

Egészségvédő füzetek

Nyíregyháza, 2002/VII.

ISBN 963 204 624 2  
ISSN 1186-4405

**Dr. Lipóczki Imre**

# **Egészségmegőrzés a hétköznapiakban**

**Egyszerűen, természetesen**

Nyíregyháza, 2002.

## BEVEZETŐ

### Egészségmegőrzés a hétköznapiakban, egyszerűen, természetesen

Nagyon sokat beszélünk a betegségek megelőzéséről, az egészségvédelemről, azonban mégis nagytöbbségünk esetében a hétköznapi szürke egymásutániségében sokszor elsikkad a testmozgás, az üzemi étkezés miatt az egészséges táplálkozás, stb. Pedig mindnyájan nagyon jól tudjuk, hogy mit és hogyan kellene tennünk, hogy egészségesebben éljünk. Sokat gondolkodtam azon e füzet összeállításakor, hogy van-e értelme ezeket összefoglalni és a kedves olvasó kezébe adni, hisz ha újat nem tudok mondani, mi értelme van a tisztelt olvasót a felsorolással untatni? (A dohányosnál sem az a probléma, hogy napjainkban nincs eléggé tisztában a dohányzás ártalmaival, azzal, hogy a tüdőrák veszélye egy közepes dohányosnál is pl. 23-szor magasabb, mint a nem dohányzóknál, mégis nagyon sokan dohányoznak.)

Mégis úgy döntöttem, hogy összeállítom ezt a füzetet elsősorban azért, hogy újszerű összefüggésekben közelítsem meg az egészségmegőrzést; alapvetően a természetgyógyászat szemszögéből. Mindenképpen magyarázatra szorul, hogy a természetgyógyászat megjelölés ilyen szempontból nem helytálló, hisz a természetgyógyászat harmadsorban törekszik a megbomlott egyensúly helyreállítására; elsősorban a szervezet önszabályzó képességének fejlesztésére, másodsorban annak megőrzésére, és csak harmadsorban törekszik a helyreállítására. (Tehát a természetgyógyászat csak harmadsorban gyógyít.)

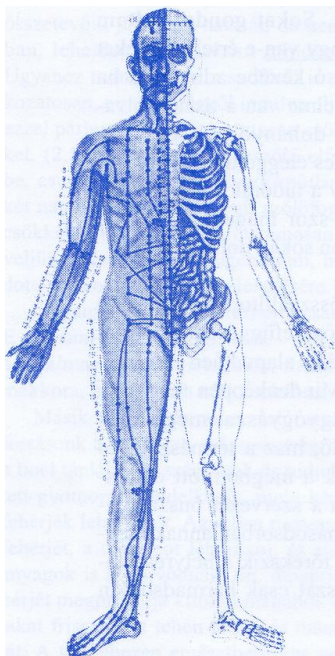
### *A természetgyógyászat egyik lehetséges meghatározása*

*A természetgyógyászat az egyetemes orvoslás része, és hangsúlyozottan betegségmegelőző jellegű. Szelíd állapotfelmérő és gyógyító módszereivel, holisztikus szemlélettel az ember testi-lelki önszabályzó képességének fejlesztését, megőrzését, valamint helyreállítását segíti elő.*

Nagyon fontosnak tartottam, hogy mondandómat ne csak az európai orvoslás nagyközönség által is ismert szemszögéből taglaljam - kevesebb zsír, sertéshús, só, stb. fogyasztás, több halhús, zöldség... - hanem a keleti orvoslás szemüvegén átvizsgálva, nem ellentétben, hanem egyetértésben az európai orvoslás következtetéseivel, más megközelítésben hívjam fel a tisztelt olvasók szíves figyelmét a miértekre.

Ezen más megközelítés lényege és alapköve a keleti orvoslás szerint a mindnyájunkban meghatározott térbeni és időbeni rend szerint áramló energia, melyet Qi-nek, Ki-nek, Pránának, Pneumának mondanak.

A meghatározott térbeni renden azt értjük, hogy ezen életenergia meghatározott csatornákon - meridiánokon kering a szervezetben (12 pár fő csatorna).



(1. ábra) A test elülső részén futó energiapályák

Időbeni rend alatt értjük, hogy a nap 24 órájában minden egyes csatormán, meridiánon van egy energiamaximum, amikor is egy adott 2 órás időtartamban a meghatározott szerv legérzékenyebb az energiaáramlás zavarára, ill. legfogékonyabb a gyógyhatásra is.

# „Szervóra”

## Yin - Yang szervpárok

E max. (órák)

### ENERGIAÁRAMLÁS

03<sup>00</sup> - 05<sup>00</sup>



tüdő

ÚTJA

05<sup>00</sup> - 07<sup>00</sup>



vastagbél



07<sup>00</sup> - 09<sup>00</sup>



gyomor

09<sup>00</sup> - 11<sup>00</sup>



lép-hasnyálmirigy

11<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>



szív



13<sup>00</sup> - 15<sup>00</sup>



vékonybél

15<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>



húgyhólyag

17<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>



vese

19<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>



pericardium (circ. sex)

21<sup>00</sup> - 23<sup>00</sup>



hármasszeleget

23<sup>00</sup> - 01<sup>00</sup>



epehólyag

01<sup>00</sup> - 03<sup>00</sup>



máj

03<sup>00</sup> - 05<sup>00</sup>

tüdő

Ezen több ezer éve leírt keleti tanításból is látható, hogy pl. egy "igazi" asztmás betegnek hajnali 03<sup>00</sup> és 05<sup>00</sup> óra között "kell" fulladnia, vagy pl. az epegőrcsnek 23<sup>00</sup> és 01<sup>00</sup> óra között kell jelentkeznie, mivel az energia maximum ezen időben van az epehólyag meridiánon. Sok más egyebet is tudunk ezen Qi áramlás törvényszerűségeiről - melyet a keleti "tanokban" finom anyagnak is neveznek - így pl. a nagyobb energiájú helyről a kisebb energiájú helyre áramlik.

Másik ilyen említésre méltó tulajdonsága ezen finom anyagnak az, hogy "nyomot hagy" a durva anyagn, amit mi matériának nevezünk. Egyébként ezen finom anyagi speciális körülmények között (nagy frekvenciás elektromágneses térben) lefényképezhető, és ekkor a fényképen nem csupán az élő objektum körvonalai látszanak, hanem valami más is: burok, mező, mely körbe veszi az élő objektumot (Kirlián-effektus).

Többek között ezen "finom anyagnak" a másik, a gyakorlatban nagyon fontos tulajdonsága, hogy mentálisan befolyásolható. (Pozitívan is, de negatívan is, lásd pszichoszomatikus megbetegedések.) Ennek jelentőségéről és különösen a pozitív gondolkodásról a későbbiekben lesz szó.

