 Petra Godson: Színek és egészség/Édesvíz/1992.
15 Dr. Albert Schalle: A vízgyógyászat ABC-je/Arkánum/1990.

A föld elemet képviselik például az iszappakolások, a sós fürdők, és a **nemeskőgyógyászat**,[16] amely nemcsak a kövek, ásványok, kristályok rezgéseit, hanem színük révén a fény hullámhosszának erejét is felhasználja.
Az ELEMEK erejét használja a szaunázó, a fürdőkúrázó, a gyógyvizzel ivókúrát tartó, a légfürdőző, napfürdőző, de az úszó ember is.

Depressziós betegen a vízgyógyászat, a fény- és a színterápia sokat segíthet.

VÍZGYÓGYÁSZAT

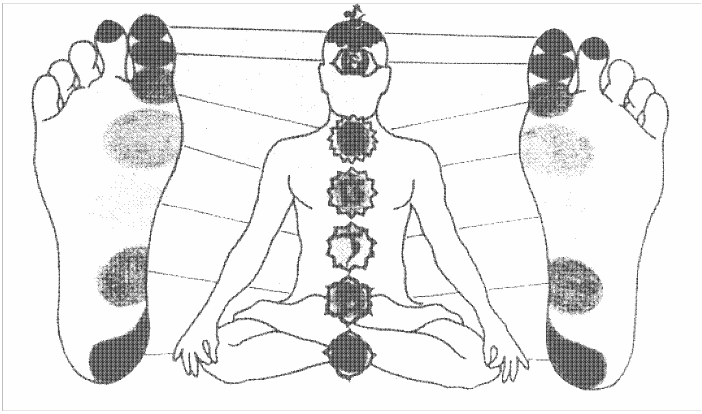
– **Harmatos fűben járás**: Egy bolognai élettani orvos vizsgálatai szerint a harmatcsepp radioaktív tulajdonságú, elektromos töltésű, mely a harmatos fűben járásnál az idegrendszer bőrben elhelyezkedő végződéseivel érintkezésbe jutva élénkítő hatást vált ki, és az idegrendszerben feszültségcsökkenést hoz létre. Általában 5 percig mezítláb járkáljunk hajnalban a harmatos füvön, utána jó melegre dörzsöljük fel a lábunkat, és bújjunk meleg, száraz zokniba.
– **Reggel hideg lemosás**: A lemosást durva lenvászonnal végezzük. Ágyban fekvő betegen is végezhető. Legelőször is a hideg vízbe mártott vászonnal nedvesítsük meg a jobb kar belső felületét és a külső részét, ezután pedig a mell és a has benedvesítése következik. Utána a jobb karhoz hasonlóan a bal kart, ezt követően a hátat, végül pedig az alsó végtagokat dörzsöljük le a hideg vizes ruhával. Legutoljára maradjon a talpak benedvesítése. A lemosás 1-2 percnél tovább nem tarthat. Másnaponként végezzük! A hideg vizes lemosás feltűnően erősíti a szervezetet, javítja a vérkeringést, fokozza az anyagcserét, megnyugtatja az idegrendszert. A salaktermékek kiválasztása fokozódik.
– **Este lábfürdő**: A lábfürdőt kádban, vagy nagyméretű lavórban végezzük. A víz a lábszár közepéig érjen. Ebben „helybenjárunk”, azaz tapossuk a vizet. A víz hideg, a fürdési idő 1-2 perc. Utána gondoskodjunk a felmelegítésről, melegre dörzsölésről. A hatás fokozható, ha pl. fenyőfőzetet öntünk a vízhez, vagy mézben oldott levendulaolajat, vagy fenyőolajat keverünk bele. (1 kiskanálnyi mézhez 3-4 csepp illóolaj)
– **Gyakori félfürdő**: A félfürdőnél a hideg víz a kádban a gyomorgödörig ér, és űlő helyzetben, kinyújtott lábakkal helyezkedünk el ben-

[16] Aranyiné: Gyógyító nemeskövek (Megrendelhető: 06-1-217-90-75)

ne. Fürdés előtt fel kell melegedni, utána a hideg vízben 5-10 másodpercig ülni, majd újra jól felmelegedni. Hetenként 2-3 alkalommal végezzük el. Frissítő, éltető hatású.
– **Fenyőfürdő**: az összes fenyőfajta rügyeiből, ágacskáiból megfőzhetjük és a szüredéket a meleg fürdőhöz öntjük. Elsősorban az idegek erősítésére használjuk, hetenként 2-3-szor. Lazítja az izmokat.

FÉNYTERÁPIA
– a depresszió erősödik sötétség hatására, a téli időszakban nagy eséllyel újul ki. Az agyunk (tobozmirigy) melatonin hormontermelését befolyásolhatjuk több fénnyel, napközben szabad levegőn, napsütésben végzett sétákkal, a korai estéken erősebb világítással. Otthonunkban a fényt megsokszorozhatjuk jól elhelyezett tükrökkel, melylyel az egész szobát fényárba boríthatjuk. Borús, felhős időben erős világítás mellett töltsünk el hosszabb időt. *(Melatonin túltermelésnél aluszékony, testi-szellemi aktivitása csökken, alacsonyabb testhőmérsékletű lesz a beteg. Ezt a fényhiány idézi elő, szerepe van az állatok téli álmában is.)*

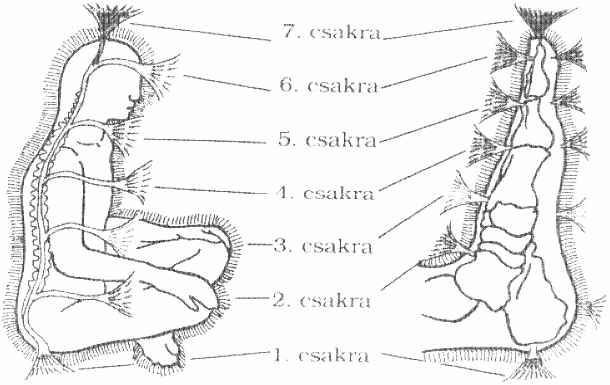
SZÍNTERÁPIA
A színek hatása a csakrákra. A csakrák testünk energiacentrumai. Hét főcsakra van, mely egy-egy fontos belső elválasztású mirigyhez kapcsolható.



3. kép: A csakrák vetülete a talpon.

A **Gyökércsakra** alulműködése esetén elpárolog az életkedv, paszszivitás, fáradtság, kimerültség lép fel, megrendül az ősbizalom. Egyúttal a testi ellenállóképesség is csökkent értékűen működik.

A **Szakrális csakra** feladata a lelkesedési készség fenntartása, energiával látja el a vesét. Gyenge működése szexuális és érzelmi téren mutatkozik meg, megnyilvánulási formája a gyengédségtől való félelem. Csökken az önértékelés, a rezignáció és a lelkesedés hiánya jellemzi a beteget.
A **Köldökcsakra** gyengülése esetén kedveszegett, levert, gyenge, és feszült lehet, úgy érezheti, hogy a kudarcoktól való félelem szinte megbénítja.



4. kép: A talp csakrazónái

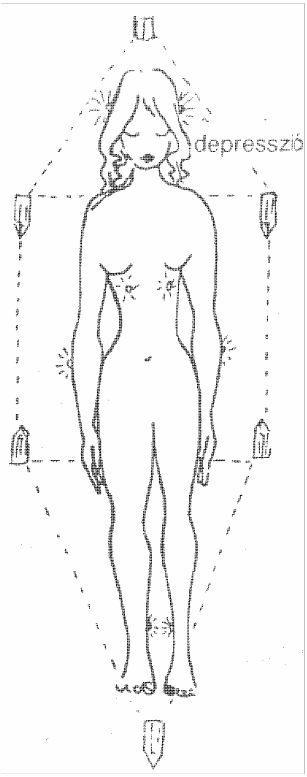
Ennek a három csakrának valamelyikén található általában az energiahiány depresszió esetén. A depresszió Yin-állapot, tehát eredményesen kezelhetjük Yang-színekkel. A legmegfelelőbb a narancsszín, a szakrális csakra színe, ez optimizmust, életerőt közvetít és pozitív ösztönzést ad.

A **narancs** színt kell közvetítenünk a Szív-3 akupresszúrás pontba, a talpon a hipofízis zónájára, a homlokcsakrára, a szívcsakrára, vagy a köldökcsakrára, a Kor-14 akupresszúrás pontra, vagy a talp csakrazónáira. A kezelést végezhetjük például narancsszínnel kezelt hegyikristállyal, vagy fény-szín-nemeskőterápiát kombinálva, narancs színű kristályon átvezetett koncentrált fénnyel (esetleg lézerrel) az adott akupresszúrás pontokon. A színterápiát kombinálhatjuk **szimbólumterápiával**,[17] például üvegpohár aljára festett narancs színű Y-alakzat (esetleg poháralátét) a pohárban lévő vízre – 5 percig benne tartva – a narancs szín rezgéseit közvetíti.

[17] Balogh Gyula: Gyógyító jelek /Dunaújváros/1994.

