

## **Jacques Martel**

### **Lelki eredetű betegségek lexikona**

A magyar fordítás az alábbi kiadás alapján készült:  
Jacques Martel: Le grand dictionnaire des malaises et des maladies  
Les Éditions ATMA internationaux  
Copyright © Jacques Martel, 1998

Minden jog fenntartva! A kiadvány sem egészben, sem részben nem sokszorosítható, bárminemű felhasználása csak a kiadó írásbeli engedélyével történhet.

Hungárián translation © Schnedarek Réka, 2006  
Partvonal Könyvkiadó, 2007  
Borítót tervezte: Bóna Endre  
Partvonal Könyvkiadó, Budapest, 2007  
[www.partvonal.hu](http://www.partvonal.hu)

Felelős kiadó a kiadó ügyvezetője  
Mebízott kiadóvezető: Nagy Sonja  
Felelős szerkesztő: Balázs Éva  
Tördelte: Layout Factory Grafikai Stúdió  
ISBN 978-963-9644-62-5

#### TARTALOM

Előszó

Bevezető

Általános tudnivalók

Hogyan osztályoztuk a betegségeket

Betegségek

Függelék I

Függelék II

Függelék III

## ELŐSZÓ

Elfogadom a gyógyulásomat.

Ráébredni arra, hogy kik vagyunk, kivé válunk, mindig igen felemelő érzés, főként, ha a magunkról és másokról tett felfedezések pozitív jellegűek. De mi a helyzet akkor, amikor az útkeresés során – bármilyen irányú legyen is az - saját személyiségünk rejtett oldalaira derül fény, és esetleg különböző bajokkal, kínzó rosszulletekkel vagy olyan betegségekkel kell szembesülnünk, amelyekre ráadásul különösen hajlamosak is vagyunk?

Hát éppen ez történt velem az elmúlt két év során. Rosszul kezelt érzelmeim miatt hirtelen megbetegedtem, majd megtanultam, hogyan kell újra harmóniát teremteni a bennem örvénylő érzelmek között. Visszanyertem öngyógyító képességemet, és úrrá lettem azokon a betegségeken, amelyeket én magam hatalmaztam fel arra, hogy Testem Templomán zsarnokként uralkodjanak.

Természetesen az egészségemmel szemben felvállalt felelősség egy rendkívül hosszú, önvizsgálatot igénylő folyamat eredménye, amelynek kapcsán újra meg kellett kérdőjeleznem saját értékeimet. Ez főként azzal a felismeréssel járt együtt, hogy bizonyos lettem abban, igenis meggyógyíthatom saját magamat.

Mindebben segítségemre volt Jacques, akit volt szerencsém kilenc évvel ezelőtt (1988) megismerni, és később együtt dolgozni vele. Rengeteget tanultam az általa tartott előadásokból és tanfolyamokból. A feltétlen szeretet révén és attól a vágytól fűtve, hogy az embereket egy még teljesebb lelki, fizikai és szellemi jóléthez segítse, megvan benne az a képesség, hogy könnyedén egyszerűvé és mindenki által érthetővé tegyen egy olyan témát, amely többek számára elsősre igen összetettnek tűnhet. Ő mindig is támaszt jelentett - és jelent ma is - nekem. Jacques egy olyan vezető, aki segített megszabadulni az egészségtelen büntudattól, és átalakítani azt a saját életemért való felelősség felvállalásává annak érdekében, hogy napról napra szabadabbnak érezhessem magam, jól érezhessem magam a bőrömben, és én legyek az életem irányítója. Segített nekem annak elfogadásában, hogy a betegség - bármelyikről legyen is szó - felfogható pozitív tapasztalatként, mert megállásra készítet és annak végiggondolására, mi is történik éppen az életemben. A betegség számos hozzám hasonló embernek adott alkalmat arra, hogy segítséget kérjen, amit én magam, ha csak lehet, megpróbálok elkerülni.

Mindig emlékeztetnem kell magamat arra, hogy „elesni emberi dolog, de felállni isteni eredetű”. A gyógyulási folyamat beindulásához elengedhetetlen, hogy nyissunk mások és önmagunk felé, de legfőképpen el kell tudnunk fogadni a szeretetet, hiszen minden betegségből meg lehet gyógyulni, ha készek vagyunk arra, hogy szemellenzőinket elhajtva pozitív szemmel nézzünk minden új, ránk váró élethelyzetet, bármennyire nehéznek is tűnik ez néha. Ha képesek vagyunk az adott problémát feladatként megélni, és látjuk a belőle származó tapasztalat hasznát az egész életünkre nézve, akkor egészségünket újra visszanyerhetjük.

Ez a különleges könyv éppen ebben lesz a segítségünkre. Bevezet bennünket az érzelmek mindmáig ismeretlen világába, és megtanít „nyitottá válni, figyelni” arra a kis csírára, amely testünkben megfogva vírussá, bacilussá vagy daganattá fejlődve elhatalmasodik rajtunk. Ha figyelünk arra, hogy szeressük és elfogadjuk önmagunkat, ha szembesülünk a nem megélt vagy helytelenül feldolgozott érzelmeinkkel, akkor közelebb kerülhetünk a tökéletes harmónia eléréséhez és még több szeretetben lesz részünk.

Mindnyájan voltunk már életünk során legalább egyszer „betegek”. A minket vagy a hozzánk közel álló személyt érintő probléma „kihámozása” sokszor arra készítethet bennünket, hogy kicsit másképp lássuk a dolgokat. (Mégpedig úgy, hogy megpróbáljuk a betegséget pozitív módon szemlélni, és nem hagyjuk, hogy a rossz, negatív érzés, amit bennünk kelt, eluralkodjon rajtunk.) Így az egészségügyi problémáknak nem áldozataivá, hanem külső szemlélőivé, megfigyelőivé válunk.

A Lelki eredetű betegségek lexikona különleges alternatívát mutat, kiegészítve a hagyományos orvoslást és a természetgyógyászat számos módszerét, nem utolsósorban pedig nélkülözhetetlen a test, a lélek és a szív gyógyulásának elérésében, hiszen az igazi gyógyulás csak szívvel és szeretettel mehet végbe...

Váljék egészségükre!

Lucie Bernier  
pszichoterapeuta, koordinátor

## BEVEZETŐ

Az egészség témája mindig is foglalkoztatott. Egész fiatal koromtól kezdve problémákkal küszködtem, és betegségem valódi okát sosem tudtam pontosan megnevezni. Édesanyámnak olyan embert próbáló helyzetekkel kellett szembenéznie, mint az évekig tartó kórházi ellátást igénylő beavatkozások, műtétek és kezelések.

Mivel nem jöttek rá, mi okozhatja a panaszaimat, mi a betegségem pontos diagnózisa, igen erős sejtelenem lett úrrá rajtam, hogy talán ezeknek a bajoknak nem a szervekben kell keresni az okát. Azt gondoltam, vagy az elmém produkálja a tüneteket és nincs semmi betegségem, vagy mindannak, ami a testemben történik, lelki eredete lehet. E második verziót véltem igaznak, ezért komolyan eltöprengtem azon, vajon mi miatt kell ezeket a kellemetlenségeket átélnem.

1978-ban kezdtem el az egészségügy területén dolgozni, étrend-kiegészítéssel foglalkoztam. Személyes tapasztalataim és egyéni konzultációim során ekkortájt érett meg bennem az a gondolat, hogy összefüggés lehet az érzelmek, a gondolatok és a betegségek között, így ösztöneimet használva komolyabban foglalkozni kezdtem a témával. 1988-ban beiratkoztam egy személyiségfejlesztő tanfolyamra, ahol kapcsolatba kerültem az orvostudomány egyik irányzatával, a betegségek és az egészségügyi problémák metafizikus megközelítésével, amit ma pszichoszomatikának neveznek. Emlékszem, csoporttársaimmal együtt sokáig tanulmányoztuk azt a rövid összefoglalást e témáról, amit Louise Hay illesztett be egyik könyvébe. Figyeltem, ahogy az emberek hatalmas lelkesedéssel kutatják önmagukat és a többieket azért, hogy megbizonyosodjanak az ott leírtak megalapozottságáról.

Lelkesedésem az új személelmód iránt töretlen volt, ezért az önmegismerés speciálisabb területei felé fordítottam figyelmemet. Azóta személyes konzultációim, óráim és kurzusaim kapcsán folyamatosan ellenőrzöm az általam kialakított, betegségekkel kapcsolatos információk helyét állóságát. A mai napig, bármerre is járok, a sarki fűszeresnél vagy egy fénymásoló szalonban, mindenhol kérdéseket teszek fel az embereknek betegségeikről, és arról, hogyan élnek meg azokat.

Néhányan közülük még mindig csodálkozva és kérdően néznek rám ilyenkor, azt hiszik, látnók vagy marslakó vagyok, mert anélkül, hogy beavatnának a részletekbe, nagyon sokat tudok a magánéletemről. Valójában a válasz igen egyszerű. Amikor képessé válunk a betegségek mögé látni, és tudjuk, milyen érzelmekhez, gondolatokhoz köthetjük őket, akkor igen könnyű megmondani az érintett személynek, hogy milyen élethelyzetben lehet az adott pillanatban. Azt szoktam mondani az embereknek, hogy az emberi test működése és a gondolatok, érzelmek kapcsolatának ismerete az, ami lehetővé teszi számomra, hogy ilyen jellegű információk birtokába juthassak. Elmagyarázom nekik, hogy ha egy adott emberről a lehető legtöbb adatot (gondolatok, érzelmek) bevinnénk egy számítógépbe, megkapnánk betegségének tüneteit, vagy egészen pontosan magát a betegséget, és ennek az információhalmaznak a birtokában azt is meg tudnánk mondani, mit él meg tudatosan vagy tudat alatt. Tehát mindez nem megérzés, hanem tudás és ismeret kérdése.

Eddigi ismereteim és tapasztalataim alapján például teljességgel lehetetlen, hogy egy cukorbetegségben szenvedő ember lelke legmélyén ne érezne szomorúságot vagy keserűséget egy korábban megélt élethelyzettel kapcsolatban. Lehetetlen, hogy egy ízületi gyulladástól szenvedő ne kritizálná állandóan önmagát vagy másokat, a májproblémákkal küszködő pedig mindig haragot, félelmet érez magával vagy másokkal szemben. „Amikor betegségeket próbálsz megfejteni, úgy ügyeskedsz, hogy ez mindenképpen működjön” vagy „De hát mindnyájunk érez haragot, félelmet, fájdalmat vagy mellőzést”- vágta sokszor a fejemhez. Erre azt válaszolom, hogy mindenki másképpen reagál az őt ért hatásokra. Vegyünk egy példát a saját életemből. Tizenkét gyermekes családban nőttem fel, alkoholista apával, depressziós anyával. Nekem és a testvéreimnek, bár ugyanazoktól a szülőktől származunk, más-más betegségeink voltak, annak függvényében, hogyan éltük meg a dolgokat és hogyan interpretáltuk a szüleinkhez fűződő viszonyunkat. Miért is van ez így? Azért, mert mindnyájan különbözőek vagyunk, és saját életutunk során más és más felismerésekre van szükségünk. Így például a mellőzöttség, elhanyagoltság érzése az egyik embernél betegséget kiváltó ok lesz, a másikonál azonban nem. Mindez attól függ, hogy mennyire érezzük magunkat érzelmileg érintettnek az adott dologban, akár tudatában vagyunk ennek, akár tudat alatt munkálnak ezek az erők. Ha az érzelmi stressz elég nagy és hosszan tartó, akkor átalakul biológiai stresszé, amely betegség formájában manifesztálódik.

Amikor a természetes egészségről és az alternatív gyógyászati módszerekről szóló konferencia alkalmával előadást tartottam a betegségek metafizikai megközelítéséről, a tünetek alapján egészen gyorsan és pontosan megfejtettem azokat a betegségeket és egészségügyi problémákat, amikről a hallgatók beszámoltak nekem. Kis idő elteltével egy barátom, aki segédkezett ennek a konferenciának a

létrehozásában, a következőt mondta nekem: „Jacques, figyelned kéne, amikor az elhangzott kérdésekre és problémákra gyors és közvetlen választ adsz. A mellettem ülő embereknek az volt a benyomása, hogy az egész előre meg lett rendezve, és tudtad, hogy kinek mi a baja”. Természetesen ilyesméről szó sem volt. Először is azt kell megérteni, hogy az adott betegségben szenvedő tudja: amit mondok, az őrá nézve igaz, de aki személyesen nem érintett, annak mindez nem egyértelmű. Másodsorban, amikor valami új dologra világítunk rá, az elsőre néha irreálisnak tűnhet. Ha valaki tagadja a nyilvánvaló valóságot, tulajdonképpen védekezik az ellen, hogy felelősséget érezzen mindazért, ami vele történik. Elmesélek egy történetet, ami igen jól illusztrálja állításomat. A híres feltaláló, Thomas Edison találkozott az amerikai kongresszus tagjaival, hogy bemutathassa „beszélő” gépét, a hengeres fonográfot. Feljegyezték, hogy amikor működésbe hozta új találmányát, a kongresszus néhány tagja sarlatánnak nevezte őt, és csalásra gyanakodtak, mivel elképzelhetetlennek tartották, hogy egy gép emberi hangon szólaljon meg.

A világ mostanra sokat változott, ezért fontos, hogy nyitottak maradjunk az új ötletekre és gondolatokra, amelyek számos probléma forradalmi megoldását adhatják. Sok amerikai és európai foglalkozott már az érzelmek és gondolatok, valamint a betegségek kapcsolatával, így a kutatások lehetővé teszik számunkra, hogy jobban megismerjük ezt a területet.

Előadásaim során mindig elmondom, hogy én éppen annyira vagyok racionális beállítottságú, mint amennyire fejlettek intuitív képességeim, és életem egyik legnagyobb kihívása volt e két dolog összeegyeztetése magamban. Villamosmérnöki képesítésem arra készítetett, hogy konkretizáljam a dolgok logikus és racionális mivoltát. A fizika megtanított arra, hogy egy ok mindig kivált egy reális okozatot. Ezt az ok-okozati törvényt meg tudtam feleltetni az érzelmek és a gondolatok világában is, bár ezek kevésbé kézzelfoghatók, mint a fizikai jelenségek. De vajon igaz-e így ez az állítás? Hiszen például az elektronikában olyan dologgal foglalkozunk, amit élő ember még sosem látott: az árammal. Vagy gondoljunk csak a hőre, fényre vagy az elektromágneses indukcióra. Hasonlóan, érzelmeink és gondolataink a szó szoros értelmében szintén nem anyagi, fizikai jellegűek, azonban lehetnek fizikai következményeik betegségek vagy egészségügyi problémák formájában. Éppen ezért ennek a könyvnek az egyik célja az, hogy rámutasson: a láthatatlan érzelmekhez és gondolatokhoz hozzátartozik egy nagyon is fizikai jellegű, mérhető reakció, mely igen gyakran betegség formájában jelentkezik. Mérhető- e vajon a düh? Természetesen nem, viszont a lázunkat meg tudjuk mérni. Mérhető-e az az érzés, hogy mindenért meg kell küzdeni, amit el akarunk érni az életben? Nem, de a kevés vörösvérsejtet számszerűvé lehet tenni, amikor vérszegénységben szenvedünk. Megmérhetjük-e azt a tényt, hogy nincs túl sok öröm az életünkben? Nem, de tudomásul vehetjük, hogy a koleszterinszintünk már megint túl magas. Akkor hát, ha felismerjük, hogy milyen érzelmek és gondolatok váltották ki az ilyen vagy olyan jellegű egészségügyi problémákat, lehetséges-e az, hogy megváltoztatva érzelmi hozzáállásunkat, gondolatainkat, visszanyerjük a tökéletes egészséget? Merem állítani, hogy igen.

Természetesen betegségünk hátterében sokkal összetettebb probléma is állhat, mint amit mi magunk orvosolhatunk, éppen ezért szükségünk lehet különböző szakemberek segítségére ahhoz, hogy meggyógyuljunk. Ha műtét előtt állunk, és megértjük, miért kerültünk ebbe a helyzetbe, nagy valószínűséggel sokkal hamarabb felépülünk majd az operáció után, mint az, aki nem akarta tudni vagy tudomásul venni, mi történik vele. Ráadásul, ha nem értjük betegségünk üzenetét, az orvosi kezelés látszólag hatásos lehet ugyan a betegség eltüntetésében, de a probléma később új formát öltve, más szerveinket megtámadó betegség formájában újra jelentkezhet.

Remélhetőleg egyre több munkaadó látja majd annak fontosságát, hogy egyengesse és ápolja alkalmazottjainak életútját, érzelmi és lelki életét. Ezzel kevesebb lenne a munkahelyi baleset, a hiányzások száma, és javulna az egyéni hatékonyság is. Ha magán- vagy szakmai életünk miatt nem vagyunk kibékülve önmagunkkal, nagyobb eséllyel „programozunk be” - akár tudat alatt - betegséget vagy balesetet azért, hogy szabadságra mehessünk, vagy többet foglalkozzanak velünk.

1990-ben fogant meg bennem egy olyan lexikon szerkesztésének ötlete, amely a betegségek és különféle bajok lelki okait taglalja, majd egy évvel később neki is láttam a munkának. Szerencsére nem sejtettem, mekkora feladat vár rám, hiszen ha tudom, mivel is jár ez a vállalkozás, talán bele sem kezdek. „Egyszerre csak egy dolgot! - ez a gondolat vezérelt. - Sikerülni fog, mert addig dolgozom rajta, amíg elégedett nem leszek az eredménnyel, és kiadhatom a könyvet.” Mindezt biztatásul mesélem el, mert ha magunkon és az életünkön akarunk változtatni, ugyanennyi energia befektetésére, munkára és akaraterőre van szükségünk. Egy amerikai szerzőtől származik a gondolat: „Egyedül a bátrak és a kalandorok tapasztalhatják meg személyesen Istent.” Számomra ez a passzus azt jelenti, hogy csak azok tudják megvalósítani önmagukat és érik el a jólétet, akik eltökélten küzdik le a kihívásokat és megvan a bátorságuk ahhoz, hogy új utakon járjanak. Ez a jólét testi, szellemi és lelki egészséget jelent.

1978 és 1988 között a helyes táplálkozás ortomolekuláris megközelítési módjával foglalkoztam, mely a mikro tápanyagok (vitaminok, nyomelemek, ásványi anyagok, aminosavak és zsírsavak) megfelelő egyensúlyának biztosítására törekszik azért, hogy megtartsuk, vagy újra elérjük optimális egészségi állapotunkat. Orvosok, biokémikusok, különféle kanadai és (főleg) amerikai kutatók munkáira támaszkodtam, akik kísérleteikkel kimutatták, hogy ha a szervezet megkapja a neki megfelelő táplálékot, egészségi állapotunk javulni fog, és bizonyos esetekben a betegségből történő teljes felgyógyulás is remélhető. Valójában számos módja van az egészséges élet elérésének, és talán egyik sem különb a másiktól. 1996-ban láttam egy riportot a televízióban a New York-i Columbia Presbyterian Hospitalról. A riport alanyára, Joseph Randazzóra komoly koszorúérműtét várt, ám a beavatkozást megelőzően és követően szemléltető előadásokon, reflexológiai és energetikai kezeléseken vett részt, illetve ez utóbbit a műtét alatt is kapta. Mindezek hatására sokkal hamarabb felépült, mint egy szokványos körülmények között operált személy. Mehmet Oz gyakorló orvos minden háromszázadik páciensén végez ilyen jellegű kísérletet, hogy megvizsgálhassa, milyen eredményeket hoznak a hagyományos orvosi beavatkozásokkal kombinált kiegészítő kezelések.

A Lelki eredetű betegségek lexikona minden orvosi vagy természetgyógyászati terápiához kiegészítésül kíván szolgálni. Egyesíteni szeretné az allopatikus, azaz tünetekre összpontosító, és a holisztikus módszert, amely lényünk testi, szellemi, érzelmi és lelki oldalát egyszerre vizsgálja. Remélem, minden egészségügyi szakember hasznát veszi majd ennek a könyvnek, segítve ezzel pácienseit a gyógyulásban. Jómagam rengeteg módszert kipróbáltam már: hagyományos orvoslás, gyógyszerek, akupunktúra, energetikai kezelések, radiesztezia, természetgyógyászat, masszázs, színterápia, diétetika, vitaminterápia, dr. Bach virágterápiája, kiropraktika, íriszdiagnosztika, pszichoterápia, tudatos légzés, homeopátia, és így tovább... Tudom, ha létezne olyan kezelés, amely mindenkinél egyaránt hatásos, akkor csak ennek az egynek lenne létjogosultsága. Sajnos azonban nincs ilyen gyógymód. Az embernek adatott a legtöbb lehetőség ezen a bolygón, de egyben ő is a legbonyolultabb élőlény.

Éppen ezért úgy kell megpróbálnunk megérteni azt, ami velünk történik, hogy közben szükség szerint mások segítségét is igénybe vesszük. „Azoktól kell tanulnunk, akik tudnak” - és lehetőség szerint mindig a legjobb szakemberhez forduljunk. Amikor felkeresek egy „hagyományos” orvost, elfogadom, hogy ő többet tud nálam az orvostudományról, és meghallgatom amit mond, vagy ajánl nekem, hiszen szabadon dönthetek arról, később megfogadom-e a tanácsát. Ugyanígy, ha akupunktortól kérek segítséget, figyelek arra, milyen kezelést ajánl nekem, mivel nálam jobban ismeri testem energetikai egyensúlyát.

A minap egy hölgy azt mondta nekem, ő nem hisz abban, hogy a betegségeknek lelki okai is lehetnek. Nem is kell hinnie benne, válaszoltam neki, majd feltártam előtte meglévő és korábbi betegségei „lelki oldalát”. Hozzáállása ezután érezhetően megváltozott, és sokkal nyitottabb lett a kórisme ilyesfajta megközelítési módja iránt. Valójában énünk egy része tudja, mit történik velünk, hogy a diagnózis pontosan megfelel aktuális élethelyzetünknek, és hogy mindez nem csupán a véletlen műve. Egy dologgal azonban vigyázni kell: nem szabad bűnösnek éreznünk magunkat amiatt, hogy megbetegedtünk. Felelősek vagyunk ugyan azért, ami velünk történik, de büntudatunk semmiképpen se legyen. A testen uralkodó gondolatok és érzelmek törvényeinek nem megfelelő ismerete az, ami betegségbe vagy bajba sodor bennünket. Tudatára kell hát ébrednünk saját utunknak, vagy a szó tágabb értelmében: saját lelki fejlődésünknek. Ott, ahol egyáltalán nincs vagy csak kevés a szeretet, újra rá kell ébrednünk arra, hogy mégiscsak létezik ez az érzés. Ez nem olyan egyértelmű! - mondaná Ön, azonban tényleg működik. Ha leesek a teraszról és eltörök a lábam, mondhatom-e, hogy ez isteni büntetés volt? Valójában a Föld középpontja felé vonzó gravitációnak köszönhetően kerültem a földre, melynek nincs előjele. Se nem jó, se nem rossz, egyszerűen ilyen a gravitáció törvénye. Hiába érvelnék, hiába lennék mérges rá, hiszen eltört miatta a lábam, ám ez mit sem változtatna magán a törvényen. A törvény, az törvény. Hasonlóan, minden betegséget a szeretet hiányával magyarázunk. Azt mondjuk, a szeretet az egyetlen gyógyír. De ha ez igaz, elég-e szeretetet adni, hogy bekövetkezzen a gyógyulás? Bizonyos esetekben igen. Úgy kell elképzelnünk, mintha a szeretet ajtókon keresztül tudna eljutni hozzánk, de ezek az ajtók korábbi sérülések miatt bezárultak. Íme, egy fontos dolog, amit tudatosítanunk kell!

A könyv célja tehát nem az, hogy közvetlen megoldásokat adjon a különféle egészségügyi problémákra. Sokkal inkább azt szeretné megérteni: legtöbb betegségünk oka gondolatainkra és érzelmeinkre vezethető vissza, és annak fontosságát hangsúlyozza, hogy mi magunk választhatjuk ki az életmód-változtatás legideálisabb formáját. Mindemellett már betegségünk eredetének ismerete is képes testünkben pozitív fizikai változásokat előidézni, a gyógyulás pedig akár száz százalékos lehet.

1988-ban személyiségfejlesztő órákra jártam, és amikor tudatosodtak a bennem zajló „események”, úgy éreztem, újjászületek. Lépnem kellett, hiszen ez ideig a konvenciók ellen lázadtam, és nagyon sok elutasítással, meg nem értéssel találtam szembe magam. Most azonban ráleltem egy olyan dologra, amellyel végre változtathattam addigi életemen, amivel belső sebeimet begyógyíthattam, és ami eredményesnek is bizonyult. Ezért köteleztem el magam a személyiségfejlesztés mellett. Munkám során, miközben segítek másoknak, hogy nyitottá váljanak saját tudatukra, önmagam is folyamatosan fejlesztem. Őszintén hiszem, hogy bárki képes az egyre nagyobb Önállóság birtokában kezébe venni saját életét, és mindannyian eljuthatunk egy magasabb szintű bölcsességhez, szeretethez és szabadsághoz!

Ez a lexikon a tudatunkra ébredés és az önismeretet segédeszköze szeretne lenni. Ha egészségügyi problémám van, én mindig újra és újra elolvasom az itt leírtakat, hogy minél inkább tudatosítsam magamban, mi történik velem igazából. Mi, emberek igencsak hajlamosak vagyunk arra, hogy elfedjünk dolgokat, és memóriánkból kitöröljük mindazt, ami zavar bennünket. Ezért próbáljuk meg tudásvágytól fűtve kézbe venni ezt a könyvet, és érdeklődéssel olvassuk, mert szellemünk dolgozza fel azokat az információkat, amelyekkel dolgounk lesz. Hiszen az egyetlen valódi hatalom az, amit önmagunk felett gyakorolhatunk. Mi vagyunk sorsunk irányítói - és minél inkább tudatában vagyunk ennek, annál inkább képesek vagyunk a szükséges változtatások véghezvitelére.

Az elmúlt egy évszázadban, különösen az elmúlt 50 évben, hatalmas technikai fejlődés zajlott le a világban, amely lehetővé tette számunkra, hogy életminőségünk is jobbá váljon. De bolygónkon sok férfi és nő szenved betegségekben, és a tudománynak nincs mindenre válasza. Élünk bár iparosodott vagy fejlődő országban, oda kell figyelnünk magunkra, és fel kell tennünk a következő kérdéseket: Ki vagyok? Hová megyek? Mi a célom az éleiben?

Fontos, hogy belső átalakulásunk során mankóként használjuk ezt a könyvet. Ha a szövegek olvasása közben új gondolataink támadnak, nyugodtan kiegészíthetjük azokat a saját szavainkkal, mert ennek a lexikonnak egy olyan élő eszközzé kell válnia, amelyhez bármelyikünk hozzájárulhat saját tapasztalataival. Így történt, hogy megjelenés előtt a könyv bizonyos fejezetei újra lenek szerkesztve azok kérésére, akik tudtak a készülő műről. Amikor például feltették nekem a kérdést, tárgyalom-e a mogyoróvaj-allergiát, ez válaszoltam: „Nem, de most már fogom” – sok szócikk így került hát a gyűjteménybe.

Kellemes olvasást kívánok Önöknek!

Jacques Martel  
pszichoterapeuta

## ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

Ez a könyv egy olyan kutatómunka eredménye, mely a különböző egészségügyi problémák lelki oldalát (gondolatok, érzések) vizsgálja. A mű internetes változatának ([www.atma.ca](http://www.atma.ca)) javítása, frissítése a jövőben várható. A szerző előre is bocsánatot kér az esetleges hibákért, és arra kéri a kedves olvasót, írja meg neki e-mailben vagy levélben, ha ilyesmire bukkanna.

A szerző nem kíván sem közvetlenül, sem közvetetten orvosi tanácsokat adni, sem diagnózist felállítani. A könyvben található információk gondolatébresztőként szolgálnak. Segítséget kívánnak nyújtani egy betegség vagy egészségügyi probléma kezelésében a betegnek, a kezelőorvosoknak vagy a terapeutának, hogy jobban megértsék, honnan is eredhet a probléma.

A leírt állítások informatív jellegűek. A szerző tisztában van azzal, hogy az általa képviselt megközelítési mód mellett más szemléletnek is létjogosultsága van egy-egy betegség kialakulásának megfigyelésekor, és bizonyos esetekben a probléma jóval összetettebb lehet a jelen műben leírtaknál. Egyes betegségek, mint például a rák vagy a cukorbetegség, egyszerűsített leírása azt a célt szolgálja, hogy az olvasó könnyebben fel tudja tárni a probléma lelki okait egy egészségügyben dolgozó szakember segítségével, és maga a betegség minél szélesebb körű közönség számára váljon érthetővé. A jelen műben képviselt metafizikus megközelítés tehát ki szeretné egészíteni a hagyományos és holisztikus gyógy módokat.

Minden olyan személy, aki egy már megkezdett kezelésen változtatni szeretne, először beszélje ezt meg kezelőorvosával, terapeutájával. Az olyan betegek, akik például cukorbetegségben szenvednek (inzulinfüggők) vagy szívbetegek (napi rendszerességgel szednek gyógyszert), mindenképpen kérjék ki orvosuk véleményét, mielőtt változtatnának a gyógyszeradagúkon, még akkor is, ha úgy „érik”, megtalálták betegségük okát, és úgy gondolják, most már képesek kontroll alatt tartani problémájukat.

Mindenki, aki információszerezés céljából forgatja ezt a könyvet, önszántából teszi ezt, és joga van hozzá. A szerző és a kiadó nem vállal felelősséget semmiféle olyan döntésért, amelyet az olvasó a könyv elolvasása után hoz, és ez esetleg egészségi állapotának romlásához vezet.

A szerző Québecben, Kanadában él, ahol a kanadai franciát beszélik. Könyvében sokszor használ homonimákat, mint például les mots (fr. 'szavak') és les maux (fr. 'fájdalmak'). Ezek az azonos hangalakú, de különböző jelentésű szavak segítséget nyújtanak abban, hogy könnyebben megértsük és megjegyezzük, bizonyos betegségekhez mely gondolatok, érzelmek köthetők. Számos esetben azonban a magyar nyelv ilyesfajta asszociációt nem tesz lehetővé.

**Beidegződött, rögzült gondolatséma:** olyan gondolatsor, melynek következtében bizonyos esemény újra és újra visszatér az életünk során.

**Belső vezető:** az én azon része, mely irányítja az egyént (hasonlóan a felettes énhez) - amennyiben vallási meggyőződésünk ezt elfogadhatónak tartja.

**Buborék (aura):** az energetikai szempontból minket körülvevő és hozzánk tartozó léttér.

**Felettes én:** - szuperego, a személyiség része, a társadalom értékeinek és erkölcsi normáinak belső képviselője, hívhatjuk lelkiismeretnek is.

**Integrálni, tudatosítani valamit:** magunkévá tenni és megoldani egy problémát, egy élethelyzetet, vagy átérezni, megérteni egy gondolatot. Amikor ezt a kifejezést egy érzelmi sérülés kapcsán használjuk, és azt mondjuk, integráltuk az adott helyzetet, akkor ez azt jelenti, hogy begyógyítottuk azt a belső sebet, amely ehhez a helyzethez kapcsolódott, és megértettük, tudatosítottuk a probléma üzenetét.

**Jin és jang:** a kínai orvostudományban a jin a női, negatív pólusú, intuitív energiát jelenti, a jang a férfi, pozitív, racionális energiát. Jelentéskörük jóval összetettebb ennél, a lexikon azonban többnyire ilyen értelemben használja őket.

**Kitörlés:** amikor elménk a tudatos emlékezetből kitöröl bizonyos dolgokat, eseményeket.

**Pszichikai jelenség** az, ami gondolati, mentális úton jelenik meg.

**Reinkarnáció:** ez a fogalom egyre inkább része az új terápiás módszereknek, ezért a szerző alkalmanként utal rá. Mindemellett az olvasó szabad döntése, hisz-e benne, vagy sem, a vele kapcsolatos megjegyzések pedig csak informatív jellegűek.

### **Integrációs technika, szótagoló, ritmikus egymás utáni olvasással**

A könyvben található információk segítségével változások érhetők el érzelmeink irányításában. Ha a következőkben leírt módszert alkalmazzuk, képesek leszünk aktiválni érzelmi memóriánkat, lehetővé téve, hogy ezek az információk elménken kívül szívékhöz 4-v is eljussanak, így a szeretet segítségével kezelni tudjuk majd érzéseink legtöbbszörét, ami gyógyuláshoz vezet.

Olvassuk el az adott betegségről szóló szöveget szótagról szótagra úgy, hogy egy szótagot körülbelül egy másodperc alatt ejtünk ki. Vegyük példának az ízületi gyulladásról szóló részt:

### **ÍZÜLETI GYULLADÁS** (általában)

Az ízületi gyulladás egy ízületi kapcsolat gyulladását jelenti. Ez a betegség érintheti az egész mozgatórendszert: a csontokat, ínszalagokat, inakat, izmokat. Jellemzői a gyulladás, a feszes izomzat és a fáj dalom, amelyek lelki szinten zárkózottságot, kritikát, bosszúságot, szomorúságot vagy dühöt szimbolizálnak.

Így olvassuk:

Az i-zü-le-ti gyul-la-dás egy i-zü-le-ti kap-cso-lat gyul-la-dá-sát je-len-ti. Ez a be-teg-seg é-rint-he-ti az e-gész moz-ga-tó-rend-szert: a cson-to-kat, ín-sza-la-go-kat, i-na-kat, iz-mo-kat. Jel-lem-ző-i a gyul-la-dás, a fe-szes i-zom-zat és a fáj-da-lom, a-me-lyek lel-ki szin-ten zár-kó-zott-sá-got, kri-ti-kát, bosz-szú-sá-got, szo-mo-rú-sá-got vagy dü-höt szim-bo-li-zál-nak.

Olvassunk nagyon lassan! Nem fontos, elménk felfogja-e a kiejtett szavak és mondatok jelentését, azonban előfordulhat, hogy a gyakorlat végzése közben fájdalmat vagy szomorúságot érzünk, mert egy régebbi, éppen aktuális, vagy olyan betegségről tájékozódunk, amitől felünk, hogy elkapjuk. Ilyenkor szeretetet kell „vinni” az olvasásba. Ha heves érzelmeink vannak a szócikk olvasása közben, akkor olvassuk el többször, akár aznap egy későbbi időpontban, akár napokkal később, és ismételjük egészen addig, amíg ezek az érzések enyhülnek, csillapodnak, és megbarátkozunk az adott szöveggel. Meditáció, nyugtató zene hallgatása vagy a tudatos ellazulás is segítségünkre lehet.

Az integráció ebben az esetben azt jelenti, hogy tegyük magunkévá, tudatosítsuk a velünk történő dolgokat. Ez a folyamat bizonyos mértékben gyógyulást is jelent, hiszen a betegség egy üzenet, melyet testünk küld szellemünknek azért, hogy felismerjük, mi az, amit éppen megélünk. Az integrációs technikát először az 1993 óta folyamatosan megrendezésre kerülő *Találjuk meg a bennünk rejlő gyermeket* című előadás-sorozaton alkalmaztam. Hallgatóimat arra kértem, a bennük lakó felnőttről írjon egy levelet a bennük lakó gyermeknek, és a gyermek válaszoljon erre a levélre.

Mi történik akkor, ha ezt a módszert használva, szótagról szótagra elolvassuk egy szöveget, miközben egy szótagra legalább egy másodpercet szánunk? Először is tudnunk kell: minél gyorsabban olvasunk el valamit, annak információtartalma annál inkább mentálisan, az elménkben marad meg. Ha viszont lassan olvasunk, a szöveg a szív energiaközpontjával, az úgynevezett szívcsakrával kerül kapcsolatba. Másodszer: minden betegség vagy egészségügyi probléma a szeretet hiányának és a más emberekkel kapcsolatos negatív eseményeknek a megnyilvánulása. Tehát, mondhatjuk úgy is, hogy egy fizikai vagy lelki sérülés (~ üzenet) a szeretet szintjén rögzül, vagyis a szív energiaközpontjában. A szeretethiányhoz kapcsolódó sérülések az elutasítottság, elhagyatottság, düh, meg nem értettség, szomorúság, csalódottság érzéseként jelennek meg szívünkben. E rögzült üzenetet úgy tudjuk „felülírni”, ha újra aktiváljuk, tehát megint kapcsolatba kerülünk azzal, ami kiváltotta. Idézzük fel a fájdalmat, szomorúságot, vagy dühöt okozó eseményt, ezzel megnyitjuk a szív energiaközpontját, és hagyjuk, hogy rajta keresztül eljusson hozzánk a szeretet, majd a gyógyulásunk érdekében „működésbe léphessen” az integráció.

A gyakorlat hatékonyságának növelése érdekében képzeljük azt, hogy a szavak a szívünkben jönnek (mintha a szánk a szívünk lenne). Ha különböző testrészeinkben szúrást vagy hőhullámot érzünk, esetleg szomorúság kíséri a folyamatot, próbáljunk meg nyugodtak maradni. Testünk tudja, mit bír el - ha hallgatunk rá, ellenőrzésünk alatt tarthatjuk a gyakorlatot. Ha félünk, hogy túl erős érzelmek törnek majd ránk, kérjük egy szakképzett terapeuta segítségét a fájó dolgok újraélésében.



## HOGYAN OSZTÁLYOZTUK A BETEGSÉGEKET, EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁKAT?

A lexikonban szereplő szócikkeket ábécérendbe szedtük a gyors eligazodás érdekében, egy konkrét betegség keresésekor pedig a tartalomjegyzék nyújt segítséget.

Amikor egy betegség, szerv neve mögött a 'lásd' szó olvasható zárójelben, például:

**HIPOFÍZIS** (lásd: AGYALAPI MIRIGY),

akkor az AGYALAPI MIRIGY szócikkhez kell lapoznunk, és itt megtaláljuk a hipofízisre vonatkozó információkat.

Ha egy betegségről további kiegészítő információkat olvashatunk más betegségek szócikkein belül is, azt a következőképpen jelöltük:

**AGORAFÓBIA** (lásd még: SZORONGÁS, HALÁL, FÉLELEM)

A betegséget követő 'lásd még' megjegyzés után perjellel elválasztott szavakat, mint a következő példánál:

**HAJ - ÓTVAR** (lásd még: HAJ (hajhullás)/ KOPASZSÁG/ FOLTOS KOPASZODÁS/), a következőképpen kell értelmezni: (lásd még: HAJ (hajhullás), HAJKOPASZSÁG, HAJ - FOLTOS KOPASZODÁS).

Bizonyos betegségeket egy „vezérszó” köré gyűjtöttünk azért, hogy a kiegészítő információk a lehető legközelebb legyenek egymáshoz. Például minden VÉR-rel kapcsolatos betegséget egy helyen tárgyaltunk:

**VÉRSZEGÉNYSÉG** (lásd: VÉR-VÉRSZEGÉNYSÉG)

**CUKORBETEGSÉG** (lásd: VÉR - CUKORBETEGSÉG)

**ALACSONY VÉRCUKORSZINT** (lásd: VÉR – ALACSONY VÉRCUKORSZINT)

**LEUKÉMIA** (lásd: VÉR - LEUKÉMIA)

Így, ha a VÉRSZEGÉNYSÉG-ről a lehető legtöbb információ birtokába szeretnénk jutni, érdemes az alábbi szócikkeket is elolvasnunk:

**VÉR (általában)**

**VÉR (vérproblémák)**

**VÉR – VÉRSZEGÉNYSÉG**

Tehát minden olyan betegségről, amely egy vezérszó alá lett rendelve, úgy kapunk teljes képet, ha a vezérszóról szóló **általános** részt és a hozzá kapcsolódó **problémákat** is elolvassuk. Hasonlóan, pl. az **EKCÉMA** részletes leírását a **BŐR** alfejezeteként, **BŐR - EKCÉMA** néven találjuk meg, de nézzük meg a **BŐR (általában)** és a **BŐR (bőrproblémák)** részeket is.

Lássuk a vezérszavakat, vagyis az olyan testrészeket, szerveket és betegségeket, amelyekhez több másik probléma (alfejezet) is kapcsolódik:

AGY  
ALLERGIA  
BÉLRENDSZER  
BŐR  
CSONT  
FOG  
FÜL  
GERINCOSZLOP  
GYOMOR  
HAJ  
HÁT

HÖRGŐK  
IZMOK  
ÍZÜLETI GYULLADÁS  
KÖRÖM  
LÁB  
LÉGZÉS  
MÁJ  
MELL  
MIRIGY  
ORR  
RÁK

SZAJ  
SZEM  
SZÍV  
TÜDŐ  
UJJ  
VAGINA  
VÉGBÉLNÝILÁS  
VÉR  
VESE

## BETEGSÉGEK

**ABÁZIA – járásképtelenség** Bár az izomzattal vagy a teljes mozgatórendszerrel nincs probléma, a beteg csak nehezen tud járni, esetleg egyáltalán nem képes rá. A kisagyban található irányító központban van a baj, ami jelezhet sérülést, érrendszeri problémát vagy daganatot. Legtöbbször valamilyen erős félelemérzet miatt alakul ki, aminek eredményeképpen mozdulni sem bírunk. Ez a félelem vagy büntudat az életünkben való előrehaladással kapcsolatos, ezért jó lenne, ha megtalálnánk ennek a bizonytalanságnak az okát, és bízunk jobban önmagunkban! Képzeljük el magunkat, amint egyre biztosabb és könnyebb léptekkel járunk, közben pedig erősítsük a magunkba vetett hitet. Tudatosítsuk, hogy az élet fel fogja kínálni majd azokat az eszközöket, amelyek a továbbhaladásunkhoz kellenek.

**ABORTUSZ** (lásd: SZÜLÉS - ABORTUSZ)

### ACHILLES-ÍN

Az Achilles-ín a vádli izmát a sarokcsomóhoz erősíti. Ez testünk legerősebb ína, mely akár 400 kg-os terhet is képes elbírní. Gondolataink, a fizikai és spirituális vágyaink megvalósulásának kifejezője, ezért a boka mozdulatait érintő minden zárlat, blokkolás kifejezőerővel bír. Például stabil életre vágyunk, azonban ez bizonytalan anyagi helyzetünk miatt nehezen kivitelezhető. Álmaink és céljaink elérésének érdekében folytassuk utunkat, ne adjuk fel.

**ACIDÓZIS - túl sok a sav a vérben** (lásd még: KÖSZVÉNY. REUMA)

A savról általában a maró és keserű szavakra asszociálunk. Az acidózis hátterében lelki keserűség áll, melynek oka egy olyan helyzet feldolgozásának elutasítása, ami tudat alatt nyomaszt bennünket, testi szinten pedig oly módon jelentkezik, hogy a vér és a sejteket nedvesen tartó folyadék eltolódik a savasság irányába. Feldolgozni (integrálni) azt jelenti, hogy meg kell oldanunk, kezelniük kell minden olyan problémát, konfliktust, amely zavar bennünket, amelyet elutasítunk vagy megmérgezi életünket. Tegyük fel a kérdést: melyik az az érzelmi szituáció, amely felemészt, és ilyen nagy keserűséggel tölt el bennünket? Talán éppen olyan élethelyzetet élünk meg, amely az édesanyánkhoz fűződő kapcsolatunk fájdalmas emlékeit hozza felszínre. Vagy a gyermekeinkkel, barátainkkal, esetleg olyan munkatársakkal szemben érzünk elégedetlenséget, akikhez anyai vagy „szinte anyai” viszony fűz. A metabolikus acidózis (anyagcsere okozta savasság) arra utal, hogy az életet keserű dologként éljük meg. A légzési acidózis azt jelenti, hogy a légzés során nem megfelelően választjuk ki a szén-monoxidot - ebben az esetben inkább a környezetünkkel, a minket körülvevő emberekkel szemben élünk meg keserűséget. A tejsavas acidózis pedig a vérben található tejsav túl nagy mennyiséget okozza. A vér „szállítja” az örömet, ezért ezek a betegségek arra utalnak, hogy az élettel szemben érzett keserűséget nagyon mélyen és intenzíven éljük meg. Ez az állapot gyakran kialakul cukorbetegség (ami nagyon mély szomorúságról árulkodik), vagy veseelégtelenség esetén (amely nagy félelmeket takar), és akkor, ha leukémiánk van (ez azt jelzi, úgy érezzük, nekünk mindenért meg kell küzdenünk az életben). Szélsőséges esetben a savtúltengés közvetlen és néha elkerülhetetlen következménye a reuma.

El kell fogadnunk, hogy az élet különböző helyzeteit a szívünkkel vizsgáljuk és kezeljük, még akkor is, ha azok irritálnak vagy nyugtalanítanak bennünket. Az elfogadással és befogadással (tudatos nyitással a világ felé) elkerülhetjük ezeket a betegségeket, melyeknek nemcsak megélése, de kezelése is fájdalommal jár. Oldjuk meg az élet kínálta szituációkat, hogy több örömben legyen részünk, szabadnak érezhessük magunkat, és belső békére leljünk.

**ADDISON-kór** (lásd még: MELLÉKVESE)

Az Addison-kór mellékvese-elégtelenséget jelent, mely a saját magunkban való csalódottságot jelképezi. Uthalhat az érzelmi és lelki alultápláltság szélsőséges állapotára is. Esetleg gyermekkorban valamelyik szülő túlságosan elnyomott bennünket, vagy olyan lelki agressziót, traumát, erős bosszúságot éltünk meg, melynek következtében még az életünket is veszélyben éreztük. Emiatt jövőnk bizonytalanná vált, és kételkedni kezdtünk saját képességeinkben. Ez a betegség általában szélsőségesen defetista hozzáállással jár, az ember céltalanná válik, nem érdekli sem saját maga, sem környezete. Gyakran vagyunk idegesek, és sokszor találunk másokat antipatikusként. Ideje, hogy megtaláljuk helyünket a világban, és meglegyen a kellő energiánk ahhoz, hogy elérjük személyes céljainkat környezetünk beleegyezésének és helyeslésének igénye nélkül. Próbáljunk meg rátalálni egy olyan módszerre, amelynek segítségével minél közelebb kerülünk ahhoz a belső énünkhöz, aki korlátlan erőforrásokkal és nagy önbecsüléssel rendelkezik.

**ADENITISZ – mirigygyulladás** (lásd még: NYIROKCSOMÓ, GYULLADÁS)

Amikor a nyirokrendszerünk egyik nyirokcsomója begyullad, valamilyen érzellemmel kapcsolatos félelmet élünk meg. Az érintett testrész figyelmeztet arra, hogy életünk mely részéről van szó. Próbáljunk meg

kideríteni a fájdalom okát, hogy könnyebben felismerjük, pontosan mivel kapcsolatos ez a félelem, és aztán próbáljuk meg túltenni magunkat rajta.

### **ADENOID VEGETÁCIÓ - a garatmandula túlbujánzása** (lásd még: MANDULÁK)

Az orrüreg mögött található garatmandula megnagyobbodását jelentő betegség leginkább a gyermekeket sújtja. Hatására az orr bedugul, így a beteg kénytelen a száján keresztül lélegezni. Aki nagyon érzékeny típus, fejlett az intuíciós készsége, „elzárja” orrát azért, hogy ne érezze azokat a dolgokat, amelyek megsebezhetik, melyek sokszor jelentéktelen kis semmiségek, óriásira felnagyítva. A beteg nem találja a helyét a családban, dühös, és úgy érzi, nem fogadják el. Ezek a családi konfliktusok, feszültségek igen jó táptalajai a garatmandula-túlbujánzás kialakulásának. Meg kell fogadnunk, hogy harmóniában az étellel megtaláljuk helyünket a világban, tudatjuk másokkal az érzéseinket és elismerjük az intuíció képességének hasznosságát.

### **ADENÓMA – mirigydaganat** (lásd még: MELL [mellproblémák])

Az adenóma jóindulatú mirigydaganatot jelent. Mint minden daganatot általában, ezt az elváltozást is egy érzelmi sokk váltja ki, és azon a testrészen kezd el bújani, amelyet a megrázkódtatás érint (ugyanaz igaz a hasnyálmirigyre, a májra, a vesékre, a prosztatára és az endokrin-mirigyekre). El kell fogadni a múlt eseményeit, hogy lehetővé tegyük az előrelépést, a továbbhaladást.

### **ADENOPÁTHIA – mirigybántalom** (lásd még DAGANATOK, FERTŐZÉSEK, GYULLADÁSOK, NYIROKCSOMÓ, NYIROKRENDSZER)

Az adenopátia a nyirokcsomók megnagyobbodását jelenti, amely gyulladás, tumor vagy fertőzés következtében alakul ki. Mivel a nyirokrendszer nyirokcsomói úgy reagálnak, mintha a nyirokrendszer kis „veséi”, szűrői lennének, ez a betegség az érzésektől való félelem kiváltotta stressz vagy érzelmi megrázkódtatás miatt dönt le minket a lábunkról. Úgy érezzük, érzelmi zsákutcába kerültünk. Az adott testrész (nyak, hónalj, mellkas, has, ágyék), ahol a nyirokcsomó megduzzadt, pontosabb információval szolgál arról, hogy életünk mely területén keresendő a probléma. Erősítenünk kell önállóságunkat, magunkba és másokba vetett bizalmunkat, hogy életünket a kezünkbe vehessük.

### **AFONIA - berekedés, a hang elvesztése**

A hang az önkifejezést, a kreativitást szimbolizálja. Egy nagy érzelmi megrázkódtatás (aggodalom, szomorúság) eljuttathat bennünket egy olyan állapotba, amikor már nem tudjuk, mit is mondhatnánk. Lehetséges, hogy ezt az intenzív félelmet szexuális téren éltük meg, és ez közvetlenebbül a torkunkat és a hangszálainkat érinti, mivel bizonyos értelemben a szexuális (második) energiaközpontunk szorosan kapcsolódik a torokhoz, az ötödik energiaközpontoz. Mindenesetre, az adott helyzet igen érzékenyen érintett bennünket, és nem bírunk megszólalni, nem tudunk mit mondani! A lélegzetünk is eláll. Ha egy érzelmi sokk következményeképpen túlságosan elfecséreljük energiáinkat, a fegyvertelenség miatt egy belső űr alakul ki bennünk, amely beszippantja, elnyeli a2 általunk kiadott hangokat. Ilyenkor fontos, hogy visszanyerjük a belső kommunikációt. Az is lehetséges azonban, hogy ez az állapot a védelmünkre szolgál, mert így nem tudunk súlyos titkokat továbbadni. Jó dolgokra használjuk a hangunkat? Lehet, hogy csöndben kéne maradnunk egy bizonyos ideig? - ezeket a kérdéseket szintén fel kell tennünk, hiszen a közmondás is így szól: „Hallgatni arany, beszélni ezüst.” Meg kell tanulnunk képességeinket a legmegfelelőbb módon kihasználni, és mások tiszteletben tartásával kifejezni az érzelmeinket, gondolatainkat, kreativitásunkat.

### **AFTA** (lásd: SZÁJ - AFTA)

### **AGGODALOM** (lásd még: IDEGEK. IDEGESSÉG, IDEGROHAM, SZORONGÁS. VÉR -ALACSONY VÉRCUKORSZINT)

Az aggodalom általában az ismeretlentől való félelem egy formája, amely a szorongás állapotához áll a legközelebb. Többféle tennel járhat együtt: fejfájás, hõhullámok, görcsök, idegi eredetû szívdobogás, fokozott verejtékezés, feszültségérzés, hangosabb beszéd, gyakori sírás, sőt még álmatlanság is. Ha túlságosan aggodalmaskodók vagyunk, hidegrázást is érezhetünk, mely arra emlékeztet bennünket, hogy félünk valamitõl. Ez egy torokszorító állapot, amelynek következtében elveszíthetjük önuralmunkat, az életünk eseményei fölötti irányítást, mert ilyen helyzetben nem vagyunk képesek józanul és körültekintõen gondolkodni. Érezhetünk egyfajta egyensúlytalanságot, mintha a fizikai és anyagtalan világról való benyomásaink között szakadék tátongna, cs bár valamelyest képesek vagyunk ezt irányítani, nincs rá racionális magyarázatunk. A dolgok feletti uralmunkat teljesen el is veszíthetjük és kialakulhat „az ég bármelyik pillanatban rám szakadhat” érzése! Szinte bármilyen helyzetben aggodalom törhet ránk, de fontos tudnunk: AZZÁ VÁLUNK, AMIRE A FIGYELMÜNKET IRÁNYÍTJUK. Ha a figyelmünket félelmeinkre koncentráljuk, biztosak lehetünk benne, hogy eltölt bennünket az aggodalom, ami végül halálfélelemhez vezethet. A halál vagy azok a dolgok, amelyekrõl nem veszünk tudomást, amelyeket nem látunk, de léteznek, még inkább növelik ezt a félelemérzetet. Éppen ezért, ha félünk is

az ismeretlentől, mostantól bízunk abban, hogy a jelenben és a jövőben a lehető legjobb dolgok fognak történni velünk. A tünetek el fognak tűnni, a halálfélelemmel együtt.

**AGORAFÓBIA** (lásd még: AGGODALOM. FÉLELEM. HALÁL)

Az agorafóbia görög eredetű szó, az agora (köztér) és phobos (félelem) összetételéből származik. Tömegiszonyt, tömegtől való idegenkedést és félelmet jelent. Nagyon szorosan kapcsolódik a tudat alatt érzett halálfélelemhez. Az agorafóbiában szenvedők általában nagyon érzékeny, pszichikailag fogékony emberek, termékeny fantáziával megáldva. Érzelmileg függnek másoktól, és általában még nem sikerült teljesen leválniuk az édesanyjukról. Nehezükre esik a saját, valódi énjük cs a félelmüket tápláló, általuk létrehozott gondolatok megkülönböztetése - így sokszor azonosulnak félelmeikkel. Szivacsoként szívják magukba mások érzelmeit (főleg azok félelmeit) anélkül, hogy kiszűrnék, melyek tartoznak valóban hozzájuk. Rendszerint saját és mások félelmeit is felnagyítják, emiatt hajlamosak a visszahúzóásra, magukat hibáztatják mindenért, és keveset kommunikálnak másokkal - kivéve azokat, akikben teljes mértékben megbíznak. Mindez elszigetelődéshez vezet. Néha úgy érzik, megőrülnek, de ezt a gondolatot minél hamarabb el kellene hessegetni. Könnyű mindent uralni, ellenőrzés alatt tartani egy olyan helyen, ahol teljes biztonságban érezzük magunkat, ám amint elhagyjuk ezt a helyet, minden romba dől! Az agorafóbiás hamar pánikba esik, félelmei olyan szinten hatalmukba kerítik, hogy a dolog irányítása teljesen kicsúszik a kezéből. Ha egy esemény túl nagy hatással van rá (pl. születés, haláleset, baleset vagy egy tragédia), még jobban belesüpped félelmeibe, ami ugyancsak az agorafóbia súlyosbodásához vezethet. Az ilyen embereknek nagyon fejlett a kritikai érzéke. Mivel nagy a bizonytalanság körülöttük, nem nagyon bíznak meg senkiben és semmiben, és ha úgy érzik, a dolgok nem úgy mennek, ahogy azt szeretnék, mindent és mindenkit kritizálnak. Az agorafóbia általában az édesanyjával való konfliktusra utal, a vele való kapcsolat állandó kritika tárgya. Változtassunk a hozzáállásunkon! A félelmek megmérgezik az életünket, ezért fogadjuk el őket, így segíthetik fejlődésünket. Tanuljunk meg szeretni és elfogadni magunkat (ez személyiségünk anyai, védelmező oldala), építsünk fel egy boldogsággal teli belső világot, amelyben nincs helye sem kritikának, sem függésnek. A legjobb, ha kreativitásunkkal fejezzük ki önmagunkat és beszélünk a problémáinkról. Mi vagyunk a felelősek saját boldogságunkért! Fogadjuk el, hogy néha kockáztatni is kell, és nézzünk szembe a félelmeinkkel, amelyek akadályozzák a kreatív erők szabad áramlását, pedig ezek segítségével könnyebben uralhatjuk belső erőinket. Egy kiegyensúlyozott és aktív szexuális élet segítene abban, hogy megszabaduljunk ettől a mentális téren jelentkező érzelmi fixációtól.

