

Kovácsné Nagy Júlia gyógyító rovata

A tünetek nyelve

A legnagyobb gyógyító erő a szeretet

Aki beteg, orvoshoz fordul. Kettőjük érdeke egybeesik – gyógyulást kívánnak. Sajnos nem mindig teszik fel a kérdést, miről árulkodik a betegség, a tünet? Pedig testünk, az élet rendkívüli hímöke tünetek nyelvén szól hozzánk. Üzenetében nem csupán azt mondja el miben vétettünk az élet ellen, de azt is pontosan tudatja, mit kell tennünk, hogy ismét teljes harmóniában élhessünk.

Az ezoterikus pszichológia megalapozója Thorwald Dethlefsen az „Út a teljességhez – a betegségek jelentése és jelentősége” c. könyv szerzője „A sors mint esély” c. legújabb munkájában az előzőekben ismertetett alap gondolatokat mélyíti el, szélesíti ki és szövi tovább. A szerző állítása szerint (s jelen sorok írójának meggyőződése szerint is) minden betegség valamilyen lelki konfliktus testi megjelenési formája. Gyötörjön bennünket akár fogfájás vagy bélhurut, cukorbetegség, vagy reuma, pikkelysömör, vagy magas vérnyomás – mindezek háttérben pszichés zavarok állnak. A cél: a tünetek nyelvének megértése, a betegség szimbolikájának megértése, feltárása, az alap, a gondolkodásbeli változtatások igénybevétele.

Igazi gyógyulást nem a tünetek megszüntetésével lehet elérni, hanem a belső harmónia zavarának felismerésével, megszüntetésével. Ebben persze mit sem segítenek a tabletták, injekciók, s vajmi keveset a természetgyógyászat eszközei. Valljuk be őszintén, senkit sem lehet meggyógyítani, ha az Ő valódi, benső énje erre nem mond igent.

A betegséget tehát úgy kell fogadni, mint jó barátot és segítő társat, a tünetek nyelvén szólít meg bennünket, s arra kér, térjünk vissza önmagunkhoz, hogy újra egészségesek legyünk. Ez együtt jár az öntudat kitágításával, egy új és életigenlő út megválasztásával, a helyes gondolati formák megválasztásával.

A látszat mögötti valóság felismerésének problémája korántsem új keletű. Mintegy 2400 évvel ezelőtt már Szókratész kijelentette, hogy „nem létezik a lélektől független, pusztán testi betegség”, majd Platón a méltán híres tanítvány keserűen állapította meg „a betegségek kezelésében a legnagyobb tévedés, hogy külön orvosok foglalkoznak a test, valamint a lélek bajaival, holott e kettő nem választható el egymástól”. Tudjuk, mind a mai napig egymástól külön vizsgálják őket. Ha feltételezzük, hogy egyáltalán létezhet pszichoszomatika, tudományos magyarázatokat, bizonyítékokat kell keresnünk rá. Vajon nem elég bizonyíték-e, hogy zavarunkban elvörösödünk, vagy sírva fakadunk, ha bánat ér, félműnkben elsápadunk, égnek áll a hajunk? Amit lélekben átélünk, a test külső jelekben jeleníti meg. Ami a lelket foglalkoztatja, éppúgy foglalkoztatja a testet is, hatása lehet negatív vagy pozitív, okozhat betegséget és szenvedést, vagy egészségessé és boldoggá tehet.

A betegség egyensúlyzavar, amely formát ölt, s így információval szolgál. S hogyan reagálunk erre? Megpróbáljuk megsemmisíteni. Megsemmisíteni az okozatot, s az okkal nem törődni. Ráadásul mindenki másként éli át betegségét. Az értelmiségi, a baktériumok vagy vírusok által előidézett fertőzés természetes következményeiről beszél, az ezoterikus hajlik arra, hogy betegségét a karma törvények érvényesülésének tekintse, a hívő ember a vallási parancsok megszegéséről beszél. A szellemileg érett ember felismeri a látszat mögötti valóságot. Tudja, akkor leszünk ismét egészségesek, ha az emberi természet mindannyiunkban meglévő négy elemét harmonikus egységbe olvasztjuk, ennek megfelelően cselekszünk, összhangban a teremtett világgal.

„Az energia a gondolatot követi.” A monásban megtestesül az az elképzelés, hogy minden anyagi test vagy jelenség létezése gondolatként kezdődik. Ugyanezen nézet szerint a gondolat ill. a mélyebb tudati folyamat az egészség és a betegség, a rend és a rendezetlenség alapvető oki eleme.