Ezután a besugárzott vizet elfogyasztva a narancs szín gyógyító rezgése kifejtheti hatását, erősíti az immunrendszert is. A narancs színt úgymond „belélegezhetjük”, ha vékony narancsszínű selyemkendőt borítunk a fejünkre, és így végezzük a légzőgyakorlatokat. Kombinálhatjuk a későbbiekben olvasható hangterápiával. Ha egyik segédeszköz sem áll rendelkezésünkre, akkor végezhetünk színmeditációt. Ekkor egy papírlapra fessünk narancs színt, elé helyezzünk egy mécsest és előtte végezzük – a narancs foltot nézve – a meditációnkat. Meditációról a 8. fejezetben olvashat. Fürdővizünkbe is tehetünk sárga színű fürdősót, vagy egyéb adalékot, és kombinálhatjuk például mézben elkevert illóolajjal.
Ilyen szín ingereket produkáljunk magunknak három héten át naponta háromszor.

NEMESKŐGYÓGYÁSZAT



Depresszió ellen ajánlott nemes-kövek[18]: azurit, kalcedon, krizolit, gránát, arany, lapisz lazuli, magnezit, fehér-vörös opál, mohaachát, pirit, füstkvarc, rubin, zafír, spinell, topáz.

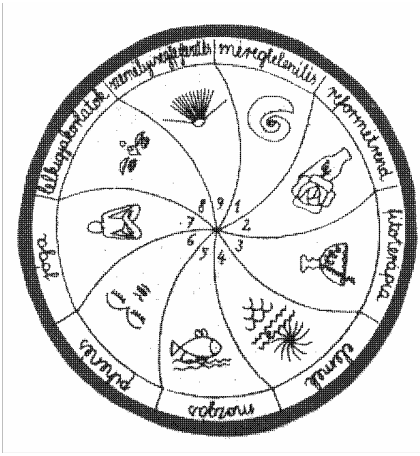
Feküdjön naponta 6 hegyikristályból álló – az ábrán felvázolt – energiamezőbe. Figyeljen arra, hogy a négy belső kristály egy négyzetet alkosson. Tegyen ezenkívül még egyet-egyet a fent említett kövek közül szorosan a könyökei mellé, a jobb és a bal bordaívre és kettőt a lábak közé, kb. 3 cm-re a bokák fölé. Ezután masszírozza ezeket a bokapontokat, valamint a fülek feletti pontokat a kövek egyikével lágyan körözve, nyomás nélkül.
Naponta húsz percig tartson a fenti kezelés.

[18] Elke Lopes: Ezoterikus nemeskőgyógyászat

„Gyürkőzz neki – Isten is megsegít."
Óegyiptom

5. MOZGÁS

A kilencosztatú kör következő szelete a civilizációs mozgáshiány miatt bekövetkezett harmóniaromlás helyreállítására mutat utat. A mozgás az élet alapja. Ehhez a fejezethez tartozik az aktív mozgás – **torna, futás, séta, túra** – és a passzív mozgatás – **masszázsok, dörzsölések, talpmasszázs, egyéb reflexzónamasszázs** – minden fajtája. A kiegyensúlyozott mozgás nagyon fontos, erősíti a vérkeringést, vérrel, tápanyagokkal látja el a test minden részét. A túlzásba vitt mozgás, a túlerőltetett munka, a versenysport sem az egészség része. A kiegyensúlyozottság, a harmónia ezen a téren is fontos. A depressziós a teljes passzivitás idején inkább külső segítséggel masszázst kapjon, ha már képes egy kis aktivitásra, akkor séta, futás, saját erőből való mozgás, önmasszázs stb. is felkerülhet a terápiás listára.



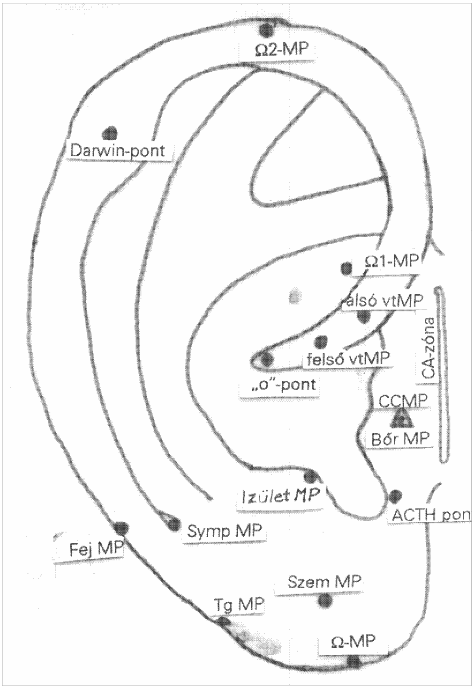
TALPMASSZÁZS

– a talp reflexzóna masszázs azon az elven alapszik, hogy az egész testünk holografikus képe leképződik kisebb testrészeken. Például a talpon, a fülön, a tenyéren, a szemünkben, stb. Tehát, a szervezetben keletkező energia eltolódás, egyensúlyvesztés a zónákon jelez, és azok kezelésével a megfelelő szerveken az egyensúlyt helyre tudjuk állítani, beindulnak az öngyógyító folyamatok.[19]

Depressziónál az egész talp **finom** masszázsa javasolt, valamint az agyalapi mirigy, a többi belső elválasztású mirigy, vese-húgyhólyag,

[19] Bánszky: Reflexológia Megrendelhető: 06-20-9613-617; 06-26-315-854.

máj-epehólyag zónái kiemelten, és minden esetben a plexus solarissal kezdjük el és fejezzük be a kezelést.



FÜLREFLEXOLÓGIA

– a talpreflexológiához hasonlóan – a fülkagylón leképződött testtájakon, zónákon, pontokon keresztül fejti ki hatását. Öngyógyító céllal a kezelési módok közül a fül zónáinak masszázsa ajánlatos. Ez a technika a kínai gyógyászat része.[20]

Kezelendő pontok:

„0"-pont – általános vegetatív beszabályozó és nyugtató, csillapító, szeda-tív hatású.

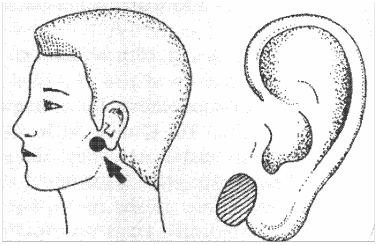
Alvászavarok, nyugtalanság, félelem, pszichés eredetű impotencia esetén kezeljük.

Szem mesterpont – mindenféle neuralgiánál, „0"-ponthoz hasonlóan alkalmazzuk.

CA-zóna – a Kormányzó, és a Befogadó meridiánoknak megfelelő zónák.

Természetesen a tüneteknek megfelelő zónákat is bevonjuk a kezelésbe.

A bal fülcimpa belső felénél, az állkapocsszögletben elhelyezkedő pont azzal a megdöbbentő képességgel bír, hogy képes minket megszabadítani a nyomasztó emlékektől, és az ezzel összefüggő búskomorságtól. Az ujjunk hegyére egy csepp masszázsolajat tegyünk, és masszírozzuk a területet.



[20] Temesvári: Fülreflexológia. (Megrendelhető: 06-28-407-320)

DO-IN ÖNMASSZÁZS

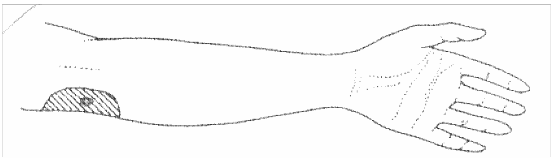
Az Indiából és Kínából származó do-in meditációval és légzéstechnikával összekapcsolt egészségmegörző önmasszázstechnika. A masszázsban előforduló gyengéd és erőteljes nyomások, ütögetések, dörzsölések, feszítések fizikai hatás mellett bioenergetikai hatással is rendelkeznek. Szabályozza a bioenergia áramlását a testben és a tudatban. Erősíti a testet és a lelket azáltal is, hogy a Világegyetem rezgéseivel harmóniába kerülünk. A do-in használja a Nap, és a levegő energiáit, ezért az Elemek fejezethez is sorolható. A masszázs tanfolyamokon elsajátítható.[21]

Egyéb masszázsokat saját magunkon nemigen tudunk elvégezni, forduljunk szakemberhez, vagy családon belül végezzünk el tanfolyamokat, így állandóan kéznél lesz a gyógyító kéz.

AKUPRESSZÚRA

A kínai gyógyászat része az akupresszúra. Ez a módszer energiaelméleten alapszik, mely szerint a születéskori Ősenergia, a táplálkozási és légzési energia, a Qi (csi) a szervezetben csatornákon, meridiánokon kering. Ezeken a csatornákon különböző rezgés-számú energia felvevőhelyek vannak, (a nagyobbakat más ősi népek is ismerik, mint csakrákat) ahol mód van energia forgalomra. Ezek az akupresszúrás pontok. Ezeken keresztül lehet masszázzsal, moxával, pontnyomással, – tehát különféle energiaformákkal – a megfelelő egyensúly elérésére törekedni. Összefüggésrendszerével külön könyv foglalkozik.[22]

A depressziós roham, sírások, sóhajtozások a Szív Yin hiánya, és Máj Qi pangása miatt jelentkeznek. A szorongásérzést a Máj Qi pangása okozza. A fáradékonyság általános Qi hiány jele.



A könyökhajlat belső oldalán lévő Szív-3 akupresszúrás pont kitűnően alkalmas "krónikus örömtelenség" kezelésére. Életöröm-pontnak is nevezik. Kevés masszázsolajjal a pont környékét masszírozzuk át. Kiegyensúlyozottság, elégedettség, életöröm a hatása.