**AGRESSZIVITÁS** (lásd még: AGGODALOM, IDEGEK, IDEGESSÉG, SZORONGÁS, VÉR - ALACSONY VÉRCUKORSZINT)

Az agresszió általában nagy mennyiségű elfojtott energiát jelez, amely egy bizonyos helyzetben megélt frusztrációból eredeztethető. Többször tudat alatt működik, és oly mértékben „leuralja” az egész életünket, hogy minden bennünk feszülő nyomás csak rajta keresztül jut kifejezésre (agresszivitás, mint kifejezési mód). Ez egyfajta önvédelem, mivel úgy érezzük, támadnak, nem tisztelnek, kihasználják, nem értenek meg bennünket, és feszültek is vagyunk. Azt szeretnénk, ha megértenének! Talán nehezen tudunk nyitni mások felé, és energiáinkat sem kezeljük jól. Evidens, hogy egy agresszív ember időnként teljesen elzárja magát a spirituális energiáktól, és nem nyitott szívvel közelít a dolgok felé. Az agresszivitás egy velünk született, spontán, önvédelmi állapot. Ha agresszívek vagyunk másokkal, akkor erősebbnek érezzük magunkat, ezért gyakran választjuk a támadást. Egyszer az elnyomó, egyszer az elnyomott szerepét játsszuk, énünk kettéhasad. A többi ember tart tükröt elénk, és énünk azon részét, amelyet nem tudunk elfogadni, másokra vetítjük ki. Ez viszont meghúzza a vészcsengőt. Mi ennek a következménye? Az izgatottság erősödik, a feszültség nő, és az izomzat görcsbe rándul. Lesben állunk és ugrásra készen várjuk a támadást. Folyamatosan védekezünk és küzdünk a szorongásaink ellen. Mit tegyünk? Nyitottnak kell maradnunk, és elsősorban magunkon kell alakítanunk, dolgoznunk. Figyelünk és hallgatnunk kell a megérzéseinkre, a belső hangra, amely véd minket és lépéseinket helyesen irányítja.

**AGY (általában)**

Az agy a csodálatos emberi gépezet központi egysége, az összes információt kezeli, és egyben a test energetikai központja. A hetedik, ún. koronacsakrához és a tobozmirigyhez kapcsolódik, amit az agy epifízisének is nevezünk. A jobb oldali agyfélteke a jin, mely a női oldalt jelképezi: befelé fordulás, kreativitás, intuíció, művészetek-ez a befogadó oldal. A bal agyfélteke a jang, amelyik ad, domináns, extrovertált, agresszív, racionális, logikus és mindent analizál. Mindkét agyfélteke a test ellentétes oldalának mozgásáért, irányításáért felelős (a jobboldali agyfélteke a test bal oldalát irányítja, és fordítva). Az agyi idegek a szemek vonalában futnak át az ellenkező oldalra, ahol a harmadik energiaközpont, a szemcsakra található (a két szemöldök között, az orr vonalában). Az agy, az univerzum központját szimbolizáló szerv minden „isteni” forma identifikációja.

**AGY (agy bántalmak)**

Az agyat érintő problémák arra utalnak, hogy hajlamosak vagyunk minden megélt szituációt a fejünkkel, vagyis a racionális oldalunkkal értelmezni. Félretesszük az érzelmeinket, mert félünk szembenézni velük. Megpróbáljuk meggyőzni magunkat, hogy semmire sem jók, sőt inkább ártalmasak, mint hasznosak. Az agyi bántalmakkal küzdő ember nagyon merev gondolkodású, és mindig azt szeretné, ha neki lenne igaza! Nehezen változtat véleményén, és szinte egyáltalán nem fogadja el azt a tényt, hogy ő is tévedhet. Megoldás: tegyük félre „túlságosan is felnőttes”, komoly, racionális oldalunkat, és találjunk vissza ahhoz a „gyermeki” énközhöz, amelyik szeret nevetni, örülni, ragyog a naivitástól, cg a tanulási vágytól.

### **AGY - AGYBÉNULÁS**

Az agybénulás gyakran már születéskor bekövetkezik, és agyi működési rendellenesség formájában jelentkezik. Az agyi izmok, a sérülés természetétől függően részlegesen vagy teljesen lebénulnak. Feltehetjük a kérdést: miért pont nekem van ilyen betegségem születésemről fogva? Valószínűleg egy előző életbeli karmikus bonyodalom vagy egy olyan erőteljes, születés előtti tapasztalat, intenzív mentális trauma miatt, amely teljes bezárulást idézett elő, megállított minden előremutató mozgást, megakadályozván így a fejlődésünket. Az orvostudomány mai állása szerint ez egy visszafordíthatatlan folyamat, így a betegségből még a család feltétlen szeretete és odafigyelése mellett sem lehet felgyógyulni. Csak spirituális téren beszélhetünk jobbulásról.

### **AGY - AGYDAGANAT**

Az agytumor rendellenes sejtek kóros szaporulata az agyban. Elfojtott érzelmekhez, mély lelki furdaláshoz, múltbeli szenvedésekhez kapcsolható. Ha az agydaganat elsődleges daganat, tehát az agy sejtjeiből alakul ki, ez arra utal, hogy az információkat kezelő központ még mindig olyan gondolatokat, hiedelmeket vagy mentális sémákat rögzít, amelyeknek már nincs létjogosultságuk! A betegség erőteljes érzelmi sokk következménye, amely olyan emberhez köthető, akit nagyon szerettünk, olyasvalamire, amitől korábban nagyon szenvedtünk, esetleg valakire/valamire utal, akivel/amivel szemben még mindig gyűlöletet, haragot, félelmeket, dühöt vagy frusztrációt érzünk. Ha a tumor az agy felső, középső részén vagy a hipofízisben helyezkedik el, ez gyakran azt jelenti, hogy érzelmi traumát, sokkot éltünk át vagy spiritualitásunkkal, intuíciónkkal kapcsolatos félelmeink vannak. Az agydaganatos beteg nagyon csökönyös, nem hajlandó látásmódján, és azon változtatni, ahogyan a valóságot kezeli. Nagy mentális konfliktust jelent számára az itt és a most, a jelen élet, és minden velejárójának elfogadása. Mereven gondolkodik, nagy belső zavarodottságot él át. Olyan mentális energiákat halmoz fel magában, amelyek ellentétesek „isteni” vágyaival. A teste erre erősen, hevesen reagál, ezért agysejtjei kontrollálatlanul burjánzani kezdenek. Mivel az agydaganat kritikus és veszélyes állapotot idéz elő, változtatni kell zárkózottságunkon: nyitott szívvel kell élnünk, ha meg akarjuk állítani a daganatot. Az élet állandó változásban van, és mindig a legjobb felé törekszik. Saját személyes bizalmunk segít ennek a célnak az elérésében.

### **AGY - AGYI INFARKTUS - vérhiányos stroke (lásd: INFARKTUS (általában); VÉR (általában) / ARTÉRIÁK / VÉRKERINGÉS; VÉRNYOMÁS - MAGAS VÉRNYOMÁS)**

A stroke-nak ezt a típusát vérrög okozza, amely útját állja a véráramlásnak, így a vér nem jut el a megfelelő agyterülethez. Ez a betegségfajta tehát a vérkeringéshez és az erekhez kötődik. A roham többféle szituációban bekövetkezhet, melyek általában a szeretethez kapcsolhatók. Ez a nagyon heves reakció egy kategorikus nemet jelent egy általunk mereven elutasított helyzetre. A szeretettel, az élet folyamatával, a változásokkal és különböző eseményekkel (tehetetlenség, öregség, halál) kapcsolatos belső ellenállást, keserűséget élünk meg. A rohamot megelőző első tünet a magas vérnyomás megjelenése, amelyet az artériák (a szeretetet jelképezik) szűkülete okozhat. A vérnyomás megemelkedik, mivel azt szeretnénk, hogy a dolgok úgy maradjanak, ahogy vannak. Az érintett ér az agyban található, tudatunk központjában. Ez az artéria összeszűkülhet, megrepedhet, így nagymértékben károsítja az agyszövetet, és az agy általános működési zavarait okozza. Egy súlyos agyvérzés (vagy egy vérrög) bénulást, sőt akár halált is okozhat. Annyira fáj valami belülről, hogy itt akarjuk hagyni ezt a világot! Belső fájdalmaink és elfojtott érzelmeink megakadályoznak a szeretet kifejezésében. Egyre erőteljesebb félelmek kerítenek hatalmukba (egy szeretett személy elvesztése, magány, az érzelmi támogatás hiánya, távolság a szeretetteinktől, kevesebb figyelem, törődés), és úgy érezzük, nem érdemes tovább élni. Nem vagyunk képesek az eljövendő változásokhoz alkalmazkodni, mert ez már túl sok számunkra!

A szeretet az élet alapelve. Vizsgáljuk meg a roham előzményeit, és hallgassunk a belső hangra. Ha szeretetre és figyelemre van szükségünk, mindenképpen jelezzük mások felé. Elfogadással álljunk a hirtelen rohamhoz, mivel ezek azt jelzik, hogy nyitottnak kell maradnunk az isteni szeretetre, mert ez az isteni szeretet fogja vágyainkat kielégíteni. Az ischaemiás cerebrális infarktus során egy rög hatására vagy az erek falának megvastagodása miatt az artériák eldugulnak, megakadályozva, hogy a vér az

agyat táplálja. Ez a betegség egy érzelmi megrázkódtatáshoz kapcsolható, továbbá az önállóság elvesztésétől való félelem is elősegítheti. Az agy érintett része, és a hozzá kapcsolódó funkció (beszéd, mozgás, egyensúly) jelzik, hogy a félelem életünk melyik területével kapcsolatos. Érkatasztrófa esetén egy ér pattan el, amely az agy egy részét előnti vérrel. Talán olyan nagy feszültségben élünk (család, munka), hogy a felgyülemlett stressz az életörömöm (vér) „szétfolyásával” szabadul fel, amely mindazt a fájdalmat szimbolizálja, amelyet az adott szituációban megélünk. Fontos szempont, hogy a katasztrófa az agy jobb (intuitív) vagy bal (racionális) oldalát érinti, mert így megérthetjük a testünk által küldött üzenetet, mely gyorsabb felépüléshez vezet. Képzeld el, amint agyunk egy fehéres, aranyos fényből készült folyadékban fürdik, és minden idegsejtünk regenerálódik, a károsodott sejtek funkcióit más sejtek veszik át, és visszanyerjük egészségünket.

### **AGY - AGYTÁLYOG**

Ha az agytályog az arcüreg, középfül vagy bármely más testrész fertőzése következtében jön létre, jelentése: az élet felvállalásával szemben érzett düh, és az attól való félelem, hogy elveszítjük önállóságunkat. Bízunk kell a bennünk élő isteni erőben, mely olyan megoldások felé vezet, amelyek segítenek lehetőségeink kiaknázásában.

### **AGY - AGYVELŐGYULLADÁS**

Az agyvelő a kisagyból, az agytörzsből és a nagyagyból áll. Ez a szerv felelős a szervezet irányításáért, tehát egész egyéniségünket jelképezi. Általában a fejet szokták a külső, és az agyvelőt a belső egyéniség (individuum) szimbólumának tekinteni. Amikor az agyvelő begyullad, a magunkkal szemben érzett dühöt jelképezi, a „ki is vagyok valójában” kérdését. Ilyenkor nemet mondunk a változásokra, mert attól félünk, hogy elveszítjük egyéniségünket vagy azokat a dolgokat, amiket eddig elértünk. Aggódunk, hogy nem tudjuk irányítani a velünk történő eseményeket, és úgy érezzük, korlátoznak bennünket az önkifejezésben. A merevséget rugalmassággal kell helyettesíteni, és az általunk húzott szigorú határokból engednünk kell. Nyissunk annak érdekében, hogy megismerhessük saját magunk új, számunkra eddig ismeretlen oldalait is. Szeretetre és megértésre van szükségünk, hagyjuk hát, hogy a belső béke eltöltse lényünket.

**AGY - AGYVÉRTOLULÁS** (lásd: VÉRTOLULÁS - vérbőség)

**AGY - AGYVÉRZÉS - vérzéses stroke** (lásd még: AGY - MÉLY ÁJULÁS, VÉR - VÉRZÉS)

Az agyi infarktus mellett a stroke másik formája a vérzéses stroke, amelynek során az agyban vagy az agy körül megreped egy ér, és vér szivárog az agyba/agyra. A vérzés általában hirtelen kialakuló, nagy kiterjedésű, és roncsolja az agyállományt. Ez a betegség az élettel, a változásokkal szembeni ellenállás rendkívüli megnyilvánulása. A vér, az életörömöm szállítója nem képes többé az agy bizonyos részeit oxigénnel ellátni, így ennek a résznek a működése leáll, és bénulás következik be. Ha a küzdelmes élet helyett inkább a halált választjuk, akkor feladjuk a dolgokat, és igent mondunk a bezártságra. Ez a könnyebbik megoldás, és a pusztulás lesz az egyetlen megváltásunk. Vereséget szenvedünk. A bénulás nem engedi az életenergia és a kreatív erők szabad áramlását. Cselekedeteink korlátozottá válnak. Ha újra rá akarunk lelteni az életet tápláló örömökre, akkor minél előbb nyitnunk kell a megérzéseink és a szeretet télé, az érzéseinket pedig jobban ki kéne adnunk magunkból. De ami a legfontosabb, bízunk kell az életben.

### **AGY - ARCIZOMRÁNGÁS - tic**

A tic definíciója: hirtelen jelentkező, ismétlődő és akaratlan mozdulatsor, amely az idegfeszültség szabálytalanságára, és agyi szinten jelentkező egyensúlytalanságra utal. A beteg valószínűleg erősen érzelmi beállítottságú ember, agresszivitását elfojtja, és fiatal korában vélhetően túl merev, maximalista nevelésben részesült. A benne lévő aggodalmat és keserőséget tic formájában vezeti le. Ha férfi, a tekintélyt parancsoló személy talán olyan dolgokat várt el tőle, amelyek az ő tetszését egyáltalán nem nyerték el. A mai kutatások szerint négyszer több férfi szenved ezektől az akaratlan mozgásoktól, mint nő. Ennek oka, hogy a lányok jobban viselik az „elnyomást”, így az kevésbé hat rájuk kedvezőtlenül. Sokszor fiatal korban megakadályozták a tickelő embert abban, hogy kedvére mozogjon (például a templomban, amikor egy helyben kellett ülve maradni), ezért lázadásképpen teste most akkor is mozog, amikor egyáltalán nincs rá szükség. A beteg ilyenkor úgy érezheti, lebukott valaki előtt, ezért jobb tudatosítani ezt a problémát, és ezentúl világosan hangot adni személyes igényeinknek.

### **AGY - EGYENSÚLY ELVESZTÉSE vagy SZÉDÜLÉS**

Az egyensúly-érzékelés teszi lehetővé mozgásunkat anélkül, hogy az egyik vagy másik irányba eldőlnénk. A mozgást a kisagy, a látás, a proprioceptív rendszer és a belfül egyensúly-érzékelő rendszere koordinálja, irányítja. Amikor az események meghaladják az agy befogadóképességét vagy túlságosan is „sűrű” az információhalmaz, akkor az agy számára ez olyan, mintha egyszerre több irányba rángatnák, ezért elveszíti egyensúlyát. Az egyensúlyvesztés, szédülés oka gyakran hipoglikémia, a vércukor rendellenesen alacsony szintje. Jelentése: kevés az „édes dolog” az életünkben. Az egyensúlyvesztés egyfajta „menekülési” válasz egy olyan helyzetre vagy emberi

kapcsolatra, amelynek alakulása, fejlődése túl gyors számunkra. A szédülések akkor jelennek meg, amikor élesen belénk hasít a valóság: eddig tévesen vélekedtünk bizonyos dolgokról, amelyekre most fény derült, miután nem az elvárásaink szerint alakult minden. Elveszítjük egyensúlyunkat, és úgy érezzük, nem vagyunk összhangban magunkkal. Bár a szédülésnek több fizikai oka is lehet, mint például az alacsony vércukorszint, alacsony vérnyomás, a szívritmus lelassulása - ez a kellemetlenség általában menekülést jelent. Ha úgy érezzük, rángatnak, akkor tudatosan vagy tudat alatt arra törekszünk, hogy elkábítsuk magunkat, így elfelejtjük, milyen helyzetben is vagyunk. Rá kell ébrednünk, hogy túl sok irányba akarunk egyszerre menni, majd szépen lassan próbáljuk meg visszanyerni egyensúlyunkat. Hagyjunk magunknak időt megízlelni az élet szépségeit, a dolgok jó és pozitív oldalát.

### **AGY - EPILEPSZIA**

Az epilepszia az agysejtek közötti elégtelen kommunikáció, a nem megfelelő kapcsolat folytán jön létre. Az ennek következtében létrejövő idegfluidum (folyadék) túlterheléshez és olyan hullámok keletkezéséhez vezet, amelyek agyunk többi részét megtámadják. Az epilepsziás rohamok különféle erősségűek lehetnek. Vannak, akik csak pár másodpercre „hagynak ki”, és vannak, akik az akár 5 percig is eltartó rohamok alatt teljesen elveszítik öntudatukat. Akik ilyen betegségben szenvednek, bizonyosan azt gondolják, az élet számukra dühöt, reményvesztettséget és elutasítást hoz. Az a benyomásuk, hogy állandóan harcolniuk kell. Üldözöttnek érzik magukat, büntudatuk van a bennük keletkező agresszivitás miatt, és inkább elfojtják azt. Elutasítják az életet, amely makacsul szenvedésre ítéli őket. Úgy akarnak érzéketlenné válni, hogy magukba fordulnak, visszahúzódnak, melyet gyakran dühből vagy elkeseredettségéből tesznek. Megvetik magukat, ezért még intenzívebb konfliktust élnek meg. Az epilepsziás roham során testük merevgörcsbe rándul azért, hogy ezek ellen a sérülések ellen protestáljon. A roham rendkívül erős, hullámszerű rángásokkal zajlik le, hogy a felgyülemlett, túlságosan hosszú ideig visszafojtott düh, keserűség és agresszió távozhasson. A beteg úgy érzi, nincs más választása, mint hogy hagyja magát sodortatni a benne lakozó erős érzésekkel. A kínzó szituációkat félelemből a tudattalanba „menekíti”, így elméjének nincs semmi irányítása felettük. Az epilepszia tudára adja a környezetnek, hogy a beteg szeretetre és érzelmekre vágyik. A probléma gyökereit a kora gyermekkorban, sőt néha a terhesség alatti időben kell keresni. Sok esetben gyermekként igen mély büntudatot élt meg a páciens, mely egész élete során végigkíséri. Szó lehet szexuális bántalmazásról, súlyos elutasításról (válás), egy fontos személy elvesztéséről, mellyel megszűnik a gyermekek számára fontos fizikai kontaktus. Egy epilepsziás rohamjelzés lehet arról is, hogy a beteg több figyelmet akar kivívni, esetleg megerősítheti a felsőbbrendűség érzését. Mivel az epilepszia az idegpályák túlterheltségét jelenti, mindaz, amit fel kell dolgoznia, túl sok számára, olyan helyzet alakul ki tehát, amelyben választania kell. Időnként eltúlozza, felnagyítja a rá váró feladatokat, mely arrogánssá teszi, hiszen úgy gondolja, neki többre kell képesnek lennie, mint másnak. Az epilepsziás emberek hajlamosak túlságosan elvontan, absztrakt módon gondolkodni, és saját lelki birodalmukhoz nagyon erősen ragaszkodnak, így nem kell az objektív valósággal foglalkozniuk. Az epilepszia lehet bénító félelem következménye (halál, betegség, valakinek az elvesztése), és ez a bénultság bizonyos esetekben „kibúvót” is adhat, hiszen ilyenkor a beteg mozgásképtelen (például temetésre kell menni, és nem akarunk ezzel szembenézni). Tudatosítsuk, mi zajlik bennünk és fogadjuk el, hogy erőinket nem csak a negatív dolgok felé lehet irányítani – idővel meglátjuk, hogy a világ öröm és szépség forrása is lehet.

### **AGY - HEMIPLEGIA - féloldali bénulás (lásd még: AGY - AGYTÁLYOG, / AGYI INFARKTUS)**

A hemiplegia a test jobb vagy bal felének bénulását jelenti, amelyet az agy károsodása okozhat. Általában nagy fizikai vagy érzelmi sokkot követően következik be, mint például egy szeretett személy halála, hiszen ez reményvesztéssel és lelki sérüléssel jár. A dühkitörés is rizikófaktor, mellyel testünk azt üzeni: egy bizonyos dologra képtelenek vagyunk helyesen reagálni. Esetleg tehetetlenséget érzünk egy aggasztó helyzettel kapcsolatban? A bénulás helye jelzi, vajon az érzelmi (bal oldal) vagy inkább a racionális oldalunk (jobb oldal) áll a dolog hátterében. Hagyjunk időt a sebek begyógyítására, tudatában annak, hogy minden átélt tapasztalat, bármilyen nehéz legyen is az, erősebb emberré tesz minket.

### **AGY - KRÓNIKUS VEGETATÍV ÁLLAPOT (lásd még: KRÓNIKUS [betegség])**

Ebben az állapotban nincs kimutatható tudatos agytevékenység. Az agy „vegetál”. Oka a túl hosszúra nyúlt oxigénhiány vagy a koponyát ért sérülés. Mivel az agy a személyiségünket jelképezi, a betegnek nagy félelme vagy büntudata lehet, esetleg tudat alatt el akar menekülni az élet elől. Az a tény, hogy a test még él, lehetővé teszi a rokonoknak és barátoknak, hogy fokozatosan hozzászokjanak a gondolathoz: az illető távozni fog e világból. Kifejezhetik szeretetüket, amíg a beteg nyugalomban felkészül az itteni lét végére, és egy másik, felsőbb tudatállapotba kerül.

### **AGY - MÉLY ÁJULÁS**

A mély ájulás rövid, visszafordítható, de teljes eszméletvesztést jelent, oka az agy oxigénhiánya. Létrejöhét szívveréskihagyás, aszfixia (légzésleállás) vagy érzelmi sokk okozta érszakadás

következtében is, ami miatt az agy kevés vérhez jut. Egy rövid pillanatra a lelkünk elhagyja testünket. Olyan ez, mintha arra vágnánk, hogy magunkba fordulhassunk, és teljesen elvágjuk magunkat a külvilágról: lázadás ez egy adott élethelyzettel szemben. Ez az állapot azonban nem hasonlítható a jógik által elért állapothoz, mivel ők teljes fegyelemmel, a mozgás, a ritmus és a légzés összehangolásával próbálják lelküket a test mindenfajta bilincsetől megszabadítani. Tudatosítsuk, hogy mi kényszerített a fizikai testünkből való kimenekülésre, milyen szorongás vagy belső pánik az, amely mély ájuláshoz vezetett. Tudnunk kell, hogy minden körülmények között utat mutatnak nekünk, védelem alatt állunk, és maradunk teljes tudatában ↓♥ a bennünk lüktető életnek.

**AGY - MENINGITISZ ~ agyhártyagyulladás** (lásd még: FEJ, GYULLADÁS, IMMUNRENDSZER)

A koponyacsontok belső felülete és az agyvelő felszíne közötti rést az agyhártya és az agyfolyadék tölti ki. Gyulladás esetén általában mind az agyhártya, mind az agyvíz érintett. A betegség az immunrendszer gyengeségéről és az önvédelemre való képesség hiányáról tanúskodik, továbbá arról, hogy nem tudunk a nagyon erős külső nyomás ellen küzdeni, főleg intellektuális téren. Túl érzékenyek vagyunk, mindent erőteljesebben és mélyebben élünk meg, olyan dolgokat is, amelyek mások számára teljesen hétköznapi problémák. Üzenet: tartsuk magunkat távol a kívülről érkező csapásoktól, és ne érezzük magunkat bűnösnek mások cselekedetei miatt. Az ilyen beteg lázad belül, dühöt érez, és ez a düh lassan hatalmába keríti. Mivel az agy az egész testünk irányításáért felelős, a meningitisz olyan belső gyengeségről árulkodik, amely lényünk legmélyebb részéig érint bennünket. Az élet mellett kell voksolnunk, és vegyük kézbe a dolgainkat. Járjunk emelt fővel és hozzuk ki magunkból azt a belső energiát, melynek segítségével színes, csodálatos és tapasztalatokban gazdag életet élhetünk.

**AGY - PARKINSON-KÓR** (lásd még: IDEGEK, REMEGÉS)

A Parkinson-kór a nem akaratlagos mozgászavarok egyike, az idegrendszer ismeretlen eredetű, lassan előrehaladó, degeneratív megbetegedése, melynek során az idegsejtek elfajulása miatt dopaminhiány (agyi ingerületátvivő anyag) alakul ki. Tünetei az izommerevség, a mozgás lelassulása és a nyugalmi remegés. Azért remegünk, mert olyan veszélyt érzünk, amely minket vagy egy szerettünket fenyeget. Lehet szó az irányítás elvesztésétől való félelemtől (gyakorlatilag ez történik, hiszen nem vagyunk urai mozgásunknak) vagy az éleiben történő előrehaladással kapcsolatos bizonytalanságról, tehetetlenségről. A mély nyomot hagyó trauma kimerítő, elbátortalanító fájdalmat, büntudatot, frusztrációt, bosszúságot és depressziót okozhat, amelyek elől inkább el akarunk menekülni, semmint szembenézzünk velük. Lassan elpusztítjuk magunkat, mert idegsejtjeink degenerációját váltjuk ki. A felső végtagok (különösen a kézfej) mozgásképtelenségének oka gyakran egy olyan megélt helyzetben kereshető, amelyben egy személyt, egy dolgot vagy egy eseményt vissza akartunk utasítani, vagy éppen ellenkezőleg: meg akartunk szerezni, csak úgy éreztük, fizikailag vagy lelkileg képtelenek vagyunk rá. Ha az alsó végtagok érintettek (láb, lábszár), akkor ezeknek a segítségével akartuk vagy visszalöknünk, vagy magunkhoz csalogatni az érintett személyt, eseményt. Úgy érezzük, menekülnünk kell az olyan szituációktól, amelyek megoldása meghaladja képességeinket, ezért kilátástalannak tűnnek. Feladatunk újra kézbe venni a dolgokat, megtanulni, hogyan irányítsuk saját életünket, bízva abban, hogy megérdemeljük az életet.

**„ÁGYBAPISILÉS”** (lásd még: INKONTINENCIA ~vizelet- vagy széklet-visszatartási nehézség)

Ha éjjel alvás közben elengedjük a vizeletünket, ez arról informál bennünket, hogy gyermekünk fél az iskolai vagy szülő tekintélytől, szigortól. Ha a gyermek pisil be éjszaka, akkor a nappal visszatartott érzelmei (amelyet a vizelet jelképez) így szabadulnak fel. Ezeket az érzelmeket azért fojtja el, mert fél a büntetéstől vagy attól, hogy másoknak nem fog tetszeni, és ezért nem fogják szeretni őt. Ahogy az állatok vizeletükkel jelölik meg területüket, mi tudat alatt ugyanennek érezhetjük szükségét. Ki akarjuk jelölni saját kis területünket, mert tartunk attól, hogy ez veszélyben van, megvonják tőlünk vagy nem tartják tiszteletben, és emiatt nagy bizonytalanságot, szorongást élhetünk meg. A bizonytalanság csak nő attól, ha sötétben kell aludnunk. A gyermekek sokszor így élnek meg egy szereteti személytől vagy tárgytól való elszakadásukat. Éjszakánként talán „segítséget” próbálnak hívni ezzel, tudtára adva környezetüknek, hogy melegségre, szeretetre van szükségük. Szülőként tartozunk annyival, hogy tudatosítjuk magunkban gyermekünk tekintéllyel szembeni érzékenységét, segítjük őt abban, hogy kiszabaduljon a túl nagy tekintély „karmai közül”, és a hozzá intézett szerető szavak önbizalmát növeljék.

**AGYBÉNULÁS** (lásd: AGY - AGYBÉNULÁS)

**AGYDAGANAT** (lásd: AGY - AGYDAGANAT)

**AGYHÁRTYAGYULLADÁS** (lásd: AGY - MENINGITISZ)

**AGYTÁLYOG** (lásd: AGY - AGYTÁLYOG)

**AGYVELŐGYULLADÁS** (lásd: AGY - AGYVELŐGYULLADÁS)

**AGYVÉRZÉS** (lásd: AGY - AGYVÉRZÉS)

**AIDS ~ szerzett immunhiányos tünet együttes**



Ha HIV-pozitívak vagyunk, és közben egészségesek, akkor ugyan hordozzuk a vírust, de lehetséges, hogy soha nem fejlődik ki bennünk maga a betegség - fertőzni azonban tudunk! Ha a vírus támadásba lendül, akkor a szervezet védekező rendszerében kulcsfontosságú szerepet játszó fehérvérsejtek közül az úgynevezett T-limfocitákat támadja meg, kialakul az AIDS-betegség, így az immunrendszer képtelen bizonyos fertőzésektől (pl. tüdőgyulladás) megvédeni bennünket. A vírus fertőzött vérrrel történő érintkezés során (injekciós tű, vérátömlesztés, nyílt seb) vagy szexuális úton terjed. A szegycsont mögött elhelyezkedő csecsemőmirigy termeli a T-limfocitákat, ami azonban pubertás korra elsorvad, így szerepét a légcső mellett található nyirokmirigyek veszik át. Ha ezek megfertőződnek HIV vírussal, velük együtt a szív energiája is. A test folyadékrendszere, amely a vírusszállítás székhelye, érzelmi energiánknak felel meg. A vér, amely a szívhez kapcsolódik, a szeretetet, a fájdalmat és a kreativitást szimbolizálja. Így AIDS esetén érzelmi rendszerünk nincs egyensúlyban, és nem tud szabadon kifejeződni, egyfajta szeretettel kapcsolatos mély büntudatot élünk meg. Az immunrendszer gyengül, és egyre sebezhetőbbé válik a támadásokkal szemben. Ébredjünk rá elfojtott érzelmeinkre, dühünkre, és ne tagadjuk meg önmagunkat, ne kívánjuk saját megsemmisülésünket. Ha nem vagyunk képesek olyannak szeretni és elfogadni magunkat, mint amilyenek vagyunk, megvédeni sem tudjuk többé ezt a testet. A belső erő, amit normális esetben a szeretet, elfogadás és nagy élni akarás táplál, meggyengül, és lassan elsorvad. Tudat alatt a halált látjuk egyetlen megoldásnak. Egy szexuális érintkezés érzelmileg nagyon is megvilágosító erejű lehet, spirituális élményt nyújthat, mivel a szexuális energia az alapcsakrával van kapcsolatban, amely spirituális lendületünk forrása. Ha azonban ezt az energiát rosszul, csak önmagunk örömeire használjuk fel, akkor ellenünk is fordulhat. Őszinte, tiszta megnyilvánulási forma nélkül, beteges vagy zavaró energiává válik. Üzenet: tanuljunk meg felismerni a bennünk lüktető energiákat, és felhasználni hatékony fejlődésünk érdekében. Fogadjuk el azt a csodálatos, isteni eredetű lényt, akik vagyunk.

**AJAKHERPESZ** (lásd: HERPESZ)

**AJKAK**

Az ajkak a mentális nyitottságot vagy zártságot jelképezik, hogy mit akarunk kimondani és mit nem. Kiszáradásuk vagy remegésük feszültséget, gondokat, bosszúságot és félelmet mutatnak. Ha ajkaink teltek és húsosak, örömmel és szeretettel teli a szívünk, a vékony ajkú emberek pedig inkább merevebbek és visszafogottak az élet örömeit illetően. A nőknél a szeméremajkáról ugyanez elmondható, de a hozzájuk kapcsolódó egészségügyi problémák a szexualitás és a nőiség kérdéskörébe tartoznak. Az alsó ajak a férfias, racionális, a felső pedig a nőies, befogadó, érzelmi oldalunkat tükrözi. Fontos, hogy kifejezzük az érzéseinket. Ha a negatív dolgok „bent maradnak”, ajkaink megdagadhatnak, ugyanakkor a bókoknak, dicséreteknek is hangot kell adnunk, hiszen az ajkainkkal vagyunk képesek a másik embert megcsókolni, és kimutatni szeretetüket.

**ÁJULÁS - eszméletvesztés**

(lásd még: AGY - MÉLY ÁJULÁS)

Az ájulás átmeneti eszméletvesztést jelent, amely pár másodperctől egészen fél óráig is eltarthat. Ha az eszméletvesztés teljes, de rövid, akkor mély ájulásról, ha pedig hosszú, akkor kómáról beszélünk. Bárhogy is nézzük, ez az állapot a valóságtól való elmenekülést teszi lehetővé. Feladjuk, mert belefáradtunk abba, hogy nem tudunk helytállni, hogy nem bírunk megbirkózni egy helyzettel. A félelem, szorongás, elbátortalanodás és tehetetlenség érzései felváltva gyötrőnek bennünket. Félnünk attól, hogy elveszítjük a hatalmat, az irányítást a dolgok felett. Ha végletesen ragaszkodunk valamihez, minden bennünk rejlő energiát visszatartunk és blokkolunk. Engedjük el a régi dolgokat, hagyjuk, hogy a múlt tényleg múlt legyen. Életünk folyjék tovább saját medrében, és bízunk az univerzumban, mert minden a mi fejlődésünket szolgálja.

**AKNÉ** (lásd: BÖR- AKNÉ)

**AKROMEGÁLIA** (lásd: CSONT - AKROMEGÁLIA)

**ALACSONY VÉRCUKORSZINT** (lásd: VÉR - ALACSONY VÉRCUKORSZINT)

**ALACSONY VÉRNYOMÁS** (lásd: VÉRNYOMÁS - ALACSONY VÉRNYOMÁS)

**ALEXIA** (lásd: SZEM - ALEXIA ~ olvasási képtelenség)

**ALHAS** (lásd: HAS)

**ALHASI PUFFADÁS**

Az alhas puffadása társunkkal, gyermekeinkkel vagy családjunkkal kapcsolatos frusztrációra utal. Úgy érezzük, korlátoznak bennünket érzelmeink kifejezésében. Vegyük a fáradságot és változtassunk hozzáállásunkon: kezeljük pozitívabban a dolgokat. Tudatára fogunk ébredni mindannak az érzelmi, intellektuális és anyagi bőségnek, ami az éltünkben jelen van.

**ALKAR** (lásd: KAROK [karproblémák])

**ALKOHOLIZMUS** (lásd még: ALLERGIA [általában], CIGARETTA, DROG, FÜGGŐSÉG, NYELVRÁK, VÉR - ALACSONY VÉRCUKORSZINT)

A túlzott alkoholfogyasztás különböző tünetek megjelenésével jár: a test fizikailag megváltozik, összezsugorodik, az agyműködés hatékonysága csökken, az idegrendszer és izomrendszer túlfeszült lesz. Hasonlóan a többi függőséghez, az alkoholizmus is általában olyan embernél alakul ki, aki valamilyen érzelmi hiányt akar pótolni, de ez a „megoldás” megmérgezi egész lényét. Több okból is íhat valaki mértéktelenül. Azért, hogy elmeneküljön önmaga vagy egy olyan helyzet elől (konfliktus), amelyben nem érzi jól magát. Esetleg azért, hogy félelmeit tompítsa, meneküljön a tekintély elől (főleg az apai szigor), vagy szeretteit kerüli, mert fél, hogy egyszer lehull a lepel, kiderül alkoholizmusa, és olyannak fogják látni, amilyen valójában. Sokan bátorságot szeretnének meríteni az alkoholból, hogy képesek legyenek kommunikálni az emberekkel (spiccesen nyitottabbak vagyunk, kevésbé koncentrálnak gátlásainkra). Mások hatalmasnak és erősnek érzik magukat, azt hiszik, így lesz hatalmuk mások felett, mivel viselkedésük kétségkívül zavarni fogja a családot, munkatársakat. A beteg nem lépés felmérni a veszélyhelyzeteket, magányosnak, elszigeteltnek érzi magát, büntudata van, szorong, és alapjában véve haszontalannak, értéktelennek, másoknál alacsonyabb rendű embernek tartja magát, olyannak, aki képtelen magáért és másokért cselekedni. Ilyenkor egy kis „szíverősítőre” van szüksége. Az alkoholizmus azonban maga is feszültséggel teli életforma. Az első pohár ital oldja az idegességet, ezért a következő séma raktározódik: *feszültség + alkohol = jó közérzet*. Így kialakul egy automatizmus, melynek során az agy minden stresszes helyzetben azt az utasítást küldi, hogy igyunk egy kicsit, attól jobb lesz. A betegség egyik fő oka, hogy a páciens gyermekkorában nehezen tudott szembenézni valamelyik családtag (leginkább szülő) alkoholizmusával. Az ilyen családokban általában gyakoribbak a nézeteltérések, a testi és lelki erőszak alkalmazása vagy bármely más visszaélés. Sok beteg a családtól akar eltávolodni, mert nem érzi jól magát. Ilyen esetben az erkölcsi norma egészséges kialakulása kerül veszélybe, a gyakori nézeteltérésektől terhes jelenetek rossz szülői mintát kódolnak. Bizonyos családokban az alkoholizmus szinte öröklődő magatartásforma lesz, mert a szülők azt sugallták viselkedésükkel, hogy a rendszeres alkoholfogyasztás teljesen normális. Az idegrendszeri zavarok és a személyiségtorzulás egyenes következményei ennek az életmódnak, a nem megfelelő táplálkozás miatt pedig hiánybetegségek alakulhatnak ki. Az alacsony vércukorszint kapcsolatban állhat az alkoholfüggőséggel, mivel az alkoholmolekulák, ugyan rövid időre, de gyorsan cukorrá alakulnak. Tehát akinek alacsony a vércukorszintje, esetleg ily módon pótolja a hiányzó cukrot. Alkoholmegvonás esetén a beteg képes óriási mennyiségű kávé (a koffein stimuláló szer), cukrot, péksüteményt vagy édességet elfogyasztani, mely szintén az alkohol-cukor kapcsolatára utal. Sokan mértéktelen dohányzással próbálnak leszokni az italról, mivel a nikotin szintén stimuláló szer, amely a szívritmus növelésével jobb közérzetet biztosít. Ki kell deríteni, mi a szomorúság eredete, hiszen az alacsony vércukorszint jelzi, hogy a kiváltó ok nem lett megszüntetve. Az alkoholizmus hátterében álló másik probléma az allergia is lehet. Elképzelhető, hogy csak bizonyos alkoholfajtákkal szemben alakul ki függőség (konyak, gin vagy whisky), mert csak ezek képesek „kielégíteni” bennünket. Ilyenkor valószínűleg a szóban forgó alkoholfajta egyik összetevőjére, alapanyagára vagyunk allergiások (búza, árpa vagy rozs). Ebben az esetben tegyük fel a kérdést, vajon mire vagy kire vagyunk allergiások? Az alkoholizmus gyakran lehet következménye olyan helyzetnek, embernek, amit / akit nem fogadtunk el fiatal korunkban. Ha alkoholista személy szexuális zaklatásának voltunk áldozatai, amely miatt büntudatot érzünk, felidézve ezt az eseményt, inni kényszerülünk. Ha nem tudtuk megemészteni alkoholista apánk düh kitöréseit, talán mi is ugyanígy fogunk viselkedni, ugyanilyen dühkitöréseink lesznek, és apánkhöz hasonlóan alkoholistává válunk. Iszunk, hogy elfelejtsük múltunkat, jövőnket, de legfőképpen a jelent. Az állandó jellegű menekülés, egy képzeletbeli álomvilág teremtése mesterséges boldogságformát teremt, mellyel elfedjük a valóságot. Ha iszunk, egy bizonyos időre megszabadulunk a magányosságtól, a meg nem értettségtől és tehetetlenségtől, a felelősségtől, az önutálat érzésétől, és úgy gondoljuk, olyanok vagyunk, mint bárki más. De ez csak a látszat. A helyzet egyre rosszabbodik majd, függően attól, milyen mértékű az alkoholizmus. Minden egyes kijózanodással sötétebb és sötétebb a valóság, végül pedig jön a depresszió. Maga a függőség „igénye” visszavezethető arra az érzelmi függőségre, amelyet normális esetben mindenki megél az édesanyjával és édesapjával kapcsolatban, de az alkoholista nem kapta meg ezt a fajta feltétel nélküli szeretetet. Ideje felismerni testi és lelki erényeinket, még akkor is, ha a múlt néha nagyon fájdalmas és az üveg lett a legjobb barátunk. Hozzuk rendbe az életünket, tiszteljük és szeressük magunkat olyannak, amilyenek vagyunk. Dolgozzunk ki megoldási stratégiákat a felmerülő problémákra, ahelyett, hogy elmenekülnénk.

**ALLERGIA** (általában) (lásd még: ALKOHOLIZMUS, ASZTMA)

A minket körülvevő és életünk részét képező anyagok rendszerint közömbösek a szervezet számára, ám ha az immunrendszer tévesen „ellenségként” kezeli őket, a szokásostól eltérően, fokozottan reagál rájuk. Az allergia tehát nem más, mint az immunrendszer „tévedése”: ártalmatlan anyagokat minősít

veszélyes betolakodónak, akik ellen teljes gőzerővel veszi fel a harcot. A betegség kialakulása a következő: a szervezet az első találkozáskor antigénként (az antigén olyan anyag, amely a szervezetet antitestek, azaz védekező anyagok termelésére ösztönzi) reagál egy adott anyagra, ezért antitesteket kezd előállítani, aztán a következő találkozáskor - mivel az antitestek segítségével azonnal felismeri - agresszíven és hevesen elutasítja. Vélhetően valakivel vagy valamivel szemben ellenszenvet vagy agresszivitást élünk meg, és ezt a problémát agyunk ily módon interpretálja. Az allergia különböző fajtái hasonlóak az asztmához, azonban a reakció inkább a szemeket, az orrot és a torkot érinti ez esetben, mintsem a tüdőt vagy a mellkast. Mire vagyunk allergiások? Mi az, ami bennünk ilyen heves reakciót indít el? Mi az, ami ezt az irritációt, a test ilyen erős érzelmi válaszreakcióját okozza? Ezek mind a mentálisan megszüntetett érzelmek felszabadításai. Ha valamit megpróbálunk tudatosan vagy tudat alatt nem észrevenni, esetleg kitörölni, az ily módon tör utat magának, és a testünk „beszél” helyette. Mintha egy olyan dolog lenne bennünk, aminek nincs ott semmi keresnivalója, amely zavarja önvédelmi rendszerünket. Ez az ellenség átveszi a hatalmat, a cselekvés és a létezés hatalmát, és ez letaglóz minket.

Az allergia általában mély intoleranciát, türelmetlenséget jelez, néha az életben való teljes részvételtől való félelmet tükrözi, esetleg arról tanúskodik, hogy meg kellene szabadulnunk a minket támogató érzelmi mankóktól, mert így megtanulunk a saját lábunkon megállni. Az allergiás ember legfontosabb jellemzője, hogy azt gondolja magáról, nincs harmóniában a saját személyes értékeivel. Fel szeretné hívni magára az emberek figyelmét, szeretne szimpatikus lenni és segítséget kapni. Vajon arra „használjuk” az allergiát, hogy szeretetet vívjunk ki magunknak? Lehetséges. Mindenesetre egy dolog biztos: azért vagyunk allergiások, mert nem fogadjuk el énünk egy részét, és ez a tudat alatti ellenállás önmagunkkal szemben igen erőteljes.

Az emberek általában nagyon sokféle dologra lehetnek allergiások: élelmiszerekre, tárgyakra, formákra, illatokra. Minden olyasmivel kapcsolatban, ami az öt érzékszervet érinti (főként a szaglás, amely a legerősebb érzékelés a memória szempontjából), az agy egy csomó, számunkra jó vagy rossz benyomást raktároz el. Nagyon is lehetséges, hogy azért vagyunk valamire érzékenyek, mert az agyunk egy rossz emlékhez kötve tárolta, és ilyenkor ösztönösen visszautasítjuk. Például elválasztanak bennünket egy számunkra kedves állattól vagy személytől, aztán később olyan helyzetbe kerülünk, mely emlékeztet minket erre - vagyis újra átéljük az eseményeket. Azok az anyagok, melyekkel ekkor kapcsolatba kerülünk, allergiát válthatnak ki. Ha a megélt helyzet szorongással teli, akkor az arckoponya üregei lesznek érintettek a betegségben (szénanátha). Ha inkább a félelem dominált, akkor az allergia köhögés (légzési nehézségek) formájában fog jelentkezni, és ha egy elválást éltünk meg nehezen, akkor bőrbetegségek, bőrelváltozások lesznek a tünetek (ekcéma, csalánkiütés, dermatitisz - bőrgyulladás).

Az élelmiszer-allergia előzménye egy helyzet, melyben nemet kellett mondanunk valamire, amit nagyon szerettünk, így vele szemben allergia alakul ki. Az allergia jelentheti még az újtól, a kalandoktól való félelmet, az élettől szembeni bizalom hiányát. A beteg úgy érzi, köteles megvonni magától az újdonság örömét azt gondolván, hogy az élet csak szürke hétköznapiokból áll. Ki vagy mi az, ami ilyen nagy félelemmel tölt el bennünket? Van-e olyan dolog, amitől annyira idegenkedünk, hogy a lehető legtávolabb akarjuk tudni magunktól? Úgy tűnik, olyan esetek is vannak, amikor az agy bizonyos helyzeteket bizonyos anyagokkal azonosít a homonimák kapcsán (azonos hangalakú, különböző jelentésű szavak). Összefoglalva: az allergiát mindig valamivel (szimbolikus értelemben egy helyzettel, tárggyal, állattal) szembeni frusztráció, ingerlékenység okozza. Figyeljünk az üzenetre: azt, amit el akarunk utasítani, inkább fogadjuk el, dolgozzuk fel, így az integrációs folyamat beindul, és az allergia idővel eltűnik.

### **ALLERGIA - ÁLLATOK (általában)**

Az állatok erős szexuális ösztönökkel és egyedi, rájuk jellemző tulajdonságokkal (például a méh szúr) születnek. Minden állat a szerelem egy-egy arcát jelképezi, ezért ha allergiások vagyunk egy állatra, akkor ellenállást mutatunk a rá jellemző tulajdonsággal vagy ösztönrel szemben. Fogadjuk el a szexualitás természetességét, vágyainkat - legyenek azok tudat alattiak vagy tudatosak -, mivel ezek szerves részét képezik lényünknek.

### **ALLERGIA - ANTIBIOTIKUM**

Az antibiotikumokat (anti 'ellen'; bio, bios 'élet') eredetileg mikroorganizmusokból állították elő, de ma már megjelentek a szintetikus gyógyszerek is. Feladatuk a baktériumok elpusztítása vagy szaporodásuk megállítás. A baktériumok azonban maguk is az életet szimbolizálják, így itt van egy kis ellentmondás. Ha az antibiotikum feladata az, hogy egy bizonyos életformát „megsemmisítsen” bennünk, miért vagyunk rá allergiások? Valószínűleg azért, mert visszautasítjuk a létezés bizonyos formáit, amelyek többé-kevésbé kellemetlenek. Tudatosítanunk kell bizonyos dolgokat az életünkben, és el kell fogadunk a

belőlük származó tapasztalatokat, még akkor is, ha ez néha nehéz, mivel le kell vonnunk a tanulságot saját magunk számára. Bízunk a kreatív erőinkben!

### **ALLERGIA - DARÁZS- vagy MÉHCSÍPÉS**

Az a benyomásunk, hogy a közvetlen környezetünk állandóan kritizál bennünket, mintha folyamatosan „csipkelődnének” velünk. Valódi csípés esetén (méh, darázs) kiszabadul belőlünk mindaz a negatív érzés és gyűlölet, amelyei mások támadásai miatt felhalmoztunk magunkban. Keressük meg a számunkra legmegfelelőbb helyet a világban és vizsgáljuk meg, mit kell tennünk annak érdekében, hogy másoknak kevesebb okuk legyen az Ítékezésre. Nem utolsósorban pedig, ne legyen olyan fontos, hogy mások mit gondolnak rólunk!

### **ALLERGIA - EPER**

Az eperallergiát olyan frusztrációhoz köthetjük, amely a szeretetet és a szükségletként definiálható elementáris gyönyört (szexualitás, evés) ellentmondásként fogja fel. Ez az allergia egy olyan eseményből fakadhat, amelyet megéltünk, vagy meg akartunk élni, de nem volt rá lehetőség. Egyfajta gyűlölettel és büntudattal párosuló frusztráció az, ami kiválthatja. Az eperallergia által kiváltott heves rohamok halállal fenyegető légzési elégtelenséghez is vezethetnek. A tüdők az életet jelképezik, így ezzel a rohammal nyilvánvalóvá válik, hogy az életünkben valamely létfontosságú szükséglet nem lett kielégítve. Tudomásul kell vennünk, hogy amikor táplálkozunk, alszunk, gyönyört vagy örömet érzünk, azt a saját magunk iránt érzett szeretetből tesszük. El kell fogadnunk, hogy mindegyikünknek megvan a saját személyisége a maga erényeivel és félelmeivel, és hogy minden lényben megtalálható az a bizonyos kis fényes szikra.

### **ALLERGIA - HAL, TENGER GYÜMÖLCSEI**

A „halnak lenni” kifejezést olyan emberekre használják a francia nyelvben, akiket könnyen rá lehet szedni. Így az allergia olyan jellegű frusztrációra utal, amelyet olyan élethelyzet következtében élhettünk meg, amelyben naivnak éreztük magunkat, amelyben rászedtek bennünket. El kell helyeznünk magunkat a világban, és tudatosítanunk kell magunkban: az élet tapasztalatok sorozata, amelyek azért vannak, hogy tanulhassunk belőlük. Minél inkább bízunk magunkban, és minél jobban átérezzük, felvállaljuk a saját felelősségünket, annál inkább el fog tompulni ez a kellemetlen érzés, és el fog tűnni az allergia.

### **ALLERGIA - KUTYÁK**

Azt mondják, hogy a kutya az ember legjobb barátja. Akkor hát, mi az oka annak, ha éppen a kutyákra vagyunk allergiások? Melyik emberrel vagy a barátsággal kapcsolatos élethelyzet az, ami bosszant bennünket? Ha a kutyákra vagyunk allergiások, lehetséges, hogy bizonyos agresszivitást, erőszakot élünk meg a barátsághoz kötődő szexualitással kapcsolatban. Talán azért érezzük rosszul magunkat, mert nem tudjuk pontosan meghatározni bensőnkben a barátság és a szeretet-szerelem helyét. Ez a rossz érzés dühöt vált ki belőlünk, amely allergia formájában jelenik meg. Jelöljük ki a barátság határvonalait, definiáljuk a fogalmat azért, hogy világosabbá válhasson pár olyan helyzet az életünkben, ami jelenleg még nem körvonalazódott elég tisztán. Tiszteljük magunkat a szükségleteinkkel, igényeinkkel és a választásainkkal együtt.

### **ALLERGIA - LOVAK**

Az állatok közül a lovat mint szimbólumot a szexualitás ösztönös oldalával hozzák kapcsolatba. Mivel az ösztönt általában az első csakrához kötjük (farkcsont), a félelmet legjobban a következő mondat illusztrálhatja: „Túl alantas, állatias szexuális ösztönökkel rendelkezem.” Ez a gondolat egy erős és heves lóallergia formájában jelenhet meg. Talán azt gondoljuk, a szexualitás nem eléggé spirituális számunkra. A lelkünk mélyén vágyat érzünk a szexuális tapasztalatok megélésére, és szeretnénk az anyagba minél több spiritualitást vinni. Nyitottnak kell lennünk az új élményekre, amelyek segítségével még inkább megismerhetjük önmagunkat és kiteljesedhetünk.

### **ALLERGIA - MACSKÁK**

A macska sokkal érzékenyebb a láthatatlan dolgokra, mint az emberek többsége. A macskaallergia többnyire a személyiség azon oldalával hozható kapcsolatba, amely képes „megérezni” dolgokat (női oldal vagy aspektus) anélkül, hogy ezekre a dolgokra konkrét bizonyítékaink lennének. Az intoleranciát pedig éppen azért éljük meg: nem tudjuk elfogadni azokat a megérezéseket, amelyekre nincs racionális bizonyítékunk. Világos hát, hogy a macska a női oldalt, szexualitást szimbolizálja, és minden, alapvetően női tulajdonságot: gyengédség, báj, szelídség. A betegség üzenete: e tulajdonságok valamelyikét nem toleráljuk, vagy valaki mással kapcsolatban, vagy saját magunkban.

### **ALLERGIA - MOGYORÓOLAJ vagy -VAJ**

A földimogyoró-olaj vagy földimogyoróvaj fogyasztása olyan esemény emlékét aktiválja a memóriánkban, mely fiatal korunkban történt velünk, és elég kellemetlen volt. Talán olyan munkát végeztek el velünk, amelyért nem járt megfelelő elismerés (anyagi vagy érzelmi), s ez feldühített bennünket, mert úgy éreztük, „földimogyoróért dolgoztunk...” Ha megpróbálunk rájönni arra, mi lehetett

ez az esemény vagy élethelyzet, amelyben ilyen érzéseket éltünk meg, megváltoztathatjuk az érzelmi memóriánkat, és így javíthatunk a helyzeten. Tudatosan vegyük észre az életünk minden olyan szegmensét, amelyben úgy érezzük, támogatnak bennünket, segítenek nekünk - amelyben az élet viszonylag könnyű számunkra. Nagyítsuk fel ezt a kellemes érzést magunkban, hogy segítsen nekünk azoknak a nehézségeknek az ellensúlyozásában, amelyeket gyermekként éltünk át.

### **ALLERGIA - POLLEN (lásd: ALLERGIA - SZÉNANÁTHA)**

#### **ALLERGIA - POR**

A porról a kosz, a mocskok, a tisztátalanság jut eszünkbe. Ha allergiások vagyunk a porra, akkor „mocskosnak” élünk meg bizonyos dolgokat az életünkben, és ez bizonytalanságot okoz. Általában a szexualitás az, amihez sokan így viszonyulnak. Ha porallergiánk van, mélyebben kellene foglalkoznunk saját önbecsülésünkkel. A „porból lettünk, porrá leszünk” szállóige is ábrázolja a haszontalanság érzését. Minden elértéktelenedik, minden elmúlik. Sokféle módon érezhetjük magunkat haszontalannak: tetteinkkel kapcsolatban (a múltban vagy a jelenben), anyagi téren, vagy akár lelkiekben. Ha a por nem vált ki belőlünk konkrét fizikai reakciót (tüsszögés, viszketés), előfordulhat, hogy frusztrációnk tisztaságmánia formájában jelentkezik - és a tisztaságmániát értsük valóban szélsőséges formában. Fel kell tennünk magunknak a kérdést: valóban félünk attól, hogy mocskosak vagyunk, valóban tisztátalan dolognak érezzük a szexualitást? Tanuljunk meg értékelni magunkat, és azt is értékesnek tekinteni, amit teszünk.