Mai rohanó világunkban a mind nagyobb anyagi javak megszerzésére került a hangsúly, s emiatt a stressz okozta betegségek előtérbe kerültek. A holisztikus megközelítés szerint viszont a stressz abból a konfliktusból származik, amit az egyén valódi életútja elleni tevékenységével okoz. Mindezek ellenére nem nehéz olyan embereket találnunk, akik értelmi és érzelmi összhangban, megelégedetten élnek. Vegyünk például egy idős földművelőt. Bár egy gyorsan letűnő világhoz tartozik, azonban egész életét a földeken dolgozva töltötte, megismerve a természet világát, útjait. Lehetséges, hogy erősen dohányzik, fűszeres ételeket eszik, ráadásként megissza a maga kis féldecijét – tökéletesen elégedett az életével. Lehet, hogy viszonylagos szegénységben él, azonban nem vágyakozik további anyagi javak megszerzésére. Csendes, szerény természete értelmi- érzelmi összhangból és a választott életút élvezetéből fakad. S milyen az egészségi állapota? Tökéletes.

A helyes gondolati formák megválasztása is rendkívüli figyelmet érdemel. Az életre ösztönző tényezőknek folyamatosan progresszívnek kell lenniük, a pozitív gondolkodás hatalmas erejét nem hagyhatjuk figyelmen kívül. De szólni kell a negatív destruktív energiákról is. A gondolatnak, mint a betegség fő okának legerőteljesebb aspektusa a félelem. A rettegés meggyengítheti a testet és károsíthatja az immunrendszert. A félelem betegségkeltő erejét régóta ismerjük.

Az ősi arab mese a félelem erejéről szó. A Fekete Halál a Bagdadba vezető úton találkozik egy karavánnal.

– Miért mégy Bagdadba? – kérdezte a karaván vezetője.

– Hogy elvegyek ötezer életet – felelte a Fekete Halál. A városból a visszaúton a karaván és a Fekete Halál ismét találkozik.

– Hazudtál nekem! – fakadt ki hangosan a karaván vezetője.

– Azt mondtad, hogy ötezer életet akarsz, de ötvenezret vettél el!

– Nem így van – felelte a Fekete Halál –, nem hazudtam neked. Azt mondtam, ötezer életet fogok elvenni, és éppen annyit is vettem el, se többet, se kevesebbet. A többiek a félelmükbe haltak bele. Aki le tudja küzdeni félelmeit, tisztában van önmagával, elfogadja, szereti tulajdon lényét, az tökéletesen egészséges. A legnagyobb

gyógyító erő, amit az élet számunkra felkínál: a szeretet. Aki valóban képes szeretni, aligha betegedhet meg, mert a legtisztább gyógyító energiát tudhatja magáénak a feltételszabás, viszonzás-várás nélküli szeretet.

Szeretni annyit jelent, mint adni – odaadni önmagunkat. Legkedvesebb tanítóm szerint – engedjük áradni magunkat. A szeretet megmutatja az utat, segít rajta végigmenni, mert ő maga ez az út. Amennyiben megértő szeretettel fordulok önmagam, s a körülöttem lévők felé az áradó életerő gátakat szakít fel, zsilipeket áraszt. Kezdjük el tehát szeretni! Adjunk esélyt magunknak az életre.

Amennyiben egyértelmű „igen”-t mondunk önmagunkra, ez az igen átítatja egész életünket, tükröződni fog életmódunkban. Hiszen a testnek nem lesz többé szüksége arra, hogy üzeneteket küldjön...

Ha szívünk mélyéből élünk, itt és most, elfogadva magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, s annak, aki – megélhetjük az örökélet egészséges pillanatait.

Álmatlanság

Többnyire a szervezet szellemi, fizikai túlfeszítettsége következtében jelentkező tünet. Félelem, rémület, ijedtség, fájdalom, feldolgozatlan élmények, feszült lelkiállapot idézheti elő. Kiváltó okok lehetnek ezenkívül izgatószer (alkohol, nikotin) hideg láb, vérkeringési zavarok, különösen az agy vérellátási zavarai, emésztési zavarok, lefekvés előtt nehezen emészthető ételek.

Az álmatlanságnak számos válfaja van. Egyeseknek az elalvással van problémájuk, mások könnyen elalszanak, de néhány óra múlva fölébrednek, s többé már nem is tudnak elaludni. Vanak, akik rendszeren átalusszák az éjszaka egyik felét, de hajnalban fölébredve már nem tudnak visszaaludni. Olyanokat is ismerek, akik számára az éjszaka rövid szundítások és felriadások egymásutánja.

Szinte mindenki, aki álmatlanságban szenved, el van látva jó tanácsok tucatjaival arra nézve, hogyan aludhatna jobban: tessék lazítani, légzőszervi gyakorlatokat végezni, fejed észak, lábaid dél felé legyen, csendes és sötét legyen a hálószobád stb.