[21] J.Langre: Dô-In klasszikus hagyományai,/JLX/1983.
[22] Temesvári: Öt Elem Tana Megrendelhető: 06-28-407-320

Kezelésre ajánlott pontok az aktuális tüneteknek megfelelően:

Gy-36 – fokozza az általános Qi termelést, segít lelki- és fizikai gyengeség esetén. Ez a pont a térdünk alatt van, kocogás alkalmával masszírozódik, ezzel is magyarázható a futás jó hatása mindenkire.

Eh-34 – segít a Máj Qi-pangást eloszlatni.

H-15 – feltölti a Szív Yint.

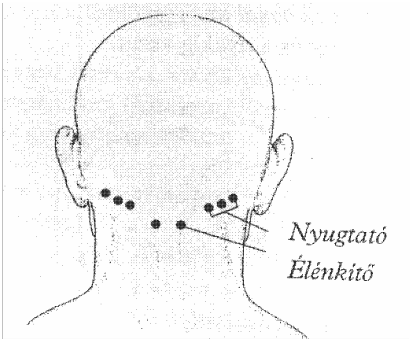
H-19 – feltölti az Epe Qit, határozatlanság esetén van rá szükség.

Szb-6 – segít a gyengeség, félénkség tünetein.

Sz-9 – a lelkigyengeség, szívgyengeség esetén kezelendő.

Sz-7 – pszicholabilitás, ingerlékenység, öngyilkos gondolatok esetén alkalmazható.

Gy-19 – koncentrációs gyengeség esetére.



Reggelente masszírozzuk magunknak az élénkítő pontokat, este pedig a „nyugodt alvás" pontokat. A pontok az alsó hajhatár fölött kb. 1 cm-re vannak.

A MOXATERÁPIA

– ötvözi az akupresszúra, fitoterápia, termoterápia elemeit[23]. Egyik fajtája, az ürömmoxa égő gyógynövénykeverék hőjével, infravörös rezgésével az akupresszúrás pontokat nyitja, energiaforgalmát normalizálja. Mivel elsősorban energiahiányos állapotokban alkalmazható, jó hatást érhetünk el depressziósnál.

Ajánlható pontok: lásd az akupresszúránál.

[23] Kissné Dr.Fügedi-Mészáros: Gyógyító moxa

A KÖPÖLYÖZÉS

– őseinknél pohárvetés[24] – vákuumtechnikával dolgozik akupressszúrás területeken, a vért a kötőszöveti térbe lépteti, ezáltal serkenti az immunrendszert „belső sajátvér injekció"-hoz hasonló ingerrel. Általában a háti pontokon alkalmazzuk, hogy segítsen az egész szervezetnek „beindulni". A depresszió súlyos formájánál – amikor szinte „lenulláztuk" energiánkat – hasznos a háti Shu pontok végigköpölyözése, mert ezzel minden szervünket erősítjük. Ha már vannak energiatartalékaink, akkor lehet az Öt Elem Tana szerinti átcsoportosítással kiegyenlíteni a fennálló egyenetlenségeket.

QI-GONG

A qi-gong (csí-kung) Kínából származó tradicionális önfejlesztő módszer, amely a meridiánenergia keringésének testtartásokkal, mozdulatokkal, légzéssel és figyelem segítségével történő irányításán alapszik. Eredményes idegi feszültségek, depresszió, alvászavar esetén is.

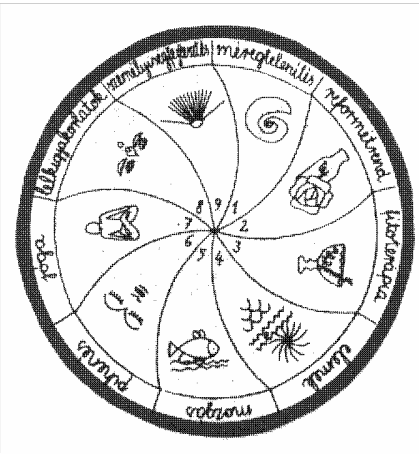
A **Tai Qi** (tájcsi) lassú, folyamatos nyújtó és forduló mozgásai ellazítják az izmokat, masszírozzák a belső szerveket. Jelentős figyelemösszpontosítást kíván meg, ezáltal oldja a pszichés feszültséget is. Csak szakember vezetésével sajátíthatók el.

[24] Dr.Glázer-Mészáros: A gyógyító köpöly
Urbán-Saáry: Qi, avagy az életerő megőrzésének ősi, kínai módjai/1990.

"Jöjjetek hozzám mindnyájan,
akik elfáradtatok és meg vagytok terhelve;
én felüdítlek titeket."
Mt. 11,28

6. PIHENÉS, ALVÁS

A kilencosztatú körnek ez a része a helyes pihenés, kikapcsolódás, ellazulás, relaxáció bemutatásával segíti egészséges életünket. A depressziós gyakran küzd alvászavarral. Van, aki csak déltájban tud lelket verni magába, és egész nap aluszékony, fáradékony. Van, aki egész éjjel álmatlanul forgolódik, és gyötrődik.



Minden szervezetnek szüksége van – az egyensúly kedvéért – az aktív, tevékeny időszak után pihenésre, feltöltődésre. Ilyenkor nem a külső folyamatok zajlanak, hanem például az emésztőrendszer dolgozik, és az idegrendszer regenerálódik. A hajszolt, kialvatlan állapot legalább olyan káros, mint a tunya, „túlpihent", semmittevő életmód. Itt is az egyensúlyra kell törekednünk.

☺ *Az alvásigény a szervezet elengedhetetlen szükséglete, melynek időtartama egy átlagos ember esetében „Még öt perc."*

Szervezetünk bizonyos ritmus szerint működik. A normálistól való eltérések károsítják egészségünket, hosszú távon betegségeket okoznak. Ilyenek az éjszakai virrasztások, a határidő előtti hajtások, és általában minden, ami a természetes ritmus ellen hat.

A TERMÉSZETES ALVÁS

– ideje körülbelül este 9-től hajnali ötig tart. A gyakorlat – szintén a „civilizáció" hatására – egészen más. Éjszakába nyúló tévézés, éjszakai műszak, mind hátráltatja az ebben az időben zajló belső feladatainkat. Az éjszakai órákban foglalkozik szervezetünk az energiák átalakításával, elrendezésével, tárolásával. Ha ez a fázis hosszabb távon kimarad, energiaháztartásunk zavart szenved. Alvásunk során szüksége van néhány „álomfázisra" agyunknak a helyes működéshez. Ezt elősegíthetjük olyképpen, hogy figyelünk szervezetünk jelzéseire, és felhasználjuk azt. Agyunk kétóránként alfa hullámokat bocsát ki. Ilyenkor könnyen el tudunk aludni, és – amennyiben izmaink elernyedtek, relaxáltak – rögtön egy alvófázisba tudunk kerülni. Ha ezt elmulasztjuk, a következőt csak két óra múlva tudjuk kihasználni. Így fordulhat elő, hogy bármilyen fáradtnak érezzük magunkat, egy darabig mégsem tudunk elaludni. Ezeket az álom-perceket megfigyelhetjük magunkon. Ilyenkor kissé álmosnak érezzük magunkat, de néhány perc múlva túl leszünk ezen az érzésen. Mindenki megfigyelheti, hogy nála mikor van az, hogy „úgy inna egy kávét", amit persze legtöbbször meg is tesz. Jegyezze le az időpontokat, és figyelje meg a ritmust. Ha felfedez kétórás periódust benne, (pl. fél hat, fél nyolc, fél tíz, stb.) akkor rátalált a saját „álomfázisára". Példánknál maradva, az esti fázisa idejére, fél tízre készüljön el mindennel, ami a lefekvéshez szükséges, hogy amint érzi a jelzést, az már ágyban találja, azonnal el tudjon aludni. Ha csak akkor kezd el ágyazni, akkor hamarosan kikerül az álom-percekből, és várhat újabb két órát, még ha el is tud aludni, az álomfázis – tehát amire a szervezetnek szüksége van – kimaradt. Valószínű fáradtan fog ébredni. A reggeli ébredésnél is vegyük figyelembe, hogy ha fél hatkor van álomfázisunk, ne akkor csörögjön az óra, hanem mondjuk háromnegyed hatkor, így megnyertük ezt az álomfázist is!

Természetesen alvásunk minőségéhez hozzájárul még egy s más. Például egész napi tetteink, a szellőzött, hűvös szoba, a földsugárzástól védő gyapjú ágynemű, vagy energia-lepedő használata, az esti meditációnk, stb.

„Soha ne nyomja el az álom fáradt szemeidet, mielőtt a nap művét háromszor el nem gondoltad: mit mulasztottál, mit tettél, milyen szent kötelességet nem teljesítettél."
Püthagorasz

RELAXÁCIÓ

Mindenképpen tanuljunk meg **RELAXÁLNI**! Egy jó relaxációs technikával napközben néhány perc alatt (szintén kihasználhatjuk az álomperceket) akár 1-2 órányi alvásnak megfelelő pihentségérzést tudunk biztosítani magunknak.[25] A lazítás fontos dolog, hiszen a görcsbe rándult, vagy feszült szerveink vérkeringése gátolt, ezáltal nem jut tápanyaghoz, sőt, a sejtműködéskor keletkező méreganyagok elszállítása is zavart szenved, ennek következményei fejfájás, szédülés, fáradékonyság, önmérgezés....