#### **ALLERGIA - SZÉNANÁTHA**

Ez az allergiafajta általában pollenérzékenységet jelent. A pollen (virágpór) a növények hímvarsejtje, mely a megtermékenyítés és a reprodukció szimbóluma. Ez az allergia általában az orrot, a szemeket és az arcüregeket érinti, és megjelenése egy bizonyos élethelyzettel vagy régi emlékekkel szembeni ellenállást jelez. Előfordulhat, hogy tudat alatt elvetjük a szexualitás egy bizonyos formáját vagy annak bizonyos aspektusait - leginkább akkor, ha a szexualitással kapcsolatos érzéseink/elképzeléseink nem egyeznek a társadalom által elfogadott normákkal. Annyi azonban bizonyos, hogy elnyomunk magunkban egy helyzetet, ami nyomasztó érzésként telepedik ránk. Valami egyáltalán nincs ínyünkre, testünk fel is lázad ellene, de mégis megteesszük, hogy másoknak örömet okozzunk. Megváltoztatjuk a véleményünket mások hatására, készek vagyunk másokért bármire. Nehezen találjuk meg a helyünket a világban, mert nehezen mondunk bármire is nemet. Állandó büntudat gyötör bennünket. A szénanátha egyfajta manipuláció. Manipuláljuk vele az embereket annak érdekében, hogy az történjen, amit mi szeretnénk. Ez a fajta allergia időszakos, hiszen a nyári hónapok kedveznek a szénanátha kialakulásának - jó kifogás arra, hogy ezekben a szép hónapokban kevesebbet kelljen tevékenykednünk. Bizonyos embereknél azonban 7 évig is eltarthat. Ideje mindezen gyorsan változtatni! Tudatosítani kell magunkban, hogy a szénanátha eszközzé is válhat, amely lehetővé teszi, hogy elkerüljünk bizonyos helyzeteket /feladatokat /helyszíneket. Mivel nem vagyunk képesek visszautasítani a dolgokat, így jó okunk /mentségünk van rá, hogy elkerüljük. Fogadjuk el saját helyünket a világban, képzeljük egy „fénybuborékot” magunk köré, és saját természetességünkkel, mesterkélttség nélkül nyissunk mások felé. A szénanátha első megnyilvánulása néha olyan eseményhez köthető, amelyet valószínűleg igen heves érzelmi reakció kísért. Amikor az évnek ugyanaz az időszaka visszatér, erre emlékszünk, illetve inkább a testünk emlékezik, és újra megjelenik az allergia. Fontos tehát, hogy tudatosítsuk ezt a bizonyos eseményt azért, hogy a betegséget létrehozó berögzült gondolatsémát meg tudjuk szüntetni: így nem lesz többet szükségünk a betegségre. A szénanátha csak egy jel volt, hogy megtaláljuk a bajunk valódi okát. Szabadabbnak fogjuk érezni magunkat, uralni fogjuk életünk eseményeit. Fogadjuk el mindazt, ami jó nekünk, még akkor is, ha az a szexualitás ismeretlen formáit jelenti. Minden lehetséges a szeretetben, szerelemben és a harmóniában.

#### **ALLERGIA - TEJ, TEJTERMÉK**

A tej az anyával való kapcsolatot és az evilági létünk első pillanatait jelképezi. Teljes értékű táplálék, mely az élet első heteiben minden, a fejlődésünkhöz szükséges tápanyagot képes biztosítani. Mivel ehhez a létfontosságú táplálékhoz az édesanyánkkal való szoros kontaktus révén juthatunk hozzá, azt a szeretetet szimbolizálja, amelyet az édesanyánktól kapunk. Így, ha frusztrált a kapcsolatunk a saját anyukánkkal (vagy az anyai szerepet betöltő személlyel), mert úgy érezzük, nem felel meg az anyai szerepnek, ez magyarázatot adhat arra, miért lettünk a tejjre allergiások. Zavarhat bennünket a ránk irányuló figyelem mennyisége vagy minősége, a minket érő kritika, amely a kapcsolatunkat kellemetlenné, diszharmonikussá teszi. Ha születésünk óta tejallergiánk van, meg kell vizsgálnunk azokat a félelmeket, amelyeket édesanyánk érezhetett akkor, amikor a szíve alatt hordott bennünket. Ezek a félelmek ránk is átragadhatnak, létrehozva bennünk az allergiát. Anyukánk viselkedése a következő kérdést indíthatja el bennünk: „Hogyan viszonyul ő hozzánk? Az édesanyánknak érzi magát?”

Fontos, hogy kettőnk kapcsolatát szeretettel elemezzük, és minél előbb harmóniába kerüljünk önmagunkkal, illetve az anya-gyermek kapcsolattal.

### **ALLERGIA - TOLL**

Talán egy olyan helyzetre vagy személyre lettünk allergiások, aki a földhöz kötöttség érzését kelti bennünk. Nem tudunk szárnyalni, képtelenek vagyunk szabadnak és boldognak érezni magunkat. Dühösek vagyunk, mert úgy érezzük, egy bizonyos élethelyzet és a boldog élethez szükséges szabadság közé ékelődöttünk.

### **AMFETAMIN fogyasztása**

Az állkapocscsont nélkülözhetetlen az evéshez. Felelős az általunk elfogyasztott ételek és a minket körülvevő valóság megemésztésének/feldolgozásának megkezdéséért. Ha összeszorítjuk a fogainkat, mert valamit elfojtunk, visszatartjuk a dühünket, a csökönységhez, az Önfejtőséghez kapcsolódó összes energiát, vagy tudat alatt valakin vagy valami miatt bosszút szeretnénk állni, állkapocsp problémáink alakulhatnak ki. A fogcsikorgatás a bizonytalanság jele. Ha az állkapocs méasztartalma csökken, és így a csont ellágyul, azt mutatja meg nekünk, hogy bizonyos helyzetekben mi is puhányak vagyunk - főleg akkor, amikor nem figyelnek eléggé ránk vagy kinevetnek bennünket. Mindez komoly önértékelési problémához vezethet. Mivel féltékenységünk és féltelmeink miatt nem vagyunk képesek kifejezni magunkat, úgy érezzük, uralkodnak rajtunk. Előfordulhat, hogy belénk fojtották a szót, amit mi úgy értelmeztünk, „talán nem érdekes mások számára az, amit mi mondani akarunk!” A kiakadt állkapocs jelentése: nem vagyunk képesek kifejezésre juttatni a gondolatinkat vagy kontroll alá vonni a körülöttünk zajló eseményeket, az elfojtott érzéseinket. El kell lazulnunk, és hagynunk, hogy az energia szabadon áramolhasson bennünk.

### **ÁLMATLANSÁG**

Az álmatlanság egyet jelent az önmagunk elengedésétől vagy elhagyásától való félelemmel. Bizonytalanságban élünk, pedig minden történést az irányításunk alatt szeretnénk tudni. Amikor alszunk, a „mentális képességeink” is szundítanak, az érzekeink éberebbek és nyitottabbak az ismeretlenre, vagyis sebezhetőbbek vagyunk. Ha elménket mindenféle gondolattal foglaljuk le, megakadályozzuk, hogy az álom hatalmába kerítsen bennünket. Az életünk feszültséggel, szorongással, büntudattal teli, s néha még egyfajta paranoia is úrrá lehet rajtunk. Ez egy olyan szituáció következtében alakulhatott ki, amelyben úgy éreztük, hogy az önazonosságunkat vagy a túlélésünket bizonyos módon veszélyeztették - például, ha kiraboltak vagy megerősszakoltak bennünket. Előfordulhat, hogy szélsőségesen idegesek vagyunk, nehezen foglalunk állást, hozunk meg döntéseket. Úgy érezzük, mintha minden elalvással kicsit meghalnánk, s ez felébreszti bennünk az ismeretlentől vagy az éjszakától való féltelmet. Az álmatlanság erősen kötődhet a tudatos vagy tudat alatti büntudathoz, úgy érezzük, nem érdemljük meg a pihenést. Talán arra programoztuk be magunkat, hogy az alvás egyet jelent az időpazarlással. Az álmatlanság kapcsolódhat a saját magunk szeretetének képtelenségéhez, a szeretetbe és az életbe vetett bizalom hiányához. Meg kell tanulnunk relaxálni, lazítani, feloldani a kontrollt, hogy az alvásnak és az álomnak helye legyen az életünkben.

### **ALVADT VÉR** (a vénákban és az artériákban)

A vér a testben áramló örömet jelképezi. Ha a vér megalvad az erekben, eltorlaszolja a vénát, és megszűnik a keringés, az áramlás. Mostantól hagynunk kell, hogy az öröm keringjen bennünk, ébredjünk új életre.

### **ALZHEIMER-KÓR** (lásd még: AMNÉZIA, MEMÓRIA)

A betegség az agysejtek pusztulásával jár, amely az intellektuális képességek fokozatos romlását jelenti, végül pedig teljes szellemi leépülés következhet be. „Modern kori” betegség, melyet legfőképpen az élet befejezésére irányuló tudat alatti vágy jellemez: egyszer s mindenkorra szeretnénk elhagyni ezt a világot, hogy ne kelljen a valósággal szembenéznünk. Krónikus, a realitással való szembenézési képtelenséget takar. Nem vagyunk képesek uralni a valóságot, az élet különböző helyzeteit, mert attól félünk, hogy sok fájdalmas dolgot kell megélnünk. Érzéketlenné válunk a környezetünkre, és a bennünk élő érzelmekre egyaránt. Elszibbasztjuk, elszédítjük magunkat, mert az élet így sokkal könnyebbnek tűnik. A kór a memória romlásával, mentális zavarodottsággal, tiszta önkifejezésre való képtelenséggel, erőszakos viselkedéssel, a környezetet nem érzékelő magatartással és gyermeki ártatlansághoz hasonlítható viselkedéssel is jár. A reménytelenség, az idegesség, a világfájdalom bezárkózásra kényszerít minket. Szép lassan hagyjuk magunkat „meghalni”, leépülni. Igen komoly a helyzet, mindez nem maradhat sokáig tudat alatti szinten. A kívülálló számára normális, kiegyensúlyozott embernek tűnünk, de észrevehető a zárkózottság, a düh és az érzéketlenség. A régi gondolatsémáktól nehezen szabadulunk, és mivel figyelmünk inkább a múltra irányul, rövid távú memóriánk romlik, sorvad. Az érzelmi és értelmi tényezők mellett azok testi megfelelői (nedvek, vér, szövetek, csontok) is érintettek. Ha az agy bizonyos részeibe nem jut elég vér, annak mentális sérülés a következménye. A betegség hátterében felmerül az öregedés tüneteitől, az élet végének közeledtétől való féltelme lehetőség is,

amely egyfajta gyermeki létbe való tudattalan visszatérést, és az idő (jelen, múlt és jövő) figyelmen kívül hagyását eredményezi. Mivel az agysejtjeink elhalnak, a testünk tudat alatt a halálra készít fel bennünket. Emellett a „gyermeki léttel” megengedjük magunknak, hogy olyan életet éljünk, amelyben megvalósítható minden vágy és álom. Nagyon fontos a szeretet és a támogatás, a múltat el kell engednünk, és a jelent megélni.

**AMFETAMIN fogyasztása** (lásd DROGOK)

**AMNÉZIA** (lásd még: MEMÓRIA)

Az amnézia a memória teljes vagy részleges elvesztését jelenti, akár a múlt, akár a jelen emlékeit. Az amnéziát bizonyos szempontból hasonlíthatjuk az Alzheimer-kórhoz. Az amnéziás ember szörnyen szenved élete jelenének megélésétől. A menekülési vágy olyan erős (bármely helyzetről legyen is szó), hogy legszívesebben mindent itt hagyna, fájdalma, dühe, tehetetlensége és reményvesztettsége miatt magába zárkózik, és minden iránt érzéketlen lesz. Nem akarja megélni a mindennapok helyzetait és tapasztalatait, bármilyen intenzitásúak is legyenek azok. A belső fájdalom nagysága és az amnézia súlyossága összefügg, legyen ez utóbbi részleges (a gyermekkor bizonyos emlékképeinek részleges mentális kitörlése) vagy teljes (tudat alatti kísérlet arra, hogy új életet, új életerőt kapjunk, mert az eddigi életünket már nem tudjuk tovább folytatni). A szégyen és a bűntudat általában velejárói a betegségnek, bármely okból is jelennek meg. Megpróbálunk tudomást sem venni a nehéz helyzetekről, vagy akár a saját családukról. Többé-kevésbé eltávolodunk a valóságtól. Az elfogadási és interiorizációs folyamatok igen fontosak ebben a helyzetben. Ha agyunk bizonyos eseményekről nem vesz tudomást, attól még mindezek visszaüthetnek a későbbiekben. Lehetséges, hogy ezek közül párat meg is élünk anélkül, hogy értenék vagy tudnánk, miért is történnek meg velünk. Napi tudatosítási feladatra van szükség: kik vagyunk, mit kell helyrehoznunk még ebben az életben, hogy visszanyerjük a kapcsolatot a felettes énünkkel.

**AMPUTÁCIÓ** (lásd még ÖNCSONKÍTÁS)

Egy végtag teljes vagy részleges elvesztése, legyen bár baleset, vagy orvosi beavatkozás következménye (üszkösödés, daganat) nagyon gyakran az élet egy bizonyos területét érintő bűntudathoz köthető. Ha a bal lábtól kell megválnunk, az azt jelzi, hogy a félelmünk vagy a bűntudatunk olyan nagy mértékű, hogy inkább a halált választanánk, mint hogy döntést hozzunk valamiről. Vagy: amiatt a döntés miatt szeretnénk meghalni, amit az érzelmi életünkkel kapcsolatosan már meg is hoztunk. A jobb láb elvesztése felelősséggel, kötelességgel kapcsolatos bűntudatot jelenthet. Ha elveszítettük valamelyik végtagunkat, fontos emlékeztetnünk magunkat arra, hogy energetikai szempontból a végtag nincs amputálva, úgy kell tekinteni rá, mintha még mindig meg lenne. Különben nem tudunk nyitottak maradni arra a metafizikai aspektusra, amelyet az amputált testrész jelképez. Így például a jobb láb elvesztésekor szeretetet és megértést kell tanúsítanunk, hogy kötelességeinket teljesíteni tudjuk. Ha mindent a legjobb belátásunk szerint teszünk, bűntudatunk megszűnik.

**ANÁLIS REPEDÉS** (lásd: VÉGBÉLNYÍLÁS - ANÁLIS REPEDÉS)

**ANDROPAUZA** (lásd még PROSZTATA [általában] / [prosztataproblémák])

A férfiakat érintő andropauza a női klimaxnak megfelelője, és a herék hormontermelésének csökkenésével vagy szünetelésével jár. Minden bizonytalanság és félelem, amely az öregedéshez, a szexuális teljesítményhez, a haszontalanság és gyengeség érzéséhez kapcsolódik, lelkiileg és fizikailag is a nemi szerveket érintő bajok formájában (főleg prosztataproblémák) jelenik meg. Meg kell találnunk férfiként a helyünket a világban, miközben harmóniában kell maradnunk a személyiségünk mindkét oldalával, a női és férfi oldallal egyaránt.

**ANÉMIA** (lásd: VÉR - VÉRSZEGÉNYSÉG)

**ANGINA PECTORIS - szívgörcs, koszorúgörcs** (lásd még: SZÍV)

Az angina a latin angene 'szorítani' szóból ered. Ez a roham a szív (a szeretet energiaközpontja) tájékán érezhető szorító fájdalom formájában nyilvánul meg. A szívmokat érintő pillanatnyi oxigénhiány rengeteg következménnyel jár: nem lesz megfelelő a vér mennyisége ezen a területen, így akár sebészeti beavatkozás is szükségessé válhat. A szív a szervezet motorját, szerkezetét, hajtóművét jelképezi. Ha túl sok szeretetet adunk (ragaszkodással), lehetséges, hogy a szív belefárad, és nem érez elegendő örömet az ilyen jellegű helyzetekben (innen ered a csökkent vérmennyiség). A koszorúgörcs azt jelzi, hogy az élethelyzeteket és a nekünk fontos dolgokat túlságosan is a szívünkre vesszük. Az aggodalmakat (ugyanúgy, mint az örömeiket) túlságosan felnagyítjuk, túl intenzíven éljük meg őket. Könnyen megbántódunk, dühbe gurulunk, elégedetlenek és szomorúak vagyunk olyan helyzetek miatt, amelyek valójában nem is olyan komolyak. A testünk először elriaszt bennünket a helyzettől, az érzéseinktől: görcsöl, fáj a szívünk. A szív segítségért kiált, riadót fúj, hogy ráébredjünk, milyen érzések is lakoznak bennünk, és hogy tulajdonképpen éppen magunkat készülünk elpusztítani a diszharmonikus gondolatokkal, amelyek szétzúzzák a belső harmóniát, rossz lelkiismeretet okozva. Szívgörcshöz

azonban nagy örömök is vezethetnek, mert abban a pillanatban a szeretet energetikai központja (szív) jobban kinyílik, és így aktiválhatja a régi, mély fájdalmak emlékét is. Talán sok mindent kötelességből és nem boldogan teszünk meg, így az öröm nem tud bennünk keringeni. Olyan, mintha figyelmünket inkább másokra (az ő boldogságukra és fájdalmaikra) és nem elsősorban a saját boldogságunkra, jólétünkre irányítanánk. Az egónk annyira aktív, hogy eltávolodik személyünk teljességétől, s ez érzelmi téren zárlatot okoz. Sebezhetővé válunk, félelem lesz úrrá rajtunk. Görcsök, szívfájdalmak, hideg végtagok (kezek, lábak). Komoly figyelmeztetés arra, hogy valami nincsen rendjén (ezt a figyelmeztetést általában könnyebb metafizikus, pszichikai téren felismerni, mint testi viszonylatokban). Talán tudat alatt be akarjuk fejezni a földi létet, mert úgy érezzük, gondjaink megfojtanak bennünket, és nem tudjuk, hogyan szabaduljunk ettől a helyzettől. Mitől is félünk valójában? Az élet folyamatos adok-kapok viszonyokon alapul. Ugyanannyit kell adnunk, mint amennyit kapunk, hasonlóan a vérerek összehúzódásához és kitágulásához, mert ha ez nem így van, akkor nem leszünk egyensúlyban - és figyelmünket elsősorban erre, az egészséges élethez szükséges egyensúlyra kéne fordítanunk. A következőt kell tudatosítanunk magunkban: nem veszem túl komolyan az életemet, és nyitott maradok! Nyitnunk kell a szeretet felé, és fel kell hagyni minden hatalmi harccal. Koncentráljunk az élet szép oldalára. Tanuljunk meg olyannak szeretni magunkat, amilyenek vagyunk, így életenergiáink újjáélednek. Ezek az első lépések a gyógyulás felé vezető úton. Egy utolsó dolgot kell még megemlítenünk: figyeljünk meg minden szívvel kapcsolatos kifejezést: „kőszívű: kemény szívű, nincs szíve: szívtelen...” Minden kifejezés jelzi, hogy olyasvalami történik, amely megérdemli az odafigyelést.

### **ANGOLKÓR (rachtitisz)**

Az angolkórt elsősorban fényhiány (D-vitamin-hiány) okozza, melynek következtében zavarok támadnak a kalcium- és a foszfátanyagcserében, ami a csontok elgörbüléséhez, növekedési zavarokhoz és a fertőzésekkel szembeni ellenálló képesség csökkenéséhez vezet. Többnyire a gyerekek körében fordul elő. A fizikai alultápláltság és rossz táplálkozás arra világít rá, hogy személyes és érzelmi téren is ugyanezt éljük meg: egyfajta ürességet, a gyengédség és a szeretet hiányát. Úgy érezzük, egyedül vagyunk a világban, és senki sem ért meg bennünket. Nem érezzük a megfelelő támogatás meglétét, sebezhetőek vagyunk. Észben kell tartanunk, hogy állandó védelem alatt állunk, és az „univerzum” szeretete mindenütt jelen van. Tartozunk magunknak annyival, hogy elfogadjuk ezt a szeretetet, és hagyjuk, hogy tápláljon. A betegségnek többé nem lesz létjogosultsága, ha megértjük, hogy először saját magunknak kell szeretetet adnunk, és csak utána adhatunk másoknak is.

### **ANKILÓZIS - ízületi merevség** (lásd még IZÜLETEK [általában], PARALÍZIS (általában))

Ebben az állapotban egy vagy több ízület működési képessége bizonyos időre megszűnik. Az ankilózis általában részleges, de teljes ízületi merevség is előfordulhat - ha úgy döntünk, hogy a teljes inaktivitást választjuk. Ekkor pszichikailag és testileg is ez az első lépés a paralízis, bénulás felé. Tudatára kell ébredünk annak, mivel jár, ha úgy döntünk, tétlenek maradunk, nem akarunk sem érezni, sem pedig mozogni. Mitől félünk? Az ismeretlentől, ami minket vár, vagy az újtól, ami zavar? Vagy valamitől, amihez egyáltalán nincs kedvünk? Figyeljük meg, mely testrészt érinti az ankilózis, mert ez kiegészítő információt szolgáltat a betegség okának felderítéséhez. Például, ha a kart érinti, akkor talán elutasítjuk az élet által kínált új tapasztalatokat? Olyan érzésünk van, mintha megcsönkítettak volna? Ha a váll érintett, akkor az élet nehéznek tűnik számunkra, valami hatalmas súllyal nehezedik ránk. A magány, vagy az ismeretlennel való szembesülés szükségessége az, ami torlódást okoz a gondolatainkban? Ha az egyik lábunk érintett, akkor melyik az az út, amerre nem szeretnénk haladni, és ami miatt lemerevedünk? Ha az egész testünket sújtja a betegség, akkor egy dolog vagy egy konkrét személy indíthatta be ezt a folyamatot. Tudatában vagyunk annak, hogy az érintett testrészben halmozunk fel energiát, és tudat alatt szorongunk. Ideje, hogy végre előre haladjunk! Mostantól tudatában vagyunk a hibáinknak (illetve a felelősségünknek), élettapasztalatainknak. Elfogadjuk, hogy a blokkolt mozgást újraélesztjük, újra mozgásba lendítjük a gondolatainkat, és mindemellett nyitottak maradunk. Kreatívabban állunk a dolgokhoz.

### **ANOREXIA** (lásd még ÉTVÁGY - ÉTVÁGYTALANSÁG, BULIMIA, SÚLY - túlsúly)

Az anorexia az élet teljes tagadását jelenti. Undorodunk mindentől, ami a „rusnya” testünkbe kerül azért, hogy táplálja azt. Ez az érzés utálatá is átalakulhat. Több életszimbólum is létezik: a víz, a táplálék, az anyaság (anya), szeretet (szerelem), a női oldal. Ez a betegség erős és tudat alatti vágy arra, hogy elmeneküljünk az élettől, hogy utáljuk és megvessük magunkat. Rendkívül félünk attól, hogy nyissunk a minket körülvevő csodálatos élet felé. Tudat alatt arra vágyunk, hogy „eltűnjünk”, a lehető legkevésbé zavarjuk a környezetünket. Nem fogadjuk el magunkat. Az anorexia és a kóros kövérség erős szeretethiányra vezethető vissza, még akkor is, ha a két betegség fizikai megjelenése igencsak különböző. Számos étkezési probléma okaként a jelen vagy múltbéli konfliktusoktól terhes anyagyermek kapcsolatot jelölhetjük meg. Gyakran azért vagyunk bosszúsak, mert úgy érezzük, nincs meg a saját életterünk, vagy nem tartják azt tiszteletben. Itt lehet szó fizikális javakról, mint pl. ruhák, játékok,



autó, ház, vagy nem fizikális tulajdonokról, jogaink, ismereteink, igényeink, a minket körülvevő személyekről: apa, anya, barátok, házastárs. Megérünk valami bosszúságot személlyel vagy dologgal kapcsolatban, amelyet nem tudunk elkerülni, és amit nem vagyunk képesek megemészteni. Bár az anorexia általában a fiatalokat érinti, a csecsemőket és a kisgyermeket is sújthatja. Gyermekek esetében az étel visszautasítása létrejöhet az anya és a gyermek közötti konfliktusos viszony következményeképpen: a csecsemőt megfosztják az anyamellől, kimért, szigorú adagokkal mesterségesen táplálják - az ideális súlygörbe megtartásának érdekében nem veszik figyelembe az egyénileg változó étkezési ritmusokat. Erre reagálhatunk az étel visszautasításával, hányással, súlycsökkenéssel, alvási zavarokkal, válogatósággal. Fontos, hogy anyaként tiszteljük a gyermek saját ízlését, ritmusát, és hogy ne akarjunk mindenáron a „tökéletes”, gyermeküket túlféltő anyák táborához tartozni. Ha nagyobb gyermek szenved anorexiától, inkább egyfajta „rossz étvágyról” beszélhetünk. Kisétkü gyerekekről van szó, akik utálják az asztal körüli „macerákat”, válogatnak, bizonyos ételeket konzekvensen visszautasítanak. Ritkán eszik meg teljes egészében azt, ami a tányérjukon van, gyakran hánynak és vég nélkül csámcsognak egy-egy falaton. Ebben az életkorban az asztal és az ahhoz kapcsolódó társadalmi elvárások nagyon fontosak, mivel az étkezések szülői felügyelet mellett zajló családi összejövetelek, akár jelentős konfliktusok színhelyévé is válhatnak. Az anorexia vágy az érzelmi táplálékra. Szeretetre és a „bennünk élő” anya feltétel nélküli elfogadására van szükségünk. Az anorexia (a túlsúlyossággal ellentétben) arra irányuló kísérlet, hogy a belső űr, hiányérzet éhen haljon bennünk, apróvá váljon és eltűnjön. Érzelmi igényeinket azonban továbbra is túl nagyra ítéljük, ezért folyamatosan kövérnek látjuk magunkat (mentális fixáció, ami a kövérségre irányul), még akkor is, ha sovány és karcsú a testünk. Az anorexia anyai szimbólumra utal, ami a függetlenség vágya felé mozdít el bennünket. Megtagadjuk a táplálékot magunktól, ahogy az anyánkat is, mert fiatal korunkban csak az anyai szigort és kontrollt éreztük. Úgy érezzük, nem vagyunk képesek irányítani az eseményeket, és ilyen extrém, szélsőséges módon próbáljuk meg visszaszerezni az uralmat a dolgok felett. Nem tetszik nekünk az a szeretet, amellyel az anyánk minket szeret, és utáljuk őt ezért. Gyermekek szeretnének maradni, mert így közelebb kerülhetünk mind a testi, mind a belső tisztaság, ártatlanság állapotához. (Általában a pubertáskorban jelentkezik az anorexia). Ez a betegség a fiatalság, a gyermekkor kizárólagos keresése. Fiatal lányként vagy fiúként elutasítjuk a korunknak megfelelő szexuális fejlődési fázisokat. Minden felénk irányuló szexuális, intim, felfedező, bensőséges közeledés megkísérlése szinte felesleges. Előfordul, hogy a háttérben egy múltbeli szexuális jellegű trauma, visszaélés, érzelmi bizonytalanság található. Egy ilyen jellegű tapasztalat a fizikai testet is hatalmába kerítette, a beteg kizárta a fizikai, érzelmi és lelki vágyakat. Az első lépés a gyógyulás felé, hogy fokozatosan el kell fogadunk a nőiséget, a megérző, intuitív és lelki oldalunkat. Bármilyen módszert választhatunk ennek végrehajtására, de ezt meg kell tennünk! A szexualitás, az anyai intimitás is feldolgozásra vár. (Hiszen meg kell tanulnunk szeretni az édesanyánkat!) Szépen lassan meg kell tanulnunk szeretni a testünket, a többi embert. Maradjunk nyitottak mindarra, amit az élet tartogat számunkra! Az elfogadás és a feltétlen szeretet nagyon kedvező hozzáállás lenne. Sok programot szervezzünk, sportoljunk, áldozunk a hobbinknak. Íme, egy érdekes zárójel: az anorexiás ember érezheti úgy, mintha gyűriük fogságában élne, amelyek elszigetelik a világ többi részétől, és amelyek csak erősítik az étellel szembeni korlátozottság, tehetetlenség érzését. Képzeld el, amint megszabadulunk ezektől a gyűriktől, megköszönjük nekik, hogy hozzásegítettek a felismeréseinkhez, tudatában annak, hogy többet nem lesz rájuk szükségünk. Még egy kép, amit elképzélhetünk: minden belégzéssel egyre több fényt szívunk magunkba, és belső ürességérzésünk csökken.

**ANTHRAX - lépfene** (lásd: BŐR - ANTHRAX)

**ANURIA - vizeletelakadás** (lásd: VESE - ANURIA)

**ANYAMÉH (általában)** (lásd még: RÁK - MÉHNYAKRÁK. NŐI BAJOK)

Az anyaméh a nőiséget szimbolizálja, ez a kreativitás központja. Ebben a meleg és biztonságos környezetben történik meg a megtermékenyítés. A petefészkek- vagy méhproblémák azt jelzik, ideje, hogy fejlesszük kreativitásunkat, amely visszaadná az életünk feletti irányítást. Fontos, hogy feltegyük a kérdést: „Hogy érzem magam nőként? Bűnösnek, szégyentelennek vagy becsapottnak érzem magam azért, mert szültem / nem szültem gyermekeket? Nehéz számomra nőnek, feleségnek, anyának, üzletasszonynak, szeretőnek lenni?” Talán regressziót élünk meg? A medence, mint terület ad életet az énünk új aspektusainak, saját magunk keresésében fontos szerepet játszik. Ha a méhet betegség támadja meg (pl. daganat), fel kell tennünk a kérdést: hogyan fogadjuk el mások, főleg a gyermekeink, unokáink szexualitását. Úgy érezzük, mindez a szokványostól eltérő, hogy „ezt így nem szabad csinálni”? Az az érzésünk, hogy gyermekeink morális vagy fizikai veszélynek vannak kitéve? Vagy esetleg meg sebesülhetnek? Van valami, amit mocskosnak találunk a gyermekeinkkel és párkapcsolataikkal kapcsolatosan? Zavarnak a szerepek, amelyeket a családtagjaink képviselnek?

Bármely legyen is a helyzet, tudatára kell ébrednünk, hogy semmi hatalmunk sincs mások élete felett, és hogy mindenki a saját maga módján éli az életét. A tőlünk telhető lehető legjobb neveltetést biztosítottuk a gyermekeinknek, és büszkék is lehetünk erre!

**APÁTIA** (lásd még: VÉR - VÉRSZEGÉNYSÉG / MONONUKLEÓZIS)

Az apátia érzéketlenséget, közömbösséget jelent. Feladom az étellel szembeni harcot, közömbössé válok mindenre, és semmi motivációt nem érzek bármiféle változtatásra. Az apátia kialakulhat egy sokkoló élmény, trauma vagy bármilyen olyan negatív élethelyzet hatására, amelynek következtében elveszítettem minden életörömömet, vagy evilági életem értelmét. Az is lehet, hogy el akarok menekülni egy helyzet elől, mert nincs elég motivációm, örömöm benne, vagy félek a csalódástól. Ellenállást tanúsítok, és nem vagyok hajlandó meglátni vagy érezni, hogy mi történik bennem és körülöttem, és ezzel egy bizonyos fokú érzéketlenségbe burkolózom azért, hogy megvédjem magam. Az apátiát mély szégyenérzéshez és büntudathoz is köthetjük. Így próbálok meg érzéketlenné válni a belső énemmel szemben. Elfogadom, hogy nyitnom kell az élet, és az új, kellemes tapasztalatok felé azért, hogy életemnek új célt találhassak. A célnak megfelelő hozzáállást kell tanúsítanom.

**APOPLEXIA - gutaütés** (lásd: AGY - GUTAÜTÉS)

**APPENDICITISZ – vakbélgyulladás** (lásd még: FÜGGELÉK III.)

A vakbélgyulladás a vakbél gyulladással állapottat jelenti, a vakbél latinul caecum (vakot jelent). A vakbél a vastagbél kezdeténél található. Ez a betegség olyan dühöt jelent, amit egy olyan kiélezett helyzet vagy feszültség következtében érzek, amelyet nem vagyok képes megoldani, és ami miatt úgy érzem, „fortyogok” belülről. Leggyakrabban olyan, érzelmi életet érintő helyzet állhat a betegség hátterében, amely kibillent érzelmi egyensúlyomból. Ennek az eseménynek a bekövetkezésében a félelmem játszhatott nagy szerepet, hiszen sötét gondolatok, aggodalmak töltötték ki lényemet, és ezek következtében jelent meg a betegség. Zsákutcában vagyok (ilyen a vakbél is), mert úgy érzem, el vagyok nyomva, ez pedig félelmet, bizonytalanságot, kimerültséget, elhagyatottság érzését indítja el bennem. Ez a probléma leggyakrabban egy családtaggal kapcsolatos, vagy kapcsolható a családra vonatkozó elvekhez, gondolatokhoz. Lehet szó egy olyan helyzetről is, amely a pénzzel, ezen belül is a zsebpénzzel kapcsolatos, vagy olyasvalamiről/valakiről, akiről azt szeretném, hogy az életem részévé váljon, de van egy ezt akadályozó tényező. Például, talán azt szeretném, hogy a párom, vagy közeli hozzátartozóm hozzám költözzön, azonban ő ezt nem akarja, vagy nincs elég hely a számára. Az életemben valami megrekedt, és rengeteg érzelmet elfojtok. Akár odáig is eljuthatok, hogy egyenesen félek az élettől. Beszélnem kell arról, amit megélek, arra van szükségem, hogy jól „kitálaljak”. Nehezen emésztetem meg mindazt, ami velem történik. A szokásos tünetek, a melegség, a vörösség, mind a gyulladással vannak összefüggésben, és a fájdalom az általam átélt feszültséggel. Nagy szenvedéssel és fájdalommal jár, amikor a vakbél perforál. Hagynom kell, hogy az életem a maga ritmusa szerint folyjon, és el kell fogadom, hogy az élethelyzeteim mindig a lehető legjobbak számomra. Szívemet nyitva kell tartanom, lassan és kiegyensúlyozottan le kell bontanom az engem védő falat.

**ARANYÉR** (lásd még: HÓLYAGOK, VÉGBÉLNÝILÁS, TERHESSÉG, GYULLADÁS, BELEK - SZÉKREKEDÉS, VÉR - VÉRZÉS, VISSZÉRTÁGULAT, VÉRNYOMÁS - MAGAS VÉRNYOMÁS)

Az aranyér egy hólyaghoz hasonló visszértágulat. A végbélnýilás és a végbél tájékán található. Mivel aranyér főleg olyan betegségek következtében jön létre, mint a szorulás, magas vérnyomás, terhesség, ezért tanulmányozzuk ezeket a szócikkeket is, mert lehet, hogy hozzájuk kapcsolódó helyzetet, helyzeteket élünk meg. Amikor fájdalmas az aranyér, akkor stresszt jelez, amikor vérzéssel jár, akkor a jókedv, életöröm elvesztését jelenti. Az aranyér arra irányuló vágy, hogy erőltessem a kiválasztást, mintha valamit nagyon erősen ki akarnék adni magamból, viszont ugyanakkor vissza is akarom tartani. A kinyomás és visszatartás közötti konfliktus, őrlődés az egyensúly felborulását okozza. Az elutasítás, a magamtól való ellökés és az érzélem visszatartása, magamban tartása között konfliktus alakul ki. Például, olyan gyerekeknél, akik úgy érzik, szüleik érzelmileg becsapják őket (nem fogadják el őket), azonban azt akarják, hogy velük maradjanak, és így visszatartják őket. Az aranyérnek azonban más okai is lehetnek. Erős büntudat, vagy egy régi, rosszul kifejezett, esetleg elfojtott feszültség, amelyet inkább megtartok magamnak. A testem riadót fúj. Valamire rá kell jönnöm az életemmel kapcsolatban. Bizonyára stresszt élek meg, egy olyan nyomást, amellyel kapcsolatosan bűnösnek érzem magamat. Talán határidőket kell betartanom, vagy nehezen engedek el dolgokat, nehezen bízom az emberekben, és úgy érzem, köteles vagyok kötelességeimnek, felelősségeimnek eleget tenni, még akkor is, amikor igényeimet szeretném kifejezésre juttatni azért, hogy helyrehozhassak, kijavíthassak bizonyos dolgokat. Egyedül kell cipelnem ezt a terhet, mert a gögősségem arra kényszerít, hogy senkitől se kérjek segítséget. Az is lehetséges, hogy egy emberrel vagy helyzettel kapcsolatban alávetettnek érzem magam, mintha egy kis „senki” lennék. Amikor megtalálom bajom lelki okát, tudatosítanom kell magamban, és elfogadom a kialakult helyzetet, amely lehetőséget ad arra, hogy segítségre leljek, és

könnyebben megszabaduljak a betegségtől. A gondolataimat és cselekedeteimet irányítsa a szeretet. Ha újra harmónia lesz bennem, az aranyér eltűnik.

**ARC** (lásd még: BÖR, /AKNÉ, /MITESSZEREK, /PATTANÁSOK)

Az arc az első testrész, amely az univerzummal találkozik, annak impulzusait fogadja. Általában egyetlen, másik emberre vetett szempillantás már benyomásokat ébreszt bennünk aszerint, hogy annak sugárzó, napfényes, mosolygós vagy borongós, zavart, szomorú az arca. Az arc tehát a rólam kialakuló képet, az identitásomat, az egómat jellemzi. Ha el akarom rejteni a személyiségem egy aspektusát, vagy ha magam előtt rejtegetek valamit, akkor az arcom is viselni fogja ezt az álarcot, maszkot - feszültté válik, és grimaszol. Ugyanígy, ha alulértékelem magam, ha másokat kritizálok, ha nem érzem magam kompetensnek, hozzáértőnek valamiben, ha az az érzésem, hogy senki sem szeret engem, akkor ez a belső rosszullétem, rossz érzésem az arcbőrömön pattanások vagy kiszáradás formájában fog megmutatkozni. Egy mentális irritáció elváltozásokat okoz az arcbőrön. Annak érdekében, hogy az arcvonásaim és az arcbőröm magától kitisztuljon, fontos, hogy legelőször belsőmet tisztítsam ki, és megszabaduljak az általam táplált negatív érzésektől és gondolatoktól, helyette pedig több szeretetet, megértést, elfogadást és nyitottságot engedjek be magamba. Az arcom ragyogni fog, és nem lesz többé szükségem arra, hogy álarcot viseljek.

**ARCIZOMRÁNGÁS** (lásd: AGY - ARCIZOMRÁNGÁS)

**ARCÜREGGYULLADÁS** (lásd: ORR - ARCÜREGGYULLADÁS)

**ÁRPA** (lásd még: FURUNKULUS)

Az árpa kicsi, vörös és fájdalmas furunkulus, amely a szemhéj szélén, a szempilla tövében található. Akkor jelenik meg, ha szomorúságot, ellenérzést érzek valamivel vagy valakivel kapcsolatban, vagy nem felel meg nekem az, amit, akit látok. Lehetséges, hogy valamivel kapcsolatban egy embernek más a véleménye, mint nekem, esetleg másképp csinál bizonyos dolgokat, mint én, és ez szálka a szememben. A kötőhártya-gyulladás és az árpa között az a különbség, hogy az árpa esetében csúnyának látom az adott helyzetet. Ahelyett, hogy elfojtanám az érzéseimet, jobban teszem, ha kifejezem azokat, mivel ezek újra és újra megjelenhetnek árpa formájában.

**ARTÉRIÁK** (lásd: VÉR - ARTÉRIÁK)

**ARTRÓZIS ~ ízületi kopás** (lásd: ÍZÜLETI ELVÁLTOZÁS - ARTRÓZIS)

**ÁSÍTÁS**

Az ásítás egy természetes, „utánzó jellegű”, társadalmunkban többé-kevésbé elfogadott jelenség. (Azt mondom, természetes, mivel a mai napig nem létezik olyan orvosi kezelés, amely ezt gyógyítaná, csillapítaná.) Az utánzó jelzőt használtam a jelenség kapcsán, hiszen tudat alatt az ásítás ösztönzően hat arra az emberre is, aki másokat ásítani lát. Jelzi, hogy le kell pihennem, ha fáradt, kimerült vagyok, és újra erőt kell gyűjtenem. Ez a jelenség jelezhet elégtelen táplálékbevitelt is, mert ásíthatok akkor is, ha nem ettem eleget. Annyira unatkozom, hogy unalmamat tudat alatt így fejezem ki. Azt szeretném, ha békén hagynának. Az ásítás az élet része, és szeretettel és nyitottsággal fogadom el! Fontos, hogy ne tartsuk vissza még akkor se, ha egyes nevelési alapelvek nem igazán fogadják el!

**ASZFIXIA - légzészavar** (lásd: LÉGZÉS - ASZFIXIA)

**ASZTÉNIA - erőtlenység, gyengeség** (lásd még: KIÉGÉS)

Az aszténia a kiegészítéshez hasonló jelenség, energetikai és idegi kimerültséget jelent. Emellett nem ugyanaz, mint a természetes jelenségnek tekinthető fáradtság, mert az aszténia nem munka vagy erőfeszítés következtében alakul ki, és nem enyhül a pihenéssel. Megjelenése több szinten történik (fizikai és lelki), többféle állapot vagy alapérzés kerül felszínre. Félelem, mély szomorúság, nagyfokú érzelmesség, érzékenység, múltbeli történésekkel kapcsolatos lelkifurdalás, sőt keserűség is kísérheti. Bár az aszténia, legyen az szomatikus, lelki vagy reakciós eredetű, többféle ok következményeként jelenhet meg. Próbáljunk meg utánanézni, hogy a mi esetünkben mi lehet az, ami ezt az állapotot kiválthatta. Ezen azzal a feltétellel tudunk változtatni, ha megtaláljuk annak okát, ami a léttel és a cselekvéssel kapcsolatos elszántság elvesztéséig sodort bennünket, és aminek következtében passzívan állunk minden feladat elé.

**ASZTIGMATIZMUS** (lásd: SZEM - ASZTIGMATIZMUS)

**ASZTMA** (lásd még: ALLERGIA, LÉGZÉS [légzési nehézség], TÜDŐ - TÜDŐBÁNTALMAK)

Az asztma légzési rendellenesség, akár fulladásveszéllyel is járhat. Egy asztmatikus roham folyamán az immunrendszer olyan erősen reagál az allergén anyagokra, hogy a test légzését is akadályozza, ami olykor halálos kimenetelű lehet. Szükség van arra, hogy életet vegyek magamhoz (belégzés), azonban nem vagyok képes adni (kilégzés), ezért annyira pánikba esem (könnyen megy a belégzés, viszont nehezen a kilégzés), hogy a légzésem elégtelenné válik (minimális levegőt szabadítok fel). Netán túlságosan ragaszkodom bizonyos emberekhez vagy dolgokhoz, amelyeket nem vagyok képes elengedni? Vagy megfullaszt a düh, az agresszió, amelyet nem akarok megélni, olyannyira, hogy az már

a torkomat szorongatja? Esetleg félek, hogy valamiben, főleg szeretetben, hiányt fogok szenvedni? Láthatjuk, hogy az asztma elsősorban egy fullasztó, torokszorongató érzéshez kötődik. Úgy érzem, torkon ragadtak, fulladozom, megfulladok egy szeretett lénytől vagy egy helyzettől. Életteremet túl szűknek érzem. Esetleg vitában állok valakivel, és a konfrontálódás megmérgezi az életemet. Arra használom az asztmát, hogy szeretetet, figyelmet, vagy érzelmi függőséget csikarjak ki másokból. Mivel az asztma hasonlatos az aszfixiához és az allergiához, lehetnek olyan érzéseim is, hogy korlátozott az életterem, mások elnyomnak engem, mások hatalma jóval az enyém felett áll. Netán örömet akarok szerezni, szinte a kifulladásig, ám közben bizonyos helyzeteket igen nagy lázadás kísér a bensőmben. Az asztma tökéletes eszköz arra, hogy erősnek érezhessem magam, hogy mások manipulálásával elérjem mindazt, amit szeretnék. Emberként nem akarom saját határait megismerni, az önbizalmamat hirtelen aggodalom és szorongás váltja fel. Nem tudom, hogyan kezeljem az érzéseimet, és nagyon magányosnak érzem magamat. Meg kell tanulnom megismerni saját gyengeségeimet és erősségeimet, hogy harmóniában élhessek, és értékelhessem az életemet. A többiek mindent meg fognak tenni annak érdekében, hogy megmentsenek engem! Gyenge emberek tűnök, akinek sok szeretetre van szüksége, viszont még nem áll készen arra, hogy szeretetet adjon - akár egy gyermek, aki azért sir, hogy igényeit kielégítsék, viszont még nem tanult meg magán kívül másokra is figyelni. Az élet egy egyensúlyban lévő, állandó adok-kapok. Az asztma egy múltbeli félelemhez, fullasztó szeretetnek megélt érzelméhez (főleg anyai szeretetre gondolunk), vagy egy kora gyermekkori elfojtott érzelméhez köthető. Ez lehet egy olyan jellegű félelem is, amely a születés utáni első lélegzetvételhez köthető, amikor a gyermek úgy érezte (tudat alatt), hogy fulladozik, hogy megijesztették. Így a légzés a független, önálló életet szimbolizálja, az egyéniséget, hogy képes vagyok magamtól levegőt venni. Az asztmás ember nem képes független lenni, hogy a saját életét élje. Elhanyagoltnak érzi magát, nehezen válik le a szüleiről (anyával vagy házastársal szemben tanúsított hátráltató függőség). Nem tudja elképzelni, hogy eltávolodjon ettől a látvány és megnyugtató képtől (az anya), hogy megházasodjon, vagy lázadás nélkül végignézzé, ahogy a szülei elválnak! Nagyon dühös, megőrül a bosszúságtól, és rátör az asztmatikus roham. Feladat: megfigyelem, hogy visszatér-e periodikusan a rosszullét, és változtatok a mentális programozásomon. Most végre kézbe veszem az életemet, nagylelkűen, és nyugodtan adok, minden erőlködés nélkül. Alázattal beismerem, hogy mi az, amin képes vagyok változtatni, még akkor is, ha ez kevésnek tűnik, és elsősorban elfogadom, hogy szeretettel kell nyitnom a világra, és dolgozom az interiorizációs folyamaton, amelyre valójában nagy szükségem van. Minden a legjobban fog alakulni az életemben. Elégedett leszek, szeretettel, gyengédséggel leszek körülvéve, és légzésem normális, kiegyensúlyozott lesz. Megtanulom szeretni magam és az életet.

### **ASZTMÁS CSECSEMŐ**

A csecsemő asztmatikus megbetegedése még gyakoribb, mint a felnőttkori asztma. A kisbaba már fejlődésének ebben a stádiumában is ellenérzést táplál az ittléttel, az élettel kapcsolatban. Jó, ha szavakkal vagy gondolatban, nyitott szívvel elmondjuk neki, mennyire szeretjük, és figyelünk arra, hogy mindent megadjunk neki, amire csak szüksége van.

### **ARTERIOSZKLERÓZIS – érelmeszesedés (lásd még: VÉR, /ARTÉRIÁK, /VÉRKERINGÉS)**

Az arterioszklerózis olyan betegség, amely az artériák falán lerakódó lipidek következtében jön létre. Az érelmeszesedés egyben olyan betegség is, amelyet az artériákat felépítő izomrostok pusztulása is okozhat. Mindkét esetben az artériák megkeményedésével kell számolni, így az érfalak elvesztik rugalmasságukat, kevésbé lesznek képesek a vérkeringés zavartalan áramlását biztosítani, és a zsírlerakódások mennyisége tovább nő. Maga a betegség a szívből jövő, kifejezésre juttatott szeretet csökkenésére utal. Ez a fokozódó állapot akkor jelenik meg, ha keményszívű, hajlíthatatlan, merev vagyok akár a kommunikáció során, akár a gondolataimban. Nagyon erős ellenállásra, lelki vagy fizikai korlátoltságra, kicsinyességre utal. A szeretet kifejezése és fogadása korlátozottá válik. Berögzült gondolataim vannak, gyakran hajthatatlan, merev és szájalmat nem ismerő ember vagyok, aki arra is hajlamos, hogy csak az élet negatív oldalait lássa meg. Lehetséges, hogy tudat alatt visszafojtom, elnyomom az érzéseimet, és nemet mondok a szeretetre, mert félek kifejezni magam. Mikor és hol élhettem meg olyan traumát okozó helyzetet, amely annyira megutáltatta velem saját magam egy részét, hogy azt meg is tagadtam? Mikor érezhettem magam elutasítva? Ez a betegség valószínűleg egy szerelmi csalódással hozható összefüggésbe. Felmerül annak kérdése, miért fejezzem ki az érzéseimet? A testem azt jelzi, hogy változtatnom kellene az élethez való hozzáállásomon. Ha nyitottabban, toleránsabban és szelídebben állok hozzá magamhoz és saját tapasztalataimhoz, a saját belső lényemmel és az univerzummal való egyesülésem folyamata egyre inkább megnyilvánul. Örömet, derűt és rugalmasságot mutatok azokkal szemben, akik körülvesznek engem, és átadom magam a valódi szeretetnek. A környezetem biztosan észreveszi majd ezt a változást. Fizikai téren, az anyaggal kapcsolatosan is kreatívabbá kéne válnom. Az élet gondoskodik rólam.

### **ATLÉTALÁB (lásd: LÁB - LÁBGOMBÁSODÁS)**

## **AUTIZMUS**

Az autizmus a külvilág teljes elutasítása, a saját belső világba való visszahúzódás, ahol a képzelet és a vízió az úr. Menekülök egy helyzet, vagy a környezet elől, mert túlságosan fáj valami, vagy úgy érzem, kigúnyoltak. A fájdalom, a szomorúságom, a reménytelenségem olyan mértékű, hogy elszigetelem magam a fizikai világtól. A külvilágot idegennek és fenyegetőnek élem meg. Az a tény, hogy én, autistaként, elvonultam a saját kis hermetikusan elzárt „buborékomba”, azt eredményezi, hogy a naponta kívülről kapott több ezer információt elraktározom a belső világomban ahelyett, hogy más emberekkel megosztanám. Egy fekete lyukban találok magam, egy olyan úton, amelynek nem látom a végét. Az a benyomásom, hogy az előírt „szabvány” olyan elérhetetlen, hogy könnyebb számomra védelmet keresni a hallgatás védőbástyái mögött, mintsem folyton-folyvást önmagamat meghaladva mások (szülők, tanárok, főnökök) részére számadással tartozni. A betegség kezelése talán lehetséges, azonban a gyógyulás kiindulása inkább belső, mint külső eredetű. Bárhogy is legyen, a környezetemnek képesnek kell lennie az én belső világomból kiindulva kommunikálni, hogy engem újra vagy jobban hozzásegítsen a fizikai, valós világgal való kontaktus felvételéhez. Így, belső világomba zárkózva, mások számára nehéz a velem való kapcsolatteremtés. Jobban fel kellene ismerniük az igényeimet és a félelmeimet azért, hogy később meglegyen az elegendő bizalmam és nyitottságom ahhoz, hogy újra visszatérjek a külvilágba.

**AUTÓISZONY** (lásd: TENGERIBETEGSÉG, UTAZÁSI FÓBIA)

## **AUTORITER SZEMÉLYISÉG**

Az autoriter személyiség tudatosan vagy tudat alatt, de a tekintély ellen lázad. Azt hiszi, hogy az általa képviselt magatartás az egyetlen módja annak, hogy megértesse a többiekkel, „hogyan működnek a dolgok” a világban. Sajnos, főleg azok, akik ezt a hatalmat arra használják fel, hogy számos ember felett uralkodjanak, nagyon egocentrikus személyiségek. A düh mindenképp egyik fontos alapja ennek a viselkedésnek, különösen akkor, ha az ilyen személyiség ellenállást érez azzal szemben, amit kér. Ha valamit mondani akarnak neki, az süket fülekre talál. Lehetnek térdproblémái, és csikorgathatja a fogait is. „Szó sincs róla, hogy bárki előtt is fejet hajtsak! Semmi nem áll az utamba, semmi nem tud megállítani, sem helyzet, sem szituáció, csak talán azok, akik a mélyen megsebzett szívemre hatnak.” Meglehetősen nagy a szeretetigénye, és csak szíve kinyitása tenné lehetővé, hogy a fény beáramolhasson rajta, beragyogva szomorú életét. A legrosszabb büntetés, amit autoriter személy megélhet, hogy térdre ereszkedik, fejet hajt valami előtt, ami hatalmasabb nála. Ilyenkor általában fizikai rosszullét jelentkezik nála. Ha a szív nem nyit, az élet felvállalja ezt a feladatot. A szeretetigény nagy benne. Minél inkább tudatában lesz ennek, annál inkább keresni fogja a szeretet beteljesítésének és sebesült szíve begyógyításának módjait.