Az alvás és a táplálkozás összefüggései azonban mindmáig csak ritkán kerülnek szóba.

A reflexológusok azt tanítják, hogy mindazok az emberek, akik éjjel úgy 2 óra tájban fölbrednek, s azután egy-két órát nem tudnak aludni, helytelenül étkeznek. A vacsorát este 7-9 óra között fogyasztják el. Kb. 6 óra múlva lép működésbe a máj, méreganyagokat kap, amelyeket le kell építeni. Alvó állapotban ez nem megy, s így felébreszti az embert.

Egyes élelmiszerek természetes nyugtatók, míg mások pl. a kávé felpörgetik a szervezet motorját, akadályt állítanak az álmó útjába.

Ellenség: a só! A konyhasó, akárcsak a kávé, serkenti a mellékvese működését. Ötévi vizsgálódás, tapasztalatszerzés után jelentette ki egy francia természetgyógyász-orvos: „Délután kevés sót fogyasszon az, aki nyugodtan akar aludni”.

A só tehát ellensége a pihentető alvásnak. S ha most azt gondolja kedves olvasóm, elegendő csupán félretennie a sótartót, hogy nyugodtan aludhasson, – sajnos téved. Mert bizony a legtöbb élelmiszerünk nátriumban igen gazdag. A láthatatlan só ott rejtőzködik szinte minden ennivalónkban. A szervezetünk számára nélkülözhetetlen sókhoz friss gyümölcsökből, zöldségekből, halból, gabonafélékből, húsból juthatunk hozzá. Jól nézzük meg tehát mit eszünk délután, a vacsorára!

Altató kalcium: S arra gondoltak-e már, hogy éjszakai pihentető álmukhoz még kalciumra is szükségünk van? A Ca az élőszervezet fontos elsődleges alkotóeleme. Mennyisége felnőtt ember szervezetében kb. 1000-1500 g, ennek mintegy 95%-a sók, főleg karbonát és foszfát alakjában a csontokban található.

A csontoknak, az izmoknak és az idegrendszernek állandó kalcium utánpótlásra van szüksége. Kalciumhiány esetén idegesek, feszültek vagyunk. Ilyenkor, ha lefekszünk az agy nem kapja

meg azt a kalciumadagot, amely az ébrenléti állapot fenntartó jelek leállításához kellene.

Klimax után sok nő rossz alvóvá válik. A kutatások szerint a nemi hormonok fontos szerepet játszanak a csontokba való mészlerakódás folyamatában. Amikor termelődésük csökken, különösen sok kalcium kell ahhoz, hogy az anyagcsere ne szenvedjen hiányt kalciumban, hogy ne törjenek csontjaink, hogy ne legyünk idegesek, álmatlanok.

S hogy mennyi kalcium kell ahhoz, hogy az álmó szemünkre jöjjön? A. Davis táplálkozás-kutató szerint napi 2 gramm. Ehetjük, ihatjuk ízlés szerint. Leggazdagabb kalcium-forrás a csalán, a levélzöltségek, a szója, a szezámag. 8 dkg szezámag 1125 mg kalciumot tartalmaz, sokkal sokkal többet, mint egy pohár tej. (A tejben 300 mg kalcium van.)

Egy altató vitamin: a pantoténsav

Nagyon hasznos a rossz alvók számára a pantoténsav, amelyet B5 vitaminnak is neveznek. Táplálkozás-kutatók szerint naponta 50 mg-ot kellene fogyasztani, ezzel szemben sajnos csak 3-5 mg-ot veszünk naponta magunkhoz. Nagyon kevés ez a mennyiség. A pantoténsav hő hatására hamar elbomlik, ezért főzéssel, tartósítással mi magunk tesszük azt tönkre.

Figyelmünket fordítsuk a B5 vitaminban gazdag élelmiszerek felé: levélzöltségek, a teljes gabonamagvak, a hántolatlan rizs, napraforgó és szezámag, a gomba, tojássárga, marhahús, a belsőségek.

Altató növények: Évszázados tapasztalatok birtokában mondhatjuk, hogy vannak növényi készítmények, amelyek igen hatásos altatók. Ezek a növényi altatók csökkentik az érzelmi feszültséget, nyugtatják az idegeket, és nem hoznak létre függőséget. Altatónak a növények háromféleképpen használhatók:

- teában,
- illatos fürdő formájában,
- a párna beillatosításával

Teák: Kamilla, más néven: orvosi szikfű.