Lásd még: Hangterápia.

Idegeskedni annyi, mint mások hülyesége miatt önmagunkon bosszút állni.

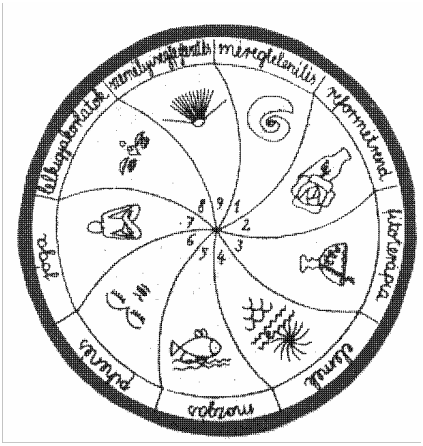
Ha mégis felbosszantották, a tenyere közepére tegye a másik kezének hüvelykujj-begyét, a többi ujjával támassza meg a kézhátat. Belégzéskor nyomja meg hüvelykujjával a tenyérközépet, kilégzéskor lazítson a nyomáson. Ismételje meg ötször. Utána váltson kezet, és a másik tenyerén ugyanezt tegye. Utána figyelje meg, bosszantja-e még az előbbi dolog. Ha már nem, akkor jól dolgozott! Dícsérje meg magát.. Ha még nem tökéletes, ismételje meg az egész műveletet.

[25] M. Ben-Menachem: Lazíts az életedért./Új Nap/1990.

„Isten benne lakik minden emberben,
de nem lakik minden ember Istenben. Ezért szenvednek!
RÁMAKRISNA

7. JÓGA

A kilencosztatú kör hetedik része a jóga.
Bár sokan úgy gondolják, de a jóga nem torna! A tornában az egyes testhelyzetekhez vezető mozgás a fontos. A jógában a létrehozott testtartások mozdulatlansága a lényeges.



A torna általában erőből vagy lendületből végzett gyakorlatok gyors, ritmusos ismétlése. A jógában egyetlen testhelyzet elérése a cél, ez a testhelyzet nehéz, lassan kell kialakítani és hosszú ideig úgy maradni. A torna összehúzódások és elernyedések egymásutánja. A jóga néhány izom egyszeri, lassú összehúzódása, amit általános lazítás követ.
A torna izommunka. A jóga mirigytorna.

A jóga életmód és gondolkodásmód.[26]

"A jógában mindig a középpont felé törekszünk. A központi nyugalmi helyzetet keressük, ahonnét minden irányba egyenletesen árad szét az energia, és ahonnét minden oldal egyformán áttekinthető. Az óceán viharos hullámzása fokozatosan megszűnik, ahogy egyre mélyebbre hatolunk a középpont felé, és itt meglelhetjük a fénylő igazgyöngyöt." Ez a szép hasonlat arra utal, hogy a valódi értékekre, az igazi boldogságra akkor találunk rá, ha a külső nyugtalanság hullá-

[26] Dr. Weninger: Az idő partján – Jóga és személyiség /TKK/1988.
Déchanet: Keresztény jóga/Sport/1991.
Ananda: Kozmo-jóga/Vízöntő/1991.

mait elcsendesítve megkerestük önmagunk belső középpontját. Megkerestük önmagunkban a belső fényességet, ragyogást. A középpont mindig szilárd, biztos alap. Sebezhetetlen és örökkévaló.

„A boldogság olyan pillangó, melyet ha kergetünk, soha nem érhetünk el, de ha leülünk csendben, leereszkedik ránk."

A Ha-Tha jóga célja (a Nap-Hold, Yin-Yang) az energiapáros összhangba hozása, a kiegyenlítés, a harmónia, azaz az Egészség.
A jóga nyolc lépcsőfoka a következő: 1. tilalmak, 2. javasolt magatartás, 3. testhelyzetek, 4. az életerő szabályozása, 5. az érzékelések és a tudat feletti uralom, 6. a figyelem összpontosítása, koncentráció, 7. elmélyedés, meditáció, 8. megvilágosodás. Az első négy lépcsőfok célja a testi-lelki-szellemi egyensúly és egészség megteremtése. A további kifejezetten szellemi út, az egész világmindenség megértéséhez vezet.
Mielőtt a külső jógagyakorlatokba kezdenénk, elengedhetetlen követelmény a belső feltételek, a belső tökéletesedés teljesítése, amit jóga-erkölcstannak nevezhetünk.
Példa a jóga tanításaira, tilalmaira.

A **Föld**-elemhez tartozó tanítások

1. Tartózkodj az erőszaktól! Ne árts senkinek, se másnak, se magadnak! – *Akiben a „nem ártás" elve megszilárdul, annak környezetében megszűnik minden ellenségeskedés.*
2. Ne mondj valótlant! – *Akiben az „igazmondás" elve megszilárdul, annak minden szava valóra válik.*
3. Ne tekintsd magadénak azt, ami nem a tied! – *Akiben a „nem lopás" elve megszilárdul, annak minden vágya valóra válik, és mindent megkap, amire szüksége van.*
4. Tartózkodj az élvezetek mértéktelen hajszolásától! – *Akiben a „mértékletesség" elve megszilárdul, az képessé válik arra, hogy tudását másoknak átadja.*
5. Ne kötődj az anyaghoz, és ne halmozd fel azt, amire nincs szükséged! – *Akiben a „nem kötődés" elve megszilárdul, az megszabadul a halálfélelemtől, felismeri a születések és halálok okát, értelmét és mibenlétét.*

A **Víz**-elemhez tartozó tanítások

1. Tisztítsd meg magad testileg, lelkileg, szellemileg! – *Akiben a „tisztaság" megszilárdul, annak környezetében minden megtisztul.*
2. Légy elégedett azzal, ami van! – *Akiben az „elégedettség" megszilárdul, annak lelkéből nyugalom, derű és boldogság árad.*

3. Vállald az élet nehéz helyzeteit is! Vállald a nehéz szolgálatot is! – *Akiben a „nehéz helyzetek vállalása" megszilárdul, az rendkívüli képességek birtokosává válik.*
4. Tanulj és tapasztalj mindenből! – *Akiben a „tanulás" megszilárdul, az minden titkok ismerőjévé válik.*
5. Érezz önzetlen szeretetet minden élőlény iránt, és engedd érvényesülni az Egyetemes Akaratot! – *Akiben az „önzetlen szeretet" megszilárdul, az megszabadul minden kötöttségtől, és mindenhatóvá válik, mert akarata egy lesz az Egyetemes Akarattal.*

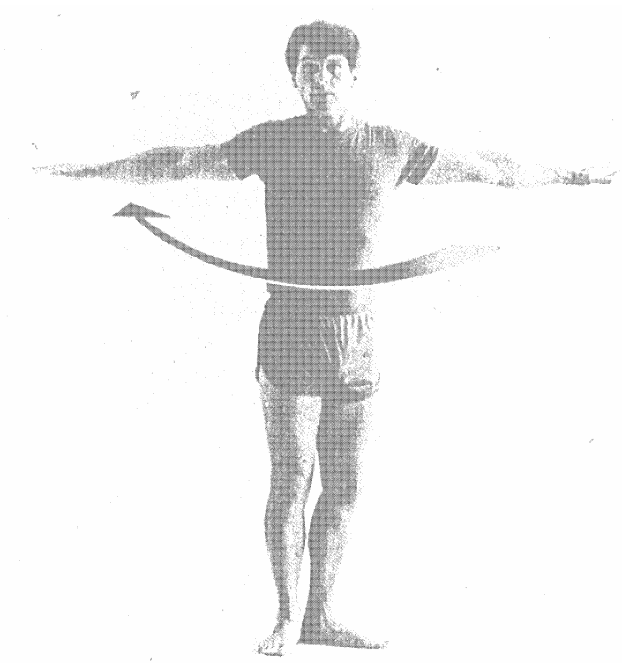
„Az Ászanák[27] az embert megszilárdítják,
betegségektől mentessé, és tagjaiban könnyűvé teszik."
(Hatha-Jóga-Pradipiká I. 17.)

ÖT TIBETI

Általánosan, mindenkinek ajánlható az ÖT TIBETI.[28]
Megvan a módja annak, hogy oly módon erősítsük meg a körülöttünk keringő energiákat, hogy a testünket beszövő energiahálózat megfiatalodjék. Megtanulhatjuk irányítani és uralni azokat az áramlatokat, amelyek a belső elválasztású mirigyeket és a test kis szerveit táplálják. A tibeti kolostorok titkai között találtak rá az „Öt Tibeti" jóga gyakorlatsorra. Mivel ezek a gyakorlatok igen hatékonyan ingerlik a különböző energiarendszereket, az eredmények a kezdők számára is hamar megmutatkoznak. Úgy érzik, hogy energiaszintjük fantasztikus sebességgel emelkedik. Már az első gyakorlat elvégzése után érezzük a hatást, mivel a gyors forgás segít abban, hogy az érzelmi test megtisztuljon a negatív energiáktól.
Hihetetlennek tűnik, hogy az első gyakorlattal, pusztán forgással megváltoztassuk az érzelmeinket, és kiszabaduljunk depressziónk vagy negatív érzelmeink szorításából, de mégis így van! A forgás felgyorsítja az auramezőt, és így tudatosságunk automatikusan a megismerés magasabb szintjére emelkedik. A mozdulatlanság, melyet a depresszió és a tanácstalanság idéz elő, fellazul, és egyszerre olyan nagy erőt érzünk magunkban, amilyet akkor érez az ember, ha nagy mennyiségű energia áll a rendelkezésére.
A többi gyakorlat is hasonlóképpen nyújt segítséget a testnek.
Napi gyakorlás esetén legkésőbb harminc napon belül már látható az eredmény, tíz hét elteltével pedig garantált a jelentős változás.