Ezen néhány felvetésre, de más egyéb Qi energiaáramlással kapcsolatos jelenségre építem, ill. e vezérfonalra fűzöm fel az egészségmegőrzéssel kapcsolatos mondandómat.

Tehát alapvetően egészségünk megőrzésével kapcsolatos napi egyszerű "apró", az élet forgatagában megvalósítható "technikákat" ajánlok a figyelmébe, ugyanakkor néhány esetben megemlítem, hogy bizonyos egyszerű eljárások gyógykezelésre is alkalmasak (pl. köpölyözés, moxázás).



(2. ábra) Az egészséges ember aurája

A fentiekből adódóan magától értetődik, hogy az egészség mint olyan - noha az élő szervezet alapvető tulajdonsága és törekvése -, nem stabil és állandó állapot. Annak fenntartásáért a mai világban tennünk is kell, mivel sokszor életmódunk a természettől nekünk szánt formától gyakran és merőben különbözik (stressz, félelem, harag, nem az energia felhasználás arányában történő helytelen mennyiségű és minőségű táplálkozási szokások, mozgáshiány...).

## Mozgás nélkül nincs élet!

Az élet nem képzelhető el mozgás nélkül, a mozgáshiány út a halál felé

Mint a bevezetőben említettem ez a bizonyos Qi életenergia folyamatosan áramlik szervezetünkben meghatározott csatornákon. A keleti orvoslás szerint, amennyiben ez az áramlás és az ezzel járó egyensúlyi állapot felborul, úgy a szervezet megbetegszik. Az energiaáramlás elakadása felborítja az egyensúly állapotát, egyik helyen energiátöbblet, másik helyen energiahiány lép fel, tehát energiapangás alakulhat ki. Köztudott, hogy a szervezetben lévő különböző pangások - vizeletpangás, epepangás, vérpangás, stb. súlyos tüneteket okozhat. Miért gondolnánk, hogy az energiapangás nem okoz tüneteket, különböző megbetegedéseket? Megjegyzem, hogy ezen energiapangást a szervezet megpróbálja korrigálni, hisz alapvetően szervezetünk önszabályzó rendszerei egyensúlyra, homeosztázisra törekszenek, így az energiazavar sokáig esetleg nem okoz durva elváltozásokat, tüneteket.

Tulajdonképpen a mozgás a keleti orvoslás szerint az energiapangás megakadályozására szolgál. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy a mozgásnak elhanyagolhatóak lennének az európai orvoslás által is elismert jótékony hatásai - vérkeringés, légzés fokozódása, stb. Ugyanis amikor különböző mozgás gyakorlatokat végzünk nemcsak testünk durva anyagi, hanem finom anyagi részét is mozgásba hozzuk. Tehát a csontjaink, ízületeink, izmok, erek, idegek mozgatásával párhuzamosan energiapályáinkat, energiaáramlásunkat is "mozgásba hozzuk". Feltétlen említésre méltó, hogy a keleti mozgásművészetekben, mozgás terápiákban - tai-Qi, Qi-kung, wai-tai-kung - a mozgás alapvetően különbözik a nálunk Európában megszokott különböző mozgás formáktól: gimnasztika, aerobik....

Ezen szigorú szabályok szerint lassan kivitelezett keleti mozgásformák alapvető célja a Qi energia, ill. energiapályák "átmozgatása", az energiapangás kialakulásának megakadályozása. (Nem pedig a zsírégetés, vagy az izomtömeg növelése, testförmálás, stb.)

Nyilvánvaló, hogy az Európában elterjedt mozgás gyakorlatok során is létrejön az energiapályák átmozgatása, csupán a keleti mozgások esetén az utóbbi sokkal nagyobb mértékben valósul meg. Igen hasznos és a hosszú élet záloga lehet akár, ha valaki a keleti mozgásformákat gyakorolja, de ezek elsajátítása külön tanfolyamok elvégzését igényli, és hosszú kitarató, mindennapi elfoglaltság. Nagyon hasznos keleti mozgás okra, akupresszúrára alapozó további gyakorlatsorozat a Do-in, melynek elsajátítása szintén gyakorlatot igényel, és keretei meghaladják e kis füzet terjedelmét.

Szigorúan a címnél maradva az egyszerű átlagember számára teljes felelősséggel ajánlom az "Öt Tibeti" gyakorlatot, amely terjedelme, kivitelezhetőségének egyszerűsége miatt hétköznapijainkba bőven belefér.



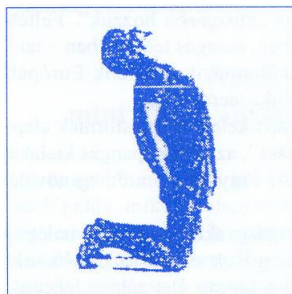
(3. ábra) Állás és forgás.

(Végül: a tenyerünket összetesszük és a hüvelykujjunkat nézzük. Utolsó gyakorlatként is végezhetjük.)



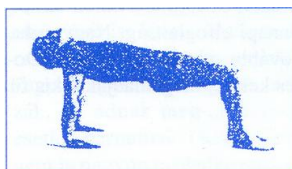
(4. ábra) Fekvés.

A fejet és a lábat felemeljük. (Az egész gerinc a padlón! Könnyítésként kezek a farizmok alatt, a térd átmenetileg behajlítva.)



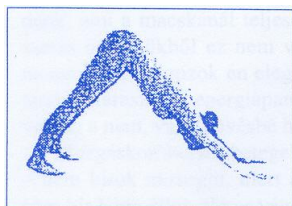
(5. ábra) Térdelőállás.

Óvatosan hátrahajlunk. (A lábujjunkat behajlítjuk. Először mindig a nyakunkat nyújtjuk, és az állunkat leeresztjük a mellkasunkra. Zárásképpen: "embriótartás".)



(6. ábra) Egyenes ülés. Felemelkedés hídba.

(Először mindig a nyakunkat nyújtjuk, és az állunkat leeresztjük a mellkasunkra.)



(7. ábra) Hason fekvés, feltámaszkodás.

Felemeljük a medencét. A farizmok megfeszülnek.  
(Csak csúszásbiztos talajon!)