**BAL OLDAL** (lásd: NŐI PRINCÍPIUM)

## **BALESET**

A balesetek gyakran büntudatra utalnak, amit valamivel/valakivel szemben érzek, vagy a gondolkodásmódomhoz, a társadalomban elfoglalt helyemhez köthető. A tekintéllyel szemben tanúsított lázadásról, ellenállásról is árulkodhatnak. Lehetséges, hogy nehezen szállok szembe ezzel a tekintéllyel, nehéz kifejezmem, hogy mire is van szükségem, melyek is a nézeteim bizonyos dolgokról. Ilyenkor saját magamon követek el erőszakot. A baleset mindig a gyors cselekvés közvetlen és azonnali szükségességét szimbolizálja. A változás nem tudatos szinten megjelenő szükségessége olyan nagy már, hogy elmém egy szélsőséges, drámai szituációt teremt annak érdekében, hogy tudatosítsa bennem, a jelenlegitől eltérő irányba kellene irányítanom az életemet. Ilyen esetekben az ember mindig tudatosan vagy tudat alatt önmagát bünteti. A baleset következtében megsérült testrész többnyire már eleve beteg, vagy vágás, égés következtében már egyszer sérült. A baleset ezt a korábbi sérülést hozza felszínre azért, hogy felhívja rá a figyelmemet. Arról is tanúskodik, hogy képtelen vagyok olyannak látni és elfogadni önmagam, amilyen vagyok. Teljes mértékben én vagyok a felelős az életemért, s minden tettemért, ezért bizonyosan oka van, hogy miért éppen egy bizonyos balesetet „vonzottam be”? Így történt? Igen, hiszen mindez a legmélyebb gondolataimban gyökerezik, berögzült gondolatsémáim, vagy gyerekkoromban magamévá tett gondolatminták következménye. Lehetséges, hogy vonzok büntetések, amikor úgy vélem, valamiben nem cselekedtem helyesen. Ugyanúgy, mint gyermekkoromban, amikor megbüntettek, ha nem viselkedtem megfelelően. Ez berögződött elmémbe, de itt az ideje, hogy ezen változtassak. Az ember erkölcsi énjé megbünteti saját magát, ha bűnösnek érzi viselkedését, innen ered a fájdalom, a lelki szenvedés és a balesetek. Fontos tudni, hogy bizonyos helyzetekben rendjén való, ha bűnösnek érzem magam, de csakis akkor, ha másoknak rosszat tettem, fájdalmat okoztam. A többi helyzetben azonban felelősnek igen, bűnösnek viszont nem kell éreznem magamat. Emlékeznem kell arra, hogy a saját magam ura vagyok (az egyén értelmében). Meg kell találnom, és el kell foglalom a helyemet az univerzumban. Amint azt korábban már említettem, a

baleset mindig büntudathoz kötődik, ami pedig egy bizonyos helyzettel szemben érzett félelmet takar. A helytelen viselkedéstől való félelem általában büntudatként s nem felelősségtudatként jelenik meg az emberben. Egy baleset arra készíteti az embert, hogy lassítson, vagy teljesen hagyjon fel tevékenységeivel. Ilyenkor olyan időszak veszi kezdetét, amikor kérdéseket teszünk fel. Ha nyitott és objektív maradok magammal szemben, gyorsan rájövök, mi okozhatta ezt a balesetet. Elvesztettem az irányításomat egy élethelyzet felett? Ideje, hogy irányt változtassak? Nehezen hallom meg saját belső hangomat, megérzéseimet, ezért radikális figyelmeztetésre, intő jelre van szükségem? Megfigyeltem, hogyan is következett be a baleset? Milyen állapotban voltam előtte, és utána? Fontos, hogy újra átgondoljam a baleset körülményeit: elemezzem az elhangzott szavakat, mert feltárják, mit is éltem meg a baleset pillanatában. A baleset minden elemének szimbolikus jelentése van, ezért figyelek a belső hangra, hogy olyan megoldást találjak, amely megakadályozhatja az adott helyzet súlyosbodását. Akkor vagyok fogékony a balesetekre, amikor viszonyom problémás a valósággal, amikor képtelen vagyok a teljes jelenlétre, és arra, hogy tudatában legyek a világnak, amelyben élek. Mintha elvágódna innen. El vagyok szigetelve attól, ami körülöttem történik, talán mert nem tudom elfogadni a valóságot, vagy nehezen élem meg azt. Jobban oda kell figyelnem magamra, hogy felfedezem önbizalmamat.

### **BALKEZESSÉG**

Aki az íráshoz, zenéléshez, sportoláshoz a bal kezét használja, azt balkezesnek hívjuk. Régebben az iskolai nevelésben nagy jelentőséget tulajdonítottak annak, hogy mindenki jobb kézzel írjon, mert úgy gondolták, a jobbkezesesség természetes, a balkezesesség nem normális dolog. A „Milyen kétbalkezes tudsz lenni néha!” kifejezés is azt jelenti, hogy valaki ügyetlen. Jelenleg a Hal korából a Vízöntő korába érkezett el az emberiség, ezért a racionális oldalunktól merészebben eltávolodva, kezdünk nagyobb hangsúlyt fektetni az intuitív és kreatív oldalunkra. Ma már felismerték, ha egy eredetileg balkezes gyereket arra kényszerítenek, hogy bal keze helyett a jobbat használja, akkor ügyetlenebbé válhat, önkéntelen izommozgásai, érzelmi zavarai, beszéleri, olvasási nehézségei alakulhatnak ki, állandósuló büntudat, esetleg kisebbségi komplexus jelentkezik nála. Ha nekem ehhez hasonló érzéseim vannak, mert erőltették a jobbkezeséget, akkor kívánatos lenne újra békébe kerülni önmagammal. Mivel a bal oldal lényünk érzelmi, intuitív, érzékeny, egyszóval női oldalát jelképezi, a balkezes emberek kreativitása igen fejlett, rendkívül könnyen tanulnak zenét, illetve bármilyen művészetre sokkal fogékonyabbak. Egy balkezes inkább befelé forduló személyiség, míg egy jobbkezes kifelé él, mások felé könnyebben nyitó jellem. Már csak az marad hátra, hogy elfogadjam a kreatív erőmet, és a nagyfokú érzékenységet felhasználjam a kiteljesedésre. Bármilyen helyzetben is vagyok, olyannak kell elfogadnom magam, amilyen vagyok, egyedi és megismételhetetlen.

**BÁRÁNYHIMLŐ** (lásd GYERMEKBETEGSÉGEK)

### **BECHTEREW-KÓR**

Ízületi merevséget okozó csigolyagyulladás. A Bechterew-kór a gondolkodásmódom merevségét, rugalmatlanságát jelképezi. Félre kell tennem az egómat, túl sokat foglalkozom vele. El kell fogadnom, hogy rugalmasabbá váljak (magammal szemben), és hogy bízzak az életem történéseiben.

**BELEK - CROHN-BETEGSÉG** (lásd még: VAKBÉLGYULLADÁS, BELEK - HASMENÉS)

A csípőbél (a vékonybél utolsó szakasza) nem fertőzőes eredetű gyulladása, amelyet általában erős fájdalmak kísérnek. Az AIDS és a tuberkulózis okozta fertőzések eredményezhetik a csípőbél gyulladását, azonban a krónikus, heveny esetek Crohn-betegségekre utalnak. Szó lehet egy intenzív büntudatérzés következményeképpen létrejött önbüntető formáról, mely önmagam értékelését érinti: nem vagyok a „helyzet magaslatán”, nem érzem magam „korrektnak”, vagy úgy érzem, „sem mire sem vagyok jó”. Az önbecsülés hiánya miatt odáig is eljuthatok, hogy azt gondolom, senki sem szeret, és mindenki azt akarja éreztetni velem, hogy kevesebb vagyok másoknál. Ezek az érzések egy anyagi vagy esetlegesen érzelmi vonatkozású hiányérzethez adódnak hozzá. Az az érzésem, hogy valamitől elítélendő, megvetendő módon fosztottak meg engem. Mindehhez halálfélelem is társulhat. Ilyenkor belül lázadok, ami csak növeli, a mások visszautasításától való félelmemet. Mivel úgy érzem, nem érek semmit, ez a betegség „segíthet” nekem abban, hogy megkapjam a figyelmet, amire szükségem van. Az önbecsülésem igen kicsi, és a hasam területén energetikailag túl nyitott vagyok, mindent befogadok. Elutasítom saját magamat. A hasam egy szemetesláda, amelybe a környezetemben élő emberek beleborítják a felém küldött negatív energiákat, és én hagyom, hogy ezt megtegyék velem. Nem találok és foglalom el kellőképpen a helyemet a világban, elutasítom az élethelyzeteimet - mindez végül hasmenést eredményezhet. Keresem a saját személyes, spirituális identitásomat, és betegségem súlyossága jelzi, hogy ez életem egyik legfontosabb eseménye. Azok az utak, amelyek engem az önbecsülésem növeléséhez, a valóságos identitásom megtalálásához, a családban és a társadalomban elfoglalt helyem megtalálásához vezetnek, segítenek majd az életembe több nyugalmat és harmóniát vinni. Ha megtalálom a valóban nekem szánt helyet a világban, akkor ez védelmet fog adni. Az élet szép, és nekem is jogom van hozzá!

## **BELEK - DIVERTIKULITISZ**

A divertikulitisz (az -itisz dühöt jelképez) a divertikulumok, a vastagbél falán található kiöblösödések gyulladását jelenti. Ez a kellemetlenség a mindennapi életemben visszatartott dühhöz kapcsolható. Jelenleg olyan helyzetet élek meg, amelynek foglya vagyok, nem látom belőle a kiutat, és ez feszültséget okoz bennem. Az első lépés a megoldás felé az elfogadás. Hogyan is tudnék megoldani egy olyan helyzetet, amelynek a létezését sem fogadom el? Elfogadom tehát, hogy az adott helyzet a valóság, és nyitott maradok az isteni csatornára, amely elhozza, biztosítja számomra a helyzet feldolgozásához és interiorizálásához szükséges szeretetet. A düh többé nem vakít el.

## **BELEK - FELFÚVÓDÁS**

A belek felfúvódását úgy a legkönnyebb megállapítani, ha a mellkas és az alhas közti terület valamelyik részét megütögetem az ujjaimmal: ilyenkor úgy rezonál, mint egy dob. A kellemetlen tünet azt jelzi, hogy nagyon érzékeny vagyok, de az érzéseimet magamban tartom ahelyett, hogy szabadon elengedném őket. Védekezésképpen tudatosan lebontom az érzéseimet, irányítást gyakorolva felettük. Elfogadom, hogy teljesen át kell élnem az érzéseimet, amelyek abban segíthetnek, hogy saját magamat jobban megismerhessem.

## **BELEK - GALANDFÉREG vagy BÉLGILISZTA**

A galandféreg a belek élősködője, mérete pár millimétertől több méterig is terjedhet. A bélféreg olyan embernél jelenik meg, aki úgy érzi, olyan gondolatokat, gondolkodási módokat kényszerítenek rá, amelyek ellentétesek az övéivel. Szomorúnak, tisztátalannak érzem magam, nem értenek meg, kihasználnak. Mivel nehezen nyilvánítom ki a véleményemet, és nehezemre esik nemet mondani, elfecsérlem az energiáimat. Azok a fájdalmak vagy dolgok, amelyeket nehezen engedek el, szintén elősegítik a bélgiliszta megjelenését. A keserűség megnehezíti az emésztésem, a tudóm szennyezett energiát továbbít, és galandférgek telepednek meg bennem, irritációt, idegességet okozva. Azért, hogy meggyógyítsam magam belülről, először a gondolataimat kell rendbe raknom, helyt kell adnom az örömnak és a boldogságnak. Megtalálom a helyemet a világban.

## **BELEK - GYOMOR- ÉS BÉLHURUT**

A gyomor és a bél nyálkahártyájának heveny gyulladását jelenti, amely hányással és fertőző eredetű hasmenéssel jár. Lehetséges, hogy meg tudjuk határozni a betegség külső okát, pl. fertőzött víz, étel elfogyasztása, azonban emellett meg kell vizsgálnunk azt a belső okot is, amely az esemény megélésére készítet. Itt az irritációt kiváltó dolog sokkal lényegesebb, mint egy egyszerű gasztritisznél (bélgulladás), mivel ez a betegség nem csak a táplálék felvételének helyét (bél), hanem a tudatosítási folyamat kiindulási pontját (gyomor) is érinti. Jelzi, hogy nagyon frusztrál az, ami velem történik, és ezért semmit sem tudok feldolgozni. El akarok utasítani egy helyzetet vagy egy személyt - ha nem éppen magát az életet és dühöt érzek, ami hasmenést és hányást okoz. Nehezen fogadom el az eseményeket. Talán olyan mentális sémákat, gondolatmintákat tartok magamban, amelyek már feleslegesek, haszontalanok számomra. Egy helyzet vagy egy személy emészthetetlen számomra, és ez ellenem fordul, mert heves érzelmi reakciókat vált ki belőlem. Bánatos leszek, érzékennyé, zaklatottá válok. Ki kell nyílnom az új gondolatok felé, és újra meg kell tanulnom bízni másokban és az életben. Képesnek kell lennem arra, hogy kifejezzem a csalódásomat, ahelyett, hogy az „fortyogjon” bennem, mindenféle bajokat és kellemetlenségeket okozva.

## **BELEK - HASFÁJÁS (lásd még GÁZOK)**

A hasgörcs izom-összehúzódásokat jelent, amelyek nagy belső feszültség következtében alakulnak ki. Egy olyan helyzet áll a betegség háttérében, amely bizonytalansággal tölt el, és annyira idegesít, hogy a belekben gyomorfájást okozó vérbőség alakul ki. Kétkedem saját képességeimben, nem bízom eléggé önmagamban, félek, hogy nem fogom megállni a helyem egy helyzetben, nem tudom, hogyan oldjak meg egy problémát. A csecsemőkori hasgörcs egyik tipikus példája az a helyzet, amelyben az édesanya attól fél, hogy nem tudja korrekten ellátni az anyai teendőket, és a csecsemő számára nem elegendő az, amit érte tesz. A csecsemő megérzi az idegességet és átveszi azt az anyától. (A hasfájós csecsemőnek nyugalmat, szeretetet kell biztosítani, és nagyon türelmesnek kell vele lenni.) Elfogadom, hogy az életemben minden a lehető legjobban történik. Ellazulok, és minden tőlem telhetőt megteszek. Amit eddig problémának láttam, és bizonytalanságnak éreztem, most egyszerűen a fejlődésemet elősegítő tapasztalatnak tűnik. Légző-, relaxációs és meditációs gyakorlatok segíthetnek a belső lényemmel történő kapcsolatfelvételben, és abban, hogy megszüntethessem az engem bosszantó személlyel vagy helyzettel szemben érzett türelmetlenségemet.

## **BELEK - HASMENÉS**

Az étel olyan gyorsan távozik a gyomorból a belekbe, hogy nincs idő a feldolgozására. Ezt az állapotot a félelem, és az arra irányuló vágy okozza, hogy egy számomra igen kellemetlen, új helyzetet elkerülhessek. Rengeteg új gondolat érkezik hozzám, és nincs időm azok gyors befogadására. Úgy

érezem, valami új dolog csapdába ejtett engem, és ez belső érzékenységemet fenekestül felforgatja! Elutasítom saját magamat, haragszom magamra, és el vagyok keseredve! Nagyon visszataszító kép él bennem saját magamról. Büntudatom van. A történések legyűrnek. Valóban valami másra van szükségem. Nem a táplálék, hanem a gondolataim azok, amelyek már nem megfelelőek. Ha állandóan az elutasításon rágódom (félelem attól, hogy mások elutasítanak engem, vagy vágy arra, hogy én elutasítsak másokat), nagy eséllyel előbb-utóbb hasmenésem lesz. Elfogadom, és időt szánok arra, hogy megérezzem és meghallgassam a szívem üzenetét, látnom kell, mi is történik valójában az életemben. Amikor valóban lassítok egy kicsit, rájövök, mennyire „csólátással” néztem előrehaladás közben (ahogy a táplálék halad a nyelőcsőben), és nem szántam időt arra, hogy meglássam az élet jóságait és szépségeit. A testem arra figyelmeztet, hogy bíznom kell az életemben, mindig támogatnak, és senki sem hagy el engem.

Jegyzet: számos utazó, aki a harmadik világ szegény országait választja úti céljául, hasmenést kap. A szegénység és nyomor láttán szívünk kinyílik, amit látunk, elménket és fizikai testünket megzavarja. Ez gyakran tudat alatt végbemenő reakció.

#### **BELEK - SZÉKREKEDÉS** (lásd még: RÁK - VASTAGBÉLRÁK)

A kiválasztást segítő perisztaltikus izommozgások lelassulnak, ami az ürülék megrekedését okozza. Az ürülék a negatív gondolatok, az engem elárasztó düh és a féltékenység fizikai megjelenése. A székrekedést gyakran a rotszegény étrend számlájára írják. Mentálisan arra a vágyamra utal, hogy az életem minden eseményét kontrolláljam, amely nagy belső bizonytalanságot feltételez. Szorongó ember vagyok, akinek szüksége van mások elismerésére. A bizonytalanságom miatt meg kicsinyessé is válhatok. Székrekedést előidéző helyzetek a következők lehetnek: nehéz anyagi helyzetbe kerülök, konfliktusos kapcsolataim vannak, egy utazás – az ilyen „gyökértelen” helyzetekben vagyok a leginkább ideges. Ragaszkodom régi, elavult gondolataimhoz és a személyes javaimhoz. Amit már jól ismerek, az lehetővé teszi számomra a kontrollt, az irányítást, és a biztonság illúzióját nyújtja. Annyira félek az ítéletektől, hogy elnyomom a spontaneitásomat, megakadályozom, hogy előrébb jussak, hogy haladjak. A problémáimat és a régi érzéseimet is elfojtom, attól való félelmemben, nehogy azok újra felszínre törjenek, és ismét szembesülnöm kelljen velük. Mikor engedtem meg magamnak utoljára, hogy önmagam legyek? Mikor éreztem magam utoljára szabadnak, frissnek és élénknek? Mi az, ami visszatart engem? Mindenképpen el kell engednem mindazt, ami már nem felel meg nekem. Itt és most elfogadom, hogy elszakadok a múlttól, előrenézek és izgalmasabb életet élek. Sokkal lazábbnak érzem magam, mivel bízom az életben.

#### **BELEK - VASTAGBÉLGYULLADÁS – kolitisz** (lásd még GYULLADÁS, BELEK)

A kolitisz a vastagbél - esetenként fekélyes - gyulladását jelenti. A vastagbél szerepe saját belső világom kezeléséhez, viselkedésmódomhoz kapcsolódik. A betegség akkor alakul ki, ha képtelen vagyok a tekintéllyel szemben és a személyes kapcsolataimban (társam, szüleim, tanáram, főnököm) önmagamat adni. Ellenőrzésem alatt tartom, kontrollálom a gesztusaimat, megnyilvánulásaimat, cselekedeteimet, mert félek annak az embernek a reakciójától, akinek az elismerését és szeretetét ki akarom vívni. Azoknál a gyermekeknél gyakori a hasfájás, akik félnek szigorú, és velük szemben nagy elvárásokat támasztó szüléiktől. Annyira szükségem van szeretetre, érzelmekre, elismerésre és értékelésre, hogy mindenáron tetszeni akarok (még akkor is, ha ezzel elnyomom a személyiségemet és a legfontosabb igényeimet). Nem vagyok saját magam, nem merem kifejezni az érzéseimet, inkább elfojtom azokat. Rendszeresen „lenyelek” olyan dolgokat is, amelyeket „emészthetetlenek” tartok. Ez az érzelmi függés olyan dühöt és frusztrációt érlel, amely felemésztt belülről. Ha ezeket az érzéseket szélsőséges formában élem meg, még fekély is kialakulhat. Az érzelmi reakcióim arról tájékoztatnak, hogy változtatnom kell a hozzáállásomon, azonban ezt eddig nem voltam képes megérteni. Hogyan reagáljak a testi jelzésekre? Elfogadom, hogy a boldogság belőlem fakad. Megtanulom szeretni magam, megtanulom, hogy önmagam legyek, megtalálom és elfoglalom helyemet a világban. Függetlenné, önállóvá válok, és rájövök, egyre boldogabb és boldogabb vagyok, mert saját alaptermészetemmel Összhangban reagálok a dolgokra.

#### **BELEK - VASTAGBÉLRÁK** (lásd: RÁK - VASTAGBÉLRÁK)

#### **BELEK - VÉGBÉL** (lásd még: VÉGBÉLNYÍLÁS)

A végbél a vastagbél végbélnyílásig tartó, befejező szakasza. Ha valami vagy valaki bosszant engem, és ezt rossznak tartom, akkor ezt a dolgot vagy személyt ki akarom üzni a gondolataimból és az életemből. Amennyiben ez nem sikerül, a végbelében fájdalmat fogok érezni, szélsőséges esetben akár vérzést is észlelhetek. Az engem zavaró szituáció gyakran egy vagy több családtagommal is kapcsolatos. Megtanulok nyitott maradni, és megpróbálom megérteni e helyzet miértjét. Még ha úgy is gondolom, hogy az a bizonyos személy rosszul reagált az adott helyzetben, akkor is meg kell próbálnom felmérni, milyen okok motiválhatták. Ez a betegség gyakran arra figyelmeztet, hogy ideje elgondolkoznom azon, hol a helyem a világban, és merre tartok. Kérdéseket kell feltennem magamnak,



hogy megtudjam, ki vagyok és milyen irányba menjek tovább. Ezek a kérdések akár a szexualitással is kapcsolatosak lehetnek. Talán úgy érzem, magányos és nagyon elhagyatott vagyok, de meg kell tanulnom elismerni a jó tulajdonságaimat, és bízni abban, mindegy, milyen döntéseket hozok, a következmények mindig a lehető legjobbak lesznek számomra.

### **BELEK (bélproblémák) (lásd még RÁK -VASTAGBÉLRÁK)**

A belek a különféle táplálékok, gondolatok, érzések és jelen valóságom felszívódási és felhasználási központja. Minden, ami szomorúságot, félelmet, zavart, lázadást, szégyent vagy bármely más diszharmonikus gondolatot, érzést okoz, bélproblémákhoz vezethet. Mivel az emésztés egy része a belekben történik, ha dühös vagyok vagy egy övön aluli ütés áldozatának érzem magam, amit egészen egyszerűen „nem bírok megemészteni”, az hatással lesz a belekre! Fokozottan igaz ez, ha az egyik családtagom bánt el velem. Mivel nem vagyok képes megemészteni a helyzetet, a konfliktus testi szinten jelentkezik. Ha a vékonybél az érintett, akkor az élet adta helyzeteket mereven, egymástól eltérő, jó és rossz fogalmakkal ítélem meg. Hajlamos vagyok úgy érezni, sok mindenben hiányt szenvedek.

A belek állapota (főként a vastagbél) arról is hírt ad, mennyire vagyok képes önmagamat elengedni, mennyire érzem magam biztonságban, hogy spontán lehessek. A belek életem eseményeinek zavartalan „áramlását” szimbolizálják. Ragaszkodom bizonyos dolgokhoz, emberekhez, helyzetekhez, ami gyakran féltékenységhöz és birtoklási vágyhoz vezet. A beleimet, „eltorlaszolja” mindaz, ami már felesleges számomra, én azonban visszatartom őket. Ez többek között székrekedést okozhat. Megtanulom az önállóságot, és megnyugtatom magamat: minden forrással és eszközzel rendelkezem ahhoz, hogy megteremtsem, létrehozam mindazt, amit akarok. Az egyeden személy, akit irányíthatok, az kizárólag saját magam!

### **BÉLFÉREG (lásd: BELEK - GALANDFÉREG)**

#### **BÉNULÁS (általában)**

A bénulás egy vagy több izom reagálási képtelenségét, működésének leállítását jelenti. Egy végtagot, testrészt vagy az egész testet érintheti. Ez a betegség a meneküléshez köthető: megpróbálok kitérni egy ember vagy egy helyzet elől. Gyakran a félelem az, amely lebénít engem. Tarthatatlannak és leküzdhetetlennek tűnik számomra az a probléma, amit éppen megélek, a felelősséget azonban nem vagyok képes felvállalni, és mivel nem találok megfelelő megoldást, „válszként” érzéketlenségre vágyom. Talán olyan trauma ért, amely testemnek túl sok volt, így az élet feladásával reagált. Esetleg nagyfokú önutálatot és bizonytalanságot érzek, ezért a rossz lépéseket elkerülendő, a teljes passzivitás nyújt védelmet számomra. Talán merev gondolkodásmódom miatt visszavonulással és meneküléssel válaszolok, ha valami nem úgy „sült el”, ahogyan azt én elterveztem. Fontos, hogy tudatosítsam magamban és uralhatóvá legyem a rám nehezedő terhet, lehetővé téve ezzel a bénult végtag számára, hogy újra élet költözzön bele. Olyan helyzetben is érezhetem magam „bénultnak”, amelyben nincs választási lehetőségem vagy cselekvési szabadságom. Az érintett testrészt kiegészítő információkkal szolgálhat a bajom vagy félelmem forrásáról. Például ha a jobb lábam bénult, akkor a problémám vagy a jövőm munkámmal kapcsolatos, vagy a családi kötelezettségeimmel.

### **BETEGSÉG (a gyermekeknél) (lásd még: GYERMEKBETEKSÉGEK)**

Itt általánosságban utalunk a lexikonban leírt gyermekbetegségekre és rendellenességekre. Ha én vagyok az a gyermek, aki beteg, akkor valószínű, hogy valamelyik szülőm belső baját, konfliktusát tükrözi vissza a testem. A szüleim talán nem „fejlesztettek ki” magukban betegséget, én azonban túlérzékenységgel rákapcsolódtam az ő belső valóságukra.

Együtt „rezgek” a szüleimben élő belső gyermekkel. Problémám csak arra világít rá, mit kell nekem tudatosítanom magamban, minek kell tudatára ébrednem. A szüleim nem tehetnek arról, ami velem történik.

#### **BETEKSÉGEK (általában)**

Amikor egy élőlény egészsége károsodik, betegségről beszélünk. Megvizsgálhatjuk kialakulásának okát, tüneteit, klinikai jeleit, fejlődését és kezelését. Számunkra a betegség olyan jelzés, amelyet a testünk küld. Informál bennünket a saját magunkkal vagy a környezetünkkel szemben megélt konfliktusokról, megrázkódtatásokról. Az üzenet megfejtése segít bennünket az egészség minél gyorsabb visszanyerésében.

#### **BIZSERGÉS, ZSIBBADÁS**

A zsibbadás a bőr felületét érintő bizsergő érzés, általában spontán módon jön létre egy ideg vagy vérér mechanikus összenyomódása révén. A hely, ahol ez a bizsergés megjelenik, az életem egy adott aspektusát érintő irritációt, elégedetlenséget jelez. Tudatosítom ezt, és szabadon áramoltatom az energiát.

#### **BÓBISKOLÁS**

Előfordul, hogy elbóbiskolok egy jó étel elfogyasztása után - igen kellemes módja a pillanat meghosszabbításának. Nem kell többet gondolkodnom, csak létezem. Természetes, ha az idősebbek elbóbiskolnak akár napközben is, hiszen ők az életük vége felé járnak. Fáradtak. Ha azonban én egy ereje teljében lévő felnőtt ember vagyok, mégis gyakran előfordul velem, hogy napközben elbóbiskolok, akkor tudat alatt elutasítom az életet. Rejtőzködöm, menekülök, hogy ne kelljen választanom, döntenem, cselekednem. A testem arra szólít fel, hogy kerüljek újra kapcsolatba a saját életemmel.

### **BOKA** (lásd még: ÍZÜLETEK)

A boka hajlékony és mozgékony testrész. Testünk megtartásában segít, ezért igen nagy terhelésnek van kitéve. Egyfajta híd, kötelék köztem és a föld között - a bokákon keresztül áramlik a spirituális energia felülről lefelé, és lentől fölfelé. Segítségükkel vagyok képes előrehaladni, felkelni, stabilan állva maradni. Véghezviszik az irányváltásokat, következőképpen az általam hozott döntéseket szimbolizálják. Minden bokasérülés vagy bokafájdalom azt jelzi, képes vagyok-e irányváltoztatás közben rugalmasságom megőrzésére. Ha félek attól, hogy mi vár rám, ha döntéseimben rugalmatlan vagyok, ha túl gyorsan, meggondolatlanul haladok előre, ha félek egy jelenlegi vagy eljövendő feladattól, felelősségtől, ha úgy érzem, nem vagyok stabil - akkor valószínűleg bokáimban is megfékezem az energia áramlását. Az energia-visszatartás mértékétől függően rándulás, ficam vagy törés következhet be. De boka nélkül nem vagyok képes állva maradni. Talán új nézőpontokra van szükségem, nyitottabb és rugalmasabb kritériumok szerint kell cselekednem. Ha az egyik bokám megadja magát, akkor az arra utal, hogy nincs már szilárd alapom, irányt kell változtatnom, mentális konfliktust élek meg. A bokám nem képes engem megtartani, és fizikailag az egész testem megadja magát. Bizonyos értelemben az életem is szétesik, de nem a személyiségem valódi széteséséről van szó, sokkal inkább arról, hogy valami nem működik az életemben. A rándulásakor az energia „megbicsaklik”, és az engem megtámasztó rendszer deformálódik. Ez arra utal, hogy nincs semmi tiszta és definiált dolog az életemben. Amikor egy olyan szükséges változtatással kell szembesülnöm az életemben, ami a becsületemet, a biztonságomat vagy az életem célját és irányát érinti, akkor törés vagy repedés megy végbe. A sérülés milyenségétől és mértékétől függetlenül a balesetet követő mozdulatlan időszak lehetővé teszi számomra, hogy átgondoljam életemnek azt az aspektusát, amelyen változtatnom kell, és elősegíti a rám váró csodálatos átalakulást. Elfogadom az életet, és mindazt, amit az élet elém sodor az utamon.

### **BORDÁK**

A bordák szívet és a tüdőt (létfonosságú szervek) védik a károsodásoktól, külső sérülésektől vagy támadásoktól. Egy megrepedt vagy törött borda azt jelzi, hogy Önvédelmi rendszerem nem működik jól. Sebezhető vagyok, főként a szeretet, az önállóság és a tégigény területén. Falat érzek saját magam (érzelmi és lelki oldalam) és a fizikai világ között. Gyenge és sérülékeny vagyok az engem érő támadásokkal szemben. Talán úgy érzem, nem vagyok képes irányítani az életemet, nincs elegendő erőforrásom, és veszélyeknek vagyok kitéve. A bordatörés vagy repedés gyakran azt jelenti, hogy az egyik családtagommal különös helyzetet élek meg. Az érintett borda elhelyezkedése megmutatja, melyik családtagról van szó. Ha az alsó bordáimat érinti az elváltozás, akkor az egyik gyermekemmel vagy unokámmal van konfliktusom. Egy oldalborda inkább egy testvérrel, unokatestvérrel kapcsolatos konfliktusról árulkodik, a felső bordák sérülése pedig a szülőkkel, nagyszülőkkel való nézeteltérésre utal. Fel kell idéznem azokat a helyzeteket, amelyek ekkora nyomást gyakorolnak rám. Elfogadom, hogy az adott eseményt pozitív hozzáállással kell szemlélnem, hogy egyenesen ki kell mondanom azt, amit érzek, úgy, hogy közben másokat is meghallgatok. Most már tudom, hogy a kommunikáció olyan eszköz, amely lehetővé teszi számomra önmagam és mások tiszteletét.

### **BOSSZÚSÁG, NEHEZTELÉS**

Ha ellenérzést és bosszúságot érzek egy emberrel vagy egy élethelyzettel kapcsolatban, akkor ez bosszúvágyat is kiválthat belőlem. Esetleg még táplálni is fogom ezeket a negatív érzéseket, mert úgy fogom fel a helyzetet, hogy áldozat vagyok, összetörtek, megsértettek, megsebesítettek. Jobban teszem, ha a szívemmel fogadom el az eseményeket, és megpróbálok a jövő felé fordulni ahelyett, hogy állandóan a múlton rágódnék. Ha így teszek, a szívem megkeményedik, és a testem betegséggel fog reagálni.

### **BÖFÖGÉS** (lásd még: GYOMOR)

A böfögés során a gyomorban lévő gázok a szájon át távoznak. Nyugat Európában nagyon illetlen dolognak számít, ám a keleti kultúrák a böfögést köszönetnyilvánításnak tartják, a jó étel dicséretének. Gyorsan akarok előrehaladni, mert így nem kell szembenéznem a félelmeimmel. Az új gondolatok megemésztése során a feszültség nő, és én szükségét érzem annak, hogy megszabaduljak ettől a feszültségtől. Meg kell tanulnom lassítani, és elég időt szánni az étkezésre. Tudatosítom: ha túl gyorsan haladok, elmegyek olyan dolgok mellett, amelyek az életet szebbé teszik. Elfogadom, hogy időt szánok a dolgokra, így kevésbé fulladok ki az élet gyors ritmusától - és ettől csak jobban fogom érezni magam.

### **BÖLCSESSÉGFOG** (amely nem bújik ki)

A bölcsesség nagy erény. Mindenkinek megvan a lehetősége arra, hogy életében eljusson a bölcsességig, melynek segítségével ki tud nyílni az univerzum felé. A bölcsesség erős alapokat biztosít mindenhez, amibe csak belefogunk. Egy olyan bölcsességfog, amely nem akar kibújni, nem akarja elfoglalni helyét, azt jelenti, hogy mentális téren még nem akarom mindazt a helyet elfoglalni, amely nekem jár. Pedig mindezt tudatosan kellene megtennem, hogy fejleszthessem az előrehaladásomhoz szükséges isteni erényeimet. Elfogadom és hagyom, hogy a természet a maga ütemében „munkálkodjon”, és a tudatomat kinyitom, hogy a bennem zajló egyre nagyobb változásokat tudatosan éljem meg.

**BÖLÉNYPÚP** (lásd: GÖRBE HÁT)

**BŐR** (általában)

A bőr az egész testet befedi, és elhatárolja azt, ami „belül” van (a személyiségemet), attól, ami „kívül”. Nagy felületével a bőr a test egyik legfontosabb szerve. Olyan védelmi rendszer, amely precízen kijelöli az életteremet, és amely hűsége és tudat alatt a belső állapotomról is tájékoztat. Ha gyengéd, érzékeny ember vagyok, akkor a bőröm is az. Ha nagyon érzékeny, akkor a bőröm szintén az. Ezzel ellentétben, ha kemény vagyok magammal vagy másokkal, akkor bőröm is kemény és vastag. Az irritáció nyomai mindig arra utalnak, hogy valami vagy valaki irritál engem. A nagy bizonytalanság enyhén nedvessé teszi a bőrömet, de az erőteljesen izzadó bőr az elfojtott, ám kiürítésre váró érzelmekre utal, amelyektől ilyen formában szabadul meg a testem. A külvilággal való kapcsolataim minőségét tehát a bőröm állapota tükrözi.

**BŐR (bőrproblémák)**

A bőr olyan, mint a fa kérge. Megmutatja, ha vannak külső és belső problémák. Elválasztja a testemet a külső környezetemtől. Ha a bőröm elváltozásokat mutat, akkor valószínűleg olyan típusú ember vagyok, aki túlságosan is nagy jelentőséget tulajdonít mások véleményének. Mivel nem vagyok biztos magamban, és félek mások elutasításától, vagy attól, hogy mások megbántanak engem, bőrbetegséget „növesztek” azért, hogy egyfajta természetes korlátként távol tartsam magamtól a környezetemet. A bőr lágy szövet, amely a mentális energiához kapcsolódik, és bizonytalanságaimat, legmélyebb gondjaimat fejezi ki. A bőr tehát állandó jelleggel tükrözi a belső érzéseimet (lásd: „vörös, lángol a dühtől” kifejezéseket). A bőröm színe megváltozhat, ha zavarban vagyok, ha szégyellem magamat. A bőröm tehát egy demarkációs vonal a belsőm és a külvilág között. A bőröm akkor száraz, ha nem tartalmaz elég vizet. A víz (a levegő mellett) az élethez szükséges egyik legfontosabb elem. Az étellel való kapcsolataim tehát szárazak, sivarak. A környezetemhez fűződő kapcsolataimban belülről blokkolom, akadályozom magam. Úgy érezhetem, hogy „mindjárt elszáradok”. Újra meg kell találnom az örömet a másokkal való kommunikációban. A lehámló, elhalt bőrréteg arra utal, hogy régi, elavult mentális sémák szerint élek. Amikor a bőröm felületén pattanások jelennek meg, akkor a kapcsolataimat érintő problémákat, a környezetemmel kapcsolatos kommunikációs problémákat fejezem ki ilyen formában. Ha a bőröm gyulladáshoz vezető tüneteket mutat, akkor tartozom magamnak annyival, hogy megpróbálok kevésbé ingerlékenynek lenni belső vagy külső konfliktushelyzetekkel kapcsolatban. Ha zsíros a bőröm, akkor túl sok érzelmét fojtok el, tartok magamban. Az is lehet, hogy el akarok menekülni egy bizonyos helyzet, vagy egy bizonyos ember elől, úgy, mint egy halacska, amely kicsúszik az ujjaink közül. Hagynom kell, hogy az energia áramoljon bennem, hogy negatív gondolataim eltűnhessenek. Nyugodtan és hidegen kell kezelnem az általam táplált frusztrációkat, így bőröm tisztább lesz és lágyabb. Minél inkább őszintévé, „átlátszóvá” és igazzá válok, a bőröm annál üdébb lesz. A viszketés arra utal, hogy irritáló gondolataim vannak, amelyek kiülnek a bőröm felszínére. Szembe kell néznem velük annak érdekében, hogy ne vonják el tőbbször a figyelmemet. Minél inkább képes vagyok a jó tulajdonságaim értékelésére, és arra, hogy kis örömmel ajándékozzam meg magam, a bőröm annál inkább ezt a jóllétet fogja tükrözni légységével és tisztaságával. Ha képes leszek arra, hogy szabadon kommunikáljam az érzelmeimet, a bőröm ellazul és ragyogni fog.

**BŐR - AKNÉ** (lásd még: BŐR - PATTANÁSOK /MITESSZEREK, ARC)

Ha az akné az arcon található, akkor a belső probléma a személyiséghez kapcsolódik (fej = személyiség). Az arc a belső harmóniámat tükrözi. Amikor valakivel találkozunk, az arcunkkal „szembesül” először, és ez dönt arról, hogy az illető elfogad vagy elutasít bennünket. Akné akkor jelenhet meg, amikor érzelmileg és mentálisan is konfliktusban vagyok saját magammal. Az irritációnak, ellenérzésnek, elutasításnak, félelemnek, szégyennek és a bizonytalanságnak látható kifejeződése, és arról tanúskodik, hogy nem fogadom el saját magamat. Ronda vagyok, néha undorodom magamtól! Az akné összefügg az identitás kifejeződésével, az önszeretettel és önmagunk feltétel nélküli elfogadásával. A gyorséttermi ételek elősegíthetik a megjelenését, és a máj (a félelem székhelye) működését is károsíthatják. Fiatalként, kamaszként az akné gyakran belső változásokat takar. Félek nyitni mások felé (ellenállás, választások, döntések), kapcsolatokat megszakítani (gyakran tudat alatt),

vagy az életem változásaival szembenézni; örökök belső világom és a világlátással kapcsolatos kiigazítások között. Mivel már nem vagyok gyerek, de még felnőtt sem, nincs túl pozitív képem saját magamról. Talán attól félek, hogy megváltoztatom azt, amit a környezetem rólam gondol, vagy a környezetem rólam alkotott ítélete ijeszt meg. Az akné a szexualitással kapcsolatos tudat alatti félelmeimről is árulkodhat, s megkísérli kifejezni azt, ami tényleg vagyok. Állandóan kapcsolatot teremtek másokkal, még akkor is, ha néha valójában az ellenkezőjét szeretném tenni. Csúnya akarok lenni azért, hogy elriasszam azokat az embereket, akiknek közvetlen közelségére nem vágyom. Határi vonok magam köré, és csak azokat az embereket eresztem be, akikkel valóban jól érzem magam. Nyugton akarok maradni, nem akarom, hogy mások zavarjanak, magamba fordulok, és így is akarok maradni. Nem vagyok képes eléggé szeretni önmagamot, így mások sem tudnak. Tudom, hogy valami bánt, bosszant engem, ami a bőrömmön meg is jelenik. Állandóan másokhoz hasonlítgatom magamat, mindig hibát látok magamban (túl magas, túl kövér vagyok). Úgy érzem, korlátoznak, a szüleim irányítanak és kontrollálnak. Néha az egyik szülővel azonosulok, máskor a másoknak akarok örömet szerezni ahelyett, hogy megtartanám a saját identitásomat. Ha a szívemmel elfogadom a bennem zajló változásokat, egészséges és természetes módon szem előtt fogom tartani az alapvető szükségleteimet (szexuális vagy más szükségletek). Egy nap olyasvalaki fog a tükörből visszanézni, aki tökéletesen megfelel az elvárásaimnak. Akné a test számos részén megjelenhet. A hátamon a múltamat, a szokásaimat, a régi félelmeimet és szorongásaimat jelképezi. Egyfajta elutasításra is utal, melyet azokkal szemben érzek, akik nem támogattak eléggé vagy nem álltak ki mellettem. Ha a hátom a nyak közelében van az akné, akkor az elfojtott dühről árulkodik. A mellkason a jövőt és a rám váró dolgokat jelenti. Megjelenésében kifejeződik az identitásom és saját életem keresésének, illetve ezek mások által történő tiszteletben tartásának igénye. Meg kell találnom a saját helyemet a világban, és ha szükséges, másoknak is meg kell mutatnom, hol vannak énem határai, meddig „tartok” én, és hol „kezdődnek” ők. Elfogadom, és olyannak szeretem magam, amilyen vagyok, és felhagyok azzal, hogy mindenkinek mindenáron meg akarjak felelni.

### **BŐR - ANTHRAX - lépfene**

Az anthrax súlyos, gyakran halálos kimenetelű bőrfertőzés. Rosszindulatú agresszivitást takar, amelyet azért érzek, mert személyes szabadságomat mások igazságtalanul és elfogadhatatlanul korlátozzák. Tudatára kell ébrednem annak, hogy helyemet a világban meg tudom találni, és megvan a hatalmam arra, hogy életem minden helyzetén változtassak. Csak szilárdan el kell határoznom.

### **BŐR - BÖRGYULLADÁS** (lásd még: FÜGGELÉK III., HERPESZ, BŐR - ÖVSÖMÖR)

A bőrgyulladás a felhám gyulladással megbetegedése. Bizonyára feszültség húzódik a dolgok általam megélt módja, és az engem körülvevő világ történései között. Ha megvizsgálom, hogy lelki, metafizikus szinten mihez köthető a bőrrel kapcsolatos problémáim, akkor könnyebben megértem majd, hogy mi az, amit megélek. Így gyógyírt találhatok.

### **BŐR - BÖRKEMÉNYEDÉS** (lásd még: LÁB - BÖRKEMÉNYEDÉS)

A bőrkeményedés a bőr megvastagodását jelenti, amely folyamatos dörzsölés, nyomás hatására alakul ki. Lelki szinten beidegződött, merev mentális sémákat és viselkedési formákat jelent. Több testrészt is érinthet ez az elváltozás. A bőr a mentális energiát szimbolizálja. Amikor egy adott élethelyzettel kapcsolatban a félelmem felgyülemlik és kikristályosodik, mozdulatlanság, renyheség alakul ki, amely nem engedi ennek az energiának az áramlását - hiszen a gondolataim sem rugalmasak. Ez a félelem arra kényszerít engem, hogy ne legyek képes az élethez objektíven hozzáállni. Fel kell ismernem a félelmem okát, így a felhámon blokkolt és felhalmozódott energia újra elkezd majd velem összhangban áramolni. A bőröm rugalmassá és fiatalná válik. A bőrkeményedés helye kiegészítő információkkal szolgálhat: például, ha a vállamat érinti az elváltozás, akkor a kötelességeimhez kötődő gondolataimmal és hozzáállásommal kapcsolatosan vagyok túlságosan kemény.

### **BŐR - CSALÁNKIÜTÉS**

Bőr felszínén megjelenő vörös, égő foltok, melyek enyhén kitüremkednek, és nagyon viszketnek. A csalánkiütés lehet ételmérgezés következménye, de bizonyos gyógyszerek vagy más vegyi anyagok is kiválthatják. Stressz vagy feszültség hatására súlyosbodhat. Ha csalánkiütésem van, akkor valószínűleg sokszor érzem úgy, hogy mások elutasítanak. Nem szeretem azt a lényt, aki vagyok, és annak érdekében, hogy szeressenek, mások elvárásainak függvényében teszem a dolgaimat. Az elutasítástól való félelmem megvalósul, hiszen saját magamat elutasítom. A bőrömet borító vörös foltok miatt csúnyának érzem magam, és azt gondolom, nem vagyok kívánatos. „Megbélyegzett” vagyok, aki függőségi viszonyban él. Mivel mások elvárásai szerint cselekszem, lehetetlenné teszem, hogy önmagamnak éljek. Nem merek új terveket megvalósítani, ami csak növeli bennem a tehetetlenség érzését. Feladatom: a magam ura leszek, a legfontosabb emberré válok saját magam számára. Élőre haladok, és bízom magamban.

### **BŐR - DERMATITISZ, BÖRGYULLADÁS**

A dermatitisz a bőr gyulladását jelenti. A bőröm érintkezik elsőként az univerzummal, és tükrözi belső félelmeimet, belső bizonytalanságaimat. A gyulladás mindig egy általam elfojtott irritációt, ingerültséget jelez, amely így próbál kifejezésre jutni. Ez az irritáció jelenthet magammal vagy másokkal szemben érzett dühöt. A dermatitisz egyfajta reakció arra, ha valaki zavar, felkavar engem, vagy ha egy bizonyos helyzet okoz számomra frusztrációt. Olyan fizikai kontaktus szükségességére is utalhat (általában érintésre), amely régóta nincs kielégítve; vagy ellenkezőleg, el akarok kerülni egy olyan kontaktust, amely zavaró, kellemetlen számomra. Nehezen, vagy egyáltalán nem merem a másik ember felé közvetíteni, hogy bőröm „fortyog a dühtől”; vagy ellenkezőleg, nehezen mutatom ki, hogy szükségem van a simogatásra. A legfontosabb az, hogy tiszteletben tartsam az igényeimet, és hogy ezt megosszam másokkal is - így a bőrgyulladás magától eltűnik majd.

### **BŐR - EKCÉMA**

Az ekcéma a bőr kóros elváltozása, vörös bőrpír formájában jelenhet meg gyermekeknél és felnőtteknél egyaránt. Ekcémásként, rendkívül érzékeny ember vagyok. Nem tanultam meg szeretni önmagam, és mivel félek attól, hogy megsérülök, megbántanak, ezért inkább mások elvárásai szerint élek. Félek, hogy magamra hagynak. Valószínűleg egyszer már megéltem egy nagyon intenzív elszakadást, amely még a magzati koromhoz nyúlik vissza. Hajlamos vagyok arra, hogy olyan helyzeteket teremtsék, amelyekben ezt az elszakadást újra és újra megélhetem, főleg olyan emberekkel kapcsolatban, akiket szeretek. A bőr ekcémás elváltozásánál tudat alatt annak az embernek az érintése hiányzik nekem, akitől el kellett válnom. A bőröm érintkezett vele, s mivel ez a kontaktus megszűnt, a bőröm az érintés hiányát ekcéma formájában fejezi ki. Ez elszigeteltséghez vezet engem, magamba fordulok és alulértékelem önmagam. Magamról teljesen elfeledkezem, másokról nem. Túl nagy jelentőséget tulajdonítok annak, hogy mások milyenek látnak engem. Nehezen tudok igazán önmagam lenni. Az a tény, hogy nem tudom, merre visz a „végzetem”, nagy aggodalommal tölt el, és ez szorongást eredményez. A reménytelenség állapota gyorsan alakul át lázadássá és dühvé. Ez a forrongó reménytelenség hullámokban tör felszínre, frusztrációt és irritációt okozva. Elfelejttem számításba venni saját igényeimet, csak azért, hogy kivívjam mások szeretetét. Mások elvárásai szerint cselekszem ahelyett, hogy azt tenném, ami nekem tetszik. Elutasítom azt, aki vagyok. A rossz állapotban lévő bőröm, amit mindenki jól láthat, fizikálisan megmutatja azt, amilyenek én látom magam belülről. Minél inkább elutasítom magamat, és minél inkább olyan embereket vonzok magam köré, akikről azt gondolom, elutasítanak engem, a visszautasítástól, elutasítástól való félelmem annál jobban beigazolóódik. Így végül a külső valóságtól elvágom, elhatárolom magam, pedig a lelkem mélyén pontosan ennek az ellenkezőjére, az emberekhez való közeledésre vágyom. Az ekcémával egyfajta fizikai korlátot emelek magam és mások közé azért, hogy ne sérülhessek meg. Egy csecsemőn akkor jelenik meg tejkijütés, amikor több melegségre és fizikai kontaktusra vágyik. Ha túlságosan elszigeteltnek érzem magam, akkor ekcémát „növesztek” azért, hogy közeledhessek mások felé. Figyelemre és szeretetre van szükségem. Egy gyermek esetében az érintés vágya a szó szoros értelmében a bőr bőrrel való érintkezését, nem takarón vagy ruhán keresztül ölelést jelent. A tejkijütés arra utal, hogy valamit el kell elengednem ahhoz, hogy önmagam lehessenek - az a valaki, akit eddig rejtegettem. Meg kell válnom bizonyos mentális sémáktól, hogy leszakadjak a múltamról, és azokra az elvégzendő dolgokra koncentrálhassak, amelyek lehetővé teszik önmagam megvalósítását. Olyannak kell magamat szeretnem és elfogadnom, amilyen vagyok. Amit én nem adok meg magamnak, azt mások sem tudják megadni nekem. Tudatosítom tehát a valódi igényeimet, és ezeknek megfelelően járok el. Megtanulom teljességében élvezni a jelent, és felismerni, hogy minden cselekedetem a holnapomat, a jövőmet alapozza meg. Bizalommal haladok előre az életemben.

### **BŐR - FAGYÁS (lásd még: MEGFÁZÁS)**

Fagyás alatt azokat a hideg által okozott vörös, lilás foltokat értjük, amelyek a füleken, az orron, a kezeken és lábakon jelennek meg. Néha igen fájdalmasak, és az is előfordul, hogy kis vízhólyagokat képeznek a bőr felületén. Az élet „éget” engem, és én „lefagyasztottam” a reakcióimat. Ha a fagyás a kezemet vagy a sarkamat érinti, a sérülés csak lassabb mozgást tesz lehetővé számomra. A fagyással egyrésztől megakadályozom, hogy bármit is érezhessek, másrésztől meg ragaszkodom adott helyzetekhez, és semmi mást nem látok azokon kívül. Testileg azt a benyomást nyújtom, mintha jó erőben lennék, azonban belül kiüresedettnek, kimerültnek érzem magamat. Nincs kedvem haladni, az életörömöm eltűnt. Felteszem magamnak a kérdést, miért élek. Ahelyett, hogy tapasztalataimnak csak a negatív oldalát látnám, elfogadom és elengedem a múltat, nyitok az élet felé, és így újra képes vagyok meglátni az engem körülvevő szeretetet. Harmóniába tudok kerülni önmagammal és a környezetemmel.

### **BŐR - FURUNKULUS - kelés (lásd még: GYULLADÁS)**

A furunkulus a bőr bakteriális eredetű gyulladása, amely fehéres dudor formájában összegyűlt elhalt szövetekből áll. Valaki vagy valami megmérgezi az életemet, mivel azonban dühömet és szorongásomat

elfojtom, a felhalmozódott feszültség testemen egy vagy több furunkulus formájában fog megjelenni. Mivel a furunkulus a bőrön okoz elváltozást, az általam érzett düh gyakran olyan szituációból adódik, amelyben egy szeretett lénytől kellett elválnom, akivel így megszűnt a fizikai kontaktusom. A furunkulus helye utal arra, hogy ez a düh milyen okból „fortyog” bennem. Például a bal vállamon megjelenő furunkulus a családdal vagy a párkapcsolatommal kapcsolatos kötelességeimmel szemben érzett frusztrációra utal. Úgy érzem, a vállaimon túl sok a teher, míg a társam nem tesz eleget. Jobb lenne, ha szabadjára engedném a dühömet, és amennyiben szükséges, akár segítséget is kérnék, hogy többet ne mérgezzem magam ilyen bőrelváltozásokkal.

### **BŐR - HÜVELYI (vaginális) FURUNKULUS**

Minden furunkulus a verbálisan nem kifejezett frusztrációra utal. Ha a nemi szerveimen jelenik meg, akkor valószínűleg a társammal (vagy szexuális partneremmel) szemben érzek dühöt, esetleg azzal kapcsolatosan, ahogyan én a szexualitást megélem (például a szexuális együttlétek időtartama, gyakorisága, intenzitása miatt vagyok mérges). Ha a furunkulus megjelenésével egy időben nincs társam, akkor azért érezhetek dühöt, mert partner híján nem úgy élem meg a szexualitásomat, ahogyan én ezt szeretném. Amennyiben van társam, el kell mondanom neki az igényeimet, hogy ketten eljuthassunk egy teljesebb szexuális élményhez. Ha nincs társam, akkor el kell fogadnom, hogy most valószínűleg ez a helyzet a legmegfelelőbb számomra. Ha pozitívan állok a dolgokhoz, előbb-utóbb találkozni fogok egy olyan emberrel, akivel kölcsönösen képesek leszünk egymás vágyainak kielégítésére.

### **BŐR - KAPILLÁRIS HEMANGIÓMA**

A hemangióma a bőrön vagy közvetlenül alatta kialakult jóindulatú érdaganat. Ha már születésemkor is volt ilyen szederszerű érdaganatom, akkor először is azzal kell kezdenem a vizsgálódást, hogy megnézem, melyik testrészemen helyezkedik el. Megjelenése általában igen erős érzelemhez, gyakran dühhöz vagy fájdalomhoz kapcsolódik, amelyet édesanyám a velem való terhessége alatt élhetett át, és amely közvetetten engem is érintett. Mivel sebészeti úton vagy lézeres kezeléssel ez az elváltozás eltávolítható, tudatosítom azt az okot, amiért kialakulhatott, hogy magamévá tegyem a belőle származó tapasztalatot, és még inkább önmagam lehessenek.

### **BŐR - KÉK-ZÖLD FOLTOK**

A vörös, kék, zöld, esetleg fekete színű foltok, amelyeket más néven zúzódásoknak is hívunk, általában akkor keletkeznek, ha valamilyen kemény tárggyal ütközünk. A zúzódás megjelenése olyan mentális fájdalmat vagy mély szorongást jelez, amelyet nem fejezek ki verbálisan. Nagyon fáradt vagyok, a koncentrációm csökken, ezért nekimegyek valaminek. Büntetni akarom saját magamat, az áldozat szerepében tetszelgek, és nem vagyok eléggé felvértezve az élet eseményeivel szemben (fogékonyság a zúzódásokra). Ezzel az ütközéssel az élet engem arról tájékoztat, hogy nem a helyes irányba haladok. Általában a tárgy, amelynek ütközöm, mozdulatlan, tehát amikor az ütközés megtörténik, én irányítom felé a lépteimet, és nem fordítva. Vagyis önmagam megbüntetéséről van szó. Megnéztem egyáltalán, hogy merre haladok? Finoman haladok előre az életben, vagy hajlamos vagyok hirtelen cselekedni? Elég figyelmes vagyok a folytatáshoz, vagy túl gyenge és fáradt a belső „zúzódásaim” és lelki sérüléseim miatt, amelyek most a fizikai világban is megjelennek? Eléggé nyugodt vagyok lelkileg? Talán újra kéne értékelnem a nézőpontomat, hogy képes legyek kikerülni az utamba kerülő akadályokat. Kezembe kell vennem az életem irányítását. Fontos, hogy olyan döntéseket hozzak, amelyek összhangban vannak a lényemmel és a fejlődésemmel.

### **BŐR - KERATÓZIS ~ szarusodás (lásd még: LÁB - BÖRKEMÉNYEDÉS/ SZEMÖLCS)**

Jellegzetessége a bőr felszíni rétegének megvastagodása, pirosas, néhol kérges felületek formájában. A bőr a külvilág és a belső világom közti kapcsolatot jelenti. Valószínűleg igen erős félelmeim vannak, hiszen úgy érzem, egy erősebb védelmi rendszer kiépítésével kell megvédenem magam a külvilág hatásaitól. A vöröses elszíneződés az általam megélt dogokkal kapcsolatos frusztrációról árulkodik. A keratózis kialakulásának helye, - legyen az a kar, a combok, az arc vagy a kezek, - jelzi számomra, hogy az életem mely területén érzem a védelem szükségességét. A betegség helyére szeretetteljes gondolatokat kell küldenem a testemnek, hogy magamévá tegyem az elvégzendő tudatosítási folyamatot. Egyre nő a bizalmam az étellel szemben, és bőröm újra visszanyeri természetes rugalmasságát.