[27] ászana: testtartás, állás
[28] Kelder: A fiatalság forrása - Az öt „tibeti" jógagyakorlat/Édesvíz/1996.

1. Tibeti: Állás és forgás
Célja az energiaáramlás felgyorsítása. Felállunk és kinyújtott karunkat oldalt vállmagasságig emeljük. Kezdjünk el saját tengelyünk körül forogni egészen addig, amíg enyhén el nem szédülünk. A forgást balról jobbra, az óramutató járásának megfelelően végezzük.



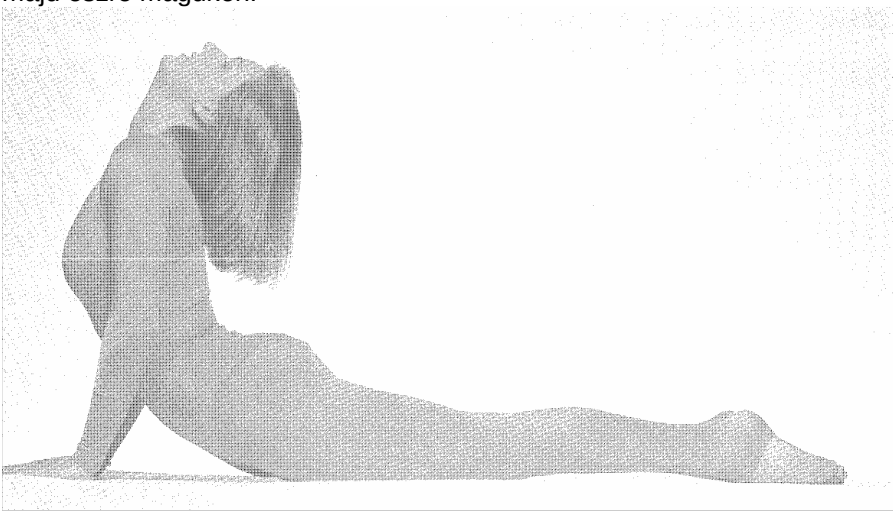
A végén álljunk vállszélességű terpeszben, mellkasunk előtt érintsük össze a tenyerünket, és nézzük a hüvelykujjunkat. Ez segít abban, hogy visszanyerjük az egyensúlyunkat.

A többi tibetit is tanuljuk meg, ha úgy éreztük, hogy az első jót tesz.

☺ *Egy padláson fejjel lefelé lógnak a denevérek, csak az egyik áll.*
– Hát, ennek meg mi baja? – Pszt! Jógázik.

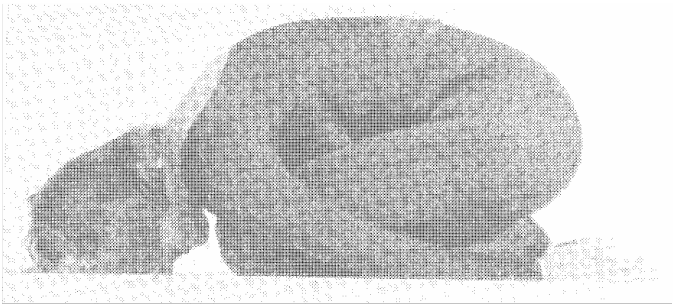
Depressziós olyan jógagyakorlatot is végezzen, melyben felemeli a fejét. Néhányan meglepődnek, hogy ez az egyszerű gyakorlat menynyire nem megy az elején. Nekik azt üzeni ez a gyakorlat, hogy

„csak fel a fejjel!” Gyakorolják apránként, jelentős változást vesznek majd észre magukon.



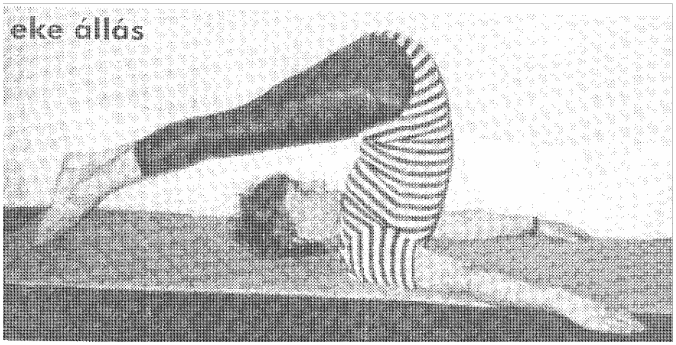
Kobraállás: csecsemőmirigy működését serkenti, gerincmerevség ellen jó, megdolgoztatja a csigolyákat, főként az ágyékiakat, erősen serkenti a veséket, erősíti az idegrendszert.
(Pajzsmirigytúltengésben ne alkalmazzuk!)

Összehajtott levél állás – lazító gyakorlat. Nyugalom önt el, eltölt energiával, javítja a fej vérellátását.

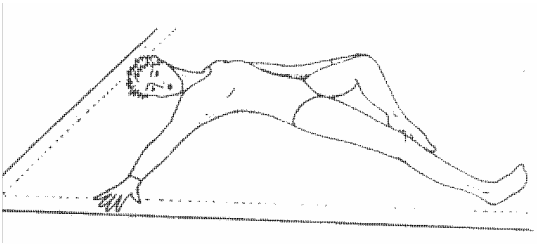


Gyertya-állás, és **Eke –** A tüdők és a nyaki tájak szervei, különösen a pajzsmirigy, de a csecsemőmirigy, a mandulák, a fül mirigyei fürödnek és tisztulnak a friss vérben. Enyhíti a fejfájást, az általános feszültséget, erősíti az idegrendszert. Masszírozza a lépet, májat, vesét. Energiával, életerővel ajándékoz meg.

A Gyertya alatt gyomorszájunkra irányítjuk a figyelmünket, az Eke alatt a pajzsmirigyre.



A "**kozmikus testtartás**" nagyon jó antidepressziós hatású. Fejünket hajtsuk az egyik oldalra, az azonos oldali kezünket is nyújtsuk ki úgy, hogy derékszöget zárjon be. Tenyerünket fordítsuk a padló felé. Az ellentétes lábat csípőben és térdben hajlítsuk be, hogy a bal lábfejünket a jobb térdhajlatunkba tudjuk helyezni. A másik kezünket nyugtassuk a kissé behajlított térden. A kinyújtott láb rüsztje befelé csavarodik. A gyakorlatot kezdetben 3 percig, majd növelve az időtartamot 10 percig végezzük.



A **LÉLEGZÉS** a legfontosabb tünete minden életnek, a lélegzés maga az élet! A lélegzetet ne szabályozzuk, erőszakkal ne befolyásoljuk, ne tartsuk vissza! A légzőgyakorlatot teljesen ellazulva, feszülés nélkül végezzük, hagyjuk szervezetünket lélegezni, csak arra gondoljunk, nem csupán a tüdőnk lélegzik, hanem egész testünk, teljes valónk! Nem én lélegzem, hanem én vagyok a lélegzés! A váll alatti, a mellkasi szakasz, és az alsó, a hasi légzés egyszerre a helyes. Mindennapi életünkben azonban például íróasztal mellett a váll alatt,

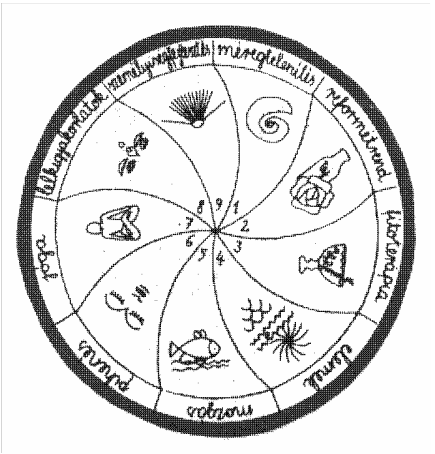
járás közben a mellkassal, fekve hassal lélegzünk. A levegőt nem szívjuk, hanem hagyjuk beáramolni.
A jóga testhelyzetek mindig harmóniában vannak a légzésünkkel.

Láthatjuk, hogy a jóga egy összetett, erkölcsi, testi-lelki-szellemi tanításrendszer. Ha ezt az utat választjuk, akkor szánjunk rá elég időt hogy vizsgázott szakember vezetésével sajátítsuk el tanításait.

„A szél gyűjti össze a felhőket, és a szél oszlatja szét őket.
Az elme kötelékeket teremt és meg is szabadít tőlük.”
SANKARÁCSAIA

8. LELKIGYAKORLATOK

A depresszió legyőzésében fontos szerep jut a léleknek. "A lélek állapota sokkal nagyobb hatással van az egészségre, mint azt sokan gondolják. A depreszszió, a bánat, az aggódás, az elégedetlenség, a bűntudat, a gyanakvás – mind őrli az életerőt, és kaputnyit a betegségnek, az összeomlásnak. Bátorság, remény, hit, rokonszenv, szeretet előmozdítja az egészséget, meghosszabbítja az életet. A megelégedettség és a vidámság gyógyír a testnek és a léleknek."