Az Öt Tibeti gyakorlat végzése közben lelki, pozitív gondolati tartalmak, megerősítések is társulhatnak:

*Az Első" Tibetihez"*

*Mélyen, nyugodtan, és ellazultan lélegzem  
Én vagyok a könnyedség, a fény, a szeretet és a nevetés...  
Minden mozdulatom tudatos mozdulat*

*Minden lélegzet új energiát ad  
Én vagyok a sugárzó életerő  
Életem minden pillanatát én teremtem meg*

*Értelmem és szívem egyensúlyban van egymással  
Energiaim szabadon, korlátok nélkül áramlanak  
Harmonikus egésznek érzem testemet*

*A Második" Tibetihez"*

*Mélyen, nyugodtan és ellazultan lélegzem  
Érzem magamban a élető középpontot  
Minden mozdulatom tudatos mozdulat*

*Minden lélegzet új energiát ad  
Érzem, hogy egy vagyok a testemmel  
Életem minden pillanatát én teremtem meg*

*Értelmem és szívem egyensúlyban van egymással  
Figyelem a testem üzenetei!  
Harmonikus egésznek érzem a testemet*

*A Harmadik" Tibetihez"*

*Mélyen, nyugodtan és ellazultan lélegzem  
Megnyílok az élet szépségei iránt  
Minden mozdulatom tudatos mozdulat*

*Minden lélegzet új energiát ad  
Testemet háttartalan energia járja át  
Életem minden pillanatát én teremtem meg*

*Értelmem és szívem egyensúlyban van egymással  
Megnyílok a saját szépségem iránt  
Harmónikus egésznek érzem a testemet*



*A Negyedik" Tibetihez"*

*Mélyen, nyugodtan és ellazultan lélegzem  
A testemmel fejezem ki a tudatosságomat  
Minden mozdulatom tudatos mozdulat*

*Minden lélegzet új energiát ad  
Testem minden sejtjét átjárja az energia  
Életem minden pillanatát én teremtem meg*

*Értelmem és szívem egyensúlyban van egymással  
Hagyom, hogy a testem kövesse az ár és az apály ritmusát  
Harmonikus egésznek érzem a testemet*

*Az Ötödik" Tibetihez"*

*Mélyen, nyugodtan és ellazultan lélegzem  
Testem és gondolkodásom is rugalmas  
Minden mozdulatom tudatos mozdulat*

*Minden lélegzet új energiát ad  
Követem testem minden ritmusát  
Életem minden pillanatát én teremtem meg*

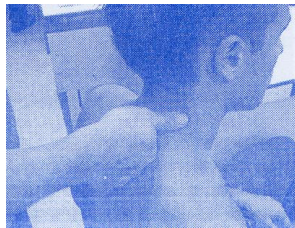
*Értelmem és szívem egyensúlyban van egymással Szép és hajlékony  
a testem  
Harmonikus egésznek érzem a testemet*

Emellett nagyon hasznos és természetes, ha reggel, felkelés után nyújtózkodunk, ami a macskánál teljesen megszokott, de a kis gyerekeknél is, amíg természetes ösztönükből ez nem vész el. Betegeim közül sokan mondják "Doktor Úr mozgok én, dolgozok én eleget". Mindig azt mondom, hogy a munka, a kényszertartás kifáraszt (az energiapangást segíti elő), míg a jóleső mozgás - amellyel alapvetően a nem, vagy kevésbé használt izmainkat mozgatjuk át - felüdít.

Mozgáskorlátozott betegek gyakran mondják "igazukat próbálván bizonygatni" - nem bírok mozogni, mert annyira fáj a térdem, vállam, stb. Erre válaszom: ha nem bír lábra állni, akkor végezzen ágytornát, illetőleg a mozgást csak enyhe fájdalomérzetig végezze. A teljes mozgáshiányra nincs magyarázat! Mindegy, hogy mit, de feltétlen mozogjunk a napi fizikai munkavégzésünkön kívül, végezzünk a szokásostól eltérő mozgásformákat (fordított testhelyzetű gyakorlatok, nyújtások stb.).

## Az energiaáramlás elősegítése különböző ingerhatásokkal

Az energiaáramlást a csodálatos mozgás gyakorlatokon kívül elősegíthetjük továbbá különböző masszázstechnikákkal is. A simítások és masszírozó mozgások élénkítik nemcsak a helyi szövetek vérellátását, ill. elősegítik a nyirokelfolyást, hanem hatást gyakorolnak - reflexes úton - a mélyen fekvő szervekre is, illetve a keleti gyógyászat értelmében élénkíti a Qi áramlást is. Ezen kívül jelentősége van a szereteteli érintésnek is. Nagyon gyakran szoktam "megtanítani" hozzátartozókat, házastársat, szülőt, gyermeket, hogy hogyan masszírozza családtagját a gyógyulás érdekében. A különböző masszírozási technikák természetesen betegség megelőzési céllal is használhatók. A masszírozáshoz ajánlatos valamilyen krémet, masszázs-olajat használni. Nekem kitűnően bevált a Sport Richtofit krém. Az ábrákon látható módon a nyakat ún. borotvafénés módszerrel masszírozhatjuk nagy ujjunkkal a fejen lévő csecsnyúlványtól a vállcsontokig.



(8. ábra) Nyaki masszázs " Borotvafénés"

Másrészt feltétlen, minden esetben érdemes a hátat átmasszírozni, ugyanis az akupunktúrás energiaáramlási ismereteink szerint a gerinc két oldalán hosszanti irányban fut az úgynevezett húgyhólyag meridián, melyen valamennyi szervünk, ún. háti "shu" pontja reprezentált. Tehát a szelvényezett beidegzésünk miatt a háti masszázs-nyomkodás során valamennyi szervünkre bizonyos mértékig hatást tudunk gyakorolni. (Élénkíteni tudjuk annak energiaáramlását. )

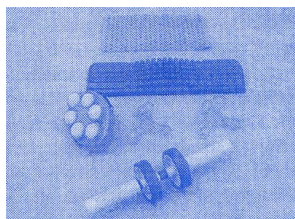
(9. ábra) A hátgerinc két oldalán nagy ujjal végzett nyomás és tolómasszázs

(10. ábra) A hátgerinc két oldalán könyökkel is végezhetjük a nyomó-, tolómasszázszt

(11. ábra) "Vonatozás" a kéztő tenyér oldali részével

(12. ábra) "Tésztadagasztás"

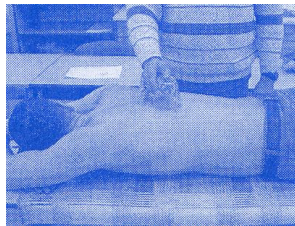
A kézzel való masszázs nem pótolható, helyettesíthető, de részben használhatóak különböző masszírozó eszközök is.



(13. ábra) Masszírozásra használható különböző eszközök

Természetesen, akinek jelentős csonttritkulása nincs, kiváló hatású lehet a hát megtapostatása: kb. 20-30 kg súlyú gyermek, miközben egy asztalban kapaszkodik a gerincoszlop két oldalán megtapizsgálhatja egy idősebb családtag hátát. (Ez nemcsak az ott lévő ízületeket mozgathatja ki, hanem tulajdonképpen ezen háti "shm" pontok akupresszúrája is megvalósul.)