### **BŐR - KIÜTÉSEK (pattanás) (lásd még: BŐR - VISZKETÉS)**

A bőröm a testemnek az a része, amely elsőként lép kapcsolatba a külvilággal. A vörösség az érzelmeket szimbolizálja, a viszketés a dühömről utal. Frusztrációt érzek egy helyzet vagy egy személy miatt. Kiütés szégyen vagy büntudat következményeként is megjelenhet. Pattanások általában az érzelmeim miatt kialakult intenzív stresszes állapot miatt alakulnak ki. Vulkánkitörések is azért vannak, mert túl nagy nyomás halmozódik fel a földkéreg alatt - a bőrön is kitörési pontokat keres a feszültség. Ha a jövőben a kiváltó okhoz hasonló helyzetet élek meg, a testem emlékezni fog, és újra megjelennek a

kiütések. Bosszúságot, fenyegetettséget érzek, akár el is utasítom magam. A bizonytalanságom arra késztet, hogy visszavonuljak, abban reménykedve, hogy senki nem fog közelíteni hozzám. Tudat alatt figyelemfelkeltésre is használhatom ezt a „betegséget”. Tudatosítom az okot, és elfogadom, hogy ki kell fejeznem, amit érzek. Ez fel- szabadít, és a bőröm újra kitisztul.

### **BŐR - LUPUSZ - bőrfarkas**

Számos apró göbből álló gümőkórós bőrjelenség. Autoimmun, gyulladásos betegség, mely számos szervet érinthet. Kialakulásának oka, hogy nagy elkeseredettséget, utálatot, szégyent érzek magammal szemben, ami az immunrendszerem gyengüléséhez vezet. Forrása gyakran egy engem belülről felemésztő mély érzelmi büntudat lehet. Meg akarom büntetni magam - leengedett kézzel adom meg magam, mivel úgy érzem, nincs kiút, nincs megoldás, tehetetlenségem azonban frusztrációt okoz bennem. A halál egyfajta menekvés. Nem vagyok hajlandó elfogadni a szeretetet és a megbocsátást, se magamtól, se másoktól. Nagyon fontos, hogy újra meg tanuljam szeretni magam. Megpróbálhatom egyedül is, de talán érdemes segítséget kérni szakembertől, hogy elindulhassak a gyógyulás útján.

### **BŐR - MITESSZEREK (lásd még: ARC)**

Fekete pontok a bőr felületén, amelyeket a felhám felületén képződő zsír túlermelődése okoz. Kis kidudorodások, tetejükön fekete elszíneződéssel (kosz). A mitesszerek annak a belső érzésnek külső kifejeződései, hogy mocskos, „tisztátalan” vagyok. Alulértékelem magam. Meg kell tanulnom olyannak szeretni magam, amilyen vagyok, és büszkének lenni magamra, így az arcbőröm (itt találkozunk leggyakrabban mitesszerekkel) újra ragyogóvá válik majd.

### **BŐR - ÖVSÖMÖR**

Az övsömör a bőrön, egy adott ideg mentén övszerűen, féloldalasan jelenik meg. Mivel az idegek a belső kommunikációnk eszközei, a kiütés által kiváltott fájdalom az érintett terület kommunikációs zavaráról árulkodik. Úgy érzem, megtámadtak, és emiatt mély keserőséget élek meg. Egy ember vagy egy helyzet megsebzett, és ez feszültséget okoz bennem, pedig a testemnek figyelemre van szüksége. Olyan érzésem is lehet, hogy bemocskoltak. Az első reakcióm a visszavonulás, bezárkózás, mert azt gondolom, így elkerülhetek egyéb sérüléseket. Azért viselkedek így, mert a helyzet nagy belső bizonytalanságot okoz számomra. Ha így reagálok, magam ellen fordítom azt az agressziót, amelynek úgy érzem, áldozatává váltam. A kifakadó kiütés jelzi, hogy intenzív érzelmi irritációt érzek egy dolog vagy egy személy miatt, ez nagy stresszt vált ki belőlem, ami nagyban megnehezíti döntéshozatalaimat. A testem azt üzeni számomra, hogy bízzak az életerőben, amely bennem lakozik. Elfogadom az érzékeny természetemet, mivel ez is én vagyok.

### **BŐR - PATTANÁSOK (lásd még: HERPESZ, BŐR - AKNÉ)**

A pattanások az aknéval vannak szoros kapcsolatban, míg azonban az utóbbi bizonyos testrészekre korlátozódik (arc, hát stb.), a pattanások az egész test felületén megjelenhetnek. Kis piros domborulatok, amelyek elfertőződés következtében akár gennyet is tartalmazhatnak. Azért vannak pattanásaim, mert türelmetlen vagyok, a dolgok elé akarok menni, és mindezt gyorsan! Ha a pattanásosodás erős gennyképződéssel is társul, akkor dühöt érzek, forrongok belülről. Bosszúságnak, aggodalmaskodónak érzem magam, talán belül szomorúságot is érzek. Ha az egész testemet beborítják a pattanások, akkor általános elkeseredettséget, levertséget élek meg. Az arcon megjelenő pattanások az egyéniséggel kapcsolatosak. Jelentése ugyanaz, mint az arcon megjelenő aknénak. Kiváltom magamat, „kiválogatom” azokat az embereket, akiket közel engedek magamhoz, mert leginkább azt szeretném, ha békén hagynának. Olyan valakit keresek, aki nyitott a szeretetre, és aki hajlandó meghallgatni engem. Hagynom kell magamnak időt, mielőtt bármit is tennék, mindig emlékeztetve magamat arra, hogy vezetnek, irányi mutatnak nekem!

### **BŐR - PIKKELYSÖMÖR**

A betegek bőrén hosszú ideig megmaradó, kissé kiemelkedő, körülírt vörös foltok jelennek meg, amelyek szürkés vagy ezüstös fehér pikkelyekben hámlanak. A pikkelysömör a bőrsejtek túlermelődése következtében alakul ki, a bőr megvastagszik. Nagyon érzékeny vagyok, kielégítetlen szeretet- és törődésigényem van, amely talán az életem egy igen nehéz helyzetére emlékeztet. Régebben valószínűleg egy számomra nagyon kedves tárgytól vagy embertől meg kellett válnom. A pikkelysömör dupla elválásról árulkodik, tehát két emberről van szó (az ekcéma mindig egyvalakitől való elválást jelent). Lehetséges, hogy gyermekként elválasztottak mindkét szülőmtől, ezért a bőröm megbetegedett, hiszen gyermekként leginkább a szülőkre van a legnagyobb szükségem (testi kontaktus). De ez a kettős elválás érintheti akár az anyámat és az egyik testvéremet, a páromat és egy közös tervet (pl. közös gyermek terve). Az elválasztás ténye megakadályozza a testi kontaktust, a számomra oly fontos érintést, így megjelenik a pikkelysömör. Annyira tartok egy esetleges sérüléstől, hogy megpróbálok magam és mások között távolságot tartani. A pikkelysömör védekezési mód az ellen, hogy fizikailag túl sok ember megközelíthessen. A belső konfliktus tehát, amelyet megélek, a másokhoz való közeledés iránti vágyam

és a távolságtartásra kényszerítő félelmeim között feszül. Meg kell szabadulnom azoktól a bennem felhalmozódó gondolatsémáktól és viselkedésformáktól, amelyeknek nincs többé létjogosultságuk. Elfogadom az érzékeny természetemet, megtanulok kicsit magamnak is, és nem csak mások elvárásai szerint élni. A pikkelysömör valószínűleg egy fájdalmas esemény vagy érzelmi sokk következtében jött létre, de elfogadom, hogy fejlődésem része. A cél pedig, hogy belül erősebbé és ellenállóbbá váljak.

### **BŐR - REPEDEZETT BŐR**

A berepedt bőrrel leggyakrabban a kézen és a lábon találkozunk. Érintésre fájdalmas, érzékeny. Valószínűleg valakivel, valamivel vagy egy helyzettel kapcsolatban irritációt élek meg. A repedések gyakran télen jelennek meg (a hideg okozza őket), ezért lehet olyan érzésem is, egy helyzet vagy egy ember „megégeted” engem - a hideg ugyanúgy okozhat égési sérüléseket, mint a tűz. Ha a bőr a kezeimen van kirepedezve, akkor a probléma a mindennapjaimban keresendő, ha a lábaimon, akkor inkább a jövőtől és annak történéseitől tartok.

### **BŐR - ROSSZINDULATÚ MELANÓMA**

A melanóma a melanociták (a bőr festéktermelő sejtjei) daganata, tízből egy bőrdaganatos beteget érint. Erősen pigmentált szövetből, mint amilyen az anyajegy vagy a májfolt, illetve rendszeren pigmentált bőrből indulhat ki. Testemnek azon a részén fejlődik ki, ahol úgy érzem, bemocskoltak. Az is lehet, hogy olyan eseményt éltem át, amelyben úgy éreztem, elszakítottak valakitől vagy valamitől, ami kedves volt számomra. (A bőrbetegségek gyakorta köthetők elváláshoz, elszakadásélményhez.) Megtanulok újra szeretetet vinni az adott helyzetbe, amely a melanóma forrása. Bár nehéz lehetett számomra ennek az eseménynek az átélése, mégis elfogadom, hogy valamilyen pozitív dolog vagy bölcsesség származhat ebből a tapasztalatból.

### **BŐR - RÜH**

Apró, vörös kiütéssel, és igen erős viszketéssel járó betegség. Okozója egy atkafajta, amelynek nőténye alagutat fúr a bőr legfelső rétegében, és petéket rak a járatba. A fertőzés heves viszketést okoz, feltehetően az atka kiváltotta allergiás reakció miatt. Mi az, ami engem annyira ingerel, hogy ennyi türelmetlenséget és idegességet okoz? Van olyan helyzet az életemben, amin már régóta változtatni akarok, azonban még nem tettem meg? Talán a dolgok nem úgy történnek, vagy nem olyan gyorsan, mint ahogy én azt szeretném. Nem szabad hagynom, hogy egy ember, egy helyzet vagy egy dolog zavarjon, megrohanjon, inkább el kell engednem a dolgokat, és feladni azt, hogy mindent irányítani akarok az életemben. Megvizsgálom, hogy a rüh a testem melyik részét támadta meg, hogy rájöjjen bajom forrására. Hagynom kell, hogy az életem a saját medrében folyjon, és elfogadni, hogy mindennek megvan a maga ideje.

### **BŐR - SZEMŐLCS (általában) (lásd még DAGANATOK)**

A szemölcsök a legalább hatvanféle humán papilloma vírus (HPV) által okozott, tömött, durva felszínű, jól körülhatárolt, szürkés színű, bőrből kiemelkedő kis daganatok. Ez a sejtszaporulat azoknak az akadályoknak a felhalmozódását jelképezi, amelyeket én gördítettem saját magam elé. Fájdalomból, bosszúságból épített akadályok ezek, és lényem azon oldalaihoz kapcsolódnak, amelyeket csúnyának és utálatosnak tartok. Ha például a kézfejemen vannak szemölcsök, akkor nagyon szigorúan ítélem meg magam. A szemölcsök megjelenése egy érzelmi űrt hivatott betölteni. Úgy gondolom, nem érdemiek jobbat ennél a „ronda” betegségnél. Ha azt gondolom, csúnya vagyok, akkor a testem csúnyává válik, ez csupán a belső magatartásom tükröződése. Ha szégyellem, amit teszek, vagy ha vágyom valamire, azonban úgy érzem, nem érdemlem meg, akkor szemölcsök jelenhetnek meg rajtam. Fontos, hogy megvizsgáljuk, melyik testrészünkre nőtt szemölcs, így rájöhetünk arra, életünk melyik aspektusát érinti a probléma. Ha elfogadom azt a szeretetreméltó lényt, aki vagyok, akkor nem lesz többet szükségem szemölcsökre, amelyek az elfogadás hiányára hivatottak emlékeztetni.

### **BŐR - LÁBSZEMŐLCS (lásd: LÁB - LÁBSZEMŐLCS)**

### **BŐR - SZKLERODERMA (lásd még: IMMUNRENDSZER)**

A szkleroderma szó szerint „kemény bőrt” jelent, vagyis az érintett bőrterület megvastagodik, feszessé, lekötötté válik. A bőrön kívül érintett lehet az ízületek, az inak, az izmok, az erek és a belső szervek kötőszöveti állománya, mint például a szív, a tüdő, a vesék, a nyelőcső. Autoimmun betegség, vagyis olyan ismeretlen eredetű gyulladásgos kórkép, melyért az immunrendszer hibás működése a felelős. Ha szklerodermától szenvedek, akkor egyrészt utalhat az önmagammal szembeni keménységre, másrészt arra, hogy gyakran éreztem magam megbántva, megsértve. Mivel nagyon nagy bennem a bizonytalanság, állandóan védekezem az engem körülvevő emberek ellen. A siker érdekében annyira megkeményítem magamat, akár egy jégtömb. A gyógyulást a mások felé nyitás hozza majd el számomra. Elfogadom, hogy szívemet nyitva kell tartom a szeretet számára, hogy megérezsem az engem körülvevő melegséget, amely lényem mélyéig hatolva felolvasztja a jéget.

### **BŐR - VÉGBÉLNYÍLÁS VISZKETÉSE (lásd: VÉGBÉLNYÍLÁS - VISZKETÉS)**

### **BŐR - VÉGTAGBÖRGYULLADÁS**



Ez a bőrbetegség főként a tenyeret vagy a talpat támadja meg, ahol a 21 kisebb csakrából négy található. Annak a szükségességére hívja fel a figyelmet, hogy több szeretetet kellene adnom a kezeimmel - a tenyérben található energiaközpont a szeretetet szimbolizáló szívcsakra meghosszabbítása. Érdeemes lenne megtanulni a kézzel való gyógyítást, amellyel az általam blokkolt szeretetenergia újra áramolni tudna. Végezhetnék kreatív munkákat, festést, rajzolást - ezek szintén lehetővé tennék az energia szabad áramlását a kezeken keresztül.

### **BŐR - VÉGTAGKERATÓZIS (elszarusodás) (lásd még: BŐR - VÉGTAGBŐRGYULLADÁS)**

Akár csak a végtagbőrgyulladás esetében, ez a betegség elsősorban a tenyereket és a talpakat érinti, és a felhám megvastagodásával jár. A probléma fő forrása, hogy mentális energiámat használom fel azért, hogy ne kelljen másoknak adnom (leginkább szeretetet). Meg kell szabadítanom elmémet a félelmektől, és érdemes figyelembe vennem a végtagbőrgyulladás kapcsán írtakat (lásd energia szabad áramoltatása).

### **BŐR - VISZKETÉS (lásd még: BŐR - KIÜTÉS/ PATTANÁSOK)**

A viszketés a bőrt, az emberi test legkiterjedtebb érzékszervét érinti. A viszketés mindig irritációt jelent. Valami, ami a bőröm alá hatol, egy bizonyos helyen vagy belülről irritál engem. Bosszúságot érzek a kielégítetlen vágyaim, igényeim miatt, és türelmetlenné válok, ezért vég nélkül vakaródom. Úgy érzem, a dolgok nem történnek elég gyorsan, pedig az élet erre sarkall. Ennek következményeképpen bizonytalanságot és lelkifurdalást érzek. Mit kell tennem, hogy változtassak ezen az állapoton? Először is felismerem az irritáció okát. Apámhoz, anyámhoz vagy egy általam szeretett emberhez kapcsolódik? Ez egy olyan helyzet, amit belülről akarok megváltoztatni? Ha az irritáció az egész lest területén általánossá válik, akkor ez az egész lényemet érinti. Ha ez a kellemetlenség egy bizonyos helyet érint, akkor az érintett testrész szerint kell megtalálnom a választ. Bármely is legyen az ok, elfogadom azt, mivel tudom, hogy csak hasznos lehet számomra a válasz megtalálása. Nem kell többé elmenekülnöm az általam megélt dolgok elől, és akkor a viszketés is elmúlik majd. Ha azonban allergiáról van szó, meg kell vizsgálnom, hogy mire vagy kire vagyok allergiás. A lelkem mélyén tudom, hogy a nyitott szív számos bajra lehet gyógyír!

### **BŐR - VITILIGO (pigment hiány)**

A vitiligo a bőr festékhánya. Nem betegség, leginkább esztétikai probléma. A bőrön, bizonyos helyeken fehér, pigment hiányos foltok jelennek meg, és a test bármely részén kialakulhat. Akkor jelenik meg a testemen ilyen jellegű elváltozás, ha úgy érzem, elvesztettem az identitásomat, nem tartozom a családomhoz, egy bizonyos közösséghez, a munkatársaimhoz.

Azt gondolom, folt esett rajtam, ami tisztátalanság érzés formájában jön elő. Azt szeretném, ha ez a folt eltűnne rólam, ezért a sötét folt helyett egy fehér folt jelenik meg rajtam. Mindez abból a vágyból fakad, hogy átlátszóvá szeretnék válni, el akarok tűnni. Talán olyan szexuális élményt éltem át, amelyben ez a tisztátalanság érzés felszínre került bennem. Az is lehet, hogy elválasztottak egy vagy több, számomra kedves embertől, és úgy éreztem, képtelen voltam megakadályozni ezt az elválást. Ezért büntudatom van, alulértékelem magam, hiszen magamat hibáztatom. Az érintett testrész arra utal, hogy életem melyik aspektusáról van szó. Tudatára ébredek életem jelentőségének.

### **BŐR - VÍZHÓLYAG**

A vízhólyag a víz felhalmozódása a bőr két rétege, a hám és a felhám között. Egy adott bőrfelület rendszeres dörzsölésére a test védekezés képen vízhólyag növesztésével reagál. Tehát a vízhólyag kialakulása arról árulkodik, hogy saját védelmem és ellenállásom (érzelmi) nem működik megfelelően. Egyfajta érzelmi gyengeségre hívja fel a figyelmemet, és keletkezésének helye a gyengeség szintjéről, mértékéről ad felvilágosítást. A lábamon keletkező hólyagok a biztonságról alkotott elképzelésemhez köthetők, a talajhoz, amin állok, az irányhoz, amely felé haladok. Ha a sarkam hátsó részén található a hólyag, akkor érzelmi gyengeségem az anyámhoz vagy saját anyaságomhoz kapcsolódik. A kéz vízhólyagja arra utal, hogy frusztrációt és ingerültséget érzek amiatt, amit teszek. Fel kell tennem a kérdést: mi az, ami bosszant, mi az, ami súrlódási okoz, és akár tudat alatt, de vízfelgyülemeléshez vezet (fájdalom).

### **BŐRKEMÉNYEDÉS (lásd: LÁB - BŐRKEMÉNYEDÉS, BŐR - BŐRKEMÉNYEDÉS)**

#### **BRIGHT-KÓR - krónikus vesegyulladás**

(lásd még: VESE - VESEBETEGSÉGEK)

A kórt Richárd Bright orvostól nevezlek el, aki először írta le ezt a tünet együttest. A vese komoly gyulladással állapota jelenti, azonban általában nem tartják önálló betegségről, mert többnyire valamilyen más vesebetegség következményeként alakul ki. Ödémával és vizelet kiválasztási elégtelenséggel jár, melynek következtében a vesék gyorsan elsorvadnak vagy elpusztulnak. Itt egy mélyebb problémáról van szó, mint a vesebetegségeknél általában. Szenvedek, intenzív frusztrációt vagy csalódást élek meg, erős veszteségérzés tölt el, amely odáig is fajulhat, hogy saját magamat teljes

kudarcként definiálom. (A vese általában a félelem székhelye.) Félek attól, hogy nem felelek meg a társadalom elvárásainak, nem vagyok elég jó, elég intelligens (ang. bright jelentése: okos). Ha változtatni akarok a viselkedésem, a szív nyitottságára van szükségem, így meggyógyulhatok.

**BRUXIZMUS** (lásd: FOG - FOGCSIKORGATÁS)

**BUERGER-KÓR** (lásd még: CIGARETTA, ZSIBBADÁS, GYULLADÁS, VÉR - VÉRKERINGÉS)

Buerger-kór: kis és közép nagy artériák és vénák elzáródása dohányzás előidézte gyulladás következtében. Általában a karokban és a lábokban okoz vérkeringési rendellenességet, és kizárólag dohányosok betegszenek meg. A gyulladást a cigarettából származó, vérbe jutó irritáló anyagok okozzák. A karomban és lábamban érzett zsibbadás azt jelzi, hogy érzéketlenné akarom magam tenni azokkal az élethelyzetekkel kapcsolatban, melyek ezekhez a testrészekhez köthetők (pl. a láb a jövő történéseire utal). Ideje, hogy figyelembe vegyem a testem által küldött üzenetet, és hogy elfogadjam, tisztábban kellene látnom az életemmel kapcsolatban. Ha abbahagyom a dohányzást, csak jobban lehetek.

**BULIMIA** (lásd még: ANOREXIA, ÉTVÁGY (farkasétvágy) SÚLY (túlsúly))

A bulimia kényszerbetegség. Nagy mennyiségű étel elfogyasztásának kontrollálhatatlan kényszere, és az étellel szembeni lázadásom következtében létrejövő, idegi egyensúlyom felbomlása. A bulimiának ugyanazok a lelki okai, mint a túlsúlynak és az anorexiának. Mértéktelenül táplálkozom, hogy teljesen kielégítsem bizonyos vágyaimat, a szeretet és az érzelmek egy bizonyos formáját így veszem magamhoz (a táplálék az életet, a szeretetet és az érzelmeket szimbolizálja.) Egy mély, érzelmi űrt próbálok betölteni magamban, és nagyfokú önutálat jellemző rám (undorodom magamtól, sőt megvetem önmagamat) Inkább a táplálék (az élet) uraljon engem, mint hogy nyitottá váljak az életre! Megtagadom saját magam egy részét, egy élethelyzetet, és bosszúnak vagy dühösnek érzem magam elszigeteltségem miatt. Teljes mértékben elutasítom a testem és a földi létet. Félek attól, hogy elveszítem, amim van, és nem érzem magam biztonságban, mert talán más vagyok, mint a többiek. Nem érzem magam többé képesnek arra, hogy „beleköstöljek” az életbe. Nincs meg mindenem, amire vágyom, vagy nem uralom kellőképpen a vágyaimat és az érzéseimet. Mivel folyton próbálok erősebbnek érezni magamat az ételnél és az érzéseimnél, meghánytatom magam. Általában mély depressziót, reménytelenséget, szorongást élek meg, amelyeket próbálok lecsillapítani, vagy frusztrációimat így próbálok kompenzálni. A magamról alkotott képemet újra akarom értékelni. A bulimia szorosan kapcsolódik az anyához (élet forrása), az anyai oldalhoz és az alkotáshoz. Lázadok az anyámmal szemben. Talán úgy érzem, hogy fiatalabb koromban anyukám túlságosan korlátozott, gyötört, ezért így akarok előle elmenekülni, vagy így akarom semlegesíteni őt (metafizikus értelemben). Úgy érzem, el akarom hagyni ezt a bolygót? Öröömöm telik ebben a viselkedésben? Lehetséges, hogy az elválasztást (szoptatás) cserbenhagyásként éltem meg? Mintha elszakítottak volna az anyámtól? Ha így van, úgy érzem, éhen fogok halni, és ezért falok korlátlanul. Így akarom a bennem tátongó űrt betölteni. Nyitottá kell válnom a szeretetre. Meg kell értenem valamit ebből a depresszív állapotból, és ez a megértés a szeretethez vezet el engem. Megtanulom magamat, mint az isteni energia közvetítőjét, jobban szeretni és elfogadni. Azért élek itt a Földön, hogy betöltssem küldetésemet, az anyámmal és azokkal az emberekkel együtt, akiket szeretek. Miért ne értékeljem az univerzum szépségét? Olyannak fogadom el a testemet amilyen, az egómat, és annak határait úgyszintén, a táplálékot pedig, mint az élet adományát.

**BURNETT-SZINDRÓMA** (lásd még: ACIDÓZIS, APÁTIA)

A vér túl lúgos (ellentétben a túlzott savassággal), ami veseelégtelenséggel párosul. A betegség oka általában a túl hosszú időn keresztül fogyasztott nagy mennyiségű tej, illetve savlekötő gyógyszerek szedése. Megpróbálok az anyai szeretethez kötődő belső, hatalmas űrt betölteni, mert úgy érzem, nem kaptam ebből a szeretetből megfelelő mennyiséget. A fáradtság és az apátia arra emlékeztetnek, hogy mennyire fontos lett volna ez számomra. Nem arról van szó, hogy édesanyám nem szeretett eléggé, hanem az én szeretetigényem volt nagyobb annál, mint amit kaptam. Talán életem keserőségeit azzal akarom kompenzálni, ami engem leginkább az életre és a gyermekkoromra jellemző gyengédségre, anyám szeretetére emlékeztet (tej). El kell kezdenem magamról gondoskodni, ahogy ezt egy anya tenné a gyermekével. Elfogadom az élet adta gyengédséget és örömeit, tudván, hogy kivételes ember vagyok, aki a legjobbat érdemli.

**BURSZITISZ (nyálkatömlő-gyulladás)**

Burszák a csontok felületén található kis „párnácskák”, nyálkatömlők, a burszitisz ezek gyulladását jelenti. A betegség általában a vállban, könyökön, térdkalácsban vagy Achilles-ínben alakul ki. Ezek a kis párnácskák folyadékot tartalmaznak, amely arra szolgál, hogy az ízületi súrlódásokat csökkentse. Lehetővé teszi tehát, hogy mozgólataink könnyedek, fesztelenek és kellemesek legyenek. A burszitisz egy olyan helyzettel vagy emberrel szemben érzett intenzív belső frusztrációt, irritációt vagy visszafojtott dühöt jelez, akit legszívesebben „megütnék” (ha a karokat, vállakat, könyököt érinti a beteg) vagy

„megrúgnék" (ha a lábakat, térdet, Achilles-ínt érinti)! Nagyon merev vagyok, és valamiből nagyon elegendem van - ám ahelyett, hogy ezt kifejezésre juttatnám, visszatartom az érzelmeimet. Ha megnézem, hogy mit tudok és mit nem tudok csinálni a fájdalmas testrésszel, talán megtalálom ennek a „verekedési vágnak" az okát. Ha a bal kezem fáj, akkor érzelmi téren van a probléma. Ha a jobb karom, akkor racionális oldalam (felelősség, munka) az érintett. Meg kell találnom az érzelmeim kifejezésének megfelelőbb formáját. Felkutatom a fájdalmam okát, nyitott maradok és változtatok hozzáállásomon úgy, hogy elfogadom az érzéseimet és az érzelmeimet. A dühöt átváltoztathatom szeretetté és harmóniává, ami számomra és mások számára is előnyösebb és kellemesebb lesz. A testem csak azt szeretné üzeni számomra, hogy pozitívabb hozzáállást kéne tanúsítanom, így jobban tudnék alkalmazkodni a felmerülő, új helyzetekhez.

**BÚNTUDAT** (lásd: BALESET)

### **CARPALIS ALAGÚT SZINDRÓMA**

Tekintettel arra, hogy a carpalis alagút egy viszonylag szűk folyosónak felel meg, ha a csuklóízület nem a megfelelő helyzetben van, és a kéz erős igénybevételnek van kitéve, egy fontos ér vagy ideg „elszorulhat". Az inak súrlódnak, ínhüvelygyulladás, duzzanat alakul ki. A kéz gyakorlatilag használhatatlanná válik, és ezzel együtt az egyén képtelen a legtöbb tevékenység végrehajtására. Folyamatos zsibbadásérzés, hidegérzet, és intenzív fájdalom jellemzi. Nagy belső feszültség lakik bennem, és amikor a kezemet használom (például írok), akkor abba igen nagy energiát fektetek. Kire akarok hatni, kit akarok elbűvölni? Kit akarok meggyőzni? Magamat vagy a többieket? Túl nagyra törő vagyok, és a nagyságról szóló gondolataim túl ambíciózussá tesznek engem. Lehetséges, hogy álarcot viselek, elrejttem valódi személyiségemet, ami megvéd engem a többiek ítéletétől. Mivel a fájdalom inkább éjszaka vagy a reggeli ébredés után a legintenzívebb - azokban az időszakokban, amikor a belső világgal még szoros kapcsolatban vagyok azokra a változtatásokra hívja fel a figyelmemet, amelyeket önmagamban kéne véghezvinnem. Mostantól természetesen teszem a dolgaimat, időt szakítok arra, hogy tényleg saját magam lehessenek. Semmit nem kell senkinek bizonyítanom. Elfogadom, hogy olyannak szeressem magamat, amilyen vagyok. Mesterkéeltség nélkül és szabadon fogok viselkedni. Ez az első lépés a nagy megvalósítás, az Önmegvalósítás felé.

### **CELLULIT**

A cellulit főként olyan nőknél fordul elő, akiknek szervezete sok ösztrogént termel. Amikor a máj nem tudja megfelelően semlegesíteni és kiüríteni az ösztrogént, annak hatására megváltozik a bőr alatti laza, rostos kötőszövet alapállománya: a visszatartott víz és só, illetve a lerakódott zsír miatt kocsonyássá válik (tapintása és kinézete a narancs bőréhez lesz hasonló). A cellulit nem összekeverendő a cellulitisszal (amely a bőrben és közvetlenül a bőr alatt elhelyezkedő szövetekben terjedő bakteriális fertőzés. A fertőzés rendszerint bőrsérülés, fekélyesedés, lábgombásodás vagy bőrgyulladás után alakul ki.). A cellulit aggodalmakhoz, elfojtott érzelmeihez köthető. Olyan sajnálatot és ellenérzést jelezhet, amelyektől még nem szabadultam meg, illetve utalhat a magammal vagy másokkal kapcsolatos elkötelezettségre is. Félek attól, hogy elkötelezzem magam mellett az ember mellett, akit szeretek, és elutasítom az előrehaladást. Ez a félelem egy olyan eseményből eredhet, amelyben elhagyatottnak éreztem magam. Elutasítom, megtagadom a fiatalságom egy részét, mivel fiatalabb koromban többször megéltem olyan traumát okozó, bántó élményt, amely még ma is felkavar, és amely gátat szab kreatívitásomnak és gyermeki szívemnek. A cellulit megjelenése sokkal gyakoribb a nőknél, mint a férfiaknál, hiszen a nők már igen korán elkezdnek foglalkozni a külsejükkel, az alakjukkal, amelyet mindig a társadalom által meghatározott tökéletességgel akarnak összhangba hozni. A külső, a kinézet, az esztétikai aspektus túlságosan fontos számomra. Megvizsgálom, hogy melyek azok az érzések, amelyek megakadályoznak abban, hogy előbbre jussak, és elfogadom, hogy ezeket lassan és óvatosan feldolgozom, beillesztem a mindennapjaimba.

**CFS** (lásd KRÓNIKUS FÁRADTSÁG SZINDRÓMA)

### **CIGARETTA** (lásd még: BUEGER-KÓR, NYELVRÁK, FÜGGŐSÉG, TÜDŐ,)

A cigaretta a tüdőhöz kapcsolódik, amely az élet, a szabadság és az önállóság, az univerzum és az én közötti kommunikáció szimbóluma. A cigaretta egyfajta védekezési forma, amely mély szorongásokat és félelmeket kendőz el. Úgy gondolom, az engem körülölelő füstfelhő megvéd engem attól, hogy az igazsággal szembesülnöm kelljen. A cigaretta néha tudat alatt olyan gyerekkori kielégítetlen igényeimet próbálja pótolni, mint például az első szoptatások melegsége, az anyai szeretet. Szinte észre sem veszem, amikor rágyújtok, szokás, gépies mozdulat, mánia, amely időközben nagyon fontossá vált a számomra. Arra van szükségem, hogy az idegességemet levezessem, idegi ingerlékenységemet kiegyensúlyozzam. Anyám nyújtotta megnyugvásra, biztonságra vágyom. Dohányzom, mert menekülni próbálok egy számomra kellemetlen helyzet, a családom, az életem elől. A cigaretta által kibocsátott füst még ködösebbé teszi az elhatározásaimat. A nikotin gyorsítja a szívritmusomat, ajzószerként hat rám.

Melyek azok a döntések, amelyeket nem vagyok képes meghozni? Mi miatt „fakó” és unalmas az életem? Fel kell ismernem valódi szükségleteimet. Elfogadom, hogy többet és lazábban kéne kommunikálnom. Ha abba akarom hagyni a dohányzást, jó lenne, ha megtalálnám azt az érzelmi okot, amelyhez függőségem kapcsolódik, ez nagymértékben megkönnyítené a leszokás folyamatát. Így tisztábban látnám, hogy mit is akarok valójában az életben, és az igényeimet a valódi énemmel egységben elégeíthetném ki.

**CIRRÓZIS (MÁJZUGOR)** (lásd: MÁJ - MÁJZUGOR)

**CISZTA** (lásd még: PETEFÉSZEK - problémák, DAGANAT)

Ciszta akkor fejlődik ki, ha büntudatom, lelkifurdalásom van egy múltbeli helyzet, esemény miatt, vagy ha fájdalmat, bosszúságot, szenvedést „dédelgetek” magamban. Ez jelenthet lelkifurdalást egy olyan terv vagy vágy miatt, amelyet nem tudtam végrehajtani, megvalósítani. „Felfújtam” magam, felhalmoztam mindenféle információt, adatot egy olyan terv létrehozásának érdekében, amelyet soha nem voltam képes befejezni: ezek a testem és lelkem „foglyai” maradtak. Ez az elválkozás a megbocsátás elutasítását is jelentheti. „Megbocsátok magamnak, szeretem magamat, a jövő felé fordulok, tehát békében vagyok önmagammal.” A tiszták lehetnek olyan berögzült gondolatok megtestesülései, megszilárdulásai, amelyek egy bizonyos időszakban tudat alatt halmozódtak fel bennem. Ezek védőfalként is szolgálhatnak számomra, amelyekkel elkerülhetem, hogy bizonyos élethelyzetekkel vagy emberekkel szembe kelljen nézmem. Mindez fékezőerőként is hathat a fejlődésemre, megakadályozza előrehaladásomat, mivel nehezen nyitok mások véleménye vagy gondolkodásmódja felé. Az egómon mély seb keletkezett, és a haragom, nehezteléselem tisztává szilárdult. Elfogadom, hogy az energiát szabadon kell áramoltatnom magamban, és bízom abban, hogy terveim megvalósításában sikerrel járok. Kérem, hogy képes legyek meglátni a megoldásokat, hogy minden jobban menjen az életben.

**CISZTÁS FIBRÓZIS** (lásd: IZMOK - OSZTÁS FIBRÓZIS)

**CISZTITISZ ~ húgyhólyaghurut** (lásd: H ÜGY HÓLYAG - HÚGYHÓLYAGHURUT)

**COMB (általában)** (lásd még: LÁB (általában) / LÁBFÁJDALMAK)

A combizom a haladás mozdulatát, erejét jelképezi. Aki hatalmas, erős combokkal rendelkezik, olyan ember lehet, aki erősen kötődik a földhöz, és akinek nagy felhasználható energiatartalékai vannak, amit tekintélyének megszilárdításához és szellemi, spirituális fejlődéséhez egyaránt felhasználhat. Ezek a természetes „tartalékok” a lelki állapotról is tanúskodnak. Ha túl sokáig maradok tétlen, talán felesleges tartalékokat halmozok fel. Ez azt jelzi, hogy félek elfoglalni a helyemet, és számos, fiatalkoromban megélt (főleg a szüleimmel kapcsolatos) helyzetet igazságtalannak tartottam, amelyeket nem voltam képes elfogadni, és amelyekkel szemben még mindig rengeteg ellenérzésem van. Nagyon félelmetes számomra annak lehetősége, hogy hiányt kell szenvednem valamiben, félek a nélkülözéstől! Ezért „raktározok”. Áramoltatom a combjaimban ezeket a tudat alatt lappangó gondolatokat, és cipelem a terjedelmes anyagot. Dühös vagyok, ellenérzéseim és frusztrációim vannak azzal kapcsolatban, hogy úgy érzem, nem vagyok túl sikeres a munkámban. Ha nagy, kövér és összeérő combjaim vannak, akkor az energia megreked ezen a helyen, és ennek következtében a szexuális érdeklődés megváltozhat, mivel ez az energia a medence közelében stagnál. Lehetséges, hogy mentális ellenállásom olyan korlátokat képez, amely megakadályoz engem az önkifejezésben, vagy abban, hogy megtaláljam a helyes irányt. Ideje, hogy felszabadítsam magam, és szabadjára engedjem azt a szeretetenergiát, amely így próbál kifejeződni. Engedem, hogy ez az energia lefelé, a combok és a lábak felé áramoljon, amelyeknek nagyobb szükségük van rá. Mindez segíthet nekem abban, hogy gyökeret eresszek, amellyel nagyobb lesz az egyensúly a lelki és a fizikai oldalam között. A depresszióm könnyebben elmúlik. A testem egyensúlyba kerül, s megszabadulok a fiatalkoromban felhalmozott bosszúságtól.

**COMB (combfájdalmak)** (lásd: LÁB - FELSŐ RÉSZ)

**CROHN-BETEGSÉG** (lásd: BELEK - CROHN-BETEGSÉG)

**CUKORBETEGSÉG - diabétesz** (lásd: VÉR - CUKORBETEGSÉG)

**CUSHING-SZINDRÓMA** (lásd még: MELLÉKVESE)

A Harvey William Cushing amerikai idegsebészről elnevezett betegség a mellékvese hormonjának túltermelődése következtében alakul ki. Mentális és fizikai zavarral, olyan egyensúlytalan állapottal jár, amelyben az ember úgy érzi, mások elnyomják, mert fokozatosan elveszíti a kapcsolatot saját „hatalmával”, erejével. Tehetetlenséget érzek. Erre reagálva, tudatosan vagy tudat alatt, az engem körülvevő embereket akarom eltaposni. Ha a mellékvese abnormális működése egy sor tünet megjelenésével jár. Azt tapasztalom, hogy bizonyos testrészeim, az arcom, a nyakam, a törzsem változásokon mennek keresztül, az alsó végtagjaim lefogynak. Testi és szellemi egyensúlyom felborul. Tehetetlennek érzem magam, nem vagyok tudatában saját erőmnek. Túlélésre rendezkedem be. Fontos, hogy megpróbáljak visszatálatni a valósághoz. Az erőt arra használom, hogy az

életminőségemen javítani tudjak. Megtanulom, hogy bízzak magamban, megtalálom a helyem a világban, és aszerint élek, amit érzek, és aki vagyok.

**CSALÁNKIÜTÉS** (lásd: BŐR - CSALÁNKIÜTÉS)

**CSECSEMŐMIRIGY** (lásd még: AIDS, IMMUNRENDSZER)

Az agyalapi miriggyel és a pajzsmiriggyel együtt a csecsemőmirigy meghatározza a test alakját és nagyságát is, szabályozza a mellékveséket és az ivarmirigyek funkcióját. Ezenkívül a szervezet ellenálló rendszerének legfontosabb központi szerve, amely a T-limfocitákat termeli (ezek ismerik fel a betolakodókat). A csecsemőmirigy közvetlenül a szív energiaközpontjához kapcsolódik, amelyet szívcsakrának is nevezünk. Aktivitása a kor előrehaladtával csökken. A csecsemőmiriggyel kapcsolatos problémák hátterében az áll, hogy valami olyat vettek el tőlem, ami az enyém volt. Ez lehet munka, társ, vagy akár anyagi természetű, mint például egy tárgy. Kivették a falatot a számból! Így egy pillanatig védtelennek éreztem magam, mivel nem tudtam, hogyan reagáljak. Rá kell ébrednem arra, hogy állandó védelem alatt állok a mindennapokban. Értékelnem kell azt, amim van, mert az élet folyamatos mozgás. Ami ma az enyém, holnap lehet, hogy már nem, és amit holnap megkaphatok, ma még elérhetetlen. Ám minél inkább képes vagyok elszakadni az anyagi világtól, annál szabadabbá válok!

**CSIGOLYÁK (csigolyatörés)** (lásd: HÁT - CSIGOLYATÖRÉS)

**CSÍPŐ** (lásd még: MEDENCE)

A csípőcsont sima felületű, nagy kiterjedésű lapos csont, amely nagyjából a medence egészének oldalsó-hátsó részét határolja. A combcsont itt csatlakozik a medencéhez, így a csípőcsont részt vesz a test egyensúlyban tartásában. Lehetővé teszi a lábak számára a mozgást, vagyis a csípő határozza meg, haladok-e előre, vagy sem. A külvilággal kapcsolatos hiedelmeimet, félelmeimet jelképezi. A medence és a csípő egységet alkot, a páros pedig azt szimbolizálja, hogyan, milyen mértékben „vetem bele magamat” az életbe. Tehát a csípő arról is árulkodik, mennyire vagyok elszánt az előrehaladásra. Elfogadom, és örömmel, az életben bízva haladok előre. Tudatában vagyok annak, hogy minden tapasztalat, ami engem ér, belső értékeim felfedezését teszi lehetővé.

**CSÍPŐ (fájdalma)**

A csípőkből indul ki a lábak mozgása, a járás. Segítségükkel szabadon haladhatunk előre. Lehetséges, hogy visszatartom magam az előrehaladásban. Ebből ered a járás bizonytalansága. A csípőproblémák által a testem merevségről informál engem, egy emberrel vagy helyzettel szemben rugalmatlan vagyok. Kiváltó oka egy olyan esemény lehetett, amelyben úgy éreztem, megcsaltak, elárultak, és ez olyan mélyen megérintett, hogy bizalmatlan lettem másokkal szemben. Védekezésként új szabályokat akarok felállítani, hogy még egyszer ne sérülhessek meg. Lehetnek félelmeim a jövővel kapcsolatosan is, pánikba esem, szorongok, ha fontos döntéseket kell meghoznom, mivel az a benyomásom, hogy semerre sem haladok, és sehova sem fogok eljutni. Ha fáj a csípőm, akkor a testem üzen számomra. Segíteni akar abban, hogy tudatom fejlődjön, hogy bizalommal és biztonsággal jussak előre az életben, és rámutat arra, hogy egy szebb és jobb jövő érdekében rugalmasabbnak kell lennem a döntéseimben. A fájdalom mindig büntudatot jelez. A csípőfájdalom, vagy a mozdulatlan, merev csípő azt jelezheti, hogy félelemből vagy büntudatból blokkolom a szexuális öröm megélését. Tehetetlen vagyok, impotensnek érzem magam, nem vagyok képes olyannak elfogadni magamat, amilyen vagyok - az ízlésemmel, vágyaimmal, örömeimmel együtt. A tehetetlenség érzését megélhetem úgy is, hogy nem vagyok képes valaminek vagy valakinek ellenállni. Ez a helyzet arra kényszerít, hogy elgondolkodjak a saját magam számára meghúzott határokról. Egyensúlyban vagyok, és bizalommal, derűvel haladok előre az életben. Köszönetet mondok az életnek mindazért, amit minden percben megtanulhatok, megtapasztalhatok. Megtanulok a tapasztalatokkal egyensúlyban élni.

**CSÍPŐBÉLGYULLADÁS vagy CROHN-BETEGSÉG** (lásd: BELEK - CROHN-BETEGSÉG)

**CSOMÓ, BÜTYÖK**

A csomó vagy bütyök jól körülhatárolható, majdnem gömb alakú, a bőr különböző mélységeiben kialakuló (hám, felhám, alhám) elváltozás. Csomó általában a hangszálakon vagy a fülben alakul ki, bütyök pedig a nagylábujj első percén. Megjelenése segít nekem annak tudatosításában, hogy csalódást, bosszúságot érzek egy olyan tervvel kapcsolatosan, amelyet nem tudtam megvalósítani, mert valami eltávolított, eltérített a céloimtól. Ez kapcsolatos lehet mind a szakmai, mind az érzelmi életemmel. Ha a csomó a hangszalagon alakult ki, akkor hátterében a kommunikáció áll. Valamit ki akartam mondani, de nem mertem megtenni, vagy épp ellenkezőleg: túl sokat beszéltem, és rosszul. Talán hallottam valamit, (csomó a fülekben) ami nagyon zavar. A legfontosabb az, hogy tudatában legyünk annak, hogy minden a megfelelő időben történik az életünkben. A csomó általában olyan testrészen alakul ki, ahol nem akarom, hogy megérintsenek (még az sem, akit szeretek vagy akiben megbízok), mivel mások érintése engem egy traumára, egy fájdalmas eseményre emlékeztet. Tudatosítom, hogy mi volt az, ami lefékezte a lendületemet, és arra összpontosítok, hogy a legfontosabb

a kitűzött cél elérése - bármilyen csapda is keresztezi az utamat, vagy bármennyire is le vagyok maradva. Ha elérem célomat, büszke leszek magamra, és elégedettebb leszek!

### **CSONT (általában)**

A csontok testem tartóoszlopai, rájuk épül egész lényem. A csont belsejében a csontvelő található, amely a lényem legmélyebb magját, lényegét szimbolizálja. Itt képződnek az immunsejtek, amelyek testem védelmére szolgálnak. A csontok azoknak a törvényeknek és alapelveknek a szerkezetére utalnak, amelyekkel nap mint nap szembesülnöm kell, és amelyeket a tekintély (rendőrség, tanárok, szülők) tartat be velem, hogy legyen tartásom, és rend uralkodjék körülöttem.

### **CSONT - AKROMEGÁLIA**

Az akromegália az arc és a végtag csontjainak túlzott növekedését jelenti, amelyet a növekedési hormon normálisnál nagyobb mennyiségű termelődése okoz. Ha ilyen betegségem van, akkor meg kell vizsgálnom, volt-e olyan helyzet az életemben, amelyben túl kevésnek (kicsinek) éreztem magam ahhoz, hogy elérjek egy célt, vagy megvalósítsak egy tervet. Esetleg gyengének éreztem magam ahhoz, hogy elfoglaljam a nekem kijáró helyet a világban, és elérjem, hogy tiszteljnek. A test válaszként úgy reagált, hogy az átlagosnál sokkal nagyobbra nőttem, hátha így könnyebben helyet találok magamnak a világban.

### **CSONT - CSONTBÁNTALMAK**

A csont betegségei, a csontrákot is beleértve, a tekintéllyel szembeni lázadásra utalnak. Képtelennek érzem magam arra, hogy egy bizonyos szituációra reagáljak, vagy adott szabályoknak és elveknek alávessem magam. Fel kell tennem magamnak a kérdést: vajon nem az életemet irányító, személyes meggyőződéselem, alapelvem, hitem ingott meg? Ha csontjaimat betegség, vagy valamilyen jellegű bántalom éri, meg kell vizsgálnom, az élet mely területén értékelem alul magam. A betegség pontos helye, vagyis hogy melyik csontról van szó, fontos információval szolgálhat a lelki eredet pontosításához.

### **CSONT – CSONTRITKULÁS**

A csontritkulás során a csont veszít a tömegéből, lyukacsossá és porózussá válik. Csökken bennem az élni akarás vágya, az evilági léthez kapcsolódó érdektelenség és mindenfajta motiváció hiánya jellemző rám. El vagyok keseredve, belefáradtam abba, hogy állandó jelleggel hadakoznom kell a tekintéllyel, és az ember alkotta szabályokkal. Ez a betegség általában a változó korú nőket éri utol. Mivel a probléma az alap gondolataimat és félelmeimet jelképezi, csontjaimat érinti, fel kell tennem magamnak a kérdést, melyek lehetnek azok a dolgok, amelyekhez ragaszkodom, és amelyeken talán már változtatnom kellene. Igaz, már nem szülhetek több gyermeket, azonban az élet más területén hasznos és „termékeny” maradhatok. Tehát felül kell emelkednem a haszontalanság, értéktelenség érzésen. Bíznom kell az életben, és újabb motivációs forrásokat kell találnom magamnak.

### **CSONT – CSONTVELŐGYULLADÁS**

A csontvelőgyulladás főleg gyermekeket és fiatalokat érintő megbetegedés, amely általában az ízület környékén található részt károsítja. Többnyire a hosszú csontokat támadja meg, mint a sípcsont, combcsont, felkarcsont. Az ízületek mozdulatot és kifejezést adnak a csontjaimban levő energiának. Egy gyulladás mindig irritációt, ingerültséget jelez, amely belső gyengeségre utal. Dühöt és frusztrációt érzek a tekintéllyel, hatalommal, és azzal szemben, ahogyan az élet strukturálva és rendszerezve van. Talán úgy érzem, nem támogatnak eléggé. Azonban meg kell tanulnom bízni a dolgokban és az emberekben, el kell engednem bizonyos dolgokat, és el kell fogadnom, hogy az Univerzum támogat engem. A gyulladás csak rámutat az konfliktushelyzetemre. HA a csontvelőgyulladás egy régi sérülésből származik, lehetséges, hogy ennek a sérülésnek az eredeti okait még nem orvosoltam.

### **CSONT – DEFORMÁCIÓ**

A csontok eldeformálódhatnak a rám nehezedő nyomás miatt. Akár én magam, de mások is rám helyezhetik a terheiket. Mentálisan merev vagyok. Meg kell tanulnom rugalmasabbnak lenni az elveimmel kapcsolatban. A lelki nyitottságom lehetővé teszi majd számomra, hogy az élet különböző aspektusait értékelni tudjam, és hogy felfedezzem, a szeretet számos módon jelen lehet az életemben.

### **CSONT – TÖRÉS (lásd még HÁT – CSIGOLYATÖRÉS)**

A csontok belső világunk törvényeinek és alapelveinek szerkezetét jelképezik, ezért a csonttörés nagy belső konfliktusokra utal. Ez a konfliktus többnyire a lázadással, a tekintéllyel (amelytől függetleníteni akarom magam) szembeni reakciókkal kapcsolatos. A törés jelzi számomra, hogy így nem folytathatom tovább, változtatásra van szükségem. A törés helye a konfliktus természetére utal. Ha a törés baleset következtében történt, akkor önvizsgálatot kell tartanom, nem élek-e meg valami miatt büntudatot. A csontok a tartást, a stabilitást jelképezik, és egy törés arra utalhat, hogy rugalmasabbnak kell lennem, el kell engednem a múltat. Így elkerülhetek sok felesleges stresszt, és fejlődésem egy újabb lépcsőfokára léphetek. Nem túlzóak esetleg a magammal és másokkal szemben támasztott elvárások? Nem ragaszkodom mereven a tökéletességhez? Esetleg arról van szó, hogy inkább a fizikai, testi dolgokra koncentráltam, és az életem spirituális aspektusait elhanyagoltam? Elfogadom, hogy szeretnem kell

magamat is ahhoz, hogy képes legyek kifejezni azt, amit érzek. HA visszatalálok belső szabadságomhoz, akkor mozgulataim szabadságát is visszaszerzem.

### **CSONTRÁK**

A csonttrák nagyon mély, belső konfliktusra utal, melynek alapja az értéktelenség érzése. Azt gondolom, semmire sem vagyok jó, ki nem mondott érzéseim pedig egészen a csontjaimig hatolnak. Lehet, hogy olyan helyzetet élek meg, amelyben az életbe vetett hitem, életeszmem kérdőjeleződött meg. A szituáció meglepetésként hatott rám, a csontomig hatolt. Meg kell tanulnom elismerni az értékeimet, az erényeimet. Nyitottabban és rugalmasabban kell kezelnem a váratlan, „nem konvencionális” helyzeteket. Úgy leszek képes meggyógyulni, ha megtanulom kifejezni az érzelmeimet.

### **CSONTRÁK – EWING-SZARKÓMA** (lásd még a RÁK általában)

Ritka csonttrákfajta, amely leginkább a 10-15 éves gyermekeket támadja meg. A láb csontjait érinti, amely az előrehaladástól való félelemre utal. Attól félek, hogy nincs meg minden szükséges eszközöm ahhoz, hogy megbirkózzak a jövővel. A testem ordít a fájdalomtól, az engem kiváltó bizonytalanságtól. Úgy érzem, hogy nincs helyem az felnőttek világában. Megtanulok bízni az életben, hogy elhozza számomra azokat a lehetőségeket, amelyekre szükségem van a társadalomba való beilleszkedéshez.

### **CSONTVÁZ** (lásd CSONT)

### **CSUKLÁS**

A csuklást a rekeszizom akarattól független, hirtelen és görcsös összehúzódása okozza. Belső lázadást, büntudatot élek meg, vagy elítélem önmagamot. Ez megzavarja a szervezetemet. Általában gyakran és hosszú ideig csuklom? Ez igencsak kellemetlen és kényelmetlen helyzet. Várom valamire, ami azonban nem akar megtörténni, és ez frusztrációt okoz számomra. Vannak olyan zajok, gondolatok bennem, amelyeket nem tudok megállítani? A csuklásom valamilyen eseményhez köthető, programszerű? Például mindig akkor jön rám, amikor szénsavas italt iszom? Nyugodtabban kell hozzáállnom az életemhez. Meg kell tanulnom az életet teljesebben megízlelnem, értékelni. Elfogadom, hogy minden helyén van a világban, minden isteni és terv szerint halad, és a csuklás el fog múlni.

### **CSUKLÓ** (lásd még ÍZÜLETEKE)

A csuklót két sorban elhelyezkedő 4-4 csont, az úgynevezett kéztőcsontok alkotják. Ezek keresztmetszetét tekintve U alakú elrendezésben rögzülnek egymáshoz, mintegy „alagutat” hozva létre a kéz átfutó inai, erei és idegei számára. A csuklóm merevsége megakadályoz engem a harmonikus mozgásban, hogy megfogjak dolgokat, és hogy válasszak az élet által nyújtott dolgok közül. A kellemetlenség a kézügyességet igénylő elfoglaltságomban zavar leginkább. A csuklók fájdalma elvégzendő dolgokkal kapcsolatos elfojtott energiára utal, vagyis arra, hogy valamit nem akarok megtenni, pedig kellene. A csukló kibicsaklása vagy törése egy mély, az önkifejezésemmel kapcsolatos konfliktusra utal, és azt jelzi, hogy az élet hogyan és mire használ fel engem nagy „művének” létrehozásában. Tartozom magamnak annyival, hogy elgondolkojak a fájdalom okán (például akkor, amikor pihentetem a kezemet).

### **DADOGÁS** (lásd még SZÁJ általában, TOROK általában)

A dadogás egyfajta beszédzavar, amely részleges vagy súlyos beszédképtelenséget jelent. Nehezemre esik magamat világosan kifejezni (ez egy-két szó elrontásától egy állandóan fennálló zavarig is terjedhet). A probléma a torokhoz, a kommunikáció és az önkifejezés központjához kapcsolódik. Lehetséges, hogy dadogásom egy gyermekkori érzelmi sokk vagy szexuális trauma következtében jött létre. Ez nem feltétlenül azt jelenti, hogy szexuális zaklatási áldozata voltam, hanem tudatosan vagy tudat alatt valamilyen félelmet raktároztam el magamban, ami a szexualitáshoz köthető. A gyermekkoromból eredeztethető nagyfokú bizonytalanság egyik szülőmmel (anyámmal vagy apámmal) kapcsolatos félelemből eredhet. Elfojtást, arra való képtelenséget takar, hogy uraljam a gondolataimat és az erős érzelmeimet. A kifejezésre irányuló kísérletem megbukott (ilyen jellegű zavar már kora gyermekkoromban kialakulhat, például ha a gyermeknek állandóan azt mondják: „Ne sírj!”) Így az átélt érzélem dadogásban fejeződik ki. Félek attól, hogy világosan fejezzem ki magamat, hezitálok vagy idegesség miatt visszafojtom és átalakítom a szavaimat. Ha világosan közlöm, hogy mit élek meg, mit érzek, akkor a szüleim vajon megértik majd? Megfelelek az elvárásoknak? Megengedik nekem, hogy olyan legyek, amilyen vagyok? Nagyon valószínű, hogy vagy az egyik szülőm, vagy mindkettő, erősen tekintélyelvű és domináns személyiség. Úgy érzem, a szüleim kritizálnak, kontrollálnak, elítélnek, sőt még ki is gúnyolnak, és a végén már el is hiszem, hogy a szavaim semmit sem érnek. Az első lépés a gyógyulás felé az lesz, hogy nyitott szívvel fordulok a saját gondolataim, szavaim, tetteim, és főleg érzelmeim, vágyaim felé. Fontos, hogy lassan haladjak, és tiszteletben tartsam saját ritmusomat. Elfogadom, hogy ki kell fejezzem a gondolataimat, örömeimet, fájdalmaimat és félelmeimet. Ha így teszek, bízni tudok magamban, és képes leszek nyitni azok felé, akiket szeretek. Bensőmet nyugalom árasztja el, és így elkerülöm a dadogást, a szavak torlódását a túl nagy szellemi aktivitás miatt. Továbbá

elkerülöm bizonyos szavak visszatartását, amelyektől eddig félttem (a szavak kimondása következményekkel jár).