A kilencosztatú kör nyolcadik szelete a lélek-szellem területének ápolására buzdít. A meditáció, a pozitív gondolatok, lelkigyakorlatok is ide tartoznak, valamint minden, ami a lelki egészséget szolgálja. A hangterápia, zeneterápia, a mantrák, az imák, a tánc, meditatív állapotba jutásunkat, harmóniánkat segítik.

MEDITÁCIÓ

A meditáció tudatosságot, harmóniát és természetes rendet valósít meg az emberi életben. Felébreszti az értelmet, hogy boldog, békés és kreatív életet éljünk. Meditáció alatt az oxigénfogyasztás és az anyagcsere csökken. Ez mély pihenés állapotot jelez. A félelem és érzelmi zavar csökken. A meditáció összhangot jelent a két agyfélte-

ke között. Az idegrendszert rugalmasabbá, stabilabbá teszi, az agy teljesítőképessége növekszik.
Egyszerű meditációs módszer: lazítsa el izmait. húnyja be a szemét. Figyelje gondolatai, vágyai és érzelmei mozgását. Éberség, növekvő lazulás, az energia raktárak felnyílása lesz a következmény. Nem baj, ha nem sikerül azonnal! Türelem!

SO-HUM MEDITÁCIÓ

Másik meditációs fajta. Figyeljük a légzésünket. Belégzéskor a SO (yin energia) kozmikus hang rezgését érezzük, kilégzés alatt a HUM (yang) hangját. A **SO-HUM meditációval** az egyéni tudat a kozmikus tudattal egyesül. Kívül kerülünk a gondolaton, téren, időn, okon és okozaton. Tudatunk kiűríti magát, és ebben az ürességben a tudat kitágul, a legmagasabb egyensúly állapotába kerülünk.

Meditációs tanok és technikák egész sora ismert, én itt most egy kevéssé ismertet mutatok be, mely lenyűgözött. Ez a HUNA, őspolinéz tanítás.

A HUNA

– egy többezeréves gyakorlati spirituális tan, melyet a pszichológia mély ismerete és megértése jellemez. A HUNA szó szerinti fordításban *TITKOS TANT* jelent, és takarja az egyik legrégebbi és leghatásosabb spirituális technika rendszerét. Ezt a tudat megértéséhez és az én-fejlesztő munkához használták a beavatottak.
Az első fontos tudnivaló a TUDAT, és annak rétegei. A TUDAT ALATTI, TUDATOS, és TUDATFELETTI tudat. Ezeket a kifejezéseket a nyugati pszichológia csak néhány évtizede ismeri. A polinéz szigetek papjai már évezredekkel ezelőtt nemcsak ismerték a tudat rétegeit, hanem értették is annak együttes kölcsönhatásait. Ezt a három réteget „az ember három elkülönült énjének" tekintették.
A TUDATOS TUDAT réteget KÖZÉPSŐ ÉNNEK nevezték. A KÖZÉPSŐ ÉN képes logikusan gondolkodni, és a gondolatait mások által érthető formákban kifejezni. Van beszélőképessége és akaratereje, amellyel befolyásolhatja a TUDATALATTIT. Nincsen azonban emlékezete, és ebben teljesen a TUDATALATTITÓL függ.
A TUDATALATTI tudatréteget ALSÓ ÉN-nek nevezték. Ez az a részünk, amelynek a jelleme organikus, közel áll az állatokra jellemző ösztönökhöz. Felelős a test fizikai funkcióiért, annak növekedési, fejlődési folyamataiért, anyagcseréjéért, légzéséért, öntisztításáért, ösztöneiért, reflexmozdulataiért, tehát a test összes funkciójáért. Kivétel az izmok tudatos mozgatása, mely a KÖZÉPSŐ ÉN hatáskörében tartozik. Az ALSÓ ÉN – az érzelmi életért is felelős – logikus

gondolkodási képessége az állatokhoz hasonlóan minimális és a következtetés képességére korlátozódik. Az ALSÓ ÉN óriási memória raktár. Nemcsak azt tárolja ami már velünk megtörtént, beleértve az elmúlt eseményekhez társuló érzelmeket, hanem az evolúció során összegyűlt össztudást is. Az ALSÓ ÉN az érzelmek által fejezi ki magát.

A polinézek a TUDAT FELETTIT FELSŐ ÉN-nek nevezték. Ez egy mindent felölelő tudat, amely a legfejlettebb szint az evolúciós folyamatban. Ez az ember isteni mivolta, de mégsem azonosították Istennel. A FELSŐ ÉNnek egyéni jelleme van, úgy mint a szikrának, amely egyfelől a tűz része, de másfelől el van tőle különülve. FELSŐ ÉN csak az emberi lényekhez tartozik. Neki köszönhetjük transzcendentális szükségletünket. A végtelen, örök boldogság utáni vágyat. Ez a mi intuíciónk. Több vallási hagyomány az egyénhez tartozó védőszellemként, vagy védőangyalként ismeri a FELSŐ ÉNT. A HUNA a FELSŐ ÉNT két lény, egy hímnemű és egy nőnemű tökéletes egyesítésének formájában ábrázolta. Más szóval egy felső lényként, mely női és férfi jellemekkel egyaránt bír.

E három ént három összefüggő, de bizonyos fokig önálló lénynek tekintették. A három én legfontosabb jellemzői: az ALSÓ ÉN az érzelmek világa, a test funkcióinak felelőse, és a memóriabank, mely képtelen értelmezni az ott elraktározott emlékeket. Az ALSÓ ÉN rögzít és megőriz minden minket érő hatást, benyomást és megrendülést.

A KÖZÉPSŐ ÉN feladata a logikus gondolkodás, az akaraterő, az izmok tudatos mozgatása, és az ALSÓ ÉN feletti kontroll. A KÖZÉPSŐ ÉNnek nincsen memóriája, és e téren szorosan együttműködik az ALSÓ ÉNnel, mely azonnal a rendelkezésére bocsátja a szükséges emlékeket, azokat a KÖZÉPSŐ ÉN gondolatok és fogalmak formájába önti. A KÖZÉPSŐ ÉNNEK nincsenek érzelmei.

A FELSŐ ÉN az, amit a modern pszichológia SZUPERTUDATNAK nevez. Ő a fejlődési folyamatban messze túlhaladja a két alsóbb szintet. Neki van a legnagyobb értelmezési képesége. Ismeri a jövőnket, és képes változtatni rajta. A FELSŐ ÉN az a hely, ahová a mindennapi életben csak kevesen tudnak eljutni, illetve kommunikálni vele. Az emberek többségének csak ritka, intuitív pillanatai, meditációi, vagy szórványos prófétikus álmai nyújtják a szűk betekintést a FELSŐ ÉN birodalmába.

A polinézek a FELSŐ ÉNT a teljes bizalomra méltó szülői léleknek nevezték. Ebben a kifejezésben kódolva van a teljes meggyőződés arról, hogy a FELSŐ ÉN bölcsessége kizárólag csak a mi javunkra hivatott létezni. Emellett a teljes yin-yang harmóniát mutatja

be, mivel a szülői kifejezés kétneműségre utal. (a modern pszichológiában az anima-animusnak feleltethető meg.)

A HUNA első alappillére tehát, hogy a TUDATOS ÉN csak a TUDATALATTI ÉNEN keresztül kommunikálhat a TUDAT FELETTIVEL.

A második alappillére pedig, hogy az ima hatékonyságához a FELSŐ ÉN szintjén nélkülözhetetlen az életerő. Ezt a polinéz népek MÁNÁnak nevezték. A MÁNÁ szó a szanszkrit pránának, a kínai csinek, görög pneumának, vagy héber ruának felel meg, és az egyetemes, mindent átható életerőt jelenti.

A MÁNÁT lehet tudatosan teremteni, raktározni, és irányítani előre meghatározott feladatok elvégzéséhez. A MÁNÁT nagy távolságok ellenére át lehet vezetni anélkül, hogy útközben energiaveszteség lépne fel. A MÁNÁ a telepatikus képek hordozója. Az ALSÓ ÉN az életerőt levegőből, táplálékból, vízből és napenergiából teremti. Annak egy részét megtartja saját funkciói elvégzésére, a többit pedig átadja a KÖZÉPSŐ és FELSŐ ÉNnek. A KÖZÉPSŐ ÉN átalakítja a saját részének feszültségét úgy, hogy a saját funkcióit elláthassa. A FELSŐ ÉN használja a legmagasabb feszültségű MÁNÁT. Ezt a fajta energiát a FELSŐ ÉN kérésünk, imánk, vagy másként mondva az általunk teremtett jövőkép, netán program megvalósítására fordítja. Mivel a FELSŐ ÉN tiszteletben tartja a szabad akaratunkat, igy a vágyakozásaink, kívánságaink, de sajnos félelmeink, destruktív negatív gondolataink vegyületének állaga alkotja a jövőképünket. Itt be kell látnunk, hogy mennyire fontos a **POZITÍV GONDOLKODÁS**, és jövőképünk tudatos, egyértelmű kivetítése. Saját gondolataink örökösei vagyunk. A másik fontos felismerés az, hogy bármi is történik velünk, nélkülözhetetlen fejlődésünkhöz.

A jövőkép sikeres teremtéséhez nélkülözhetetlen a HUNA meditációs technikák helyes, pontos elvégzése. (Tanfolyamon megtanulható.)