E témakörben feltétlen megemlítendő az úgynevezett nyúvasztás, ami gyakorlatilag köpölymasszázst jelent a háti szakaszon. Tehát ugyanezen akupunktúrás pontok - fontos valamennyi szervünkkel összeköttetésben lévő reflex területek - kerülnek ingerlésre negatív nyomással, azaz a köpölyözés során létrejövő vákummal. (A vákumot legtöbbször a köpölyöző edényben lévő oxigén kilobbantása révén hozzák létre, olyan gyorsan, hogy egyrészt az edény fel sem melegszik, másrészt gyors mozdulattal a bőrre helyezvén nincs ideje a külső levegő visszaáramlásának.) Egyébként szív és vese fölött a köpölyözés szigorúan tilos! Maga az eljárás nem bonyolult, de feltétlen instrukciót és gyakorlást igényel.

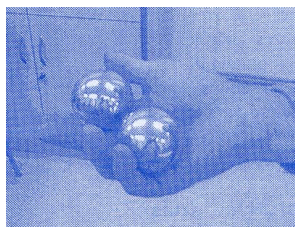


(14. ábra) "Nyúvasztás" - háti köpölymasszázs

További módjai az energiaáramlás élénkítésének, azaz energiapangás megakadályozásának az ún. mikroterületek ingerlése. A mikroterületekről annyit érdemes nagyvonalakban tudni, hogy a homunkulusz (kicsinyítve az emberi test) kivétel pl. tenyérre, talpra, vagy pl. a fülkagylóra. Masszírozással, akupresszúrával ingerelvén ezen mikroterületeket hatást gyakorolunk az adott testrészekre, melyekkel ezen mikroterületek reflex kapcsolatban állnak. Talán közismert példa erre a reflexológiának nevezett talpmasszázs. Több vélemény szerint gyengültebb egészségi állapotunkat annak köszönhetjük, hogy nagyon elrugaskodtunk az Anyaföldtől. Nem kellőképpen ingereljük mezítláb járván ezen fontos mikroterületünket. Nyáron ez a szabadban könnyen megvalósítható, azonban téli időszakban javasolom kb. egy vödömyi ujjbegynyi nagyságú sima felületű kavics összegyűjtését, melyet egy frottírtörülközőre a szoba sarkába helyezhetünk és napjában egyszer-kétszer taposgathatjuk. Kiválóan alkalmas, különböző segédeszközök is beszerezhetőek talpmasszázs céljára, melyet akár az "átkozott" tv-nézés közben is, használhatunk (lásd 13. számú ábra).

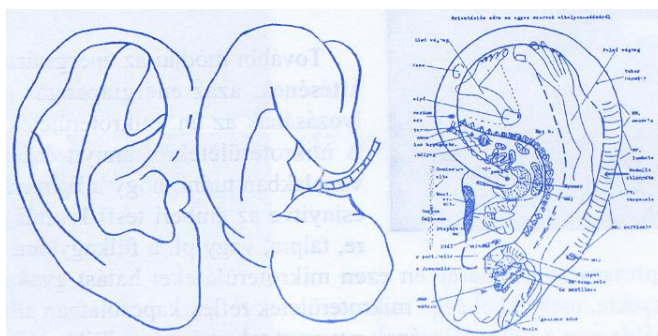
A talpukat követően igen fontos reflexterület a tenyér. Közismert a történelmünkben, hogy emberré válásunk során az ujjak finom mozgásának, a munkavégzésnek köszönhetően fejlődött agykérgünk a homo sapiensre jellemző "szürkeállományá". A tenyéren és ujjakon lévő mikroterületek átmasszírozása, ingerlése nagymértékben hozzájárul a szervezet energiaáramlásához. (Gondoljunk pl. arra, hogy odafigyelést igénylő munkafázis elvégzése előtt gyakran, ösztönösen összedörzsöljük tenyerünket, sőt néha össze is ütjük azokat.)

A kínaiak az ábrán látható Qi-kung golyókat forgatják tenyerükön jobb és balkezükben egyik és másik irányban is. Fontos, hogy eközben a golyók ne koccanjanak, ne érjenek össze.



(15. ábra) Qi-kung golyók használata

Sok mikroterület közül még egyet említek, ami szintén sokak számára ismert, ez pedig a fülkagyló: a fülkagylóba a homunkulusz fejfelé lefelé mintegy embrió formában verni ki. Ennek megfelelően pl. a szem pontja pontosan a fülcimpa közepében helyezkedik el.



(16. ábra) A homunkulusz kivetülése a fülkagylóba

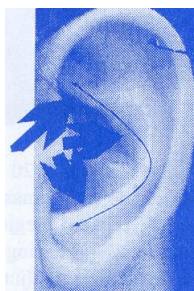
(Ismert népi mondás, hogy a fülbevaló javítja a látást - amennyiben pontosan a fülcimpa közepe kerül kilyukasztásra.) Régebben a matrózok, kalózok is fülbevalókat viseltek, hisz abban az időben az árbóckosárból észrevenni a szárazföldet élet és halál kérdés volt. Vagy pl. a sámánok egyáltalán nem esztétikai, hanem kultikus céllal viselnek nagy súlyú fülbevalót, miközben ütemes táncukkal (4 Hz-es ütem) így hamarabb transzállapotba kerülnek. De mi is, mikor valakit felkösztünk, közben fülcimpáját meghuzigáljuk (miért nem pl. az orrával tesszük ezt?). Vagy klasszikus esetben a tanár bácsi, ha a diák nem tudta a leckét a fülcimpáját húzta meg, ugyanis a fülcimpában az agy területe reprezentálódik és a fülcimpát ért hirtelen inger valóban stimulálhatja az agykérget.

Fül akupunktúra esetén a fülben lévő piciny területek pontjait tűkkel ingerli az orvos. Mi viszont nem ilyen erős ingerléssel mint a tűk, de ugyanakkor egészség-megőrzési, energiaáramlást elősegítő módon átmasszírozhatjuk fülkagylónkat az alábbi módon. Egyik nap az egyik fülkagylónkat kb. 1 percig, másik nap a másik fülkagylónkat azt is kb. 1 percig.

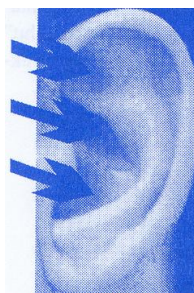
### *A fülkagyló masszázstechnikája*



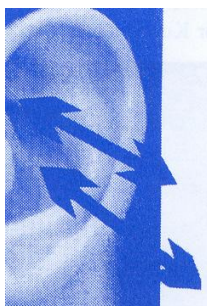
(17. ábra) Masszázsirányok a külső fülsegélyen, miközben hüvelykujjunkkal alátámasztjuk.