### **DAGANAT** (lásd még CISZTA)

A daganat elfajult, elburjánzott szövetszaporulat, amely a test legkülönbözőbb részeiben kialakulhat. Lelki oka általában érzelmi sokk. Régi sérelmeket, a múltammal kapcsolatos negatív dolgokat „dédelgetek” magamban, amelyek felhalmozódnak, és szilárd formát öltenek. Rá kell ébrednem, hogy a daganat, torlaszt állítva, energiámnak egy részének útjában áll. Fontos, hogy ki tudjam fejezni a bennem levő szorongást, komolyan kell vennem a testem által küldött üzenetet. A jelenben élek, kifejezem az érzéseimet.

### **DERMOID CISZTA**

A dermoid ciszta a szervezet egyik legfurcsább, többnyire jóindulatú daganata. Jellegzetessége, hogy belső felszínét elszarusodó laphám (bőr -derma) borítja, melyben szőrszálak fejlődnek ki, és faggyút termel. Frusztrációt, irritációt, lázadást érzek, mert alapszükségletemet nem tudom, vagy mások nem tudják kielégíteni. Hiányérzete egy kora gyermekkori eseményt idéztet fel velem, amely talán magzatkoromig is visszanyúlhat, amikor úgy érezhettem, hogy egy számomra létfontosságú dologban hiányt kell szenvednem. Lehet szó fizikai dologról, egy meleg otthonról, kényelmes ruhákról, azonban érzelmi szükségletek is felmerülhetnek (például a szüleim szeretete, gyengédsége). El kell fogadnom, hogy gyermekként azért éltem meg azt a helyzetet, hogy tanuljak. Megtanulok hinni, és értékelni mindazt, amim van.

### **DEPRESSZIÓ** (lásd még: NEURASZTÉNIA - ideggyengeség)

Alvásproblémák, krónikus fáradtság, bűnösség érzése, csökkent étvágy, állandó szomorúság és szorongás, ingerlékenység, koncentrációs zavar, az érdeklődés elvesztése az élet dolgai iránt - mind a depresszió jelei. A depresszió mély belső szomorúságot takar, olyan elfojtott érzelmek felhalmozódását jelenti, amelyek konfliktust okoznak a test és a lélek között. A depresszió belülről felemészt, nyomorultnak, értéktelennek érzem magam. Folyamatosan a múltban élek, és nem vagyok képes ezen túltenni magam. A jelen és a jövő nem létezik számomra. Fontos, hogy a dolgokhoz való hozzáállásomon változtassak, mivel most már minden más, mint azelőtt. A depresszió gyakran egy igen fontos mérföldkő az életünkben (például fiatalkorban), mert arra kényszerít, hogy szembenézzünk önmagunkkal. Mindenáron egy másik életet szeretnék. Az ideáim (az álmaim) és a valóság (a történések) között őrlődöm. Feszültség húzódik a között, ami vagyok, és amivé válni szeretnék. Belső egyensúlyom felborul (amely talán hormonális is), rám se lehet ismerni. Úgy érzem, korlátoznak, szépen lassan elveszítem létem lényegét, az élni akarásomat, az életkedvemet. Haszontalannak érzem magam. A depresszió oka általában a körülöttem lévő dolgokban keresendő, egy élethelyzetben. Legyen szó az engem körülvevő emberekről (szüleim, gyermekeim, barátaim), állatokról vagy dolgokról (a munkám, a házam, a bútoraim). Lehet szó arról, hogy félek valaminek az elvesztésétől, vagy valamilyen súlyos vita uralja a közvetlen környezetemet (például testvérek közötti vita), íme néhány mondat, amelyek ezt a helyzetet jól illusztrálhatják: „Megfulladok tőled!”, „Elszívod előlem a levegőt!” Néha nehéz kijelölni saját magunk és életterünk határait. Mi az, ami csakis a sajátom, mi az, ami másoké? A depressziós emberek gyakran nagyon érzékenyek. Mindent nagyon intenzíven megélek, ami körülöttem történik, érzékenységem megtízszereződött - ezért érzem úgy, hogy a környezetem megfojt engem. Feladom, mert túl nagy a teher. Nincs többé kedvem élni, és bűnösnek érzem magam azért, amivé váltam. Hajlamos lehetek önpusztító magatartásra. Figyelemre, odafigyelésre van szükségem, hogy újra megtanuljam értékelni magam, de a depresszió tudat alatt a környezetemet manipuláló eszközzé is válhat. Az életemnek nem része többé a nevetés.

Bármi is legyen is búskomorságom oka, mostantól megvizsgálom, melyek a depresszióm mögött húzódó valódi okok. Fiatalként nagy feszültség, nyomás alatt voltam? Melyek azok a jelentős, gyermekkoromban megélt események, amelyek miatt az életemet ennyire hiábavalónak érzem? Egy szeretett személy, az életem értelmének elvesztése, vagy az, hogy nem látom, merre tart az életem? A valóság és a kötelezettségeim elől való menekülés semmire sem jó (például az öngyilkosság), még akkor sem, ha néha ez tűnik a könnyebb útnak. Fontos, hogy tudatában legyek a kötelezettségeimnek. Az antidepresszánsok nem elegendőek a depresszió elmulasztására: meg kell keresnem a betegség valós forrását. Mostantól tudatára ébredek annak, hogy egyszeri és megismételhetetlen vagyok. Rendkívüli belső értékekkel rendelkezem. Újra visszanyerem saját magam és az életem feletti irányítást. Választhatok a „feladás” és a „küzdés” között. Minden adott a sorsom megváltoztatására. Ha felelősséget vállalok saját életem felett, szabadabb leszek, és az erőfeszítéseim elnyerik méltó jutalmukat.

### **DERÉK** (lásd: HÁT - DERÉK)

### **DERÉKTÁJI FÁJDALOM** (lásd: HÁT - HÁTFÁJÁS - derék)

### **DERMATITISZ - bőrgyulladás** (lásd: BŐR - DERMATITISZ)



**DIABÉTESZ ~ cukorbetegség** (lásd: VÉR - CUKORBETEGSÉG)**DIFTÉRIA** (lásd még: TOROK - GÉGE)

A diftéria - nyálcseppekkel vagy közvetlen érintkezés útján terjedő - baktérium okozta fertőző betegség. A kórokozó a torokban, rendszerint a mandulákon, ritkábban a gégében tapad meg, és vastkos, szürkés lepedéket hoz létre. A baktérium mérget (toxint) termel, ami a véráram útján az egész szervezetbe eljut. A toxin a szívet, az idegrendszert és a vesét is károsítja. Nehezemre esik a nyelés. Mivel a torok a beszédet, a kommunikálást és a párbeszédet teszi lehetővé, ez azt jelezheti, hogy nem mondok el, visszafojtok bizonyos dolgokat. Nem tudom kifejezésre juttatni, amit érzek, „lenyelem” az érzéseimet, és az igényeimnek sem adok hangot. Félek a visszautasítástól, és mások reakcióinak függvényében cselekszem. Elismerem annak a fontosságát, hogy az igényeimet és érzelmeimet megismertessem másokkal ahelyett, hogy elfojtanám azokat. Változtatnom kell bizonyos dolgokon. Olyannak kell elfogadnom és szeretnem magam, amilyen vagyok. Ha szeretem és tisztelem magam, akkor mások is viszonzszeretnek és tisztelnek.

**DIVERTIKULITISZ** (lásd: BELEK - DIVERTIKUUTISZ)**DOHÁNYZÁS** (lásd: CIGARETTA)**DROG, KÁBÍTÓSZER** (lásd még: FÜGGŐSÉG)

A kábítószer az egyik legrosszabb menekülési mód. A növények kivonatából vagy szintetikus anyagokból előállított, úgynevezett könnyű drogokhoz (marihuána, hasis) vagy a kemény drogokhoz (PCP, kokain, heroin) gyakran a következő okokból nyúlnak: reményvesztettség, szégyenérzés, szélsőséges menekülés az ismeretlen és a felelősség elől. Ha a drog az én menedékem, saját magamtól védem magamat. Elutasítom az életet, nem vállalom fel a kötelességeimet, így belső gyengeségem könnyen a drogokhoz vezethet engem. Félek szembenézni a valósággal, és félek erőfeszítéseket tenni. Az akaratom „elalszik”, és egyre ritkábban hozok valódi döntéseket. Csak vegetálok... Számos kábítószer nagyon erős függőséget okoz. Bűnözés, hiányzó szülők, befele fordulás, neurózis, érzelmi vagy szexuális kényszer - ezek valamelyikét próbálom elnyomni úgy, hogy becsapom az elmémet. Az a tény, hogy el kellett szakadnom egy számomra kedves személytől (szülő, testvér, barát), vagy egy olyan helytől, amely sok boldogság forrását jelentette, üresség érzetét kelti bennem, és a kábítószerhez menekülök. Az ajzószeresek lehetővé teszik számomra, hogy „lebeghessek”, és megélhessek egy olyan boldogságélményt, amelyre úgy hiszem, a valós életben nincs esélyem. Többé nem tudok lemondani erről az élményről, a függőség pedig egyre erősebb lesz. Az első lépés, amit meg kell tennem, az egy egyenes, őszinte és szépítés nélküli felismerés: miért van szükségem ezekre az anyagokra? Tudatosítom, hogy mindig van ok. Mindegy, hogy mi is ez, de rá kell jönnöm, szembesülnöm kell vele. Olyannak fogadom el magam, amilyen vagyok, és megtanulok az igényeimnek hangot adni. A leszokás nagyon nagy bátorságot és erőt igényel, de belső békém megtalálásának vágya motivál.

Hasis, marihuána: probléma és gond nélküli világ keresése, menekülés.

Amfetaminok, kokain: fokozza a siker, szeretet, elismerés hajhászása.

LSD, meszkalin, hallucinogén gombák, heroin: az érzékelés és a tudat határainak tágítása.

Ópium: élvezetet okoz, lustává tesz, és látszólagos belső békét teremt.

**DUPUYTREN-SZINDRÓMA** (lásd: KÉZ - DUPUYTREN-SZINDRÓMA)**DÜHKITÖRÉSEK** (lásd még: FÁJDALOM, FÜGGELÉK III., MÁJ)

A dühkitörés az érzelmi, lelki állapotom elég erőteljes kivetítését jelenti, amely egyre erősödő fizikai és verbális ingerültség formájában jelenik meg. Néha kiabálással, agresszivitással, tárgyak összetörésével, remegéssel jár. A düh egy spontán vészkiáltás, egy belső lázadás, a mély elégedetlenség kifejeződése. Kétéves kor előtt csupán egyfajta reagálási forma bizonyos rossz érzésekre (hideg, éhség, stb.), később azonban a tiltásokkal szemben mutatott ellenállásba fordul át. Esetleg lehet érzelmi zsarolás, uralkodás eszköze. Az engem elárasztó érzelmek a máj területére koncentrálnak, és olyan mérgek megjelenését okozhatják, amelyek könnyen májproblémához vezethetnek. A gondolataim összesűrűsödnek, érzelmeim felerősödnek, olyannyira, hogy már semmit nem látok világosan. Felmegy a vérnyomásom, és vérvörös leszek a méregtől. Mi az, ami engem ennyire zavar, és amitől úgy érzem, szétrobbanok? Ha dühös vagyok, fontos, hogy rájöjjenek, mi váltotta ki ezt az állapotot. Talán gyengének érzem magam, vagy úgy érzem igazságtalanság, meg nem értés áldozata lettem, amelyet nagyfokú érzékenységgem csak még inkább felerősít. Amikor rátalálok a kiváltó okra, rájövök, hogy a konfliktus tudat alatt ismétlődik, és olyan helyzetekből is kiindulhat, amelyeket gyermekkorom óta nem rendeztem, nem orvosoltam. Nyitok a szeretet felé, és megtanulom kimutatni. Elővigyázatos leszek, és ezentúl minden olyan jelre figyelek, amely egy esetleges dühkitörést jelez, és nem idegesítem fel magam feleslegesen.

**ÉGÉSI SÉRÜLÉSEK** (lásd még: BALESET, BŐR (általában))

Megkülönböztethetünk kémiai, elektromos és termikus, azaz direkt hőhatás által okozott égési sérüléseket, melyek elváltozást okoznak a bőrön, és súlyos esetben a bőr alatti szövetekben is. Bőröm határvonalat képez belső világom és a külvilág között. Valami éget engem belülről: mély fájdalom, elfojtott intenzív vagy erőszakos érzések (düh, bosszúság, reménytelenség), és ezeket önbüntetés (égési sérülés) formájában magam ellen fordítom. Az égési sérülés a test számos részét érintheti (húst, szöveteket, testnedveket, néha a csontokat is). Az érzelmi vagy mentális égési seb fizikai formában igen erősen és agresszív módon jelenik meg. Meg kell vizsgálnom, hogy melyik testrészem égett meg. Ha a kezem, akkor valószínűleg bűnösnek érzem magam egy olyan dologgal kapcsolatban, amely éppen most történik az életemben. Ha a lábam sérült meg, az a jövőre utal. Talán „égek a vágótól”, hogy megismerjek valakit, vagy egy helyzetet, ám közben félek is az újdonságtól. Vagy attól, hogy terveim füstbe mennek. Az is előfordulhat, hogy égető vágyat érzek egy szeretett személy iránt. Érdemes megvizsgálni az égési sérülés eredetét is: a folyadék okozta (forrásban levő víz) égés viharos érzelmi reakcióhoz köthető, míg a szilárd anyagok (parázs, izzó fém) inkább mentális vagy spirituális síkon történt traumát jeleznek. Az égési sérüléseket súlyosságuk alapján is osztályozhatjuk (milyen mélységben okoztak kárt a bőrszövetben). A bőr felszíni rétegét érintő elsőfokú égési sérülések (leégés a napon) elégedetlenséget takarnak. A másodfokú égések inkább a lelket mardosó fájdalommal kapcsolatosak. A harmadfokú égés, amely a bőr teljes szerkezetét érinti, és akár elérhet egy izmot, int vagy szervet is, többnyire intenzív dühre, agresszivitásra utal, amely áthatolt mind a fizikai, mint a pszichikai védelmemen. A súlyos égési sérüléseket nem lehet mentális szinten megelőzni, de minden isteni tulajdonság (szeretet, gyöngédség, tisztelet) segítségemre lehet abban, hogy a tapasztalatot integráljam. Mostantól nemcsak a nehézségeket és a problémákat látom meg, hanem a szeretetei is az életemben. Megpróbálom minden megélt élethelyzetből és tapasztalatból tanulni. Ez a szívvel elvégzett interiorizációs folyamat.

### **EGOCENTRIZMUS**

Ha valakiről azt mondjuk egocentrikus, akkor szélsőségesen önző embernek tartjuk, aki minden helyzetben az „én”-t állítja középpontba. A világ közepének tekintem magam. Gondolok másokra is, segítem a körülöttem lévőket, de csak akkor, ha ez egyezik saját érdekeimmel. Tulajdonképpen egyfajta belső bizonytalanságot próbálok kiegyensúlyozni, hogy ne érezzem magam kevesebbnek vagy alárendeltnek. Tudatosítanom kell magamban, hogy rajtam kívül mások is léteznek. Megtartva saját önállóságom és énem, számításba vehetem mások nézőpontjait is.

### **EGYENETLEN JÁRÁS** (lásd: SÁNTÍTÁS)

### **EGYENSÚLY elvesztése** (lásd: AGY - EGYENSÚLY ELVESZTÉSE)

### **EJAKULÁCIÓ (idő előtti)**

A korai magömlés az első szexuális élménnyel lehet összefüggésben. Amikor önkielégítést végeztem, bűnösnek éreztem magam, meri úgy gondoltam (vagy mások azt mondták), hogy a maszturbáció bűnös, tiltott dolog. Éppen ezért siettettem az ejakulációt. A tiltott gyümölcs mindig nagyon vonzó, és talán tudat alatt most is erre az érzésre vágyom. Az is lehet, hogy a teljesítménykényszer idegessé tesz, esetleg tartósan nyomaszt. Be akarom bizonyítani saját magamnak és a partneremnek, hogy mire vagyok képes, azonban ez gyakran váratlan és aggasztó eredményeket hoz. El kell lazulnom, és egy büntudattól mentes és fesztelen közegben újra meg kell ismernem, újra el kell sajátítanom a szexuális örömök megélését. Egyedül vagy a partneremmel közösen újra felfedezem az önkielégítés örömét, miközben a magömlés pillanatát megpróbálom minden alkalommal egyre inkább kitolni. Ezt felfoghatom egyfajta örömet okozó játéknak is. A pszichoterápiával is megpróbálkozhatok, ami segít abban, hogy korábban rögzült büntudatomat csökkentsem, vagy önbizalmam növelésén keresztül megszabadulhassak a teljesítménykényszer fojtogató érzésétől.

### **EKCÉMA** (lásd: BÖR - EKCÉMA)

### **EKLAMPSZIA** (lásd: TERHESSÉG - EKLAMPSZIA)

### **ELÉGEDETLENSÉG**

Nem vagyok elégedett az életemmel. Akár az is lehetnék, de... Ugye? Mindig jön az a bizonyos „de”. Túl maximalista vagyok. A rám nehezedő nyomás túl sok, az ebből adódó feszültséget pedig elfojtom. Talán olyan harag él bennem, amelyet verbálisan nem juttattam kifejezésre. Az arckifejezésben sokszor ott lapul az elégedetlenség. Meg kell találnom elégedetlenségem valódi okát, hogy pozitív változásokra legyek képes. Így először nekem lesz több örömöm az életemben, amely azonban a környezetemre is ki fog hatni.

### **ELŐESÉS (a méh vagy egy szerv előesése)**

Egy szerv vagy szervrész kimozdulása eredeti helyéről, helyzetéből. A jelenség oka lehet az, hogy a szervet tartó szalagok meglazulnak, vagy egyéb támasztó testrészek képtelenek a tartó funkció kifejtésére. A szerv kicsúszása erős fájdalommal járhat, és akadályozhatja a szerv szokásos működését. Általában sebészeti beavatkozást igényel. Gyakori elváltozás a prosztatánál, méhnél, hüvelynél,

végbélnél, vesénél és a húgycsónél. Intenzív „minden mindegy” érzés kerített hatalmába, esetleg a kontroll, az irányítás hiányát ilyen betegség formájában élem meg. Az izmaim elernyednek, összeroskadnak, mert az energiaszintem annyira alacsony, hogy nem bírja fenntartani az adott szerv rugalmasságát. Fáradt vagyok, nagy belső elkeseredettséget élek meg, amely az életem azon aspektusához köthető, amely az érintett szervvel kapcsolatban áll. Fontos, hogy újra a kezembe vegyem életem irányítását, hogy aktív legyek. Rá kell jönnöm, mi az, amit valóban szeretek, legyen az művészeti tevékenység, sport, vagy bármilyen kellemes időtöltés, amellyel megtelek vitalitással, és visszanyerjem az életkedvem.

**EMBÓLIA** (lásd: VÉR - VÉRKERINGÉS)

**EMÉSZTÉS** (emésztési problémák) (lásd: GYOMORRONTÁS)

**EMLŐGYULLADÁS ~ tejmirigygyulladás** (lásd: MELL - EMLŐGYULLADÁS)

**EMPIÉMA** (lásd TÁLYOG)

**ENDOMETRIÓZIS**

Az endometrium a méh felszínét borító szövet. A méhnyálkahártya minden hónapban a menstruációs ciklus során felépül és leválik. Akkor beszélünk endometriózisról, ha az endometriumhoz hasonló szövet található a szervezet más területein, a méh üregén kívül. A megbetegedés nem rosszindulatú, rákos megbetegedés, hanem egészséges szövetnek nem szokványos helyen való előfordulását jelenti. Az anyaság tudat alatti elutasításához köthető. Félelmeim vannak, hogy egy gyerek majd mindent megváltoztat az életemben? Kétkedem abban, hogy jó anya leszek? Vagy nem vagyok képes elfogadni a világot, amelyben élek? És akkor, miért szülnék gyereket erre a világra? De nem szabad elfelejtenem, hogy születésem előtt én magam választottam azt, hogy erre a világra szeretnék születni. Tudatosítom az összefüggést a félelmeim, a kétségeim, bizonytalanságom, és az általam megélt helyzet között, és elfogadom, hogy nyíltan ki kell fejeznem mindazt, amit belül érzek.

**EPEHÓLYAG** (lásd még: EPEKŐ, MÁJ)

A máj alatt található, körte alakú, nyálkahártyával bélelt tartály. Összegyűjti és besűríti a máj által kiválasztott epét. Az emésztés folyamán összehúzódik és tartalmát a patkóbélbe juttatja. Betegsége keserűségtől és irritációtól terhes gondolatsémákra utal, amelyek az életemmel vagy a körülöttem lévő emberekkel kapcsolatosak. Ha ezek a gondolatsémák állandósulnak, megmerevednek és megkeményednek, akkor epekő lesz belőlük. A probléma származhat aggodalomból és bizonytalanságból, amelyet egy számomra fontos személlyel kapcsolatban élek meg. Nagyon ragaszkodom ehhez a valakihez, mindez pedig nehezen irányítható érzelmeket hoz ki belőlem, amelyekkel nem nézek szembe. Talán úgy érzem, hogy mindig meg kell indokolnom a cselekedeteimet, és gyakran találok a velem történt dolgokat igazságtalannak, ami miatt dühöt érzek. Jobb, ha megszabadulok ezektől a keserű és idegesítő érzésektől. Inkább úgy kell felfognom minden általam megélt eseményt, tapasztalatot, mint egy lehetőséget arra, hogy jobban megismerjem önmagam, és hogy pozitív és kreatív módon használjam ki érzékeny természetemet ahelyett, hogy másokat irányítanék, vagy manipulálnék.

**EPEKŐ** (lásd még: MÁJ, LÉP)

Az epe a májban termelődik, de az epehólyagban raktározódik, feladata a zsírbontás. Epekő a rosszul működő, teljes kiürülésre képtelen epehólyagban keletkezik. Görcsöket, hasi puffadást, nehéz emésztést, súlyosabb esetben az epehólyag elzáródását vagy gyulladását okozhatja. Az epe enyhen keserű, ragadós állagú anyag. Belső keserűséget, kint, agresszivitást, érzéketlenséget, ellenérzést, frusztrációt és elégedetlenséget takarhat, amelyei önmagammal, de másokkal szemben is érezhetek. A kövek mindig mélyebb fájdalomról árulkodnak, mint a lép, a máj vagy az epehólyag egyszerű tünetei. Kikristályosodott, kő formájában megjelenő energiák, hosszú évekig táplált és felhalmozódott nagyon kemény gondolatok és érzések. Sokszor a kövek nem okoznak panaszt, és egy hirtelen, heves érzélem, - intenzív fájdalmak kíséretében - tudatosan felszínre hozza őket. Elhatározom, hogy előre haladok, gyorsítok, azonban van valami, ami megállásra kényszerít, korlátoz és fojtogat engem. Cselekedeteimet gyakran a félelem irányítja. Ilyenkor úgy érzem, szorongok az élettől, keserűen és irritálóan viselkedek az emberekkel, nem vagyok képes elhatározni magamat, mert nincs meg a bátorságom hozzá, és rosszul irányítom belső erőimet. Nem vagyok a magam ura. Ezért vannak epeköveim. Mi befolyásolja az életemet? Túl gögös vagyok? Még akkor is, ha a kövek általában kemény életről tanúskodnak, ki kell szabadulnom a múlt fogságából, szelídebben kell viselkednem és gondolkodnom, nyitottabbá kell válnom. El kell engednem a múltat, a régi keserű érzelmeket, hogy végre megismerhessem a valódi szeretetet. Az elfogadási folyamat segítségemre lesz abban, hogy tisztán átlássam életem dolgait, és könnyebb legyen rátalálnom arra az útra, amely nekem adatott.

**EPIKONDILITISZ** (lásd: KÖNYÖK - EPIKONDILITISZ)

**EPILEPSZIA** (lásd: AGY - EPILEPSZIA)

**EPISTAXIS** (lásd: ORR - ORRVÉRZÉS)

**ÉRELMESZESEDÉS** (lásd: ARTERIOSZKLERÓZIS)

### **ÉRZÉKENYSÉG**

Érzékenységről, vagy inkább túlérzékenységről akkor beszélünk, ha valaki mindenre nagyon intenzíven reagál. Egy kis semmiség is felizgat. Amikor ilyen állapotba kerülök, lebénulok, látásom homályossá válik, sőt még az egyensúlyomat is elveszíthetem. Bizonytalanságot, félelmet és szorongást élek meg. Hajlamos vagyok passzivitásba menekülni, nem cselekedni, kevesebb feladatot vállalni, kevés dolgot tervezni, mert a félelem lebénít. Érzelmileg és fizikailag is sérülékennyé válok, ezért önvédelemből elszigetelődöm. A túlérzékenységhez kapcsolódó testi tünetek a következők: a szívritmus felgyorsulása, szorító érzés a torokban, nehéz emésztés (ami néha gyomorfekélyig fajul), székrekedés, hasmenés, izommerevség. Félek az ismeretlentől, ezért a félelem oldásaként felveszek bizonyos szokásokat. Miből fakadhat ez az aggodalom? Lehet egy érzelmi sokk, trauma, sorozatos konfliktusok vagy bizonytalanságot okozó tényezőkkel átszótt élet (anyagi vagy érzelmi). Újra kapcsolatba lépek a saját belső hangommal, és túlérzékenységemet a másokkal történő kommunikáció eszközeként fogom fel. A meditáció vagy bármely más technika, amely segít a megnyugvásban és az ellazulásban, eredményes lehet a belső hang megtalálásában, és az érzelmeim egyensúlyba hozásában. Így felfedezem valódi igényeimet, és megtanulok bízni magamban, mert tudom, hogy minden a fejlődésemet szolgálja.

**ESZMÉLETVESZTÉS** (lásd: ÁJULÁS)

**ÉTVÁGY - ÉTVÁGYTALANSÁG** (lásd még: ANOREXIA)

Mivel a táplálék az életet jelenti, az étvágytalanság büntudatra utal (nem érdelem meg az életet, félek, védekezem). Jelezhet továbbá kedvetlenséget, a motiváció hiányát. Nem akarok új benyomásokat gyűjteni, lelkesítő tapasztalatokat szerezni, amelyek felvidíthatnának engem. Nem akarom magamhoz venni, megemészteni azt az újdonságot, amit az élet felkínál, mert úgy érzem, nem felel meg nekem. Szívem nyit a kaland és az élet felé, becsülöm magamat, elfogadom az új benyomásokat (új ízeket), és így lépek egy nagyot előre. Evés közben jön meg az étvágy, vagyis az életkedv akkor tér vissza, ha éljük az életünket!

**ÉTVÁGY (farkasétvágy)** (lásd még: BULÍMIA, VÉR - ALACSONY VÉRCUKORSZINT)

Az étel az életet szimbolizálja, és egyfajta életörömmel, élvezetnek is tekinthető. Az étel tehát egyaránt kielégíti a fizikai és érzelmi igényeimet is. A mértéktelen evés azt jelzi, hogy kompenzálni akarok, még több „életet” veszek magamhoz, mert szükségem van arra, hogy a belül érzett űrt kitöltsem. Mély és erős szeretethiányra, szeretetétshégre utal, esetleg a feszültségemet akarom csökkenteni. Az is elképzelhető, hogy egyszerűen csak egy olyan elfoglaltságot jelent a számomra, amely közben nem kell saját magamon gondolkodnom. A táplálkozás jelenti számomra a szabadság és elégedettség érzését. Ha az édeset kívánom, akkor alacsony a vércukorszintem, amely az életkedv elvesztéséhez vezet. A gyermekek azért szeretnek mindent, ami édes, mert nekik rendkívül sok szeretetre van szükségük. A farkasétvágy minden esetben azt jelenti, hogy a szívet érte sérülés. Több szeretetet kell adnom, és persze kapnom is (gyermekeimtől, páromtól, barátaimtól).

**ÉTVÁGYTALANSÁG** (lásd: ÉTVÁGY - ÉTVÁGYTALANSÁG)

**EWING-SZARKÓMA** (lásd: CSONTRÁK - EWING-SZARKÓMA)

### **EXHIBICIONIZMUS**

Eredetileg kóros hajlamot jelent a lemeztelenített intim testrészek mutogatására, de a köznyelv a gátlást nem ismerő, önmagát (mint személyiséget) állandóan mutogató embert nevezi exhibicionistának. Mi az eredeti, orvosi jelentésben használjuk. Betegségem összefüggésben van azzal, hogyan élem meg a szexualitásomat. Ha azt hallottam otthon (vagy az iskolában), hogy a nemiség állatias, mocskos és szégyellendő dolog, akkor valószínűleg megpróbáltam visszafojtani, elnyomni minden szexuális vágyamat. De a feszültség, ami ebből adódik, felszínre akar törni. Az exhibicionizmus számomra a határok ledöntését jelenti. Tudatosítanom kell magamban, hogy Isten szexuális vágyaival együtt teremtette meg az embert. Elfogadom, hogy a szexualitás szép és egészséges dolog, amely által kiteljesedhetek. A szexualitás fizikai fejlődésem része is egyben.

**FAGYÁS** (lásd: BŐR - FAGYÁS)

### **FÁJDALOM**

Minden fájdalom az érzelmi vagy a mentális egyensúly felbomlására utal, és erős büntudatot jelez. Egy belső szorongás kifejeződése. Bűnösnek érzem magam, mert valamit tettem vagy mondtam, esetleg „egészségtelen”, „negatív” gondolatokat tápláltam, és tudat alatt azzal ostromozom magamat, hogy változó intenzitású fájdalmat érzek. A következő kérdéseket kell feltennem magamnak: Valóban bűnös vagyok? Ha igen, miben? A megélt fájdalom csak a valódi okot akarja elfedni: a büntudatot. A gondolataim nagy hatalommal bírnak, és nyitottnak kell maradnom, hogy a büntudat eredetét felismerjem. Nem szabad elnyomnom, szembe kell néznem vele, előbb vagy utóbb fel kell dolgoznom. A csontok fájdalma arról árulkodik, hogy az adott dolog egészen mélyen érint engem. Ha izomfájdalmat

érzek, akkor inkább mentális eredetű fájdalomról van szó. A fájdalomtól egy szempillantás alatt „kapcsolok”, így arra kényszerít engem, hogy érezzem, mi történik a testemben. Bizonyos értelemben a fájdalom pozitív, mert lehetővé teszi számomra, hogy kapcsolatba lépjek önmagammal és tudatossá váljak. A krónikus fájdalom egészen egyszerűen csak azt jelzi, hogy a fájdalom első megjelenése óta nem néztem szembe a valódi okkal. Minél többet késlekedek azzal, hogy tudatosítsam eredetét, annál gyakrabban tér vissza a fájdalom, végül pedig krónikussá válik. A fájdalom helye a fájdalom valódi okáról nyújt számomra többet információkat.

### **FÁRADTSÁG (általában)**

Úgy érzem, „le vagyok eresztve”, kiüresedtem. Hova tűnt az energiám? A félelmeim, aggodalmaim, fájdalmaim, belső sérüléseim harcra és ellenállásra készítetnek engem. Ahelyett, hogy energiáimat a nehézségeim eredetének megtalálására fordítanám, elfecsérlem őket azzal, hogy egyszerre több irányba akarok „menni”. A megoldás megtalálása is reménytelennek tűnik számomra. Kimerültséget, kiégettséget, belső fáradtságot érzek, mivel állandóan harcolnom kell azért, hogy előre haladhassak. Talán depressziós is vagyok. Érdektelen vagyok, ez pedig utam elvesztését jelenti. Újra rá kell lelnem a belső örömeimre, és meg kell tanulnom az életemet megint szeretni. Meg kell állnom, hogy megpihenhessek, hogy összegezhessenek dolgokat, és energiakészleteimet feltölthessem. Abba kell hagynom a múlthoz való ragaszkodást, elfogadom és a jelen pillanatot élem meg. Így minden valóban megélt percből új energiát gyűjthetek, amelyre most nagy szükségem van.

**FARKASÉHSÉG** (lásd: ÉTVÁGY (farkaséhség))

**FARKCSONT** (lásd: HÁT (hátfájás) - DERÉK)

### **FÁZÓSSÁG**

Akkor vagyok fázós, ha félek a hidegtől. Meg kellett válnom egy olyan embertől, állattól vagy tárgytól, akihez / amelyhez nagyon ragaszkodtam, és akit soha nem fogok viszontlátni. Ürességet érzek, hideg „vesz körbe”, mert elvesztettem annak az embernek a szeretetét, figyelmét, vagy a vele való fizikai kontaktust, aki olya fontos volt számomra. Ha gyermekkoromban azt mondták nekem, hogy aki meghal, az felszáll az égbe – az égben pedig hideg van(!) -, emiatt szintén lehetek fázós. Úgy érzem, amikor hideg vesz körül, kapcsolatba kerülök a meghalt személlyel is. Sokkal több melegségre, más szóval több szeretetre van szükségem, és arra, hogy kibéküljek azzal, ami elválasztott engem a szeretett személytől vagy tárgytól. De talán el kellene fogadnom a személynek a távozását, a tárgy vagy állat elvesztését.

**FEHÉRFOLYÁS** (lásd még: BŐR - VISZKETÉS, FERTŐZÉSEK, KANDIDA, PETEVEZETÉK-GYULLADÁS)

Fehérfolyás vagy hüvelyi folyás - olyan vaginális fertőzés, amely a szexuális kapcsolatok elutasításáról árulkodik, vagy a partnerrel szemben érzett bűntudatot, dühöt jelzi. Esetenként a partner hiánya is okozhat ilyen rendellenességet. Tehetetlennek érzem magam a társammal szemben, nem tudok hatni rá, ezért betegséget generálok. A hüvelyi folyás olyan manipulációs eszközzé válik a „kezemben”, amellyel átvehetem az irányítást: ÉN döntök arról, hogy lehet-e szexuális kapcsolat közöttünk, vagy sem. El kell foglalnom, meg kell találnom a helyemet a világban. El kell elismernem az értékeimet, jó tulajdonságaimat, és meg kell győzőnöm magamat arról, hogy én vagyok az egyetlen, aki irányíthatom az életemet, és akinek hatalma van saját maga felett.

### **FEJ (általában)**

A fej a kommunikáció eszköze, egyéniségem erős kifejezője. Fogadja, értelmezi az érzékszervek üzeneteit, illetve megjeleníti a külvilág számára testem és lelkem érzéseit. A fejet ezért gyakran nevezzük irányító központnak. Ha a fejemen jelentkezik megbetegedés, akkor fel kell tennem magamnak a kérdést, nem élek-e meg saját lelki fejlődésemet érintő konfliktust. A fej kétféle szövet egysége: a spirituális energiát szimbolizáló kemény szövet (csontszövet), és az őt körülvevő, mentális és érzelmi energiát szimbolizáló lágy szövetek (bőr, hús, inak, izmok). Ha ez a két aspektus (spirituális és mentális) harmóniában él egymással, akkor a testem és lelkem összhangjáról beszélünk. A vér nem megfelelő áramlása vagy a túl nagy vérnyomás arra utal, hogy nehezen fejezem ki, vagy fogadom el a szeretetet, vagy bármely más, bennem élő érzést. (Mivel a vér szállít minden érzelmet a testben). Megtanulok nyitottá válni a környezetemre. Elfogadom azokat az üzeneteket, amelyek először az érzékeimhez jutnak el, majd áthaladnak az egész testemen, hogy kijárhassam az élet iskoláját, amely egy mélyebb spirituális ébredéshez vezethet el.

### **FEJ - FEJFÁJÁS**

A fejfájásnak számos oka lehet. Például kényszerítem magamat arra, hogy valamilyenné váljak, vagy valamit megtegyek. Mentálisan túl erősen próbálok valamit elérni, vagy rögeszmésen az esetlegesen bekövetkező dolgokra koncentrálok, és aggódom amiatt, hogy mi vár engem a jövőben. Ez erős szorongást és stresszt eredményez. Talán nagy nyomást okozó események résztvevője voltam. Az is előfordulhat, hogy kudarc ért, kétségek gyötörnek, utálok magam, amely kritikát, sőt inkább önkritikát

eredményez. A fejem foglya vagyok, nem tetszik az, amit látok, szigorúan ítélkezem magam felett, és saját magamat „vágom fejbe”. A fejfájás kialakulhat az elfogadhatatlannak hitt gondolataim, érzéseim megtagadása miatt. Nincs elég bátorságom a kifejezésükre, vagy egészen egyszerűen nem hallgatok rájuk, mert olyan típus vagyok, aki minden megélt dolgot racionálisan, intellektuálisan próbál felfogni. Talán túl sokat akarok megérteni, túl gyorsan akarok haladni, minden kérdésre azonnal szeretnék választ kapni. De lehet, hogy nem érkezett el a megfelelő idő, s nagyobb türelemmel kellene lennem. A fejfájás gyakran olyan negatív gondolatokat fejez ki, amelyek „beszorultak” az elmémbe, mint pl. a bizonytalanság, a túl nagy ambíciók, a tökéletességre irányuló rögeszmés vágy. Végül, ha félek attól, hogy szembenézzek valamivel, és inkább találok mást, amire figyelhetek, vagyis elmenekülök a probléma elől, ez esetben is fejfájás alakulhat ki. A homlok területét érintő fejfájás munkahelyi, vagy valamilyen társadalmi szereppel kapcsolatos helyzethez kötődik. Ha azonban ha a fejem két oldala hasogat, akkor inkább érzelmi területen lehet a probléma (család, párkapcsolat stb.).

### **FEJ - MIGRÉN**

Gyakran kísérik látászavarok, hányás. Se látni, se megemészteni nem akarom azt, ami az életben velem történik. Olyan helyzet miatt szorongok, amelyben képtelen vagyok egy döntés meghozatalára. Úgy érzem, elvárásokat támasztanak velem szemben, és bennem kialakuló ellenállás migrén formájában jelentkezik. Úgy érzem, képtelen vagyok megfelelni. A fejem „túlhevül”, és az elérhetetlennek tűnő cél pusztá gondolatától fájni kezd. A fejem egy sistergő kukta, a nyomás majd' szétveti. Konfliktus feszül a gondolataim, az intellektusom, a személyes igényeim és vágyaim között. Rá kell ébrednem, hogy menekülök az elől, ami zavar. A migrén szexuális problémákat is takarhat, gyermekkorom óta felhalmozott elfojtásokról is szó lehet, amelyek most törnek felszínre. Meg kell értenem, ha migrénem van, a testem üzen számomra: valamit tudatosítanom kellene magamban, változtatnom kell bizonyos dolgokon, cselekednem kell. Hagyom, hogy az események szabadon áramolhassanak az életemben és ezért cserébe öröme, békére, harmóniára lelek.

### **FEKÉLY (általában)**

A fekély a bőr vagy a nyálkahártya körülírt, nehezen gyógyuló, szövetpusztulással járó, mélybe terjedő elváltozása. Gyakran nemi eredetű, fertőző betegség kezdetét jelzi. A szexualitással kapcsolatban dühöt érzek. Fekély jelentkezhet a nemi szerveken, a végbélnyíláson, az arcon, a száj nyálkahártyáján. Ha a szájon jelentkezik gennyes fekély, az azt jelenti, hogy bizonyos dolgokat nem mondok ki. Boldogtalan vagyok, élethelyzetem nem tetszik nekem, és nem merek erről beszélni. Visszatartok bizonyos gondolatokat, mondatokat, amelyek háborognak bennem, és genny keletkezését segítik elő. A gyomorfekély arra utalhat, hogy van valami, amit nem emésztettem meg megfelelően. A fekély azt akarja tudatosítani bennem, hogy nagy félelmet, bizonytalanságot élek meg. Erős stressz nyomaszt, amely felemészt, szétmar, elpusztít. Általánosságban: a fekély mindig azt jelzi, hagyom, hogy a dolgok, és az emberek irritáljanak, idegesítsenek engem. Megtanulom elengedni a dolgokat, megtanulok megnyugodni. Elfogadom, hogy beszélek a dolgokról, és kifejezem magamat, még akkor is, ha nem vagyok egységben az étellel, és a többiekkel. Meg kell ezt tennem, ha nyitott szeretnék maradni a beszéd aktív energiájára, és az önkifejezésre.

**FEKÉLY - SZÁJBAN** (lásd: HERPESZ, SZÁJ (szájproblémák))

**FEKETE HIMLŐ** (lásd: GYERMEKBETEGSÉGEK)

**FELEDÉKENYSÉG** (lásd még: BALESET)

A feledékenység a memória pillanatnyi vagy tartós zavarát jelenti. Ragaszkodom a múltam bizonyos eseményeihez vagy szereplőkhöz, amelyekről le kéne válnom. A múltban élek, ahelyett, hogy a jelen pillanatot élvezném. Az is lehet, hogy annyira foglalkoztat egy bizonyos dolog, hogy nem vagyok képes a teljes jelenlétre. Ha elveszítem a kulcsaimat, a pénztárcámat, vagy táskámat, akkor épp az identitásomat keresem. Talán bűnösnek érzem magam, ha pihenek, ha édességet engedélyezek magamnak, ha figyelmet akarok, és a dolgok elvesztésével büntetem meg magam a „kihágásokért”. Megtanulom elengedni a dolgokat és az embereket, békén hagyom a múltat, és kinyílok az élet minden szépségére, amely körülvesz.

**FÉLELEM** (lásd még: VESE (vesebajok))

Félelmet reális vagy képzelt veszély érzékelése okoz bennem. Amikor félek, a szívem igen erősen ver, feszültté válok. A félelem akkor költözik belém, ha aggódom, nem vagyok biztos saját magamban, el vagyok keseredve érzékeny természetem miatt. Beszélhetünk még kudarctól, elutasítástól, elhagyatottságtól, vagy egy esetleges sérüléstől való félelemről. A félelem olyannyira reálissá, létezővé válik számomra, hogy egész testem, főleg a vesém, reagálni fog. A félelmem csak sietteti bekövetkeztét annak, amitől félek. A betegségtől való félelem például egy nagyon erős faktor a betegség valós megjelenéséhez. Fontos, hogy tudatára ébredjek annak, a félelmeim irányítják az életemet, nem az emberek, vagy az élet helyzetek. A hat legáltalánosabb félelem: 1) haláltól való félelem 2) betegségtől való félelem 3) szegénységtől való félelem 4) egy számunkra kedves személy szeretetének esetleges

elvesztése miatt érzett félelem 5) öregedéstől való félelem 6) kritikától való félelem. Elhatározom, hogy mostantól a félelmet bizalomra cserélem le. Azt kérem, hogy minden cselekedetemben, minden mondatomban védelmezve, és segítve legyek.

### **FÉLÉNKSÉG**

Félénkségem miatt csodálatos dolgok mellett „megyek el”. Elkerülöm az embereket, mert félek mások ítéletétől, lemondok az új dolgokról azzal a kifogással, hogy azok nem nekem valók. Megadom magam, feladom, nem vagyok hajlandó küzdeni. Hajlamos vagyok a rutinos dolgok biztonságát választani, ahol nem élhetek meg elutasítást, meg nem értést, és nem is sebezhetnek meg. A félénkségem arra készítet, hogy visszavonuljak, visszahúzódjak, így védekezem az emberek vagy helyzetek ellen, amelyek esetlegesen sérülést okozhatnak. Esélyt adok magamnak arra, hogy mindennap új dolgokat és új embereket ismerjek meg.

### **FELFÚVÓDÁS** (lásd még: GYOMOR [általában], GÁZOK)

A felfúvódás a víz vagy a levegő felgyülemelését jelenti a hasban vagy a gyomorban. Érzelmi frusztrációra utalnak, és érzelmi elégedetlenséggel vannak kapcsolatban. Azért beszélek érzésekről, mert ez az elváltozás egy olyan agyi impulzust meglétét jelzi, amely azt üzeni a gyomromnak, hogy mindig többet és többet akarjon, hogy egyre több figyelmet és érzelmet szeretnék. Nem értékelem mindazt a jót, amit az élettől kapok, őszintén megvizsgálom, hogy mennyi szeretetet kapok a külvilágtól. Ez mindig belső megítélés függvénye. Most már tudatában vagyok annak, hogy az élet pontosan azt adja meg számomra, amire az adott pillanatban szükségem van. Elfogadom, hogy örömteli, mosolygós ember legyek, hogy az élet szép oldalait is meglássam, és hogy nyitott maradjak.

### **FELHÁM - epidermisz** (lásd: UJJ - EPIDERMISZ)

### **FÉLOLDALI BÉNULÁS** (lásd: AGY - HEMIPLEGIA)

### **FÉLTÉKENYSÉG**

Irigységgel kevert elkeseredettség érzése, afeletti szánakozás, hogy egy másik ember birtokolja, vagy eléri azt, amit én is szeretnék birtokolni vagy elérni. Alacsony önértékelést, kis önbizalmat takar, kételkedem abban, hogy képes vagyok-e dolgokat létrehozni, és félek attól, hogy elveszíthetem mindazt, amim van. (Az élettársamat például). Emiatt agresszivitás és frusztráció alakul ki bennem. Ezek a félelmek oda vezetnek, hogy kontrollt akarok gyakorolni egy bizonyos élethelyzet vagy személy felett. Valójában a szorongásaim, a félelmeim azok, amelyek kontrollálják, irányítják az életemet. Megtanulok bízni az életben, és megtalálom a módját, hogy hogyan gyógyítsam be a belső sebeket egyéni vagy csoportos pszichoterápia segítségével, vagy egy olyan energetikai gyógymóddal, amely közelebb visz a saját belső erőmhöz, hatalmamhoz, a lényegemhez. Így sokkal szabadabbnak érzem magam, jobban bízom az emberekben, és ezt a szabadságot és bizalmat mások felé is közvetíteni tudom.

### **FERDE NYAK** (lásd: NYAK - FERDE NYAK)

### **FÉRFI PRINCÍPIUM** (lásd még: NŐI PRINCÍPIUM)

A férfi princípiumot a test jobb oldala, és az agy bal féltekéje szimbolizálja. A kínai orvoslás terminusa szerint jang oldalnak, a nyugati kultúrában pedig racionális oldalnak nevezzük. Ennek az oldalnak a legfontosabb, domináns erényei a következők: bátorság, teljesítmény, logika. A lét racionális, önálló, materialista oldala. Jelképezi továbbá az intellektuális aspektust is, a személyiség aktív részét, amely a feminin oldal gondolataiból és megérzéseiből kiindulva, kivitelezzi, megvalósítja azokat. Minden emberi lény, legyen az férfi vagy nő, rendelkezik egy férfi oldallal (jang) és egy női oldallal, (jin) Mivel a férfi oldalamat fejlesztettem ki jobban, olyanná akartam válni, mint az apám. Nem szabad elfelejtenem, hogy csak akkor teljesedhetek ki az önmegvalósításban, ha a női és férfi oldalamat egyensúlyba hozom.

### **FERTŐZÉSEK (általában)** (lásd még: FÜGGELÉK III., FÁJDALOM. GYULLADÁS. IMMUNRENDSZER, LÁZ)

A fertőzés egy kórokozó helyi vagy általános elszaporodását jelenti a szervezetben. Lehet bakteriális vagy vírusos eredetű, okozhatja gomba, valamely élősködő. Az immunrendszer nem képes a betolakodó leküzdésére. Olyan helyzettel vagy emberrel kapcsolatos, gyakran belső konfliktushoz kapcsolható, amelyet senkinek nem mondtam el. Mivel ez a helyzet nem oldódott meg, ezért fertőzés formájában jut kifejeződésre. Az a tény, hogy irritációt élek meg, vagy valami zavar az életemben, legyöngíti az immunrendszeremet, amely nem tud többé ellenállni a támadásoknak. Fel kellennem magamnak a kérdést: Mi az, ami engem ilyen mélyen érint, vagy ennyire irritál? Az is lehet, hogy érzelmi zűrzavart, traumát, vagy családi krízist élek meg, munkahelyi problémáim vannak, túlságosan stresszes az életem. El kell fogadnom a jelenlegi változásokat, félretéve a dühöt, amely bennem él. A düh jelentősége még nagyobb, ha a fertőzést fájdalom vagy láz kíséri. Fontos megvizsgálni, hogy a testemnek melyik részét érinti a fertőzés. Ha például a nemi szerveket, akkor bosszantó konfliktushelyzetem a szexualitással kapcsolatos, vagy azzal, ahogyan én a saját nemiségemhez viszonyulok. A fertőzés addig lesz jelen, amíg nem oldom meg a helyzetet. Fertőzés gyakran az immunrendszer legyengülése következtében

alakulhat ki, ami azt jelzi, hogy a probléma önmagam szeretetével kapcsolatos. Mely gondolataimon kellene változtatnom, mit kéne tennem, annak érdekében, hogy több szeretetet vigyek az életembe? Mivel tudom, hogy a boldog embereknek erős az immunrendszerük, megpróbálom elérni, hogy több szeretet legyen bennem, és így a szeretet válik a védőpajzsommá.

#### **FIBRÓMA** (lásd még: CISZTA)

Fibróma leggyakrabban a méhben alakul ki, amely az anyaság, a nőiség és a szexualitásom székhelye. A méh tehát mindazt jelképezi, ami az otthonomat, a családomat érinti, és amivel kapcsolatosan érzelmi megrázkódtatást élhettem át (sérülést, visszaélést, zaklatást). Talán a partnerem megbántott engem, és bánatomat nem tudtam kifejezésre juttatni az egyensúly visszaállításának érdekében. Lehetséges, hogy egy régóta elfojtott büntudat, szégyenérzet, belső zavarodottság hozhatta létre ezt a lágy szövettömeget? A belső zavarodottság olyan érzelmi sokkhoz, traumához kapcsolódhat, mint a rossz első szexuális élmény, vagy egy felzaklató, elszennvedett abortusz. A mentális sémáknak és negatív hozzáállásoknak a felhalmozódása öltött most szilárd formát fibrómák formájában. Ideje, hogy kommunikáljak a társammal, vagy bármely másik családtagommal. Ki kell fejeznem azt, amit érzek. Ami a szégyent, a büntudatot, és az összezavarodottságot illeti, elfogadom, hogy legjobb tudásom, és fejlődési szintem szerint cselekedtem az adott pillanatban. Megbocsátok magamnak, és felszabadulok ez alól a teher alól. Sokkal könnyebbnek érzem magamat, és minden egyes nappal csak jobban megértem, hogy el kell fogadnom magamat.

#### **FIBROMATÓZIS** (lásd: IZMOK - FIBROMATÓZIS)

#### **FIBRÓZIS** (lásd: SZKLERÓZIS)

#### **FICAM** (lásd: ÍZÜLETEK - FICAM, RÁNDULÁS)

#### **FOG - FOGTÁLYOG**

A tályog a foggyökér körülvevő szövetekben található, és egy meghozandó döntéssel kapcsolatban érzett dühről árulkodik. A fertőzés a fog központi üregét érinti, a döntés szükségessége felemészt belülről. Ideje, hogy a lehető legnagyobb szeretettel és harmóniával végre elhatározásra jussak, számításba véve az életemet irányító értékeket, a saját magam és mások tiszteletben tartásával.

#### **FOG - MÜFOGSOR**

A műfogsor a vitalitás, életerő illúzióját kelti. Mivel hasonlít az eredeti fogakhoz, a valóság látszatát kelti. De semmi sem hamisabb ennél! Világos választ szeretnék mindenre, ezért a dolgok mélyére nézek. Képes vagyok a tapasztalataimat, helyzeteimet olyan bátran és őszintén megélni, mintha valódi fogaim lennének? Felhagyok azzal, hogy mások elvárásai szerint, mások függvényében éljek. Elfogadom, hogy saját magam legyek, és így elégedett és boldog leszek.

#### **FOG - FOGCSIKORGATÁS** (lásd még: TEKINTÉLYELVŰSÉG, ÁLLKAPOCS)

A fogak a döntéseket, és bizonyosfajta agresszivitást jelképeznek. A fogcsikorgatás felszínre törő, tudattalan dühöt, elfojtott bosszúságot jelent, amely éjszaka jut kifejezésre. Nagyon nagy belső idegességet érzek, visszatartom bizonyos dolgok kimondását. Nem vagyok képes világos és precíz döntéseket hozni, és a fogcsikorgatás a visszafojtott szomorúságom és agresszivitásom fizikai megnyilvánulása. Mint egy rosszul megolajozott ajtó, a fogcsikorgatás attól való félelemre utal, hogy kinyílnak, és döntéseket hoznak. A hang (csikorgás) a belső reszketés kifejeződése. Kifejezem, amit belül megélek. Elfogadom a felszínre törő érzelmeket, és elismerem, hogy bizonytalanságaim lényegesen több belső feszültséggel járnak, mint amit elbírok. Amikor döntést hozok, felszabadulok, és sokkal kiteljesedettebbnek érzem magam.

#### **FOG (általában)**

A fogak a szilárd „kaput” szimbolizálják, amely lehetővé teszi számomra, hogy úgy „faljam” az életet, mint egy nagy almát! A belső és külső valóság a fogaimon megy keresztül. A fog nagyon kemény, lényünk energia-alapkészletét jelképezi. Az új gondolatok befogadásának képessége, a gazdag belső lelki világ, a szeretet, egészséges és kemény fogakban nyilvánul meg. A fogak részben lényünk tükrei. Amikor a táplálék a számba kerül, érzéseket is közvetít, amely, többé-kevésbé hosszú távon a fogaimat is sújthatja. Így a károsodott fogak (szuvas fogak) gyenge önkifejezésről tanúskodnak, vagy arról, hogy a valóságot elfogadhatatlannak tartom, és azt is jelzik, hogy félek elfogadni felelősségteljes helyemet a világban. Még akkor is, ha nehezen hozok meg számomra előnyös döntéseket, fogékonyak kell maradnom a rendelkezésemre álló eszközökre, amelyek a legérzékenyebb, legproblémásabb helyzeteken való felülemelkedésben segíthetnek engem. A fogak azt is jelzik, hogy mennyire akarok előrehaladni, fejlődni, vagy jól csinálni a dolgokat. Egyben utalnak arra a képességemre is, hogy mennyire tudok gondolataimnak és érzelmeimnek hangot adni. Egy mély konfliktus, vagy a konfliktussal kapcsolatos büntudat okozhat fog vagy fogínyproblémát. „Összeszorítom” a fogamat, ha egy külső támadást akarok kivédeni. A fogaim segítségével „lehúzom a redőnyt” az előtt, ami belém akar hatolni, vagy épp ellenkezőleg, ami belőlem kikíváncozik. A metszőfogak problémája arra utal, hogy valamit meg kell kezdenem, valamiről igennel vagy nemmel kell döntenem. A szemfogak inkább az általam



meghozandó döntések feletti hatalmamot jelképezik. A szemfogát akkor támadja meg betegség, amikor meg kell hoznom egy döntést, azonban nem tudom mitévő legyek. A kisőrlők a döntéseimhez kapcsolódó egyetértés mértékét jelzik. A nagyőrlők a már meghozott döntéseimmel szemben érzett megelégedettségem fokát mutatják. A zománc akkor sérül, ha úgy érzem, nem szabad belekeverednem egy bizonyos helyzetbe, a fogcsont akkor lesz érintett, amikor úgy gondolom, nem vagyok képes megbirkózni egy helyzettel, mert nem bízom eléggé magamban és a képességeimben. Elfogadom, hogy fogékony leszek a szeretetre anélkül, hogy félnék mások hálájának elvesztésétől. Olyannak szeretem magamat, amilyen vagyok. Foglalkoznom kell a fogaimmal, mert azok a személyiséget „öltöztetik”. A fogak nem viselnek álarcot Saját magam maradok, nem ítélem el magamat, és nyitott maradok a kritikákra. A gondolataimat szeretetté alakítom, és így a fogaim egészségesek maradnak.