A HANGTERÁPIA

A hangterápia a rezgésekkel meditatív állapotba juttat, ahol az öngyógyító energiák felszabadulhatnak. A hanggal való gyógyítás egyike a legősibb gyógymódoknak. Hangadás az ima, az imamalom pörgetés, a dervisek zümmögő forgása, a Krisna-hívők „Hare Krisna, Hare Krisna...” ismételgetése, a mantrák, azaz gyógyító hangok, szavak, jelmondatok mormolása.

Végezzünk **relaxációs gyakorlatot** hanggal. Mondjuk ki hosszan az **iiiiii**-hangot, rezgésbe hozza a fejet, hatással van a fejen lévő csakrákra. Rezegtessük fél percig. Utána az **éééé**-hangot, rezgésbe hozzuk vele a gégét, hatunk a torokcsakrára, fél perc után az **aaaa**-

hangot, mely a mellkast rezegteti át, a szívcsakrára hat. Az **óóóó**-hang a hasat hozza rezgésbe, befolyásolja a köldökcsakrát, végül a legmélyebb hang, az **úúúú**- az altestre hat, a gyökér- és szakrális csakrára. A fenti sorozatot kétszer elvégezve meditatív állapotba kerülünk.

Az egyes csakrákra nemcsak a magánhangzókkal, hanem a mássalhangzókkal is hathatunk. Úgymint a gyökércsakrára összpontosítjuk figyelmünket, *vörös színt nézünk, vagy gránátkövet markolunk,* és kilégzéskor gyors egymásutánban mondogatjuk, rezegtetjük: **Lam-Lam-Lam-Lam**. A szakrális csakrára *narancs színnel, karneolkővel,* és a **Vam-Vam-Vam-Vam** egyperces ismételgetésével hatunk. A köldökcsakra működése *sárga színnel, borostyán marokkővel,* és a **Ram-Ram-Ram-Ram** rezegtetéssel erősíthető. A szívcsakra a csecsemőmirigyet aktiválja, *zöld (smaragd) vagy rózsaszín (rózsakvarc) marokkő* és kilégzéskor **Jam-Jam-Jam-Jam** ütemes mondogatása aktiválja. A gégecsakra színe a kék, (*akvamarin*) hangja a **Ham-Ham-Ham-Ham**. A homlokcsakra – harmadik szem – színe az indigó, *ásványa például a hegyikristály*, hangja egyes források szerint a **ksham-ksham**, mások a lassan, egyszer rezegtetett **aoum**-ot (ommantrát) ajánlják. A koronacsakra színe a lila, vagy fehér, *kristálya lehet az ametiszt és a hegyikristály*. Az egyszer kimondott, hosszan rezegtetett **OM** a hangja.[29]

Hangterápia a zeneszerszámok által keltett rezgések hatása. Ezek érzéseket váltanak ki és az idegrendszeren keresztül testi hatásokat hoznak létre.

A mesterségesen létrehozott hanghullámokat akupresszúrás pontokon, vagy energiaközpontokon (csakrákon) alkalmazva gyógyhatásokat érhetünk el. Például a normál G-hang (hangvillával előállítva) a narancs színnek felel meg, szervezetünkben a DNS rezonancia frekvenciája, ezért a kezeléssel az élet dinamikájának fokozását, memória élénkítést érhetünk el. A CISZ hang hatása nyugtató, a kék, zöldes színnek felel meg.

[29] Ajánlom a Javaszene I. és a Lucyan&Kövi: Csakrameditáció hangkazettát.

Hangterápiás hatású minden olyan zene (főként élőzene) amelyik kellemes, ellazító, nyugtató hatással van ránk.[30] Ilyen hangkazetták, CD-k kaphatóak. Például: szorongásoldó hatású *A. Grande*: Roots kazettája, Hangterápiás *Onda*: Csakrazene, Meditatív kazetták *Lucyan*: Relaxing, Strings and Pipes, OM. Természetesen más zene is megfelelő, ha érezzük, hogy jó hatással van ránk. Én például nagyon szeretem Bach orgonamuzsikáját.

Sőt! A szabadban töltött éjszakai alvás jó hatása nem vitatott, de ugyanez tücsökzenés altatóval, rigófüttyös, madárdalos ébresztővel, cicadorombolással kísérve, nos, ez szintén hangterápia. Érdemes kipróbálni. Nem utolsó sorban talán nem hiba ide sorolni a nevetést! A nevetés átrezegteti az egész testet, jó hatású mirigyeinkre, és a szervezet saját fájdalomcsillapító hormonjait serkenti.

„A humor a legjobb túlélési stratégia."

NLP

Jelentése: *neuro* (idegi), a gondolkodás, viselkedés alapjául szolgáló idegrendszeri folyamatokat jelöli. A *lingvisztikus* (nyelvi), az idegrendszeri folyamatokat rendszerező, értelmező nyelvre utal. A *programozás* pedig ezen folyamatok célszerű kombinálását jelenti.
Agyunk minden élményt, minden gondolatot valamilyen érzékszervi rendszerben jelenít meg, képben, hangban, érzésben, illetve ezek kombinációjában. Ezek a **modalitások**.
Agyunk egyetlen esetből is képes egy életre beprogramozni valamit, amitől aztán nem tudunk megszabadulni, illetve ha megismertük működését, akkor az NLP-vel ugyanolyan gyorsan át is tudjuk programozni magunkat. (Bővebbet közös foglalkozáson)

A depressziósokra – különösen a passzív időszakukban – jó hatású lehet a „fényadás", vagy **REIKI**.[31] Ilyenkor a segítők a külső kozmikus energiát közvetítik a betegnek. A felé áramló önzetlen szeretet áttörheti a passzivitás falát, elindulhat az önálló gyógyulás felé. A kezeléshez egyes önsegítő csoportokban térítésmentesen is hozzájuthat.

[30] Hangkazetta „Out of the Depths".
[31] Kun: REIKI az ismeretlen őserő./Eger/1992.

KINEZIOLÓGIA

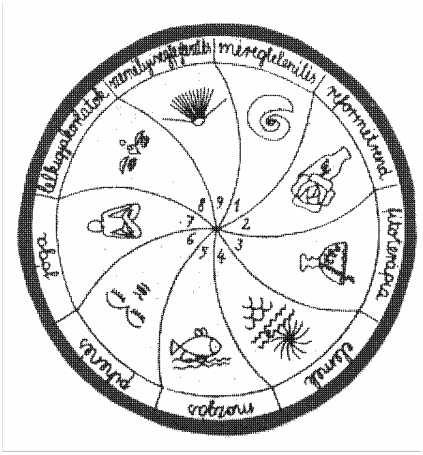
Vizsgázott szakember – nem dilidoki – csupán izmaink „tesztelésével" segít megtalálni a legjobban elásott problémákat, és oldani hatásukat. Izmaink a tudat alatt tárolt emlékeket is őrzik, így ezek előhívhatóak. Gyermekeknél is beválik, jól alkalmazható.[32] Főleg lelki eredetű problémáknál javasolt igénybevétele.

[32] Kineziológia/Dunakönyv Kiadó/1994.

„Azt jól tudjuk, hogy mik vagyunk,
de azt nem, hogy mivé lehetünk."
Shakespeare

9. SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A kilencosztatú kör utolsó része az egyéniségünk, tehetségeink, alkotóerőnk kibontakoztatását, személyiségünk fejlesztését javasolja, mint jó közérzetünk, teljes EGÉSZségünk feltételét.



A kisebbrendűségi érzés leküzdése, kreativitásunk, önmegvalósításunk fejlesztése tartozik ide. Itt van helye az új ismeretek szerzésének, az **ÖNKÉPZÉSNEK** is.

Nagyon fontos gyógytényező, és főleg lelki eredetű betegségeknél alkalmazzák is a **művészetterápiákat**.

Ide bármilyen művészeti ág tartozhat, mint például festés, formázás, pszichodráma, tánc, bábozás, amivel a bennünk lakozó erőket felszínre hozhatjuk, kifejezési lehetőséget és sikert biztosíthat.
A **művészetek** magukban hordozzák a kreatív alkotáson keresztül való megtisztulás, tudatosulás, lelki rendeződés lehetőségét.

A Rudolf Steiner-féle **EURITMIA** olyan mozgásrendszer, mellyel visszatérünk az Ősmozgásba, kifejezzük azokat a mozdulatokat és gesztusokat, melyek a kozmoszból érkeznek. Ősi, rituális, művészi tornára emlékeztető, folyamatos mozgás. A szervezet energetikai rendszerének harmonizálására, egészségmegőrzésre, a testi és a lelki feszültségek oldására szolgál.

A 'mozgás' fejezethez és ide is tartozik a **TÁNC**. Tegyünk fel egy ritmusos zenét és egyedül ugráljunk, pörögjünk, táncoljunk. Itt nem a szabályos tánclépések a fontosak, hanem az érzelmeink kifejezése, a lelkünk mélyéről feltörő, önkifejező mozgás. Elmúlik rosszkedvünk, és kitáncoljuk a feszültségeinket. Természetesen a társastánc, a **népitánc** is építő hatású lehet.

De hasonlóan jó lehetőség például a kertészkedés, vagy egy papagáj beszélni tanítása, vagy bármibe fogni, amihez eddig nem volt időnk, lehetőségünk, de nagy kedvünk van hozzá. Mindez új cél, új élményforrás lehet.