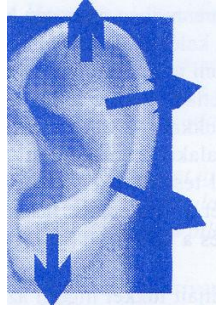
(18. ábra) A mutatóujjmasszázs irányai a fülkagyló belső szegélye mentén



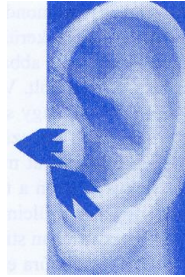
(19. ábra) A fülkagyló három üregének átsimítása



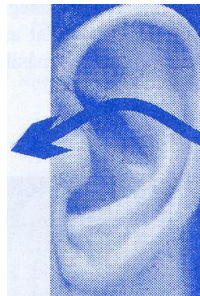
(20. ábra) A külső és belső fülsegély rögzülési helyeinek átmasszírozása oda-vissza



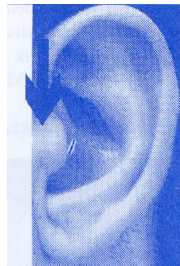
(21. *ábra*) A fülkagyló sugárirányú "kipitykézése"



(22. *ábra*) A fülbillentyűk átmasszírozása a hüvelyk és mutatóujjak segítségével



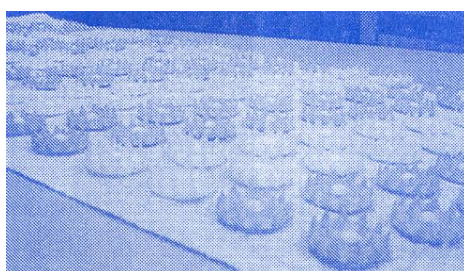
(23. *ábra*) A fülkagyló előrehajlítása a mutató és középső ujjakkal



(24. *ábra*) Végezetül mutatóujjunkkal a fülbillentyű előtt háromszor simítunk csak lefelé

Ezt ismétljük 20 napon keresztül, (tehát a jobb és a bal fülkagyló 10 x-10 x lesz ez idő alatt átmasszírozva), majd 10 nap szünet következik, ez összesen 1 hónap. Egyébként megjegyzem, hogy a szünet is gyógyít, tehát a szervezet jobban reagál a szakaszos ingerekre, a kúraszerű kezelésekre. Sorban állva, forgalmi dugóban rostokolva nyúlunk a fülünkhöz!

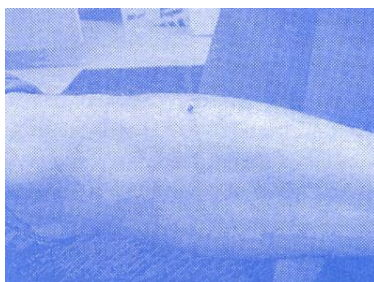
A bátrabbak ráfeküdhetnek az ábrán látható szűrős, tüskés eszközre - Implikátor Kuznyecova - mely ismét csak a háton lévő valamennyi szervért felelős "shu" pontokat ingerli az előző módszerekhez képest sokkal intenzívebben.



(25. ábra) Implikátor Kuznyecova

Az ingerterápiák között jelentős helyet foglal el a moxaterápia. (Ennek elsajátítására tanfolyam javasolt, ill. szükséges.) Azonban bizonyos részletek ismertetése nem igényel különösebben nagy felkészülést, a házi használat is elképzelhető: megkülönböztetünk direkt és indirekt moxázást.

Direkt módszer alatt azt értjük, ha az akupunktúrás pont helyén a bőrön elégetünk egy fekete borsnyi moxa anyagot, mely alapvetően fekete ürömből származik (*Artemisia vulgaris*). Ez hólyaghúzó, hegesedéssel gyógyuló kiégetést jelent. Ez igen erős inger, csak egy-két pontban használható és nyilván bizonyos fokú fájdalommal jár, azonban rendkívül hatékony. Az ábrán látható térd alatti pont (a gyomor meridián 36 sz. pontja - Zhu-san-li pont) direkt moxázását a tibeti lámák évezredek óta végzik a téli hidegek beállta előtt a immunrendszer működésének fokozása céljából. Ezt csak évente egyszer lehet végezni ősszel teljesen egészséges állapotban, az antiszeptikus szabályainak betartása mellett. (Alkoholos fertőtlenítés, a nekrotizálódott - megégett és elhalt - bőrrész eltávolítását követően steril fedőkötés alkalmazása.)



(26. ábra) Direkt moxázás, a gyomor 36-os pontján

Indirekt moxázás alatt értjük a fájdalmas "megfázott" végtag - testrész melegítését az ábrán látható moxa szivarral mintegy 3 cm távolságból. (Nálunk a népi gyógyászat meleg sót használ a fenti célra.) Másik módja az indirekt moxázásnak, mikor agyi történést követően kialakult parézist - bénulást - próbálunk rehabilitálni a gyógytorna és fizioterápiák mellett. Ilyenkor az akupunktúrás orvos bejelöli a használandó pontokat, és "házi feladat" gyanánt a beteg vagy hozzátartozója moxázza ezen pontokat, ún. madárcsipegetési módszerrel, amikor is az égő moxarúddal megközelíti a bőrön lévő pontot, kb. 1/2 cm-rel, majd intenzív hőérzet kiváltásakor 1-2 másodperc - azt eltávolítja, ill. 5-10 másodperc múlva ezt ismételteti 8 x - 10 x egy-egy pont vonatkozásában.

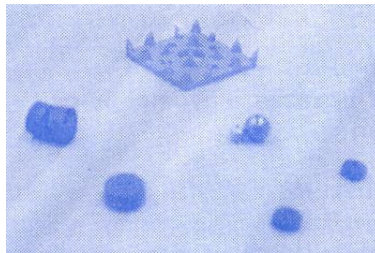


(27. ábra) Indirekt moxázásra alkalmas moxarudak, a köpölyözés kellékei



(28. ábra) Indirekt moxázás

Az ingerterápiák színes palettájáról még egyet említek, amely során a fáradt, vagy fájdalmas testrészen lévő lehetőleg akupunktúrás pontokban piciny golyócskákat (tsu-bo japán technika) vagy piciny mágneseket ragasztanak a bőrre ragtapesz segítségével. Természetesen súlyos fájdalmak, panaszok esetén elsősorban orvoshoz kell fordulni, ilyen finom ingerek használata esetén ezektől egyébként sem várható el számottevő terápiás hatás. Ez a módszer enyhe panaszokra, főleg megelőzésre alkalmas.