### **FOG - FOGFÁJÁS**

A fogproblémák a döntésekhez kapcsolódnak, leginkább akkor, ha fáj a fogam. Elhalasztom a döntés meghozatalát, mert a választás következménye félelemmel tölt el, elbizonytalanít. A fogfájás a személyes felelősségemhez, és ahhoz kapcsolódik, hogy képes vagyok-e úgy döntéseket hozni, hogy nem félek állandóan attól, mi lesz majd később, mit hoz a jövő. Ha heves fogfájás gyötör, nagyon is lehetséges, hogy dühös vagyok amiatt, mert nem vagyok képes kifejezésre juttatni, azt, amit szeretnék. Vicsorítani van kedvem, hogy felhívjam magamra a világ figyelmét, hogy észrevegyenek. Azt szeretném, ha meghallgatnának, ha tisztelnének. Tudatosítom magamban, hogy ha kinyilvánítom igényeimet, vágyaimat, a kínzó fogfájásoknak nem lesz többé létjogosultságuk. A fogkő belső agressziót jelez, egy olyan lázadást, amelyet nem orvosoltunk, és amely így újra és újra felszínre tör. Ez azt eredményezheti, hogy keményebb lesz az álláspontom a meghozás előtt álló döntésekkel kapcsolatban. A viselkedésem megváltozhat. Tudatában annak, hogy nem túl előnyös számomra, ha ki vagyok szolgáltatva a képzeletemnek, inkább a lehetőségek kreatív oldalát fejlesztem. Megpróbálok olyan módszert kidolgozni, amelynek segítségével gondolataimat, ötleteimet jobban tudom szelektálni, így könnyebb lesz számomra, hogy az éppen megélt dolgokhoz kapcsolódó, értelmes kezdeményezéseket tegyek. Elfogadom, hogy mostantól tudatosan szemlélek mindent, ami az életemben történik, hogy megértem a világomat irányító törvények lényegét. Megfigyelem, hogy melyik oldalon vannak fogproblémáim, és megtalálom a megfelelő megoldást. Ha felül van a probléma, akkor inkább az intuícióhoz, megérzéshez, és az ösztönhöz kapcsolódó dolgokra kell gondolni, míg a lenti, alsó álkapcsomat érintő problémák inkább a racionális és logikus világgal kapcsolatos döntésekhez kapcsolódnak, vagy valami olyasmire, amit fizikálisan akarunk.

### **FOG - FOGSZUVASODÁS**

A fogszuvasodás egy erőteljes belső fájdalom kivetülése. Valami felemészt engem, egészen a lényem legmélyéig hatol. Nem vagyok képes kifejezésre juttatni, hogy mi az, ami engem ennyire gyötör, és így megjelenik a gyulladás. A fog puhulni kezd, ami gyakran fájdalommal is jár. Az emberi testben a fognak van a legszilárdabb szerkezete. A fogszuvasodás a „mentális” aspektusra vonatkozik. Lehetséges, hogy valakivel szemben haragot, vagy bosszúságot érzek? Vicsorgok, ha úgy érzem, támadnak? Mi lehet a fájdalom valós oka? Az is lehet, hogy olyan helyzetet éltem meg, amelyben kedvem lett volna valakibe védekezésükkel „beleharapni”, azonban ezt nem tettem meg, mert egy „jól nevelt gyerek nem tesz ilyen dolgokat”. Az is lehetséges, hogy olyan családi konfliktust élek meg, amelyből következményeket kellene leszűrnöm a fogaimmal a rágási folyamat során. A fogaim felaprítják, emészthetőbbé teszik mindazt, ami a testembe, a belsőmbé jut, és esetlegesen kizárjanak a nemkívánatos dolgokat. Nem keresem többé a fogszuvasodás fizikai okát (táplálék, cukor, stb.), inkább hagyom, hogy a gondolataim fejlődjenek, és megváltoztatom azt a szemléletmódot, ahogy az életem helyzeteit nézem. Az életet könnyebben veszem, és így elősegítem, hogy a „bölcességfogaim” kifejlődjenek és megerősödjenek. Ez sokkal inkább hasznos számomra!

### **FOGÍNY**

A fogíny tartja a fogsort, a fogak keménysége és állapota tehát nagyban függ a fogínyemtől. A fájdalmas fogíny egy olyan döntésről árulkodik, amelyet már rég meg kellett volna hoznom, és amelyet állandóan halogatok, mivel félek következmény életemre gyakorolt hatásától. Vagy egy olyan döntésről is lehet szó, amelyet már meghoztam, azonban a kivitelezése, megvalósítása még várat magára. Félelemmel, bizonytalansággal teli, passzív állapotban vagyok. Ha a fogínyem vérzik is, akkor a vívódást okozó döntésekkel kapcsolatban az örömet is elvesztettem. Az érzékeny fogíny nagy érzelmi, lelki érzékenységgel, sebezhetőséggel párosul. Nagy a szeretetigényem, de úgy érzem, nem kapok elég szeretetet, vagy attól félek, hogy elveszítem azt is, ami van. Megtanulok bízni magamban a döntéseim során, és bízom az életben is, amely elhozza számomra mindazt, amire szükségem van. Így egyre inkább önmagam leszek, és szabadon fejezem ki magamat.

### **FOGÍNY - FOGÍNYVÉRZÉS (lásd még: VÉR - VÉRZÉS)**

A vérző fogíny egy meghozandó döntéssel szembeni bizonytalanságot, kétséget jelez. Igazam van, ha kételkedek, vagy sajnálok valamit? Vállalom a felelősséget, és derűsen fogadok minden változást az életemben. Bízom magamban, mivel tudom, hogy az általam meghozott döntések, választások azért vannak, hogy fejlődésemet elősegítsék.

### **FOGÍNY - HEVENY FOGÍNYGYULLADÁS**

A fogíny gyulladása félelmet takar. Érezhetem ezt egy olyan meghozott döntés kapcsán, amelyet sajnálok, megbántam, vagy megkérdőjelezek. A kellemetlenség esetleg tanácsstalansággal kapcsolatos (egy meghozandó döntés kapcsán). Ez a félelem másra is vonatkozhat (pl. a főnökökre vagy a páromra), akinek döntései engem közvetlenül érinthetnek, de nekem nincs beleszólásom. Frusztrációt és elégedetlenséget élek meg, ez konfrontációhoz vezet, amelyekre talán nem is lenne szükség. Megtanulom helyes mederbe terelni ezt a félelmet, vagy hangot adni az aggályaimnak, hogy elkerüljem a fogínyem begyulladását. A fogínygyulladás általában fogínyvérzéssel is jár, ami szomorúságot jelez. Úgy érzem, nem vagyok képes kifejezésre juttatni az érzéseimet, vagy azért, mert nem engedik meg nekem, vagy mert én magam nem akarok kimondani bizonyos dolgokat. Az is lehet az érzésem, hogy amit mondok, nem fontos, vagy úgysem talál meghallgatásra. Kiválthat belőlem indulatokat, szomorúságot az, ha úgy érzem, a támaszom összedől, és emiatt tehetetlenség uralkodik el rajtam. Csendes magányomba visszahúzódva erőt kell kapnom újra. Tudatosítom magamban, hogy az életem minden eseménye csak elősegíti fejlődésemet és, hogy számos fontos változás szükséges ahhoz, hogy elérjem kitűzött céljaimat.

**FOGKŐ** (lásd: FOG)

**FOGTÁLYOG** (lásd: FOG - FOGTÁLYOG)

**FOLTOS KOPASZODÁS** (lásd: HAJ - FOLTOS KOPASZODÁS)

### **FRIEDREICH-ATAXIA**

Ataxia: a mozgáskoordináció egyfajta zavara, az idegrendszer, azon belül a gerincagy és a kisagy degenerációja, elváltozása. A kisagy az egyensúly megtartásához és a mozgáshoz szükséges izmok összehangolásáért, koordinációjáért felelős. Eredete általában a „rossz” anyai gondolatséma. A fejlődő magzat megérzi, befogja ezt a gondolatot, és válaszol arra. Valószínűleg arra vágyom, hogy születendő gyermekem minden tekintetben megfeleljen az elvárásaimnak, gyermekem viszont teljesen tehetetlennek érzi magát, nem képes a megfelelésre. Ha a gyermek vagyok, attól félek, hogy nem fogom tudni teljesíteni mindazt, amit az édesanyám elvár tőlem. Hogy nem rendelkezem a megfelelő segédeszközzel a megfelelő időben (a-taxi-a). Ilyenkor megtorpan a fejlődésem. Bármilyen korú is legyen a szóban forgó gyermek, anyaként tartozom magamnak annyival, hogy elmagyarázom neki, talán tényleg vannak vele kapcsolatos vágyaim, de ennek csak az az oka, hogy szeretem őt, és a legjobbat akarom neki. Bármilyen képességgel, erénnyel vagy problémával rendelkezzen a gyermekem, olyannak szeretem őt, amilyen. Ha a gyermekem még a hasamban van, akkor is beszélhetek hozzá, mivel már ebben a korban is érti, amit mondok neki. Ha valamivel már idősebb, szakítok időt arra, hogy beszélgetek vele, így érezni fogja iránta érzett szeretetemet, és a gyógyulási folyamat is be fog tudni indulni. Semmi nem ér fel a szeretettel és a bocsánattal, ha két ember közötti harmónia visszaállításáról van szó.

**FRIGIDITÁS** (lásd még: NŐI BAJOK)

A női nemi vágy gyengesége, hiánya vagy gátoltsága. Általában mély trauma vagy belső konfliktus húzódik meg a háttérben. Középpontjában a félelem áll - felelem az örömtől, amely engem szemérmetlennek tüntethet fel, félek önmagam teljes átadásától, a kontroll elvesztésétől. Úgy érzem, elveszíthetek valamit, ha átadom magam a szexualitásnak. Valójában nem akarok szembesülni azzal, ami bennem rejlik. Gyakran gyermekkorban megélt szexuális visszaélés, zaklatás, vagy olyan szülői kondicionálás következménye mindez, amely azt sugallta, hogy a „szex rossz dolog”, vagy abból a hitből fakad, hogy a „szerelem és a szex nem férnek meg egymás mellett.” Ezek a kijelentések mind elraktározódtak a tudatalattiban. A szexualitást alantásnak, a legalacsonyabb szintű emberi ösztönnek tekintették a családban? Szükséges rosszként beszéltek előttem a szexualitásról, azt mondták, a szexuális együttlét nem okoz sosem örömet? Esetleg gyermekként szexuálisan kihasználtak? Érthető módon elutasítom, hogy hozzám érjenek, mert az feleltem és undort kelt bennem. Tudatára ébredek, hogy nincs semmi illetlen, szemérmetlen dolog a szexualításban. Ellenkezőleg, amikor két olyan partner között jön létre szexuális érintkezés, akik kölcsönösen elfogadják és szeretik egymást, akkor a szexualitás szép és egészséges dolog. Elfogadom, hogy kinyílok a partnerem felé, és elmondom neki a félelmeimet. Tudatom vele az igényeimet, vágyaimat.

**FULLADÁS** (lásd: LÉGZÉS - FULLADÁS)

**FURUNKULUS** (lásd: BŐR - FURUNKULUS)

**FÜGGŐSÉG** (lásd még: ALKOHOLIZMUS, CIGARETTA, DROG)

A függőség mindig mély belső ürességről árulkodik. Nem szeretem magamat, vagy úgy érzem, valamelyik szülőm (esetleg mindkettő) elutasít. A függőséggel (alkohol, drog, táplálék, cigaretta, sport, szex) akarom betölteni ezt az űrt, reménytelenséget és szomorúságot. Az életemnek nincs értelme. Lázadok, és nehéz az egómat megvédenem. Nem vagyok képes olyannak szeretni magamat, amilyen vagyok, és ez a világgal szemben tanúsított düh és bosszúság formájában nyilvánul meg. A függőség tárgya tehát egy olyan pótlék, amelynek segítségével ideiglenesen egy probléma nélküli világban élhetek. Az alkohol letompítja az általam megélt eseményeket, a drogok (kokain, heroin, LSD, PCP, marihuána) új érzékelésekhez juttatnak el engem. Általában azok nyúlnak drogokhoz, akik tudatuk eddig ismeretlen részeit szeretnék felfedezni. Minden függőség testi reakciókat vált ki. Irányíthatatlan félelmek, szorongások (neurózisok) is megjelenhetnek, ha a függőség erős. Kialakulhat azonban függőség a nehezen uralható impulzusoktól is, ilyen pl. a szexualitástól való függőség. A legfontosabb lépés a helyzet felismerése. Igen sok szeretetre és bátorságra van szükség, ahhoz, hogy szembeszálljak a függőségemmel, és felszámoljam az életemet akadályozó rabságot. A feltétlen szeretet a gyógyulásom kezdetét jelenti. Felteszek kérdéseket másoknak, megvizsgálom a dolgokat, érdeklődöm - tehát megteszem az első lépéseket. A kötelességeim nem rémítenek meg többé, és újra kapcsolatba kerülök isteni lényemmel.

**FÜLCSENGÉS** (lásd: FÜL - FÜLCSENGÉS)

**FÜL (általában)** (lásd még: FÜL - SÜKETSÉG)

A látás és a hallás a tájékozódás alapfeltétele, segítségükkel helyezem el magam a világban. Észrevehetek valamit anélkül, hogy hangja lenne, hiszen látom. És hallhatom közeledni anélkül, hogy látnám. E két érzékszervem képes a környezetemet háromdimenzióssá alakítani. A füleim segítségével hallom meg a harmonikus és a diszharmonikus hangokat egyaránt. Teljes vagy részleges süketség akkor lép fel, ha az általam hallott dolgokat nem vagyok képes feldolgozni, vagy elfogadni. Beindult bennem egy szelektív információkezelés: kiszűröm, amit hallani szeretnék (az én dolgaim), és elzárkózom minden egyébtől, ami nem tetszik nekem. Közvetett módon a fül az univerzumban fejlődő test és lélek egyensúlyának megtartásában játszik nagy szerepet. Így tudok állva maradni, és a számomra kijelölt úton haladni.

**FÜL - FÜLFÁJÁS** (lásd még: FÜL - FÜLCSENGÉS / FÜLZÚGÁS / FÜLGYULLADÁS)

Akkor lép fel fülprobléma, amikor bánatos, ingerült vagyok, vagy úgy érzem, megbántottak azzal, amit hallottam. Úgy is érezhetem, hogy senki nem hallgatja meg azt, amit mondani akarok. Esetleg csalódott vagyok amiatt, hogy mások nem mondanak nekem olyan dolgokat, amiket hallani szeretnék (bókók, köszönet stb.). El akarok szigetelődni, és nem akarok tudomást venni a környezetemről. Fülfájás többnyire akkor alakul ki, amikor kritikát kapok. Érzelmi és fizikai fájdalmat okoz nekem az, amit hallottam, amit a fejemhez vágta. Ha a fülek fertőződéséről van szó, akkor valószínűleg valami olyan dolgot hallottam, ami ingerültté tesz, kibillent érzelmi egyensúlyomból, konfliktust, diszharmoniót okoz bennem. Ha fülgyulladásról van szó, akkor tehetetlennek érzem magam a hallottakkal kapcsolatban. Gyakori a fülfájás az olyan gyerekeknél, akik mindenbe be vannak avatva, ami a felnőttek dolga. Minden előttük zajlik, mindent hallanak. Füleimet nyitva tartom, de kifejleszttem magamban annak képességét, hogy bizonyos dolgokat elengedjek a fülem mellett. Így tudom függetleníteni magamat azoktól a dolgoktól, amelyek zavarnak. A szívem így mindig nyitott maradhat.

**FÜL - FÜLCSENGÉS** (lásd még: FÜL - FÜLZÚGÁS)

Sípoláshoz, füttyüléshez, morajláshoz, zúgáshoz hasonló hangokat hallok, de ezek a hangok nem a külvilágból jönnek. Ez lehet időszakos vagy állandó jelenség, és különböző hangintenzitással jelentkezhet. Vajon hallgatom a belső hangomra? Mintha nem lennék képes megfelelő hullámhosszra hangolni a belső rádióállomásomat. Ha a rádiót ráállítom egy frekvenciára, de éppen nincs adás, csönd honol. Tehát ha a belső hangom nem akar szólni hozzám, csönd van, a sípolás viszont azt jelzi, rossz irányba „tekertem a gombot”. Vajon nem olyan érzelmekről van szó, amelyeket elfojtottam, hogy a belső egyensúlyom ne szenvedjen csorbát? Az élet így akar engem figyelmeztetni arra, hogy hallgassak a belső hangomra, odafigyeljek igényeimre és vágyaimra. Kézbe kell vennem az életemet, annak érdekében, hogy csökkentsem a gondolataimban és az érzelmeimben uralkodó zűrt. Az a tény, hogy csengést, zúgást, sípolást hallok, azt is jelezheti, hogy valamit nem akarok meghallani, ezért „túlkiabálok” ezekkel a kreált hangokkal. Minden holisztikus módszer (jóga, irányított relaxáció, akupunktúra, vitaminterápia, energiaterápia) segíthet a stressz csökkentésében, és a nagyobb belső nyugalom elérésében. Hallhatom patak hangját, harang vagy fák között fújó szél zúgását, duda kürtölését, méh zümmögését, esetleg több ezer hegedű hangját. A hangokat különböző belső szinteken hallom, ami azt jelzi, hogy belső fülem nyitott a világ valóságát meghallani.

**FÜL - FÜLGYULLADÁS**

A fülgyulladás olyasmivel kapcsolatos kényelmetlenséghez kötődik, amit nemrég hallottam. A fülgyulladás nagyon gyakori a gyermekeknél, mert olyasmit kell hallgatniuk, ami a felnőttek dolga, de frusztrációjukat nem tudják kifejezni. A fájdalom oka lehet az is, hogy valamit nem akarok meghallani, de szükségem lenne rá („szeretlek”, „gratulálok”). A fülgyulladást általában váladék megjelenése is kíséri a dobhártya mögötti részen. Minden hangnak először ezen a folyadékon kell áthatolnia, ami olyan érzést kelt, mint amikor az anyaméhben voltam. A fülgyulladással tehát ennek a különleges helynek az emlékét próbálom felidézni. Befelé fordulok, csak a szomorúság, fásultság, meg nem értés a társaim. Hz egy jelzés a szüleim számára, hogy nekem gyermekként valami belső konfliktussal kell szembenéznem. Rá kell vezetniük a megoldásra, arra, hogy kifejezzem magam. Felnőttként a következő kérdéseket kell feltennem magamnak: Hallgatok a belső hangomra? Olyan üzeneteket kapok, melyek zavaróak a számomra, és amik feldühítenek?” A hallás (külső és belső egyaránt) révén haladhatok előre az életben. Lehetővé teszi, hogy összpontosítsak és kikerülhessem a felesleges akadályokat.

### **FÜL - SÜKETSÉG (időszakos)**

Elhatároztam, hogy elszigetelem magam a többiektől. Úgy érzem, elutasítanak, ezért „befogom a füleimet”, hogy mások ne bosszantsanak. Mivel néha nem tudom, hogy mit válaszoljak, süketnek tettetem magam. Attól félek, hogy befolyásolnak engem, és nem fogadom el a kritikát, egyre inkább elszigetelődöm, és csökönyösen nem akarok hallani. Az idő azonban úgy alakítja, hogy megoldatlan problémáim egy napon mind visszatérnek, és akkor szembe kell néznom velük. Jobban teszem, ha „hegyezem a füleimet” és hallgatok a belső hangomra, amely a legjobb tanácsadó. Ezentúl meghallom a belső üzeneteket, és kinyílok mások felé.

### **FÜL - FÜLZÚGÁS**

A fülzúgás jelentése: nem vagyok hajlandó a belső hangomra, a belső jelekre figyelni, amelyek az életemet irányítják, segítik. Mindenben a saját fejem után megyek, nem vagyok hajlandó bizonyos, nekem nem tetsző dolgokat meghallani. Csökönyös is lehetek. Ellenállást tanúsítok, mert félek attól, hogy fény derül az igazságra, hogy rájövök egy dologra, vagy esetlegesen döntést kell hoznom valamivel kapcsolatosan. Zúg a fülem azért, hogy ne halljak meg valamit. Feszültséget érezhetek, azok miatt a gondolataim miatt, amelyek a fejemben nyüzsögnek. Ha elfogadom, hogy nyitott szívvel állok a dolgokhoz, akkor sokkal tisztábban fogom meghallani a belülről jövő szavakat. Nem lesz többé szükségem arra, hogy ne halljak meg dolgokat.

**FÜLGYULLADÁS** (lásd: FÜL - FÜLGYULLADÁS)

**FÜLZÚGÁS** (lásd: FÜL - FÜLZÚGÁS)

**GALANDFÉREG** (lásd: BELEK - GALANDFÉREG)

**GASZTRITISZ** (lásd: GYOMOR - GASZTRITISZ)

**GÁZOK** (lásd még: FELFÚVÓDÁS, PUFFADÁS (általában) / HASI PUFFADÁS)

Amikor valamihez ragaszkodom - vissza akarok tartani valakit, fenn akarok tartani egy helyzetet -, sokszor számomra nem hasznos dolgokkal teszem ezt, ami gáz formájában raktározódik bennem. Félek és belekapaszkodom valamibe vagy valakibe, szorongok, nehogy elveszítem a számomra fontos személyt. A veszteség érintheti az érzelmi, intellektuális, anyagi, vagy akár a spirituális oldalt is. Talán arra kényszerítem magamat, hogy „lenyeljek” (átvitt értelemben) egy eseményt, embert vagy érzelmet, amelyek az elveimmel és a lelkiismeretemmel nem egyeztethető össze. Ennek felfúvódás, puffadás lesz a következménye. Megtanulom elengedni a dolgokat, mert amire igazán szükségem van, az úgyszólván megmarad nekem.

**GÉGE** (lásd: TOROK-GÉGE)

**GÉGERÁK** (lásd: RÁK/GÉGERÁK)

**GERINCAGY** (lásd GERINCVELŐ)

**GERINCOSZLOP - PORCKORONG ELMOZDULÁSA** (lásd még: HÁT - HÁTFÁJÁS, FICAM)

A gerincoszlop testem tartóoszlopa, a hozzá kapcsolódó elváltozás, a csigolya közti porckorong elmozdulása arról tanúskodik, hogy úgy érzem, nem támogatnak. Tudatosítom magamban, hogy minden esetben, amikor válaszra vagy támogatásra vártam, akkor annak a megerősítését kaptam, amit már tudtam vagy éreztem. Elfogadom, hogy mostantól a saját belső hangomra hallgatok, amely mindig készen áll arra, hogy támogasson, vezessen engem. Megtanulom, hogy bíznom kell magamban, és fel kell fedeznem a bennem lévő erőt, és azt a boldogságot, hogy szabadon, félelmek nélkül egyedül is képes vagyok állva maradni. Támogatnak mindenben, amibe csak belekezek.

**GERINCOSZLOP (általában)** (lásd még: HÁT)

Összesen 33 db csigolyát különböztetünk meg, felülről indulva: 7 nyaki, 12 háti, 5 ágyéki, 5 összeforrt keresztcsonti, 4 összeforrt és elcsökevényesedett farkcsonti csigolyát. A gerincoszlop a test tartóoszlopaként a támogatást, a védelmet és az ellenállást szimbolizálja. Tart és megvéd engem minden élethelyzetben. Nélküle összeesem. A gerincoszlop a spirituális energiámat is szimbolizálja. Az életem különböző eseményeihez kapcsolódó rugalmasságomat és ellenállásomat jelképezi. A

gerincoszlop deformációi (lordózis, szkoliózis) az egész energetikai rendszeremre hatással van. Ha zárlat lép fel az energiaáramlásban, akkor fájdalmat érzek. Tehetetlenségérzés, egy túl nehéz teher cipelése, kielégítetlen érzelmi szükséglet - mind kiváltó okai annak, hogy úgy érzem ellenállásom ereje és tartásom megrogyott. Úgy érzem, hogy én vagyok a családom, munkahelyem tartóoszlopa. Mi történne a többiekkel, ha én nem lennék? Minden összeomlana? A gerincoszlop az énem minden más területével összeköttetésben áll a központi és perifériális idegrendszeren, valamint a vérkeringésen keresztül. Minden gondolatunk, érzésünk, élethelyzetünk, válaszuk és benyomásunk ott hagyja nyomát gerincoszlopunkon, ugyanúgy, mint a test megfelelő, érintett részein. Bármilyen is legyen a betegség kiváltó oka, megpróbálom felismerni és szembenézni vele (interiorizációs folyamat). Felépítem új éneket, amilyené válni szeretnék.

#### **GERINCOSZLOP - ELVÁLTOZÁSAI (általában)**

A gerincoszlop elváltozásai legfőképpen azt szimbolizálják, hogy nem akarom teljes erőbedobással élni az életem. A gerincoszlop jelképezi a tartást, amivel élem az életem. Ha nem hagyom, hogy az élet támogasson engem, és nem engedem el elavult gondolataimat, akkor a gerincoszlopom deformálódhat. Elhatározom, hogy kézbe veszem saját életemet, és kiegyenesedve, bizalommal telve, elszántan élem az életem.

#### **GERINCOSZLOP - GÖRNYEDT HÁT (lásd: GÖRNYEDT HÁT)**

#### **GERINCOSZLOP - LORDÓZIS**

A lordózis a gerinc élettani előrehajlása, kóros görbülete a nyaki és az ágyéki szakaszon. Nehezen állok meg a lábamon, szégyellem azt, aki vagyok, nem szeretem magamat. Úgy érzem, az apám (vagy a tekintélyt képviselő személy) elnyom engem, hozzá képest alulértékelem magamat, kevesebbnek érzem magamat nála. Nem bízom magamban, és képtelen vagyok a gondolataim, véleményem kifejezésére. Forongok belül, a düh felemész. Meg kell tanulnom önmagamot szeretni. Elfogadom, hogy mostantól megpróbálom meglelni a helyemet világban, mindenkinek saját szerepe az univerzumban. Megtanulom szabadon kifejezni a gondolataimat, véleményemet, és így jobban élvezem saját társaságomat is.

#### **GERINCOSZLOP - SZKOLIÓZIS**

A gerincoszlop oldalirányú, kóros görbülete. Úgy érzem, hatalmas terhet cipelek a vállamon. Mivel nincs lehetőségem arra, hogy bizonyos dolgokat megvalósítsak, tehetetlen és reményvesztett vagyok. A kötelességeim félelemmel töltenek el. Az energia blokkolódik, ami végül szkoliózis lesz a fizikai megvalósulása. A betegség gyakran serdülőkorban kezdődik: keresem a helyem a világban, nem vagyok már gyerek, de felnőtt sem, az élet és a feladataim túlnőnek engem. Hajlamos vagyok a testvéreimhez, unokatestvéreimhez hasonlítani magamat, és persze úgy érzem, ők jobbak nálam. Alulértékelem magam. A szkoliózis jelenthet menekülést is egy ember vagy helyzet elől. Megvizsgálom, hogy mi is történik az életemben, és mi az, ami megakadályoz abban, hogy jól érezzem magamat. Elfogadom, hogy a jelennek és a jelenben élek, mindig a pillanatra koncentrálok. Tudatosítom magamban, hogy az élet iskoláját járom, és összhangban élek azzal, ami engem körülvesz. Visszanyerem az életörömeimet, és rájövök, megvan a szükséges erőm és képességem ahhoz, hogy megfeleljek a kihívásoknak!

#### **GERINCVELŐ (lásd még: SZKLERÓZIS MULTIPLEX)**

Az idegrendszer két részre osztható. A központi idegrendszert az agyvelő és a gerincvelő (gerincagy) alkotja, itt foglalnak helyet az idegi központok. A perifériás idegrendszert az információkat továbbító idegek testesítik meg. A gerincvelő működése elválaszthatatlan az agyvelő működésétől. Csigolyaívek alkotja gerincsatornában helyezkedik el, és az agyvelőhöz hasonlóan három burok veszi körül, központi csatornájában folyadék van (gerincvelői folyadék). A nyúltvelőn keresztül kapcsolódik az agyvelőhöz. A gerincvelő szelvényezett felépítésű, nyaki, háti, ágyéki és keresztcselvényekből áll. Központi csatornája körül H alakú, nagyjából részben idegsejtekből álló szürkeállomány, körülötte idegpályákból álló fehérállomány helyezkedik el. Információkat közvetít az agyból az érintett testrészek felé, így a gerincvelőt érintő betegségek azt jelzik számomra, hogy nehezen fejezem ki a gyakorlatban a gondolataimat, nehezen valósítom meg magam a fizikai világban. Mindig mindent tökéletesen megtervezek - mert soha nem tévedhetek-, a spontaneitásnak nincs is helye az életemben. Tökéletes, kiszámított működés jellemzi a gerincvelőt is, de rugalmasságra is szüksége van. Merevségem zavarokat és kellemetlenségeket fog okozni. Megtanulom meghallani saját belső hangomat, a dolgokat megérzéseim alapján végrehajtani, miközben tudatosítom, hogy az életben nincsenek tévedések. Minden tapasztalat azért születik, hogy segítsen bennünket a fejlődésben.

#### **GLAUKÓMA (lásd: SZEM - ZÖLD HÁLYOG)**

#### **GOLYVA (lásd: PAJZSMIRIGY - GOLYVA)**

#### **GOMBÁS FERTŐZÉS (lásd: LÁB - MIKÓZIS)**

#### **GOMBÓC A TOROKBAN (lásd: TOROK - GOMBÓC)**

**GONOSZSÁG** (lásd még: IGAZSÁG)

A gonoszság ember tetteivel vagy verbálisan bántani akar másokat. Így akarom magamnak bizonyítani, hogy igazam van. Ez a viselkedés egy nagy sérülés következménye, és arra készítem, hogy a mérgemet és a frusztrációt másokon töltsék ki. Mindenkire haragszom, egy korábban megélt szenvedés miatt az egész világot gyűlölöm, úgy érzem, ha bosszút állok, kicsit megnyugszom. Agresszivitásomat levezetem, és egy kis lelki békét lelek. Segítségre van szükségem, ki kell békülnöm magammal és a világgal. Ha frusztrációt gonoszság formájában vezetem le, rá kell jönnöm, hogy csak ideiglenesen tompítja szenvedéseimet.

**GÖRCS (általában)**

Egy izom vagy izomcsoport akaratomon kívüli, fájdalmas és múló összehúzódása. A görcsök nagy (néha szélsőségesen nagy) belső feszültséget jeleznek. Megakadályozom, hogy az isteni energia áramoljon bennem, mert szorult helyzetben vagyok. Berögzült gondolatsémáimat ki kellene irtanom magamból. Jelenleg rengeteg feszültséget élek meg, amely tehetetlenség érzésével is párosul. Azon gondolkodom, mitévő legyek, mi a legmegfelelőbb megoldás számomra. Mivel félek, ezért begörcsölök, fix ideákba kapaszkodom. Félek az élettől, és radikálisan blokkolom az energiát bizonyos pontokon. A görcs helye elvezethet annak a felismeréséhez, hogy min kell változtatnom. Ha a lábam görcsöl, akkor az általam választott irányon, ha a lábszárom, akkor azon a módon, ahogy az életben előrehaladok, ha a kezeim, akkor a tetteimen, és cselekvéseimen kell változtatnom. Tudatára ébredek az engem nyomasztó belső fájdalmaknak, és rájövök, hogy képes vagyok ezen változtatni. Nyitott maradok az isteni energia előtt. Időt szánok arra, hogy megállják és elgondolkoznak. Ez a pillanatnyi megállás lehetővé teszi számomra, hogy lassabban és más irányba, másképpen folytassam az utamat, és azt is, hogy jobban érezzem magam a bőrömben.

**GÖRCS - HASI GÖRCS** (lásd még: HAS)

A has az intuíció és a kreativitás csakrájához kapcsolódik. Így a hasgörcs arról árulkodik, hogy félek a megérzéseimre hallgatni, vagy nem hagyom kibontakozni a bennem lévő kreativitást. Blokkolom az isteni energiát a testem köldök alatti területén. Minden olyan folyamatot megállítok, amely lehetővé tenné számomra, hogy meglássam, mi az, ami az előrehaladásban segítene engem. Elfogadom és megnyílok, bízom az életben. Hagyom, hogy a megérzéseim vezessenek engem.

**GÖRCS - IZOMGÖCS (általában)**

Valamit visszatartok, nem akarom elengedni. A belső feszültség izmot érintő energiablokkolás révén fejeződik ki. Az izom az energiát, az életet, az erőt szimbolizálja. Így az életnek állok útjába, ha nem hagyom a megváltozó, már feleslegesség vált gondolataimat elmenni. Bizonyos elveket fel kellene már adnom, mégis átítatják mindennapjaim cselekedeteit. Fontos megvizsgálni, hogy a görcs melyik testrészt érinti. Mostantól megtanulom, hogy a szívemmel gondolkodjak, hogy jobban kinyíljak az előrehaladásomat elősegítő új lehetőségekre. A múltat nem tudom megváltoztatni, de tudatában vagyok a jelen szépségeinek. A meditáció és egy, az egyensúlyom visszanyerését segítő energetikai módszer segít abban, hogy megszabaduljak a felesleges feszültségektől.

**GYEREBETEGSÉGEK** (lásd még: BETEGSÉG (a gyermekeknél))

A rubeóla, a kanyaró, a rózsahimlő, a szamárköhögés, a mumpsz, a skarlát, a bárányhimlő, illetve minden, inkább a gyermekkorra jellemző betegség a gyermek fejlődését szolgálják. Mind egy-egy fordulópont az életében. Ezek a betegségek gyakran az iskolai nehézségek terhei alatt fejlődnek ki, vagy amikor a gyermek olyan konfliktust él át (szülei között), ami idegessé, frusztrálttá teszi. Lehet, hogy testének egy kis pihenésre van szüksége. Ha gyengédséget, szeretetet, figyelmet biztosítunk számára, akkor megerősödik, és bizalommal telve halad előre az életben.

**GYERMEKBÉNULÁS**

A gyermekbénulás vírusok által okozott tünet együttes, amelynek fő jellemzője, hogy a gerincvelőben elhelyezkedő mozgató idegsejtek elpusztulnak. Halálos kimenetelű is lehet, ha a vírusok a légző izmokat támadják meg. Az engem lebénító vírus háttérben féltékenység és tehetetlenség állhat. Irigykedek arra, amire egy másik ember képes. Meg akarom őt fékezni, de magamat fékezem és bénítom meg. Az üzenet lényege: nem kell másokra irigykednem, én is különleges ember vagyok, rendkívüli képességekkel. Ugyanannyi jó tulajdonságom és erényem van, mint másoknak. Menekülés helyett, és ahelyett, hogy figyelmemet másokra irányítom, visszaveszem az életem fölötti irányítást, és elfogadom, hogy a bőség, és a gazdagság az életem szerves része.

**GYILKOSSÁG**

Sokszor úgy előnt minket a harag, hogy legszívesebben megölnénk azt, aki feldühített bennünket. Fennáll azonban a veszélye, hogy ezzel a gondolkodással kiteszem magam a negatív energia egregorjának (sok ember gondolata által létrehozott tudati energia), amely belesodorhat a tett véghezvitelébe. Mit akarok magamból kiirtani, megölni? A szenvedésemet, dühömet, rosszkedvemet vagy gyűlöletemet? A megélt szenvedés elviselhetetlennek tűnik számomra, de bátorságot kíván tőlem.

A segítségkéréshez kell a bátorság. Meg ahhoz, hogy megbízzak egy olyan emberben, aki feltételek nélkül elfogad engem.

### **GYÓGYÍTHATLAN BETEGSÉGEK**

A semmilyen orvosi módszerrel vagy kezeléssel nem gyógyítható betegségeket nevezzük gyógyíthatatlannak. Az orvostudomány mai állása szerint a gyógyulásra semmiféle esély nincs. Fel kell tennem magamnak a kérdést, miért szenvedek halálos kimenetelű betegségben? Miben segít engem, mire jó nekem? Egyet kell értenem a „gyógyíthatatlan” címkével? Mélyen magamba kell nézmem, hogy a betegség elsődleges okát megtaláljam, amely általában a félelem, düh, féltékenység valamelyike. El kell fogadnom a szeretetet, mert csak a szeretet képes arra, hogy mindent meggyógyítson.

### **GYOMOR (általában)**

A gyomor fogadja be és emészt meg az elfogyasztott táplálékot, így testem hozzájut az egészségéhez élethez szükséges vitaminokhoz, fehérjékhez, szénhidrátokhoz és rostokhoz. Agyunknak is van tápláléka, méghozzá az életünk eseményei. Minden gyomor „egyéni”, mindegyik egy kicsit másképp működik, másra érzékeny, mást szeret. A gyomor feladata az emésztés, de ez embertől függően igen eltérő lehet. Gyomrom formája a személyiséggemmel van kapcsolatban. A gyomrom azt mutatja, hogyan fogadom be a valóságot, hogyan integrálom, és azt, mennyire vagyok képes új gondolatok és új helyzetek megemésztésére. Egy barométerhez hasonlítható, amely a nyitottságról. Gyomorproblémák akkor jelennek meg, amikor a hétköznapi valóság konfliktusban van a vágyaimmal és igényeimmel. Ezek a konfliktusok általában a családi, baráti vagy munkakapcsolataimat érintik.

### **GYOMOR - GASZTRITISZ (lásd még: GYULLADÁS)**

A gasztritisz, a gyomornyálkahártya heveny vagy idült gyulladását jelenti. A gyomorban kezdődik az emésztési folyamat. Ha gyulladásról beszélünk, akkor irritáció és düh lehet bennem valamivel vagy valakivel szemben, amit, vagy akit nem bírok megemésztetni. Bizonyos dolgok nem úgy történnek, ahogyan szeretném. Talán úgy érzem, becsaptak, vagy egy helyzet kifogott rajtam. Irritál, a megemésztett valóság nagyon zavar engem. Megtanulom elfogadni a helyzeteket és a többieket olyannak amilyenek, tudatában annak, hogy az egyetlen hatalom, amivel valóban rendelkezem, az a saját magam feletti hatalmam.

### **GYOMOR - GYOMORÉGÉS**

Mint ahogy a probléma neve is utal rá, valami éget engem belülről, és dühöt vált ki belőlem. A helyzetet bosszantónak, igazságtalannak érzem, és tehetetlenséget élek meg. Fel kell tennem magamnak egy kérdést: Mi az, ami feldühít, éget, felemészt engem? Mi az, amit nem szeretek, és amit nem bírok megemésztetni? Az is lehet, hogy tudat alatt ragaszkodom ehhez a dühhöz, mivel félek saját magamat szeretettel kifejezni, érvényre juttatni, félek elengedni magam, és igényeimnek, vágyaimnak, szándékaimnak hangot adni. Mindenben egyedi vagyok, és a többiek mindenben mások, mint én. Tehát nyitottnak kell maradnom, és figyelmem kell saját igényeimre, felvállalni tetteim teljes felelősségét. Az érzelmek elfojtása (düh, bosszúság, szomorúság) emeli a gyomornedvek savasságát. Látnom kell az összefüggést a valódi érzéseim és a gyomorégés között. Nyugodt vagyok és megvizsgálom, hogyan élek. Oda kell figyelmem a megélt helyzetekkel kapcsolatos reakcióimra, és a mindennapi eseményekkel szemben tanúsított magatartásomra. Figyelmemet arra a meggyőződésre irányítom, hogy az élet jó, önbecsülésem nő, és megpróbálok minél kevesebb dühöt megélni. Hagyok időt magamnak arra, hogy az élet minden percét kiélvezzem, és a gyomrom egyre jobban lesz!

### **GYOMOR – GYOMORPROBLÉMÁK (lásd még: GYOMOR - GYOMORÉGÉS)**

A gyomor azt tükrözi, hogyan emészt meg, hogyan szívódnak fel, hogyan integrálódnak életem eseményeit. A gyomorkorgás szeretetigényt (érzelmi táplálék), és konkrét, fizikai táplálék iránti igényt jelent. A táplálék a szeretetet, a biztonságot, a jutalmat, a túlélést jelképezi. Ha az életben valamiféle hiányt élek meg, vagy belső űrt érzek, akkor azt táplálékkal próbálok kompenzálni, főleg akkor, ha elválás, haláleset, veszteség vagy pénzhiány várható. A táplálék magamhoz vétele segítségemre lehet abban, hogy anyagi vagy pénzügyi feszültségeimtől megszabaduljak. Az éhségérzet a túlélésem érdekében kialakult hiányérzet. A gyomorrontás azt jelenti, hogy nem akarok az emberekkel vagy helyzetekkel kapcsolatos érzéseimmel szembenézni. Elnyomom őket, azonban attól még mindig jelen vannak, felhalmozódnak, forrnak, erjednek. Vég nélkül rágódom olyan eseményeken, amelyeket nem vagyok képes megemésztetni, és újra ugyanúgy reagálok rájuk, ha megint megtörténnek, ugyanazok a negatív érzések kerítenek hatalmukba. Végül pedig kihatnak a gyomromra. A gyomornak azonban nagyon nehéz azokat az érzéseket megemésztetnie, amelyeket én tudat alatt elutasítok. A valóság konfliktusban áll a vágyaimmal és az igényeimmel, de nem adok hangot az ellenérzéseimnek, inkább belül dühöngök. A düh és az agresszivitás forrongnak bennem. És íme, meg is jelenik a gyomorégés, rosszabb esetben a gyomorfekély. Melyik az a helyzet az életben, amelyet nem tudok megemésztetni? Kevés önbizalmam miatt nagy aggodalmakat élek át, ami megnehezíti az érzelmeim

elfogadását. Bizonyos helyzeteket annyira undorítónak, visszataszítónak tartok, hogy a gyomrom nem hajlandó azokat megemészteni. A valóságra negatívan és savanyúan reagálok, az emésztésem elégtelenné válik, hányinger kínoz. Ha a gyomor feszült és merev, az emésztés igen lassú - ci akarom kerülni, hogy változások történjenek az életemben. Nagyobb nyitottságot kell mutatnom az életben, és elfogadom, hogy az események azért történnek velem, hogy felnőhessek és fejlődhessek általuk.

**GYOMOR - GYOMORRÁK** (lásd: RÁK - GYOMORRÁK)

**GYOMOR- ÉS BÉLHURUT** (lásd- BELEK - GYOMOR- ÉS BÉLHURUT)

**GYOMORFEKÉLY**

A gyomorfekély azt jelenti, kicsi az önbecsülésem. Annyira mások kedvében akarok járni, hogy kész vagyok bármit lenyelni. Elnyomom az érzéseimet és saját vágyaimat, nem tiszteltem magam, és végül másoknak vetem a szemére, hogy nem tisztelnek eléggé. Úgy érzem, kiszipolyoznak, az életem eseményeit túldramatizálom. Egyre nehezebben tartom kordában az aggodalmaimat, bosszúságaimat. A túl sok minden iránt érzett irritáció alakul át fekélyé. Irritál valami / valaki, akit nem akarok látni, amivel nem akarok szembesülni, de mindez kivitelezhetetlen, ezért a gyomromra megy. Ki akarom ezt az irritáló dolgot vagy személyt üzni a látómezőmből, az életemből. Hajlamos vagyok arra, hogy kemény önkritikát gyakoroljak, arra is képes vagyok, hogy elpusztítsam saját magamat. A testem azt jelzi, hogy ideje a bennem rejlő erényeket felfedeznem, és értékelnem magamat, legfőképpen pedig el kell fogadnom, hogy nagyon nagy a szeretetigényem.

**GYOMORRONTÁS** (lásd még: HÁNYINGER, MÉRGEZÉS - ÉTELMÉRGEZÉS, SZALMONELLA)

A gyomor az a szerv, ahol testem az ételt feldolgozza. Ha gyomorrontásom van, akkor a testem elutasítja, „visszadobja” a táplálékot, és ez hányingert, hányást vagy alhasi fájdalmakat okoz. Ugyanez a helyzet a valósággal, a gondolatokkal, az általam megélt érzésekkel, az érzelmekkel, amelyek szintén gyomorrontást okozhatnak, ha nem tudok, vagy csak nehezen nézek velük szembe. Összevisszaság, diszharmónia van bennem. Melyik az a helyzet, vagy ki az az ember, akit nehezen „emésztetek meg”? Mi az a történés az életemben, amelyről úgy érzem, már-már tarthatatlan, túl sok számomra? Egy idő után talán fel is fogok lázadni a nem „megemészthető” helyzet vagy ember ellen. Valami „megfeküdt a gyomromat”. A szorongás, a bizonytalanság „felfordítják a gyomromat”, és mivel az emésztési folyamat nem tud normálisan működni, egy ideig visszautasítom az ételt, ugyanúgy, ahogy az új gondolatokat is. Megtanulok szeretetet varázsolni az élet adta helyzetekbe, mert a szeretet olyan fűszer, amittől finomabb lesz az étel.

**GYOMORSAV** (lásd: GYOMOR - GYOMORÉGÉS)

**GYULLADÁS** (lásd még: FÜGGELÉK III.)

Azoknak a válaszreakcióknak az összessége, amelyekkel a szervezet szövetei válaszolnak a kórokozók támadásaira, valamint a kémiai anyagok, a besugárzások vagy esetleg valamilyen autoimmun betegség hatásaira. A gyulladós folyamat szinte az összes ismert betegségben jelen van. Legtöbbször forró, vörös és fájdalmas helyi duzzanat képében jelenik meg, heveny vérbőség kíséretében. A belső, lelki „gyulladás” testi kifejeződése. Valaki vagy valami haragra gerjesztett. Mi az, ami így felbőszít, amellyől így forrongok, és amely végső soron büntudattal tölt el, hacsak nem a büntudat maga az, amely létrehozta ezt a gyulladós állapotot. Fontos megvizsgálni, hogy melyik testrészem érinti az elváltozás, hogy a gyulladás okáról kiegészítő információkat szerezhessenek. Fontos végiggondolni: nem éltem meg, vagy nem fojtottam el szexuális természetű problémát, traumát az elmúlt időszakban? Talán olyan veszteséget éltem meg, amelyet máig nem tudok elfogadni, ami meglehetősen feldühít.

**GYŰLÖLET**

Nagyon sok betegségnek és bajnak a gyűlölet a forrása. Ha gyűlöletet táplálunk magunkban, gonosszá leszünk, és dühvel a szívünkben bántó szavakat mondunk. Amikor utálatot, dühöt érzek, valami ég bennem, ami számos testrészt vagy szervet károsíthat: az emésztőrendszert, a tüdőt, az epehólyagot vagy a májat. A test által produkált tünetek egyre erősebbek, újabb és komolyabb problémák lépnek fel. Még rákos megbetegedést is növeszthetek magamban. A szeretet az élet alapja. Megtanulok megbocsátani magamnak, és másoknak. Megtanulom az embereket és a helyzeteket másképpen látni, szeretettel megérteni.

**GYÜRÖSUJJ** (lásd: UJJ - GYÜRŰSUJJ)

**HAJ - FOLTOS KOPASZODÁS**

A haj kör alakú foltokban kihullik. Elsősorban érzelmi megrázkódtatás, vagy düh válthatja ki. Az is lehet, hogy lemondtam mindarról, ami engem a spiritualitáshoz kapcsol. Jobban teszem, ha megbékülök saját magammal, és megpróbálok olyan megoldásokat találni, amelyek lehetővé teszik számomra, hogy magasztos céljaimmal harmóniában élhessek.

**HAJ - HAJHULLÁS** (lásd még: HAJ - KOPASZSÁG)

A haj az erőt jelképezi. Gondoljunk csak Sámsonra (Biblia, A Bírak könyve), aki elveszítette erejét, amikor a haját levágták. A haj a fizikai és a spirituális világ közötti kapcsolatot testesíti meg - a haj az,



amely engem a kozmoszhoz és a spirituális energiákhoz köt. A kopaszság főként örökletes tényezőkön múlik, és a férfiaknál sokkal gyakrabban fordul elő. A különböző kopaszságfajtákat vizsgálva megállapíthatjuk, hogy a kopasz-szakállas típus olyan jellemet takar, aki inkább intellektuális, mintsem érzelmi beállítottságú. A hajhullás azt jelzi, hogy eltávolodtam isteni részemtől. Olyan ember vagyok, aki nem a spirituális, hanem a materiális világ felé fordul. Lehetséges, hogy erős intuíciós képességgel rendelkezem, mégis inkább anyagi, racionális dolgokra figyelek. Megpróbálom mindent az irányításom alatt tartani, félek attól, hogy nyissak, nehogy elveszítsem a kontrollt. Mindig azt gondolom, én jobban csinálom mindent, mint mások. Minden belső félelem cselekvésképtelenséget, elkeseredettséget, és nem várt feszültséget okoz számomra. Ha azt hisszük, hogy a világban uralkodó rendnél, az isteni energiánál mi jobban csinálhatunk valamit, rá kell jönnünk, hogy ez csak illúzió. Nem kell az élet ellen harcolnom, az mindig velem van, támogat és a segítségemre siet, ha hallgatok rá, és nyitott maradok felé. Csak kérem kell teljes lelki nyugalommal, és az élet megadja számomra mindazt, amit megérdemlek.

### **HAJ - HAJPROBLÉMÁK**

Számos oka lehet a kialakult hajbetegségnek. Érzelmi megrázkódtatás, stressz, egy bizonyos élethelyzettel szembeni tehetetlenség, látens konfliktus, különböző elfojtott érzések (mint például reménytelenség, aggodalom, bosszúság). Egyre idegesebb vagyok, bizonytalanságom nő, erőforrásaim kimerülőben vannak. Belső zűrzavart élek meg. A bizonytalanság oka lehet haláltól való félelem, annak a felismerése, hogy semmi sem örök vagy állandó, bármi hirtelen megváltozhat, előzetes figyelmeztetés nélkül. Bezárom a kapukat az élető energiák előtt, így hajam állapota is romlik. Hullani kezd, zsírossá vagy szárazzá válik, őszül, veszít a fényéből. A korpa olyan belső konfliktus következtében jelenik meg, amely a társadalomban betöltött szereppel kapcsolatos. Oxigénre van szükségem! Ez a legfontosabb ahhoz, hogy hajam újra visszanyerhesse vitalitását. Tudatosítom magamban, hogy változtatnom kell az élethelyzeteimmel kapcsolatos hozzáállásomon, gondolataimon. Elfogadom, hogy nyitott maradok a világra, s megfigyelem, mi történik most az életemben, főleg azt, hogyan kezelem a különböző stressz helyzeteket, és abbahagyom a saját „hajam lépését”!

### **HAJ - KOPASZSÁG** (lásd még: HAJ - HAJHULLÁS)

A kopaszság a haj teljes vagy részleges, de mindenképpen végleges elvesztését jelenti. Ha hullik a hajam, olyan feszültséggel teli eseményeket élek meg, amelyek erős frusztrációt okoznak, szinte „tépem a hajam”. A stresszt okozó, megrázó élmények felgyorsíthatják a kopaszodás folyamatát. Lehet ez egy félelmekkel és aggodalmakkal járó szülés (a nők haja erősen hullik szülés után), egy súlyos érzelmi megrázkódtatás, egy válás, a munkahelyhez vagy az otthonomhoz köthető feszültségek következménye. Az is lehetséges, hogy anyagi téren akarom felülmúlni önmagam, vagy intellektuális téren alulértékelem magamat. Bízom az életben, tudatom, hogy minden a lehető legjobban fog alakulni.

### **HAJ - ÓTVAR** (lásd még: HAJ - HAJHULLÁS / KOPASZSÁG / FOLTOS KOPASZODÁS)

Az impetigo vagy ótvar a Staphylococcus nevű baktérium által okozott felületes bőrfertőzés. Főleg gyermekkorban (és gyermekközösségekben) fordul elő. Erősen fertőz. Körülírt, plakkos, piros elváltozások alakulnak ki, melyeket először sárgás, nedvező, majd később beszáradó, pikkelyes pörkök fednek, itt tenyésznek a baktériumok. Általában a végtagokon, az arcon (különösen az orr és a száj környékén), a fejbőrön, illetve a körmökön jelenik meg. Hagyom hogy mások „megtámadjanak”, „tönkretegyenek”, kevéssé bízom magamban, ezért nem védekezem. Csúnyának és mocskosnak érzem magam. Lehet olyan érzésem is, hogy bizonyos helyzeteket nem tudok uralni, az ótvar ezért a hajkoronámat támadja meg. Mások szavai nagyon bántóak számomra. Hagyom, hogy mások döntsenek helyettem. A testem azt üzeni, hogy bízzak magamban, és találjam meg a helyemet a világban. Hiszen nekem van egyedüli hatalmam a saját életem felett.

### **HAJ - ősz hajszálak**

Az ősz haj a bölcsességet szimbolizálja. De az ősz hajszálak hirtelen megjelenését stressz, vagy olyan szituáció is kiválthatja, amelyben intenzív érzelmi megrázkódtatást éltem meg. Ha a húszas éveimben jelennek meg az első ősz hajszálak, akkor a stresszt azt okozza, hogy spirituálisán vagy szellemileg hagyom magam irányítani. Úgy gondolom, szükséges nyomás alatt élnem, hogy nem boldogulhatok az életben bizonyos feszültségek nélkül? Ez valószínűleg egy rögzült gondolatséma, ami teljesítményorientált világunk hatása. Az ősz hajszálak az életkor előrehaladtával jelennek meg, és az életerő csökkenését jelzik. Hagyom, hogy az életem folytatódjon, és kiszabadulok a versenyszellem nyomasztó rabságából.