A kamilla nyugtató és emésztést segítő hatását mindenki elismeri. A legtöbbet vizsgált és a

legjobban kipróbált gyógynövény. Fő hatóanyagalkatrésze az illóolaj, a kamillaolaj. Ennek legfontosabb hatóanyagrészt azúrkek színéről azulénnek nevezték el. A magyar Jancsó professzor jelentős eredményeket ért el az azulénhatás vizsgálatában. Kimutatta, hogy az érzőideg-végződéseket nem izgatva gyorsan és mélyen behatol a szövetekbe, és hisztamin felszabadítás útján tartósan mozgósítja védekező sejtrendszerünket.

Elkészítés: egy evőkanálnyi kamillavirágot 1 percig főzzünk, 15 perc múlva leszűrjük, kortyonként isszuk meg.

Macskagyökér: Már a rómaiak ismerték, alkalmazták, egyesek szerint latin nevét is Valerius római orvosról kapta. Más, valószínűbb vélemény szerint a latin valere „egészségesnek lenni” jelentésű szóból származik a neve. A népi gyógyászatban való megbecsülésére utal, hogy egyik angol neve „all-heal”, azaz mindent orvosló.

Ideges alvászavarban, tartós álmatlanságban – különösen komlóval együtt – nagyon hatásos.

Már néhány napi használata után könnyebb az elalvás, majd egyre növekszik az alvás időtartama és mélysége.

Elkészítés: 2 kávéskanálnyi macskagyökéret leöntünk 2 dl vízzel, 12 órát állni hagyjuk, leszűrjük, majd meglangyosítva megisszuk.

Komló: Régóta alkalmazott növényi gyógyszer, bizonyítottan enyhe nyugtató. Kevésbé hat, mint a macskagyökér, inkább teakeverékben alkalmazzuk, mint önmagában. Gyógynövény-könyvek víz-hajtó hatását is említik, de ez csupán másodrendű, s ilyen célra csak teakeverékben kiegészítőként alkalmazzák.

Legegyszerűbb teakeverék egy-egy kávéskanálnyi komló és macskagyökér. Ezt leforrázzuk 2 dl vízzel, 15 percig állni hagyjuk, szűrjük, s este lefekvés előtt isszuk meg.

Citromfű (méhfű): Azért nevezzük citromfűnek, mert ujjaink között szétmorzsolva levelének szaga citromra emlékeztet, illóolaja citrátot és citronellalt tartalmaz.

Három kiemelkedő hatásterülete: elalvászavar, ideges szívpanaszok, ideges gyomorpanaszok.

Vacsora után, lefekvés előtt 2 dl vízzel forrázzunk le 2 kávéskanál citromfűvet. Hatásosabb

macskagyökérrel együtt. Mivel a citromfű illóolajat tartalmaz, az a szabály érvényes, hogy teakészítéskor a víz forró legyen, de ne legyen forrásban. A teát fedjük le, és hagyjuk állni 10 percig.

Hársfa: Virágainak illata nyugtató, ernyesztő hatású. Azt mondják, elég egy hársfa alatt üldögelni, máris elálmosodunk.

Egy kávéskanálnyi virágot 2 dl vízzel forrázzunk le, 15 percig állni hagyjuk, melegen, nem forrón, mézzel édesítve fogyasztjuk.

Növényekből fürdő: Elkészítése egyszerű. 4 liter forró vízhez adjunk 10 dkg növényt. Fedjük le, 15 percig hagyjuk lobogó vízben főni. Használhatunk egyszerre egy vagy több illatos növényt.

Felhasználható: hársfa, nyírfalevél, levendula, körömvirág, komló, kamilla, rozmaring, macskagyökér, citromfű, fenyőtű, golgotavirág.

Az elkészített gyógynövénykivonatot elegyítjük a vízzel. A fürdéshez nyugalom kell. Szánjunk rá időt. 20 pernyi időt töltünk kb. a kádban, aközben masszírozzuk izmainkat.

Szabály: a fürdő meleg legyen, de ne túl forró.

Komló illatú párna: Egy kis tasakot töltünk meg lazán szárított komlóval és zárjuk le, rögzítjük a párnánkhoz és havonta cseréljük ki benne a komlót. Hogy a komló ne zizegjen, célszerű egy csepp glicerint tartalmazó vízzel megnedvesíteni, mielőtt párnánkhoz rögzítenénk.

Illóolajok: Az illóolajok királynője a levendulaolaj. Négy-öt csepp lefekvés előtt egy órával a nyugtató fürdőbe.

Fürdés után csöppentsünk egy csepp narancsvirágolajat a párnánkra, vagy egy kendőre, úgy, hogy fekvéskor minél erősebben érezzük az illatát.

S végül, de nem utolsósorban: tegyük fel a koronát! Az álmatlanság elleni leghatékonyabb gyógymód: az ima, a hitben való megnyugvás.

Ha ezt választja, a legjobb gyógymódot választotta!

Kívánok pihentető, nyugodalmat hozó éjszakát!