(29. ábra) Piciny golyócskák, mágneskorongok

Néhány további javaslat a Qi, mint finom anyagi különleges tulajdonságai alapján

"A nagyobb energiájú helyről a kisebb energiájú helyre áramlik": erre legfényesebb példa, mikor a kisgyerek elesik, édesanyja ölebe kapja, megpusztilja a bibit, és a gyermek abbahagyja a sírást. Ez nem pusztán megjátszott pszichoterápia, hanem az édesanya saját energiájával pótolja a gyermek csorbát szenvedett energiaáramlását. Vagy szoptató anyák tudják, hogy a szoptatást



követően nagyon kifáradnak. Miért? Azért mert a csecsemő nemcsak az édesanyja tejét szívja magába, hanem energiáját is. Vagy megfigyelték, hogy vannak "zöld kezű" és "barna kezű" emberek: az előbbi háziasszonyok virágai gyönyörű zöldek, ők szeretgetik, magukban vagy hangosan becézgetik, dédelgetik növénykéiket, míg az utóbbiak hiába tápsózzák, ill. adnak meg "mindent" növénykéiknek, azok nem érzik túl jól magukat, esetleg bamulnak. (Későbbiekben a "barna kezűek" a kudarc elkerülése érdekében nem is nagyon próbálkoznak növény, virág nevelésével.)

Egyébként nem elavult közmondás az sem, hogy "A gazda szeme hizlal" hisz a szeretettel nevelt jószág jobban fejlődik.

A tisztelt olvasó figyelmét aláhúzottan az alábbiakra szeretném felhívni: tartózkodjunk, sétáljunk minél többet erdőben, fák között; ugyanis a fáknek hatalmas energia-kisugárzásuk van és az energia a nagyobb szintű helyről a kisebb felé áramlik. Nem mindegy, hogy városon belül, zsúfolt utcán "sétálunk" vagy parkban, erdőben, fák között (az erdőben sétáló kisgyermek sem azért kerül idővel a szülő ölébe - ahol el is alszik -, mert nagyon kifáradt, vagy "elnyomta az ózondús levegő", hanem mert telítődött a fák Qi energiájával).

Másik tulajdonsága ezen finom anyagainak, hogy "nyomot hagy" a durva anyagin, a matérián. E kérdéskör részletes ismertetése nélkül, ami egyébként érdekes és fontos is lenne a jobb érthetőség szempontjából - megemlítem csupán, hogy valamilyen formában, a készítőnek, az alkotónak a "lelkülete" nyomot hagy elkészített munkáján, alkotásán. (Nem kell különösen magyarázni, hogy egy kép, egy műalkotás több mint a formák és színek szép, harmónikus kavalkádja. Egy képnek atmoszférája, kisugárzása van.) Gondoljunk csak a csodatevő ikonokra: az ikonokat évszázadok óta szerzetesek festették néhány hetes böjt és aszkézis után, melynek során lényegesen megnő a Qi energiaszint. Ezt követően, a térden állva festett ikonon "nyomot hagyt" a mester "kisugárzása". Ha egy beteg, gyenge, megbomlott energia állapotú egyén közelít az így elkészült ikonhoz, megvalósul, hogy a nagyobb energiájú helyről a kisebb energiájú helyre áramlik a finom anyagi Qi. Itt említhetem meg az ún. csodatevő talizmánokat is, vagy ehhez hasonló vonatkozásban az ereklyéket is.

Mégsem a fentiekre hívnám fel elsősorban a tisztelt olvasó figyelmét, hanem annak rendkívüli jelentőségére, hogy ez a jelenség nemcsak az ikonok, ill. talizmánok esetében működik, hanem mindnyájunkra vonatkoztatva is: nagyon nem mindegy, hogy egy háziasszony milyen lelkülettel, milyen lelki állapotban készíti el családjá számára az ebédet. Többször mondják, hogy a lelkemet is belefőztem, beleadtam. Nem ismeretlen az a tény, ha a nagymama szeretetből süt a unokáknak valami finomat, akkor nem biztos, hogy csak annak ízletessége miatt fogy ell-2 órán belül a süti. A gyermeknek jó ösztöne van, jól érzékeli az igazi szeretetet. Gondolom ennek ellenkezője is ismert, amikor a háziasszony "időhiány" miatt nem tud odafigyelve szívből, szeretettel ebédet főzni, és "lökök már neki/k valamit" alcímen "összeüt" valamit. Lehet, hogy jobb lenne, ha nem "lökne" semmit.

Ez nemcsak az étel készítésre, hanem minden munkánkra, tevékenységünkre igaz. Valaki nagyon szépen ezt így fogalmazta meg:

*"Dolgozni csak pontosan és szépen  
Ahogy csillag megy az égen,  
Úgy érdemes."*

*(József Attila)*

## A Qi áramlása mentálisan is befolyásolható

Pozitívan is, negatívan is. Azt, hogy negatívan ez hogyan történik, nem kell sokáig bizonygatnom. Gondoljunk csak az ún. pszichoszomatikus megbetegedésekre. Primitív példával élve: valakinek fáj a gyomra, és ebből adódóan buta módon az a gondolata rögzül, hogy "biztosan gyomorrákom van". Egészen biztosan ekkor még nincs gyomorrákja, hisz az alapvetően kezdetben nem fájdalmas, de több éves kitartó, kemény önszuggesztióval szegény illető "kitalpalja magának" a gyomorrákot.

Természetesen ennek az ellenkezője is igaz: ha valaki beteg ugyan, de valóban minden erejével meg akar gyógyulni, és nem adja fel és makacsul ragaszkodik az egészségéhez, a gyógyulásához, úgy ennek a valószínűsége hatványozottan nagyobb, mint enélkül. A derű, a pozitív gondolkodás, a szeretet a lélek nyugalomához, a békéhez, az egészséghez vezet, míg a félelem, a gyűlölet, a harag az idegességhez, a pszichoszomatikus megbetegedésekhez vezet.

A keleti bölcsélet szerint az agyunk olyan, mint az anyaföld, melybe mindegy, hogy milyen gondolatmagvakat vetünk el, az fog kikelni, ill. gyümölcsöt teremni. A nemes gondolatok termik a szeretet gyümölcseit, míg a "gyom gondolatok" termik a betegségeket.

Tehát elengedhetetlenül fontos a gondolatok tisztasága, hogy tartsunk magunktól távol minden haragot és minden gyűlöletet, változtassuk át az agressziót szelíd szeretetté, tanuljunk meg megbocsátani nem 7-szer, hanem 77-szer.

Ha én önmagamat stabil szeretet energiaburokkal veszem körül, úgy erről minden, esetlegesen rám irányuló negatív energiaáradat visszaverődik, és ha még ráadásul tudom őszintén szeretni a nekem ártani akaró ellenséget, akkor az ártó szándékú "energiacsomag" visszakerül a feladónak, ráadásul hatványozott erővel. (Ezért van az, hogy nemcsak a magyar de a legtöbb népmesében a boszorkány - a fekete mágus - általában nemcsak csúnya, hanem púpos is. Ugyanis élete során biztosan találkozik olyan esettel, amikor a kiszemelt személy szeretetével "nem tud mit kezdeni", és a "boszorkány lövést" ő kapja viszont.)