Ebbe a fejezetbe tartozhat a **NAPLÓÍRÁS** is. Itt nem valami irodalmi mű létrehozása a cél, hanem a depressziós leírja a rossz időszakának érzéseit, gondolatait. Ha „jobb passz"-ban lesz, ezt átolvasva nagyon sok érdekes dologra jöhet rá.

Adjunk különböző feladatokat a depressziósnak (magunknak). Például írja össze egy papírlap egyik oldalára azokat a dolgokat, amik bántják, zavarják, sértik, a másik oldalra azokat, amiket szívesen végez, örül a gondolatának, segít valamilyen formában, sikerélményt okoz. Ez a lap legyen elől, bármikor ráírhatja negatív, illetve pozitív gondolatait. Ezek segíthetnek mit kerüljön el, illetve mikkel töltse idejét helyette. Sok **tehetség** szunnyad bennünk, próbáljuk ki magunkat. Soha nem késő elkezdeni!

☺ *– Tudsz zongorázni?*

– Nem tudom. Még nem próbáltam.

Lehet, hogy festők, szobrászok lehetünk, vagy gyönyörű kézimunkákat tudunk készíteni, ami sikerélményt ad, és azt a tudatot, hogy elajándékozva hasznos és szép ajándékot tudunk adni valakinek, örömöt tudunk szerezni másoknak, így hasznosságunk tudata is megerősödik.

Még egy tipp! Segítségre szorulunk. Nézzünk körül, kin tudnánk **mi magunk** segíteni. Meglepően jó hatású önbizalmunk gyarapítására, jó közérzetünkhöz.

Bevált módszer, ha két-három depressziós (esetleg több is) rendszeresen találkozik, megosztják tapasztalataikat, ötleteiket, ha valamilyen módszert kipróbáltak, és jó hatású volt, arra buzdíthatják a többieket. Bizonyos pszichológiai „**társasjátékokat**" is lehet együtt űzni. Például a „van ennél még rosszabb" című is. Mely abból áll, hogy valaki elmondja egy kellemetlenségét, amitől szerencsétlennek érzi magát. Erre a többiek rálicitálnak, hogy „lehetett volna ennél rosszabb is, ha ....", végül az eredeti probléma nagyon csekélynek látszik, és elfogadhatóvá zsugorodik.

Később hasonlóképpen gyűjteni kezdjük az apró **pozitívumokat**.

Megtanuljuk észrevenni a szép dolgokat.
A természet csodáit.
A szeretet hatalmát. Eddig mi kaptuk, most mi adjuk.
A máson segítés örömét.
A hálát a jóért.

Elfogadjuk, megszeretjük saját magunkat, hibáinkkal együtt.

..... És lassan visszatalálunk.

"...sose hosszúéletű az, ki az Istenek ellen harcol..."
Homérosz

ÚTIBESZÁMOLÓK

„... úgy keltem fel reggel, hogy apró feladatokat adtam magamnak. Dugd ki a lábad... Nagyon ügyes vagy!... Lépj be a papucsba... Jó! Most menj..." Csak így tudtam magam rávenni a legegyszerűbb dolgokra. De így egyre többet tudtam csinálni, mindig megdícsértem magam, így sikerélményként éltem meg. ..."

„... Nekem a ginseng nem tett jót, szívdobogást kaptam tőle, olyan érzés volt, mintha a befékezett motorra még több gázt adtam volna. Így a kávénál kellett maradnom. De ebből több kellett, hogy egyáltalán be tudjam indítani magam. ... De végül sikerült. ... Nem is értem, hogy a depressziósnak nyugtatót adnak, pedig szerintem serkentőt kellene kapnia, hiszen túlzottan lassú, nehézkes."

„ ... Én észrevettem, hogy a friss levegőn tett séta jó hatású. Erőszakkal rávettem magam, hogy felkelés után – sajnos eleinte majdnem délben – elmenjek a kutyámmal sétálni. Utána már eldöcögött a napom valahogy. A kutyasétáltatás lett az elsőszámú mankóm."

„A kutya az egyetlen, aki jobban szeret téged, mint önmagát."

„... nekem az állatok tettek jót. Amikor egyedül maradtam, rettenetes volt. Kaptam egy cicát. Gondoskodni kellett róla. Addig nyávogott, amíg fel nem keltem, enni nem adtam neki. Akkor már – vele együtt – én is tudtam enni. A gondoskodást dorombolással köszönte meg. Fontos voltam neki, szüksége volt a simogatásomra. Amikor hazamentem, elémszaladt. Szóval lett újra valami cél és szeretet az életemben. .Mindenkinek tudom ajánlani. ... „

„... Nagyon nehezen ment a naplóírás. Inkább leveleket írtam, persze nem küldtem el. Sokat tanultam a későbbi újraolvasásukkal. Megértettem, miért menekültek előlem az emberek. Rettenetes volt rájönni, hogy rágódtam, újra-újra körbejártam a bajaimat. Ezt az állandó nyavalygást nem is lehet kibírni. Ahogy erre rádöbbentem, megértettem másokat is, és könnyebb volt változtatnom. ..."

„... Rám a legjobb hatással egy depressziós társam volt. Szinte tükröt tartott elém. Jézusom! Én is ilyen vagyok? Olyan szeretettel fordultam felé, amilyet én szerettem volna kapni. Egymást segítettük ezzel. Együtt játszottuk a „lehetne rosszabb is" feladatot. Egymást licitáltuk túl, közben nagyokat nevettünk, mígnem rájöttünk, hogy nem is olyan rémes a helyzetünk. Ez sokat segített másként látni, optimistábban gondolkodni. ..."

„... Sokkoló hatással volt rám a még szerencsétlenebb emberekkel való találkozásom. Rájöttem, hogy az én helyzetem nem egyedi, sőt, nem is a legrettenetesebb. Megpróbáltam segíteni rajtuk. Ezzel a segítséggel, – hogy én is tudok valakin segíteni, hogy hasznos vagyok – ezzel kezdtem el a „kimászást". ..."

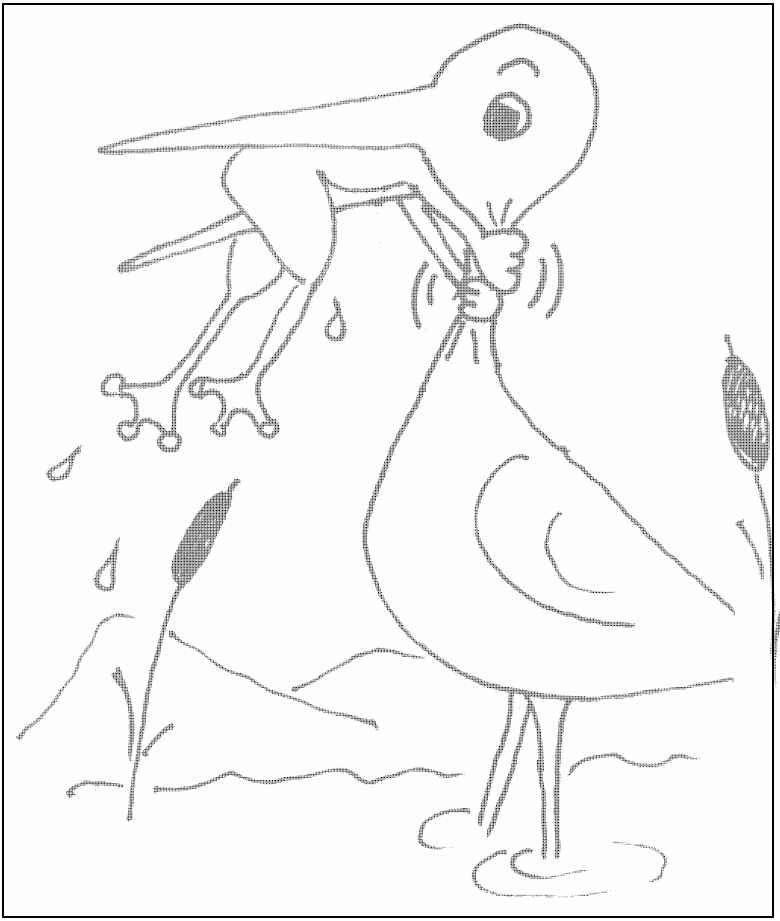
„... Én a patchwork kézimunkának köszönhetem, hogy átvészeltem a nehéz időket. Aprólékos, pepecselő munka. Lekötött, szépséggel töltött el. Lefoglalta a gondolataimat, mert oda kellett figyelni, de nem volt megerőltető. Amikor mások álmélkodását és őszinte elismerését láttam, ügyesnek, hasznosnak éreztem magam. Újra tudtam mosolyogni, önbizalmam lett. ... „

„Az Úr velem van, nincs bennem félelem:
ember mit árthat énnekem?"
Zsid 13,6

A fentiekből is láthatjuk, hogy „... a hegycsúcsra több út vezet, de a végeredmény, – a kilátás – ugyanaz.”
A felfelé vezető út rögös, és többször vissza is csúszhatunk. De egyre nagyobb rutinnal tesszük meg az utat. Már rengeteg trükköt ismertünk meg, ami rajtunk segít.

Úgy legyen!

Soha ne add fel!



A szerző további könyveit keresse a honlapján:
www.temesvarigabi.eoldal.hu