Természetesen a lelki egészség megőrzésének leírására ez a néhány oldal kevés, csaknem dilettánsnak tűnhet, azonban ha csupán magunkévá tesszük azt, hogy van lelkünk - ezzel foglalkozik a pszichológia tudománya - és a lelkünkkel foglalkoznunk kell, máris tettünk valamit magunkért. (Ugyanis testünkkel elég sokat foglalkozunk - etetjük, itatjuk, tisztálkodunk, stb. a lelkünkre ugyanakkor mennyi időt fordítunk naponta, hetente?).

Egyszerűen fogalmazva nagyon hasznos, ha mindennap reggel vagy este néhány percre magunkba szállunk, a napi rohanásban megállunk, lelkünket megpróbáljuk elcsendesíteni, mert ekkor van esély arra, hogy "megszólaljon bennünk" a tudatunk legmélye, a bennünk lakó Szentlélek. Ez természetesen máról holnapra nem megy, de a gyakorlásnak napról napra egyre nagyobb haszna van. Különböző meditatív technikák léteznek, azonban ezek alkalmazása, gyakorlása mester nélkül valóban sok veszélyt rejt magában. Mégis ajánlanék az olvasó figyelmébe egy könyvet: Jálics Ferenc: "Szemlélődő lelkigyakorlat"-át. Itt a jezsuita atya tollából nekünk, európaiaknak szánt formában megismerkedhetünk a szemlélődésen kívül a pránayamával, a zen lényegével, a mantra yogával, a Qi létezésére is utal, csak mindezt a szerző nem így nevesíti, hisz Ő nem a keleti bölcséktől "koppintotta, olózta össze" mondandóját.

## "A Te ételed legyen a Te orvosságod!"

Megint csak a bevezetőben említett Qi áramlással összefüggésben szeretném néhány gondolatomat megosztani Önnel: mit tehetünk a hétköznapi táplálkozási szokásaink alakítása kapcsán?

Amivel kezdeném - a keleti bölcsélet szerint, mint az közismert, nem a húsevésre fektetik a fő hangsúlyt. Ennek az ellenkezője az igaz; a vegetáriánus étrendet részesítik előnyben. Ezt úgy is mondhatjuk, hogy "életet egyél"! Tehát tudjuk, hogy a Qi minden élőben benne van. Ha én elfogyasztom az élő gyümölcsöt, magvakat, akkor nemcsak a bennük lévő vitaminokat, telítetlen zsírsavakat fogyasztom el - amit az európai orvoslás is igen fontosnak tart - hanem a bennük lévő életet, Qi-t is. Így megnövelem a saját Qi energiakészletemet. Ezért nagyon fontos mindenekelőtt, hogy napi táplálékunkban a nyers gyümölcs, zöldség - különböző saláták formájában, olajos magvak - dió, tökmag, napraforgómag legalább 40 %-ot tegyen ki.

Természetesen itt nagyon sok mindenről kellene szólnunk a rostanyagoktól kezdve a mikroelem összetételén keresztül, az antioxidáns hatáig - ezekről más speciálisan e témakörrel foglalkozó autentikus szakirodalmakból tájékozódni lehet.

Itt és most (a kali-yuga korszakban számunkra Magyarországon) nem feltétlenül a vegetáriánus étrendet tartom kizárólagosan követendő példának. (Bár a magam részéről kisgyermek kivételével jónak tartom.) Szeretném megjegyezni azonban, hogy az elpusztított, leölt állatban sok nagyon fontos összetevő van esszenciális aminosavak, melyeket szervezetünk jelenlegi ismereteink szerint képtelen önmaga előállítani - B12 vitamin, stb. egy dolog azonban biztosan nincs: élet, amivel a saját életemet megnövelhetném!

Véleményem szerint - legalább is betegeimnek így szoktam mondani - minden héten egyszer együnk halat (minél többször tengerből származót), két hetente egyszer együnk szárnyast, és négy hetente egyszer ehetünk sertést vagy más négy lábú állat húsát.

Táplálkozásunk gerincét alapvetően gabonák, zöldségek kell, hogy alkossák.

Közülük egy-két szempontra hívnám fel a figyelmet: fontosnak tartom, hogy étrendünkben gyakran szerepeljen a héjában főzött vagy sült burgonya, a cékla, a más egyéb gabonából készült termékek mellett. Biztosan ismerős mikor a szülő, vagy nagyszülő azt mondja a kisgyermeknek, hogy edd meg a héját is, mert "abban van a vitamin"! Ezzel nagy igazságot mondunk, hisz fontos tudni, hogy a magvakban, gyümölcsökben van valóban a legtöbb vitamin, a leghasznosabb mikroelemek, és nem utolsósorban a rost anyagok is közvetlenül a héj alatt raktározódnak. Csak megemlítem, hogy pl. gabona vonatkozásában a fehér liszt elkészítésekor a héjat lehántják, és mint korpát takarmányozásra használják, megfosztván ezzel a fogyasztót a leghasznosabb B vitamin származékoktól. Tehát ne feltétlenül fehér kenyér legyen az asztalunkon, hanem ún. teljes őrlésű lisztből készült barna kenyér, Graham kenyér, stb.

Nem tudom eléggé hangsúlyozni az élő gyümölcs fogyasztásának fontosságát! Aláhúzom, hogy itt nem elsősorban a déli gyümölcsökre gondolok, hanem a nálunk termett dinnyére, almára, szőlőre. Nehéz volna felsorolni pl. a görögdinnye összetevőit, jótékony hatását, de nem ez a lényeg; hanem az, hogy dinnyeszezonban, lehetőségeink szerint mindennap fogyassunk minél több görögdinnyét! Ugyanez mondható el a szőlőről is: a szőlő terápiának nevezett ajánlás szerint fokozatosan, egy-két fűtről indulva eljuthatunk napi 2,5-3 kg mennyiségig miközben ezzel párhuzamosan fokozatosan csökkentjük más egyéb jellegű táplálék bevitelünket. (2,5-3 kg mennyiségű szőlő elfogyasztásakor más táplálékot már ne vigyünk be, csupán kiegészítő folyadékpótlásról gondoskodjunk.) Majd ezt követően egy-két napig ilyen mennyiségű szőlőfogyasztás után, annak mennyiségét fokozatosan csökkentjük, és ezzel párhuzamosan egyéb

táplálék-felvételünket fokozatosan növeljük. (Megint csak megemlítem, hogy szándékosan nem térek ki a szőlő sok áldott, jótékony hatásának elemzésére.)

Ugyanígy nem részletezném, csak utalok a dió sok hasznos tulajdonságára - A, E vitamin, telítetlen zsírsavak - antioxidáns (rák megelőző hatás), de mindenekelőtt a hatalmas Qi energiatartalék, mellyel e mag rendelkezik. Gondoljunk bele, hogy mekkora, hatalmas fa nő ki ebből az élő magból!

Másik nagyon fontos - valóban nem helyettesíthető -, állati eredetű táplálékforrásunk a tej. (Élet, erő, egészség.) Azonban van egy de! Nevezetesen a tehén tej a boci táplálására szánt étel, és tudjuk, hogy már a borjú is több részből álló összetett gyomorral rendelkezik, mely képes elősegíteni a tejben lévő nagy molekulájú fehérjék lebontását. Azonban nagyon sokan közülünk nem tudják tökéletesen a tejfehérjét, a tej cukrot lebontani, és előfordul, hogy nem az aminosavakig lebontott anyagok is felszívódnak, ún. dipeptidek, melyeket a szervezet mint testidegen fehérjét megpróbálja kilökni magából. Példa erre az a gyermek, akit nagymamája jóllakat frissen fejt tehén tejjel, és másnapra dús csalánkiütéssel látja viszont unokáját. A tej nehezen emészthetősége nem mindig ilyen "szemmel látható" formában nyilvánul meg, hanem gyakran megteremt egy "allergiás alapot" mely meghatározott időben "megfejlődik" virágpor, macskaszőr, poratka allergénekkal, és kínzőkülönböző típusú allergiás panaszoknak szolgál alapjául. Mi tehát a megoldás, ne igyunk tejet?

Kézenfekvő javaslat, hogy mielőtt fogyasztanánk a bonyolult tejfehérjét, előbb bontassuk le azokat acidofil baktériumokkal (közismert néven gombákkal) és így lesz belőle joghurt, kefir, aludttej. Ez utóbbiakban garantáltan benne marad minden makro- és mikroelem, ill. a tejben lévő összes vitamin is. Ugyanakkor a felére lebontott molekulák biztosan tökéletesen emészthetővé válnak. Tehát közvetlenül a tej mindennapi, jelentős mennyiségű fogyasztását nem javaslom, azonban a tejtermékekét, különösen a joghurtét, kefirét kötelezően fontosnak tartom.

Kicsit a fentieket összefoglalva: ne vigyünk be bonyolult összetevőjű fehérjéket, melynek lebontásába esetleg "beletörik emésztő szervrendszerünk bicskája". (Például az állatvilág törzsejlődésének csúcán lévő bonyolult izomfehérjével rendelkező emlősök húsa, tejfehérje.)

Táplálkozásunkban másik nagyon fontos dolog a folyadék fogyasztás: tudjuk, hogy mindennap mindnyájunkban a lebontás és anyagcserénk következtében mérgező anyagok keletkeznek (antropotoxinok). Elengedhetetlenül fontos, hogy gondoskodjunk ezen mérgező anyagok szervezetből történő eltávolításáról. Egyrészt naponta fogyasszunk minimum 1,5, de inkább 2 l folyadékot, amely lehetőleg ásványvíz, illetve különböző teák legyenek. Egyszerűen fogalmazva: gondoljunk bele, hogy mennyire megterheljük veséinket, ha pl. 1/2 l folyadékkal kénytelen méregtelenítő funkcióját ellátni, azaz tömény mérgeket kell, hogy magán keresztül bocsásson. Azonban 2 l folyadék fogyasztása esetén ez a koncentráció negyedére hígul. Tehát akkor kíméljük igazán veséinket, hasok folyadékot iszunk.

Ezen mérgező anyagok nemcsak vizelettel, de széklettel is távoznak. Nehogy azt higgyük, hogy végbélből csak a kúpok képesek felszívódni! Nagyon sok egészségügyi problémának gyökere az, ha naponta nincs székletürítésünk. Ellenkező esetben sok mérgező anyag szívódik fel a pangó székletből közvetlenül a vérbe, és gyakran a migrénes, allergiás és más panaszokhoz járul hozzá. Betegeimnek úgy szoktam mondani, hogy mindennap. bármi áron legyen székletünk! Természetesen ezt ne ricinusolajjal érjük el! Ha másban nem, de gyógyvizek tekintetében "Nagyhatalom" vagyunk - Mira, Ferencz József, Parádi, Igmándi... Kinek-kinek ki kell tapasztalnia, hogy mely étrend, milyen és mennyi gyógyvíz, langyos vízben oldott szilvalekvár, étkezési korpa, zabkorpa stb. biztosítja naponta a laza székletet. Ne hagyjuk figyelmen kívül a napi mozgást sem, mert ennek hiánya is hozzájárulhat a székrekedéshez. Végezzünk hasi

masszázst - leegyszerűsítve az óramutató járásával megegyező irányban, arra enyhe nyomást gyakorolván.

A hétköznapi egyszerű egészségmegőrzésnek feltétlen része kell, hogy legyen időszakosan a táplálék mennyiségének csökkentése, azaz a böjt. Javaslom, ha lehet miért ne pénteken legyen a gyümölcsnap, joghurtos nap megtartása. Mi többször pihentetjük testünket, sőt szívünk is minden dobbanásnál 1/6-od másodpercet pihen, azonban feltettük-e a kérdést magunknak: mikor pihentetjük emésztő szervrendszerünket? Óva intek mindenkit attól, hogy megfelelő előkészületek nélkül több napos, hetes böjtbe fogjon! Ez utóbbinak is helye van, hisz a böjt ténylegesen fiatalít a méregtelenítés miatt, de ennek kivitelezése nagy elővigyázatosságot, fokozatosságot, részben orvosi konzultációt igényel. Mivel is magyarázható a böjt méregtelenítő hatása? Tudjuk, egy idő után a szervezet táplálék bevitel hiányában "saját magát" kezdi lebontani, és természetesen nem a létfontosságú szervek sejtjeinek lebontásával kezdi, hanem a selejtes sejtekkel. Mitől lehet többek között selejtes egy sejt? Igen, a benne felhalmozódott - időben ki nem ürített mérgező anyagoktól is többek között. Ezen sejtek lebontása során nemcsak a szervezet számára hasznosítandó energia szabadul fel, hanem a benne "raktározódott" mérgező anyagok is. Ezért igen fontos a böjt során a bőséges folyadék fogyasztás, a könnyebb mozgás, a napi 2 alkalommal történő zuhanyzás - mert a bőrön keresztül is fokozódik a mérgek kiválasztása. Valamint nagyon fontos ilyenkor a beöntés alkalmazása is. (E témában nagyon jól tájékozódhat az érdeklődő Prof. Dr. Török Szilveszter: A szervezet-méregtelenítés komplex rendszere - Napfény Életmód Egyesület Egészségvédő füzetek V.)

Összefoglalva

*Gondolkodjunk pozitívan, legyen bennünk szeretet saját magunk és embertársaink iránt!*

*Szánjunk napi néhány percet lelkünk "ápolására"!*

*Feltétlen minden nap mozogjunk!*

*Minél többet tartózkodjunk a természetben!*

*Iktassuk be holtidőnkben valamelyik mikroterület masszírozását (tenyér, fül)!*

*Életet együnk!*

*Gondoskodjunk a keletkező salakanyagok, mérgező anyagok kiválasztásáról!*