### **HAJ (általában)**

A fejbőr védelmére szolgáló hajkorona az erőt, a szabadságot, a szépséget és a teljesítményt jelképezi. (Gondoljunk csak a bibliai Sámsonra). Közvetlenül az emberi méltósághoz, a hatalom lényegéhez kapcsolható. Legfelső, hetedik főcsakránk, a koronacsakra a fejtetőkön helyezkedik el. Ezen a szinten szellemünk összekapcsolódik a felsőbb szellemiséggel, a földöntúli dimenziókkal. És a haj itt, az

energiaközpont közelében nő. A haj egyfajta antenna, amely a fizikai világot a spirituálissal hivatott összekötni. A haj állapota a szexuális, reprodukív erőt, a szaporodást, a nemi teljesítményt is jelképezi. Több hiedelem, legenda kering a különböző hajtípusok körül (szőkék, barnák, kopaszok...). Fontos tudni, hogy a hajam a saját életem irányítása feletti hatalmamot is tükrözi. Mit akarok az életemmel kezdeni? Úgy érzem, mások irányítják az életemet? A hatalom visszavételéhez szükséges erő és bátorság növeli szabadságérzetemet, és a hajam erősebb lesz. A haj az ember életörömét is mutatja, tisztasága arról tanúskodik, mennyire vagyok hajlandó önmagammal foglalkozni. Érdemes figyelni a haj állapotát, mert közvetlenül jelzi a lelkiállapotot.

**HALÁL** (lásd még: AGORAFÓBIA, AGGODALOM)

A halál nem betegség, hanem állapot. Az életfunkciók, a szívverésem, a légzésem, az agyi tevékenységem leáll, és a testem nem tud újra működésbe lépni - hacsak nincs lehetőség az újraélesztésre. Sokszor gyógyíthatatlan betegségek esetében, mint az AIDS, bizonyos rákfajták, éppen a halál beállta előtt lesz jobban az ember. Ha a szívemben szeretettel integrálom a tudatosításra váró dolgokat, lehetséges, hogy minden fizikai és lelki szenvedéstől megszabadulok. Ha előrehaladott állapotú a betegségem, az agyam „kikapcsol” engem, miután a tudatosítás megtörtént. Ezért olyan fontos, hogy megértsem a szívemmel, és elfogadjam az okát annak, amiért ezt a betegséget meg kell élnem. Így szeretettel és fénnel telve távozom ebből a világból. A hozzátartozóimnak nagy szerepe van ebben a megértési folyamatban, szívükben nekik is el kell fogadniuk a távozásomat, így szabadon folytathatom utamat. Minél jobban megértem a dolgokat, mielőtt még a fizikai testemet elhagynám, annál inkább előrébb jutok abban a munkában, ami a halálom után rám vár. Mivel az élet megy tovább, azt szeretném, ha úgy beszélne rólam távozásom után, mint aki „elhagyta a fizikai testét” vagy „aki elment a másvilágra” nem pedig úgy, hogy „meghalt”.

**HALITÓZIS** (lásd: SZÁJ - KELLEMETLEN LEHELET)

**HALLÁS (hallásproblémák)** (lásd FÜL - SÜKETSÉG)

**HALLUCINÁCIÓ** (lásd még: ALKOHOLIZMUS, FÜGGŐSÉG, DROG, TOXIKOMÁNIA)

Fizikális vagy lelki kimerültség állapotában sötét, gyakran téves gondolatokat dédelgethetek. Így elveszítem a kapcsolatokat a valósággal, anélkül, hogy ennek tudatában lennék. Szembesülvén egy olyan valósággal, amelyet nem akarok elfogadni, kitalálok magamnak egyet. Így igazolom és bizonygatom a valós világról alkotott véleményem helyességét. De a képzelte világ, amit saját magam alkottam, előhozhatja belőlem a saját félelmeimet. Lehetnek hallucinációim akkor, ha nagyon nagy stresszt élek meg. Például valamit elveszítettem, amire nagy szükségem van. Az agyam nem létező képet kreál, ami nagyon valóságosnak tűnik, és „megpillantása” lecsökkenti a stressz-szintemet, mert azt hiszem, megtaláltam. A hallucináció nélkül a stresszes állapot rabja maradtam volna. A drogokat módosult tudatállapotba juttatják az embert, olyan dimenziókat ismerhet meg, amelyeket a mindennapjaiban nem tapasztal meg. Miért fogyasztok drogot? Menekülök a bensőmben dúló szenvedés elől, amellyel segítség híján félek szembenézni? A kábítószer ideiglenesen jó érzést, jó közérzetet biztosíthat, de idővel függő leszek. Visszakerülve eredeti tudatállapotomba rájövök, hogy a drog nem jelent megoldást. Akkor hol keresgélek? Magamban, önmagamhoz csak szeretettel és spirituális útkeresésem folytán juthatok el. Egy olyan spirituális út megtételével, amely kiszabadít a múlt kötelekeiből, és amely visszaadja a szabadságomat és önállóságomat. Az is előfordulhat, hogy egy baleset, intenzív stressz vagy egyszerűen csak saját személyes spirituális fejlődésem következtében a harmadik szemem kinyílik, ezért az emberek körül színeket látok, energiahullámokat a térben, vagy anyagtalán, áttetsző jelenléteket fedezek fel a környezetemben. Ilyenkor úgy hiszem, hallucináltam, de igazából különleges módon érzékelttem. Bízom a dolgokban és az emberekben, és úgy érzem, fehér és arany fénnel vagyok körülvéve. Tudatában vagyok annak, hogy mindig vezetnek és védelmeznek engem. Egyre nagyobb örömet lelek az igaz valóság felfedezésében.

**HANG - REKEDTSÉG**

Hangom veszít erejéből, érdekessé, rekedté válik. A rekedtség mentális és fizikai kimerültséget jelent. Valami megakadályozza, hogy könnyedén haladjak előre. Érzelmi zárlatot élek meg, és visszafojtom az agresszivitásomat. A torok az igazság, a kommunikáció és az önkifejezés (torokcsakra) energiaközpontjához kapcsolódik, úgy érzem, az általam nehezen feldolgozható igazság, és személyes meggyőződéseim csapdába ejtettek. Ajzószerket használok (kávé, alkohol, cigaretta), de amikor hatásuk megszűnik, berekedek. A fáradtság, amit érzek, csak felnagyítja azokat a gondokat és aggodalmakat, amelyeket nem akartam meglátni, észrevenni. Tudatára ébredek, hogy meg kell állnom, és biztosítanom kell magamnak a felépülesemhez szükséges időt és pihenést. Kipihenten az eseményeket és a helyzeteket valódi méretükben látom (nem nagyítom fel, és nem kicsinylem le a problémákat).

**HANG ELVESZTÉSE** (lásd: AFÓNIA)

**HANSEN-BETEGSÉG** (lásd: LEPRO)

**HÁNYÁS** (lásd: HÁNYINGER)**HÁNYINGER**

A hányinger általános rosszulléttel jár, és azt jelzi, hogy undorodom valamitől, elutasítok egy dolgot, egy embert, egy gondolatot, egy helyzetet vagy talán egy érzést. Lázadok valami vagy valaki ellen, dühöt, félelmet, frusztrációt érzek, vagy nem értek meg egy bizonyos dolgot. Tudatosítanom kell magamban, hogy valamit azonnal kifejezésre akarok juttatni. Ha nem teszem meg verbálisan, akkor hányás formájában fog kijönni belőlem. A terhesség korai szakaszára igen jellemzőek ezek a hányingerek. Ebben az esetben azt a változást kell elfogadnom 4-V, amit az újszülött fog előidézni az életemben. Békére lelek, és megemésztetem a konfliktusokat és érzéseket.

**HAS** (lásd még: PUFFADÁS, BELEK (bélproblémák))

Ha túl gyorsan kapkodom be az ételt, ha teleeszem magam, akkor rám tör az álmoság és rossz közérzetem lesz. Meg kell tanulnom időt hagyni magamnak. Minden új szituációt, élethelyzetet, szépen lassan, egyesével kell „megennem” azért, hogy alkalmazkodhassak hozzá. Így nem leszek türelmetlen vagy frusztrált. A gyermek anyja hasában növekszik, ott készül fel a születésre, a magányosságból egy szociális életformára való „áttérésre”, ezért a has a kapcsolatok területét szimbolizálja. Minden olyan probléma, ami ezt a területet érinti, az én és a világegyetem közötti konfliktusokhoz, zárlatokhoz kapcsolódik, amelyeket a személyes kapcsolataim fejeznek ki. Jobban teszem, ha mások és a környezetem segítségével megtanulom felismerni a gondolataimat, érzéseimet. Mivel az alhasamhoz kapcsolható az érzés, amely megkülönbözteti a jót a rossztól, ennek a területnek a problémái arról adnak felvilágosítást, hogy mi történik a belső, lelki életemben és az érzelmeim szintjén.

**HASFÁJÁS** (lásd még: BELEK - HASFÁJÁS, HAS)

A hasfájás a felnőtt és a gyermek számára egyaránt elhagyatottság, magányosság érzésére utal. Ez a kommunikáció visszautasítását, és az attól való félelmet jelzi, hogy nem hallgatnak meg. Megbeszélhetem magam mai a dolgokat, hogy megnyugtassam magamat és bízzak magamban. Kommunikálok a környezetemmel és hagyom, hogy a szeretetem mások felé áramoljon.

**HASGÖRCS** (lásd: GÖRCS - HASI GÖRCS)**HASISFOGYASZTÁS** (lásd: DROG)**HASMENÉS** (lásd: BELEK - HASMENÉS)**HASNYÁLMIRIGY** (lásd még: VÉR - CUKORBETEGSÉG/ ALACSONY VÉRCUKORSZINT)

A hasnyálmirigyből az emésztő enzimek a nyombélbe, a hormonok pedig a véráramba jutnak. A hasnyálmirigy által termelt hormonok: az inzulin, a glukagon és a szomatosztatin. Az inzulin a vércukorszintet csökkenti, a glukagon emeli azt, a szomatosztatin pedig gátolja e két hormon felszabadulását. Az emésztő enzimek a fehérjék, a zsírok és a szénhidrátok emésztését segítik. Ha ez a szervem beteg, annak cukorbetegség vagy alacsony vércukorszint lehet a következménye. A hasnyálmirigy a szeretet kifejezését és integrálását, és az ezzel ellentétes érzelmekkel (például düh) való szembenézés képességét jelképezi. Ha olyan helyzetet élek meg, amelyet nagyon nehezen nyelek le, vagy nagyon undorítóknak tartok, akkor még hasnyálmirigyrákot is kaphatok. A hasnyálmirigy az életörömhöz és a napfonat csakrához kapcsolódik, amely a szegycsont aljánál található, pár centiméterrel a köldök felett. Tudatosítanom kell magamban a szükségleteimet, és utána kell mennem azoknak a dolgoknak, amelyeket el akarok érni. Nincs szükségem mesterséges stimulánsokra (drogok, szexualitás), csak meg kell tanulnom szeretni magamat olyannak, amilyen vagyok, és időnként „kis örömmel” jutalmaznom magamat.

**HASNYÁLMIRIGY-GYULLADÁS** (lásd még: FÜGGELÉK III.)

Nagyon dühös vagyok az életre, mert nem nyújt már számomra „örömekeket”. Elutasítom az életet. Ahelyett, hogy arra várnék, hogy az „örömekek” a számba repüljenek, az én feladatom, hogy megajándékozzam magam apró örömmel, tudatában annak, hogy megérdemlem őket.

**HÁT (általában)**

A hát az élet támaszát és tartópillérét jelenti. A hát véd meg engem az olyan helyzetektől, amelyekben tehetetlennek érzem magam egy emberrel vagy egy szituációval szemben, ilyenkor szükség esetén „hátat tudok annak fordítani”. Ha túl nagy teher nyomja a vállamat, ha úgy érzem, nem támogatnak megfelelően (érzelmileg, anyagilag), a hátam reagálni fog erre, és megjelenhet a hátfájás. Lehetek széles hátú, aki sokat elbír, vagy aki tiszteletből és elfogadásból 1\* alázatosan meghajol. A hátfájás azt jelzi, úgy akarok elmenekülni valamitől, hogy a hátam mögé rejtem, a hátammal takarom el az olyan helyzeteket, amelyek összezavarnak vagy fájdalmat okoznak. Igazi struccpolitika. Mélyen meg vagyok bántva, jelenleg képtelen vagyok az elfojtott érzelmeknek a kifejezésére. Nem vagyok hajlandó meglátni azt, ami nem az „én dolgom”. Felszabadítom a fájdalmat okozó helyekről az energiát, amelyet visszatartottam. A rugalmas, erős hát mentális rugalmasságról és nagy szellemi nyitottságról árulkodik, ellentétben a merevséggel, amely gögöt, hatalomvágyat és a kompromisszumra való képesség hiányát

jelzi. Ha kényelmesen ülök, biztonságban érzem magam, védve vagyok. Meg kell néznom, mi az, ami zavar. Így megszabadulok attól a súlytól, amit eddig cipeltem. A hát deformációja azt árulja el, mit élek meg éppen, és hogyan állok hozzá a kezelendő élethelyzethez. Ha a tekintély ellen lázadok, ha keresztül akarom vinni az akaratomat, akkor gögösen kiegyenesítem a hátamat. Ha alávetettnek, gyengének érzem magam, vagy félek, akkor inkább „begörbítem” a hátamat. Minél nagyobbak a problémáim, annál inkább szenvedni fogok a hátfájdalmaktól. Vannak olyanok, akik az élet nehézségeit az írásban élik ki. Megkeresem a nekem megfelelő, stressz oldó módszert, és megtanulom eredményesebben kifejezni magamat, szükség esetén a véleményemet érvényre juttatni. Kiegyenesítem a hátamat, mert tudom, rendelkezem a szükséges erővel ahhoz, hogy minden tervemet megvalósítsam.

### **HÁT - CSIGOLYATÖRÉS** (lásd még: CSONT - TÖRÉS)

Csigolyatörés általában belső lázadás, reakció a tekintéllyel kapcsolatos mentális rugalmatlanságra. Az életet igen szűklátókörűen szemlélem, s így bevonzok magamnak egy ilyen csonttörést. A gondolataim túl merevek, nem vagyok hajlandó „behódolni” az új, friss gondolatoknak. Ez eltávolít a szeretettől, és fájdalmat okoz nekem. Gyakran nagyon gögös, hajlíthatatlan vagyok, jobban tenném, ha több alázatot mutatnék. A hát adja a tartásomat, nem kellemes, ha az megsérül. Elfogadom, hogy az élet szép, és állandó változásokat hoz, amit fontos tiszteletben tartani. Hagyom, hogy az étellel sodródjak.

### **HÁT - HÁTFÁJÁS - a derék**

A deréktól<sup>^</sup> farkcsontig tartó területet sokszor tévesen a vesékkal kapcsolják össze, pedig ez a minket tartó vázrendszer része. Az itt jelentkező fájdalmak anyagi (munka, pénz, javak) és érzelmi bizonytalanságról tanúskodnak. „Attól félek, hogy hiányt fogok szenvedni valamiben! Sosem fog sikerülni! Ezt sosem tudom majd megvalósítani!”- ilyen és ehhez hasonló mondatok fejezik ki legjobban a belül megélt érzelmeimet. Annyira el vagyok foglalva az anyagi dologgal, hogy szomorúnak érzem magamat, mert egyfajta űrt érzek magamban, és ez fájdalommal tölt el. Az is lehet, hogy saját magamat is az általam birtokolt anyagi javak függvényében értékelem. A minőség és a mennyiség úgyszintén fontos szempontok számomra, az emberekkel való viszonyaimban és a javaimban is. Hajlamos vagyok túl sok terhet a vállamra venni, és elfecsérelni az energiáimat. Megpróbálok mindent megtenni annak érdekében, hogy szeressenek, és túlságosan érdekel, hogy a többiek mit gondolnak rólam. Talán egy vagy több emberrel kapcsolatos aggodalmak nyomasztanak. Aggódom értük, és hajlamos vagyok mások problémáit magamra venni, hogy segítsék nekik. Bizonyos élethelyzeteimmel szembeni tehetetlenségem keserűvé tesz, és nem vagyok hajlandó a behódolásra. Félek. A tehetetlenség érzése, amely lázadásba is átfordulhat, lumbágó kialakulásáig is vezethet. Nem érzem, hogy az alapigényeimben és az érzelmi igényeimben támogatva lennék. Nehezen birkózom meg a változásokkal, a velem megtörténő új dolgokkal, a rutin, a berögzült, régi szokásaim biztosítják számomra a biztonságérzetet. Gyakran rugalmatlan, merev vagyok, azt szeretném, ha az én szájjal szerint támogatnának engem. Ha elfogadom, hogy a többiek csak a saját eszközeikkel, saját módjukon és lehetőségeik szerint tudnak engem támogatni, akkor rá fogok jönni arra, hogy valójában minden támogatást megkapok, amire szükségem van. Így önállóbbá és felelősebbé válok. Ha egy ágyéki csigolyámnak porckorong-becsípődése van, akkor valószínűleg túl sokat vállallok azért, hogy másokkal megszerettessem magam. Mivel ez a betegség szükségszerűen pihenést igényel, kihasználom az alkalmat arra, hogy megvizsgáljam, mi történik az életemben. Hajlamos vagyok másokat hibáztatni a saját problémáim miatt? Veszem a fáradságot, hogy hangot adjak az igényeimnek? Egyetlen valódi támaszom csakis saját magam lehetek. Újra kapcsolatba kerülök a belső lényemmel, szükségleteimben, igényeimben egyensúlyt teremtek, és a bennem lakozó univerzum összes erőit felhasználom. Ez az erő visszaadja az önbizalmamat, és az életbe vetett hitemet, hiszen tudom, hogy minden megadatik, amire nekem szükségem van: legyen az fizikai, érzelmi vagy spirituális erő. Mindig, minden percben támogatnak engem!

Ehhez a területhez 5 ágyéki csigolya tartozik:

**L1** = Az első ágyéki csigolya akkor betegszik meg, ha tehetetlennek érzem magam egy olyan dologgal vagy személlyel kapcsolatosan, ami nincs ínyemre, és amin úgy érzem, nem változtathatok, el kell tűrnöm. Ilyenkor tehetetlenné, élettelené válok. Néha sok energiát fektetek bele kis dolgokba, túlságosan felnagyítom őket. Bizonyos élethelyzetekkel szemben bizonytalanságérzést is megélhetek, amely azonban sokszor nem reális. Mindent irányítani akarok, de ez lehetetlen. Szeretnék bizonyos dolgokat megtenni, ám úgy érzem, nem engedhetem meg ezeket magamnak. Ez frusztrálttá, agresszívvé és dühössé tesz engem. Ha nem szabadulok meg ezektől az érzésektől, akkor azok megkeményíthetik a szívemet, és megkeseríthetik az életemet. A rossz állapotú első ágyéki csigolya emésztési problémákat (beleakadás és vastagbél) vagy kiválasztási bajokat (szorulás, vérhas, stb.) jelezhet. Tudatosítom magamban: megvan a hatalmam arra, hogy az életemen, és csakis a saját életemen változtassak.

**L2** = A második ágyéki csigolya állapota nagyban függ a rugalmasságomtól. A nagyfokú féltékenység eredményeként kialakult magány és keserűség szintén olyan faktorok, amelyek nem kedveznek az L2-nek. A saját érzéseim foglya vagyok: nem tudom, hogyan éljem meg, és hogyan fejezzem ki azokat, amelyek intenzívek és kirobbanóak is lehetnek. Védekezésből álarcot viselek, hogy ne láthassák, mi történik bennem. A rossz közérzetem olyannyira elviselhetetlenné válhat, hogy itallal, droggal, munkával akarom elterelni a figyelmemet. Hajlamos vagyok mindent sötétben látni, depresszióba süllyedni, amely egy kicsit még „tetszik” is nekem, mivel így az áldozat szerepében tetszeleghetek, és nem kell cselekednem vagy a dolgaimon változtatnom. Ugyanúgy, mint az első ágyéki csigolyát, a másodikat is a szomorúság és a tehetetlenség érzése betegítheti meg. Keserű vagyok. Kivehetném részemet az élet örömeiből, de nem engedem meg magamnak, vagy a kötelességeimre hivatkozva, vagy azért, hogy jó példát mutassak. Meg kell tanulnom, hogy nem kell tökéletesnek lenni. Néha érezhetem magam tehetetlennek egy helyzettel szemben, és ilyenkor nem kell haragudnom vagy mérgesnek lennem magamra. Csupán kifejezésre kell juttatnom a fájdalmaimat, az örömeimet, a kétségeimet, az értetlenségeimet, a frusztrációimat azért, hogy nyitottabb legyek másokkal. Megjegyzendő, hogy egy rossz állapotban levő második csigolya altesti, vakbél- vagy lábszárproblémákkal is együtt járhat.

**L3** = Ez a csigolya főként akkor érintett, ha feszült és viharos családi helyzeteket élek meg. Nem mondom ki, vagy nem teszek meg dolgokat azért, hogy másokat ne bántsak meg. Ám ezzel saját magamnak ártok. „Jó kislánynak” vagy „jó fiúnak” mutatom magam, de ez frusztrálttá tesz, főleg ha a saját vágyaimat emiatt félre kell tennem. Ez a csigolya akkor is megfájdulhat, ha nem mutatom ki az érzéseimet mások felé, mert túlérzékenységem miatt félek attól, hogy milyen reakciót váltok ki. Így „lebénulok”, tehetetlenné válok az érzelmeimben, a testemben, a gondolataimban, ami megakadályozza a kreativitásom kibontakozását. Főleg a kommunikációi és a szexualitást érinti ez a probléma: merevvé és frigidé válok. Hogy túljussak ezen az elkedvetlenedésen, ki kell tárnom a karjaimat mások felé, ki kell fejeznem az érzéseimet, hogy a kreatív erőim felébredjenek. A rossz állapotú harmadik ágyéki csigolya a nemi szervek, a nőknél a méh, a vese vagy a térdek problémáit hozhatja elő.

**L4** = A negyedik ágyéki csigolya gyakran azért betegszik meg, mert nehezen birkózom meg a mindennapok valóságával. Lehet, hogy egy képzeletbeli világba menekülök, ami passzivitásba sodor. Nemtörődömség lesz úrrá rajtam. „Miért kellene dühösnek lennem?” Ahelyett, hogy én alakítanám az eseményeket, inkább elszenvedem azokat, amely keserű szájízt hagy maga után. Ugyanúgy, mint a negyedik ágyéki csigolyának, néha nekem is szükségem lenne arra, hogy megvédjem magam azzal, hogy kicsit „bezárulok”. Könnyen elvonják a figyelmemet, befolyásolnak az engem körülvevő dolgok, például az, amit mások mondanak rólam. Az ítélőképességem olykor utat téveszt, mert az elmém merev, és megakadályozza, hogy teljes rálátásom legyen a dolgokra. Irányítani szeretném a dolgokat ahelyett, hogy a belső hangomra figyelnék. Meg kell tanulnom meghallani a saját belső hangomat azért, hogy ura lehessen az életemnek. Visszaveszem hatalmam az életem irányítása felett, hogy az olyan lehessen, amilyennek én szeretném, és újra élvezem a nagy dolgok véghezvitelének örömét! Megjegyzendő, hogy a rossz állapotban lévő negyedik ágyéki csigolya ülőideg-, és a férfiaknál prosztatafájdalmakkal járhat.

**L5** = Mi történik éppen most az életemben? Vajon megvetést vagy közömbösséget érzek egy helyzettel vagy személlyel kapcsolatban? Talán féltékenységet, elégedetlenséget, frusztrációt érzek, pedig sok mindenem van, az élet elkényeztet engem, de ezt nehezemre esik elismerni. Az életem kéjjel, s örömmel teli (minden szinten), és meg kell tanulnom értékelni mindazt, amim van, ápolni személyes kapcsolataimat. Főleg érzelmi téren vannak nehézségeim, nehezemre esik önmagam lenni, vagy jól érezni magamat, mivel mélyen nagyon nagy bizonytalanságot élek meg. Hajlamos vagyok a depresszióra vagy arra, hogy a páromat állandóan cserélgessem anélkül, hogy tudnám, valójában miért is teszem ezt. Figyelmemet mindig csak a jelentéktelen részletekre irányítom, ami megakadályoz az előrehaladásban és abban, hogy új dolgokba kezdjek bele. Keserűség árnyékolja be az életemet, ezért nem élvezem az életet. Megtanulom értékelni mindazt a bőséget, amelyben részem van. Az ötödik ágyéki csigolya rossz állapota a térdtől a lábujjig terjedő területen fájdalmakat is okozhat.

A derék a mozgást biztosító vázrendszer része. Ha nehezen illeszkedek be a társadalomba, a társadalmi keretekbe, frusztrációt vagy ellenérzéseket élhetek meg. Nem akarok szembenézni bizonyos személyekkel vagy élethelyzetekkel. A környezetemben kialakított személyes kapcsolatok megszenvedik ezt. Nehezen fogadom el az idő múlását. Egyszer megöregszem, és lassan meg kell barátkoznom a halandóság gondolatával. Végül, a derék igen szorosan kapcsolódik a szexualitáshoz. Ha a szexualitással szemben konfliktust élek meg, ha elfojtom szexuális energiáimat, derékfájdalom léphet fel. A 4 keresztcsonti csigolya és az 5 farkcsonti csigolya tartozik ehhez a területhez. Ha a keresztcsonti csigolyáimmal van probléma, akkor úgy érzem, nincs támaszom, pedig nagy szükségem van rá. Az élet folyamatosan próbára tesz engem, hogy kiderüljön, mennyire vagyok tisztességes.

Az alsó csigolyák a következők:

**S1, S2, S3** = Mivel ez a három keresztcsonti csigolya össze van forrva, egységet alkot, ezért együtt tárgyaljuk őket. A bizonyos helyzetekkel vagy emberekkel kapcsolatos szűklátókörűségemre, a mások véleményének meghallását elutasító zárt elmémre reagálnak. Az irányítást a kezemben akarom tartani, hogy erősnek érezhessem magamat, ha elveszítem biztonságérzetemet, akkor tajtékozom, tele vagyok keserűséggel és frusztrációkkal. Ezek az érzések gyakran az érzelmi kapcsolataimból fakadnak, amelyek nem mindig alakulnak úgy, ahogy én azt kívánám. A verbális és szexuális kommunikációm, ha egyáltalán beszélhetünk ilyenről, úgyszólván hiányos. Állandóan megkérdőjelezek mindent. Az a benyomásom, hogy az árral szemben kell úsznom, és „zsákutcában” érzem magam. Jobban tenném, ha egy percre megállnék és megpróbálnám tisztán látni az életemet, és elgondolkodni azon, hogy mi is az, amit szeretnék.

**S4, S5** = Minden vágyunk forrása a negyedik és ötödik keresztcsonti csigolyában található. Ha szánok időt a pihenésre és olyan dolgokra, amelyeket szeretek, akkor a negyedik és ötödik keresztcsonti csigolya jól fog működni. Mindemellett, ha büntudatom van, mert magamat lustának látom, és a viselkedésemet nem ítélem helyénvalónak, a negyedik és ötödik csigolyám erőteljesen fog reagálni. Jogom van ahhoz, hogy néha olyan dolgokat tegyek, amelyek nekem jók, hogy néha „megszökjek” a taposómalomból, de arra vigyáznom kell, nehogy állandó menekülési formává váljon a felelősség elől. Ekkor a lustaság nagy fékezőerő lesz: hiszen passzív állapotban tart, amely megakadályozza, hogy előre haladjak! Így szélsőséges esetekben a probléma a lábakat is érinteni fogja. A törött vagy repedt keresztcsontot csakis a mozdulatlanság és az idő gyógyíthatja meg. A keresztcsontot a második energiaközponthoz kapcsolhatjuk, amely az első ágyéki csigolya vonalában található. Ha ennek az energiaközpontnak felborul az egyensúlya, akkor azt a következők jelzik: nemi szervek (terméketlenség, frigiditás, herpesz), vese (ciszta, vese kő), emésztés, kiválasztás (inkontinencia, hasmenés, székrekedés, vastagbélgyulladás). A gerincoszlop deformációi (például szkoliózis) is erről a területről indulnak ki, és hátfájást okoznak. A második csakra vagy energiaközpont a környezetemmel való kapcsolatomat irányítja, zavara a keresztcsontomat betegítheti meg. Jelei: stressz, szorongás, depresszív hajlam. Ami a farkcsontot illeti, ez az első csakrához vagy energiaközponthoz tartozik, amely a túlélés központja. Ez az alapszükségleteim kielégítéséért felelős: szexualitás, táplálék, védelem, lakhely, szeretet. A farkcsont 5 összeforrt farkcsonti csigolyából áll. A másoktól való függésemet szimbolizálja. Ha fájdalmat érzek a farkcsontomban, nagy valószínűséggel a testem azt akarja üzeni számomra, hogy egy kicsit meg kell állnom, mert az alapszükségleteimmel kapcsolatos bizonytalanságérzés manifesztálódik ilyenkor. A táplálékot szélesebb értelemben értjük: a fizikai mellett az érzelmi és szexuális táplálékról is szó van. Minden embernek szüksége van szeretetre. Arra is szüksége van, hogy a partnerével szexuális életet éljen. Ezt a szükségletet azonban nagyon gyakran elnyomják, morális vagy vallási okokból, ami elégedetlenséghez vezethet. Ilyenkor tehetetlennek érezhetem magam, és düh forrong bennem. Minden olyan helyzetet kerülök, amelyre érzékenyen reagálhatok, és ami büntudatot ébreszthet bennem. A gögösségemet - ami gyakran félelmet takar – félre kell tennem. Bíznom kell az életben, és főleg abban, hogy képes vagyok kifejezni magam, és a kezembe venni az életemet. Amikor nehézségeket élek meg, megvizsgálom, mennyire függök (vagy akarok függeni) egy olyan embertől, aki tudatosan vagy tudat alatt kielégíti életem bizonyos igényeit. Képes vagyok arra, hogy saját dolgaimat megoldjam, és arra, hogy önálló legyek. Az is lehet, hogy azok az emberek, akikhez kötődöm, sokkal inkább függenek érzelmileg tőlem, mint én tőlük. El kell engednem minden alapszükségleteimmel kapcsolatos aggodalmat. Tudatosítanom kell magamban a saját erőmet, és el kell ismernem, hogy leginkább én tudok saját magamról, és a túlélésemről gondoskodni. Mivel a farkcsont az első csakrához tartozik, a központnak egyensúlyzavara a következő fizikai problémákhoz vezethet: végbélnyílást és végbél (aranyér, irritáció, viszketés), vese (vizeleti problémák, inkontinencia), prosztataproblémák, nagymértékű testsúlyvesztést vagy testsúlygyarapodás (kóros kövérség, anorexia), a lábakat, kezeket, és a lábszárakat érintő rossz vérkeringés (visszérgyulladást). Az energiaközpontot újra egyensúlyba kell hoznom.

#### **HÁT - HÁTFÁJÁS ~ a hát felső része (7 nyaki csigolya)**

A hát felső része a szív területéhez és a szív energetikai központjához kapcsolódik. A hátfájdalmak a fogantatáshoz, az alapszükségletekhez és a létezéshez kapcsolódnak. A nyaki csigolya a kommunikációt és az élettel szembeni nyitottságomat jelképezik. Ha naiv vagyok, ha úgy érzem, hogy kritizálni, bántani akarnak, vagy el akarnak ítélni, akkor ezen a területen jelentkezhet fájdalom. A C1-es, C2-es és C3-as nyaki csigolyát érinti az elváltozás, ha az intellektuális képességeimet értékelem alul, míg az életben jelen lévő, vagy a környezetemben tapasztalt, és engem ért igazságtalanság érzése esetén inkább az alsó nyaki csigolyák veszélyeztetettek. Minden csigolya kiegészítő információkkal szolgálhat a bajom, rosszullétem forrásáról:

**C1** = Az első nyakcsigolya egy olyan „tartóoszlop”, amely a fejet tartja a helyén és egyensúlyban. Ha túl sokat aggodom, akkor a fejem elnehezül, és ez fejfájást okozhat. Ha túlságosan szűklátókörű vagyok,

ha nem vagyok hajlandó egy helyzetet több szemszögből is megvizsgálni, ha merev a gondolkodásom, akkor a csigolyának működési zavarai lesznek, ami ez esetben a forgásra való képtelenségét jelenti. A félelmem, reményvesztettségem, negatív hozzáállásom, és az érzelmeim kifejezésének nehézsége az, ami megakadályozza az első nyakcsigolya szabad mozgását. Rossz állapota általában a fejet, az agyat és az idegrendszert érintő panaszokkal jár együtt: migrén, amnézia, szédülés, depresszió stb. Meg kell tanulnom a belsőre hallgatni, nyitottnak maradni, több nyugalmat csempészni az életembe. .

**C2** = A második nyaki csigolya az elsővel szorosan együttműködik. Olyan tengelyként funkcionál, amely lehetővé teszi a C1 számára a mozgást. A C2-es csigolya a legfontosabb érzékszervekhez köthető, úgy mint a szem, orr, fül, száj (nyelv). Ezért kóros elváltozása ezeket a szerveket fogja érinteni. Ha mereven fogom fel az élet dolgait, ha nem akarom elengedni a régi, elavult gondolataimat, és nem eresztem be az újakat, ha állandóan a jövő miatt aggódok, akkor nagy esélyem van arra, hogy a második nyaki csigolyám is megmerevedik. Gyakran könny nélkül sírok, mivel elfojtom az érzelmeimet, és a bosszúságaim, csalódásaim, megbánásaim bennem maradnak. Mivel a „kenőolaj” (a boldogság vagy a szomorúság könnyei) nincs jelen, a C1 és a C2 nem fog tudni olyan könnyen egymásba illeszkedni. Ennek irritáció, túlmelegedés lesz a következménye. Ez főként olyan esetekben jelenik meg, ha depressziós, túlérzékeny vagyok (például családi konfliktust élek meg). Meg kell tanulnom, hogyan vállaljam fel az érzéseimet, hogyan foglaljam el a nekem járó helyet a világban, annak érdekében, hogy az energiák újra áramoljanak a testemben, és a második nyakcsigolyám az elsővel újra harmóniában és „olajozottan” működhessen.

**C3** = A harmadik nyakcsigolya örökké magányos, helyzetéből adódóan senkire nem számíthat, és nem is működhet együtt más csigolyákkal. Ha a harmadik csigolyám nincs jó állapotban, akkor valószínűleg úgy érzem, hogy nekem is egyedül kell boldogulnom az életemben. Magamba zárkózom, befelé fordulok, kerülök mindenféle kommunikációt (ez verbális és szexuális kommunikációra egyaránt vonatkozik) a környezetemmel. „Mire jó az időmet vesztegetni ezzel? Sosem hallgatnak meg, és sosem értik meg a gondolataimat, a lelkem rezdüléseit. Fellázadok, reményvesztetté válok, mély szomorúságot élek meg, mivel az elutasítás a lelkem mélyéig érint. Még szoronghatok is. Az idő vasfoga elvégzi a munkáját, legdédelgettebb álmaim és vágyaim lassan-lassan elenyésznek. Ingerlékeny, keserű leszek. A magány lehet áldásos, feltöltődöm, összegezek dolgokat, hogy tisztán lássam az életemet, de eszköze lehet az érzelmeimtől, a valóságtól való menekülésnek is. Rajtam áll a választás! A harmadik csigolya problémája az arcon is panaszokat okozhat (bőrön, csontokon és az idegeken, a fülekben és a fogakban).

**C4, C5, C6** = A negyedik, ötödik és hatodik nyaki csigolya a pajzsporcnál található, és szoros kapcsolatban állnak vele. A pajzsporcnak nagy szerepet játszik a nyelvet, a hangképzést (hangszalagok) és minden, a kommunikációt érintő problémában. Akár én fejezem ki magamat, akár mások közölnek velem valamit, ez reagálásra készíti a C4, C5, és C6 csigolyákat. Lehetséges, hogy megsértődtem valamin, amit hallottam, és dühöt váltott ki belőlem. Ez a három csigolya még erősebben reagál akkor, ha nem adok hangot a véleményemnek, frusztrációimnak. Egyre nagyobb agresszivitást fogok érezni, amely elzárja a kommunikációs csatornát a 3 csigolya területén. Félreylem a velem megtörtént dolgokat. Hajlamos vagyok bizonyos eseményeken hosszú ideig rágódni. Gyakran jelennek meg olyan fájdalmak, amelyek a verbális kommunikációért felelős szerveimet érintik: száj, nyelv, hangszalagok, garat. Jobb lenne, ha elfogadnám, hogy minden tapasztalat a fejlődés lehetőségét hordozza magában, és mindenből le lehet vonni a tanulságot. Hagyni kell, hogy az élet a maga medrében folyjon, ahelyett, hogy megmakacsolom magam és haragot érzek az élettől szemben. Mert ha így teszek, a fejem zúgni kezd, és túlterhelem magam olyan feladatokkal, amelyeket úgy érzem, nem bírok elvégezni. Arra van szükségem, hogy kifejezzem magam (beszéd, írás, zene, festészet), hogy újra ráleljek a kreativitásomra, a belső szépségemre. Így ezzel minden érzékszervem stimulálom, amelyek aztán aktiválják a pajzsmirigyemet, és a negyedik, ötödik, hatodik csigolyák normálisan fognak működni.

**C7** = Az utolsó, hetedik nyaki csigolyával az erkölcsi tartásom, a hiedelmeim és a spirituális oldalam van kapcsolatban. Ha harmóniában élek a természet törvényeivel, ha hallgatok a testem és által küldött üzenetekre, csigolya a lehető legjobban fog működni. Ezzel ellentétben, ha dühöt érzek valami miatt, ha elzárkózom az engem körülvevő emberek véleményétől és látásmódjától, ha nem nyitott szellemmel kezelem mások világnézetét, akkor a C7-es csigolya erőteljesen reagál. A jelentkező probléma érintheti a kézfejemet, a könyökömet és a karomat mozgási nehézség formájában. A C7-es csigolya zavara a pajzsmirigyem működését is befolyásolhatja. Ha egy kimondott szó vagy gondolat miatt érzett lelki furdalás, ez szintén a hetedik nyaki csigolyát betegíti meg. Ha nagyon erős érzelmeket élek meg > ha csalódott vagyok, ha félek az elutasítástól, ha egy esetleges sérülés elől visszahúzódok a páncélomba, akkor is megbetegedhet a hetedik csigolyám. Meg kell tanulnom megkülönböztetni azt, ami jó nekem, attól, ami nem. Tisztelnem kell minden ember álláspontját, még akkor is, ha azok nem egyeznek az

enyémekkel. Ha kitárom a karjaimat a többiek felé, akkor tanulok a legtöbbit, és könnyebben tudok majd dönteni.

A hát felső részét érintő fájdalmak elfojtott negatív érzelmekből erednek, amelyeket keresztként cipelek, és még csak észre sem veszem ezt. Nagy elvárásaim vannak másokkal szemben, azonban nehezen vagyok képes a valódi érzelmeim kifejezésére, ami dühöt vált ki belőlem. Félek attól, hogy nem szeretnek, vagy úgy érzem, nem támogatnak érzelmileg, és az a benyomásom, hogy mindenre nekem kell gondolnom, mindent nekem kell megtennem. Erősen ellenállok, azt gondolván, hogy képtelen vagyok magamat érzelmileg „támogatni” és az a meggyőződésem, hogy ha a környezetemtől több szeretetet és támogatást kapnék, akkor minden jobb lenne. Szülőként felelősnek érzem magam mások boldogságáért, és ez nagy feladat. A test tehát fontos üzeneteket küld nekem, amelyekre mostantól figyelniem kell az érzelmi egyensúlyom megőrzése érdekében. Megtanulom magam jobban szeretni, felhagyok önmagam állandó kritizálásával, elítélésével! Újra felfedezem mindazt, amit elnyomtam: az ambícióimat, a vágyaimat, a céljaimat, és elfogadnom, hogy képes vagyok azokat elérni. A zavartságom el fog tűnni, és nem kell többé „hátra fordítanom” egy helyzetnek vagy egy személynek, mivel bizonyosságot szerzek arról, hogy képes vagyok megvalósítani mindent, amire csak vágyom. Nem meglepő, hogy nem voltam képes szeretni önmagam, mivel már nem voltam önmagam. Abbahagyom önmagam kritizálását, és megtanulom szabadon kifejezni magam ahelyett, hogy elfojtanám az érzéseimet. Tudomásul veszem, hogy olykor szükségem lehet mások segítségére, és inkább megtanulom, hogyan kell kérni. Így majd jobban tiszteltem azt az embert, aki vagyok.

### **HÁT - HÁTFÁJÁS - a hát közepe (12 háti csigolya)**

A hát közepe a szív és az ágyéki csigolyák között elhelyezkedő terület, amely az érzelmi büntudat székhelye.

**D1** = Az első háti csigolya akkor reagál erősen, ha a munkámban vagy a sportban túlhajtom magam, illetve minden olyan helyzetben, ahol fizikai és mentális energiáimat a végsőkig kiszipolyozom. Ez a csigolya az alkoholt és a drogot sem igazán kedveli, rendszeres használatuk következtében nagyon sérülékennyé válik. Önvédelmi módszereket találok ki azért, hogy védekezzek a környezetemmel szemben, hogy ne sérüljek, ami a szavaimban is megmutatkozik: például hidegséggel vagy sértésekkel próbálom a többieket távol tartani magamtól. Ez a magatartás jelentős súlynövekedéssel is járhat, ami természetes fizikai önvédelem (tudat alatt több helyet akarok magamnak, és kevesebbet másoknak). Félénk vagyok, amellyel nehezen birkózom meg. A félénkség még inkább felszínre kerül, ha attól félek, hogy elveszítem mások szeretetét. Szemfülesnek kell lennem, és nem szabad összetörve, állandóan csak a sötét gondolataimat ismételtetnem magamnak, nem szabad mindig ugyanazokra a negatív gondolatokra és frusztrációkra koncentrálni. Ha a D1-es csigolyám rossz állapotban van, akkor a könyököm és az ujjaim vége közötti területen bárhol jelentkezhet probléma, és légzési nehézségekkel is számolhatok (köhögés, asztma).

**D2** = A második háti csigolya gyorsan reagál, ha az érzelmi életemben valamilyen probléma merült fel. Ha felgyülemlenek az elfojtott érzéseim, akkor a D2-es hátfájással üzen nekem. Ha az az érzésem, hogy nem találok a megfelelő helyet az életben és a társadalomban, hogy az élet „igazságtalan” és az események áldozatának érzem magam, akkor a D2-es betegszik meg. Valószínűleg különösen a családomat érintő dolgok hatnak rám, és minden konfliktushelyzetet igen intenzíven élek meg. Az is lehet, hogy régi bosszúságok gyülemlettek fel bennem vagy állandóan régi dolgokat, régi emlékeket idézek fel magamban, a múltba menekülök a valóság elől, ahelyett, hogy bizakodva a jövő felé tekintenék, és a jelent élném meg intenzívebben. Félfetek egy új helyzettől, amely az ismeretlentől való félelmet erősíti bennem. Vajon ez a helyzet túl nagy felelősséggel jár majd? Támogatnak majd, vagy egyedül kell boldogulnom? Az engem körülvevő emberek hogyan fognak reagálni? Ha kételkedem magamban és a képességeimben, úgy is reagálhatok, hogy parancsolgató leszek, így az az érzésem, mintha irányítanám az életet, miközben tudatában vagyok annak, hogy reszketek a félelemtől, ami akár szorongásig fajul. Lehet, hogy egy ember vagy egy esemény irritál, és erre hangulatváltozásokkal reagálok. Ha a második háti csigolyám rossz állapotban van, akkor a tüdő és a szív megbetegszik, ami fájdalmakkal jár. Megtanulok kérni, és bízni abban, hogy képes vagyok új kihívásokkal megbirkózni. Elengedem a múltamat és a jövő felé fordulok, tudatában annak, hogy a környezetemmel harmóniában képes vagyok megtalálni és elfoglalni a helyemet a világban.

**D3** = A harmadik háti csigolya a tüdővel és a mellkassal áll kapcsolatban. (Nézzük meg az ide tartozó szócikkeket is. ) Amit az érzékszerveimen keresztül tapasztalok, és ami nem teljesen megfelelő számomra, arra a D3-as szintén reagálhat. Nagyon érzékeny vagyok a környezetemre, ezért felépítettem magamnak egy rendet, amelyben pontosan tudom, hogy mi a rossz, és mi a jó, mi az elfogadható, és mi nem. Túlságosan mereven gondolkodom. Hajlamos vagyok elítélni minden olyan embert vagy helyzetet, amely nem fér bele az általam „elfogadhatónak” címkézett kategóriába. Erősen reagálok minden olyan dologra, amelyet igazságtalanságnak könyvelek el. Még erőszakossá is válhatok,



amikor nem értek egyet azzal, amit látok vagy hallok. Előfordul, hogy a valóságot torzítom, mert félek az igazsággal, a valósággal szembenézni, illetve azért, mert az engem körülvevő valóság elkeserít. Az életkedvem csökken, már nem érzem magam biztonságban. Szomorúság kerít hatalmába, nincs többé kedvem küzdeni. A depresszió fokozatosan úrrá lesz rajtam, és el akarom szigetelni magam attól a világtól, amely csak fájdalmat, frusztrációt, szorongást jelent számomra. Meg kell tanulnom az életet más szemszögből nézni. El kell fogadnom, hogy nem élhetek tökéletes világban, azonban minden helyzet tökéletes, mivel mindegyik lehetővé teszi számomra, hogy tanuljak belőle, hogy levonjam a tanulságot.

**D4** = A negyedik háti csigolya az örömhöz, a vágyakhoz, a beteljesületlen kísértésekhez kapcsolható. Valószínűleg túl nagyok az elvárásaim, talán néha irreálisak is, és mivel az igényeim nincsenek kielégítve, ingerlékeny leszek. Haragszom az életre, a környezetemre. A lelkem mélyén olyan nagy érzelmi űrt érzek, hogy hajlamos vagyok a depresszióra, s az egyetlen mód, amit ismerek ennek az állapotnak az ellensúlyozására, hogy természetes vagy mesterséges módon felpörgetett állapotba hozom magamat. Extrém sportokat űzök (ejtőernyő, hegymászás) vagy drogozom. Így egy mindenkitől védett, képzeletbeli világba menekülök. De nem menekülhetek, nem futhatok el az elfojtott érzelmeim elől. Látszólag szabadnak tűnhetek, de valójában a dühöm, a fájdalmaim, a frusztrációim foglya vagyok. Hajlamos vagyok visszautasítani az embereket, mert félek attól, hogy szeretetük megfojt. Szembeszegülök, távolságtartó maradok, az emberekés köztem húzódo szakadékot a rossz hangulattal, depresszív lényemmel csak tovább növelem. Fontos, hogy felismerjem és elfogadjam az érzelmeimet azért, hogy interiorizáljam azokat, és ez lehetővé teszi majd számomra, hogy teljes életet éljek. Amikor a D4-es csigolyámmal probléma van, akkor az epehólyagom szintén megbetegedhet.

**D5** = Az ötödik háti csigolya akkor betegszik meg, ha elveszíttem az irányítást a dolgok felett. Ilyenkor úgy érzem, kicsúszik a lábam alól a talaj. Még pánikba is eshetek. Általában az érzelmi életemről van szó: a társammal, egy családtagommal, egy közeli baráttal kapcsolatban. Ez a bizonyos irányítás néha a másoknak segíteni akarás látszata mögé van bújtatva, de valójában az erősebb pozíciójában tetszelgek. Ha a dolgok nem a vágyaim szerint alakulnak, akkor frusztrált leszek, kritikussá, türelmetlenné válhatok, és az ötödik háti csigolyám erre hevesen fog reagálni. Azt akarom elhithetni, hogy velem nem lehet ujjat húzni, és sokat bírok. Azonban magamban tudom, hogy túl sok terhet veszek magamra, ami bizonytalanná, szorongóvá, lázongóvá tesz a környezetemmel szemben. Nagy ambícióim vannak, ami miatt néha eltávolodom a realitástól. Ilyenkor mesterkélt kapcsolatokat alakítok ki az emberekkel, és csalódást csalódásra halmozok, mivel az igaz és egyszerű szeretet nincs jelen. Fontos, hogy hallgassak a saját belső hangomra, hogy újra kapcsolatba kerüljek a valódi értékeimmel azért, hogy a nyugalom visszatérjen az életembe, tisztán lássam az eseményeket, kiteljesedhessek, és képes legyek a valódi szeretet megélésére. A D5-ös csigolya rossz állapota néha a májat és a vérkeringést érintő betegségekkel párosul.

**D6** = A hatodik háti csigolya akkor fáj, ha túl szigorúan ítélkezem magam felett. Lehet, hogy nagyon szigorúságban neveltek, minden szabályt pontról pontra be kellett tartanom. Ha ilyen tekintélyelvű, kevésbé engedékeny környezetben nőttem fel, akkor előfordul, hogy lelkiismeret-furdalásom lesz, ha néha jót akarok magamnak, vagy időt akarok hagyni magamnak bizonyos dolgokra. Minden megmozdulásomat, minden szavamat, minden gondolatomat elemzem azért, hogy biztos lehessen abban, hogy helyesen cselekszem-e. A büntudat felemészt belülről. Szorongok, és azzal büntetem magam, hogy elszigetelődöm a világtól. Nehéz magamat olyannak elfogadnom, amilyen vagyok. Áldozatnak érzem magamat, tehetetlennek az események lefolyásával szemben. Ezeket szigorúan elítélem, nem akarom elfogadni, hogy azért vannak, hogy a fejlődésemet szolgálják, hanem inkább büntetésnek, igazságtalanságnak tekintem őket. Ilyenkor frusztrált leszek, és nem értem meg a többiekét, ellenérzéseim vannak velük kapcsolatban, irigy, féltékeny vagyok rájuk. Ezért egy rossz állapotú D6-os csigolya gyakran gyomorpanaszokkal is társulhat. Jobban tenném, ha lazább és engedékenyebb lennék magammal, és megtanulnám meglátni minden történésben a jót, hogy minden tapasztalat alkalmával nő az önismeretem.

**D7** = A hetedik háti csigolya eszeveszett munkamániás. Ha az életemben valamit túlzásba viszek, nem hallgatok a testemre, amikor annak pihenésre és lazításra lenne szüksége, akkor a D7-es segítségért kiállt. Az is lehet, hogy így próbálok valakit vagy valamit elfelejteni. El akarom felejteni az anyagi vagy érzelmi gondjaimat. Ha egy pillanatra megállok, akkor az elkeseredettség és az elégedetlenség újra felszínre törhet, amelyet nem szeretnék. Sok dühöt és agressziót halmozok fel magamban, mindez forrong bennem, mivel úgy érzem, hogy az élet „semmi jót nem hoz nekem”. Csöknyössé, makacssá válok, sőt bizonyos gondolatoktól nem bírok szabadulni, amelyek szinte már gyötörnek. Meg kell tanulnom értékelni azt, amim van, és aki vagyok, és meglátni mindazt a bőséget,

ami az életemben jelen van. Időt hagyni magamnak dolgokra. Jogom van megélni az érzelmeimet! Engedélyezem magamnak a fájdalmat, a csalódásokat, a félelmeket, mert így fogadhatom el ezeket, és így változtathatom őket ellenkező előjelűre. Belső „nagytakarítást” végezek, és így a D7-es csigolyám normálisan fog működni. A rossz állapotban lévő hetedik háti csigolyával gyakran együtt járó hasnyálmirigy és nyombélproblémák szintén elmúlhatnak így.

**D8 és D9** = A rekeszizom vonalában található nyolcadik és kilencedik háti csigolya egymással szorosan összefügg, ezért egyszerre tárgyaljuk őket. Akkor vannak veszélyben, ha bizonytalanná válok, mert félek, elveszítem egy élethelyzet vagy egy ember felett az irányításomat. Biztosabb vagyok magamban, ha tökéletesen irányítom az életem minden területét, ha minden helyzetnek ura vagyok. Elrejtőzöm az elefántcsonttornyomba, hogy ne kelljen kérdéseket feltennem magamnak, és semmin se kelljen változtatnom az életemben. Minden érzésemet belül élem meg. Ha az egyensúly felborulni látszik, az „ijedt” nyolcadik és kilencedik háti csigolyáim erőteljesen reagálnak, s a félelemtől összeesnek. Ilyenkor reménytelenséget érzek, és rossz az alaphangulatom. Nehezen látom meg a fényt az alagút végén. Megvetem az életemet, és szakadék fele irányítom magamat. Ezt elkerülhetem, ha bízom az életben, és elengedem a kezemből a görcsös irányítást. Hiszen akkor leszek igazán ura az életemnek, ha néha elengedek dolgokat. A károsodott D8-as gyakran rekeszizom- és lépproblémákkal jár együtt, míg a D9 problémája allergiával, mellékvese-elégtelenséggel vagy csalánkiütéssel járhat együtt.

**D10** = A tízedik háti csigolya problémája mély bizonytalanságról árulkodik, amivel szemben úgy érzem, védtelen vagyok, nincs elég erőm hozzá. Igen kis önbizalommal rendelkezem, úgy érzem, hogy egy kis „szíverősítőre” van szükségem, hogy bátrabb legyek, és hogy elfelejthessem gondjaimat, bajaimat. Gyakran az általánosnál nagyobb mennyiségű alkohol vagy drog fogyasztása adja meg nekem a szükséges „lökést”. De amikor kijózanodom, a bajok még mindig ott vannak, a kedvem komor lesz, mert a dolgoknak csak a negatív oldalát látom, és elutasítom az életet, szánakozva a saját sorsomon. Semmiségeken bosszantom fel magam, dühös leszek, de nem tudom kimutatni, jelentéktelen dolgoktól kiborulok. Egy rossz állapotban lévő tízedik háti csigolya gyakran veseproblémákkal párosul, mivel a vese a félelem székhelye. Megtanulok bízni magamban, és megtanulom meglátni a szépet magam körül, és magamban is. Megvan a bátorságom ahhoz, hogy segítséget kérjek.

**D11** = A tizenegyedik háti csigolya deformitása az idegrendszer működési zavaraira utal. Az életem minden terén jelen levő túlzott érzékenységgel torzítom a valóságot (hogy ne szenvedjek annyira), ám ennek következtében a D11-es csigolya deformálódik. Az én szájízem szerint változtatom meg a dolgokat, hogy olyanok legyenek, amilyenek azt én szeretném. Tudatosan elszigetelem magam a környezetemtől, de ez csak egy bizonyos ideig tud működni, mert előbb vagy utóbb szembe kell néznom a valósággal. Ekkor egyfajta belső feszültség lesz majd úrrá rajtam, amivel nehezemre esik majd megbirkózni. Ez olyannyira elviselhetetlenné válhat, hogy öngyilkosságra is gondolok néha, mivel úgy érzem, nem értenek meg. Félek a jövőtől, mivel tehetetlennek érzem magam, képtelennek arra, hogy változtassak az életem dolgain. Áldozatnak hiszem magam, akinek megsértették az érzéseit. Inkább a negatív dolgokon rágódom, és nem teszek túl nagy erőfeszítéseket arra, hogy kirángassam magam ebből a helyzetből. Meg kell tanulnom mozogni, előrehaladni, ahelyett, hogy szinte „kómás állapotban”, passzivitásba süllyedve, egy helyben toporognék. A D11-es csigolya bajai gyakran vese- és bőrproblémákkal járnak együtt (ekcéma, akné). Mostantól elhiszem, hogy megváltoztathatok dolgokat az életemben, azonban késznek kell lennem arra, hogy ennek érdekében erőfeszítéseket is tegyek, vagy hogy segítséget kérjek.

**D12** = A tizenkettedik háti csigolya akkor betegszik meg, ha „burokban” élek. Hajlamos vagyok arra, hogy kritizáljak, elítéljek dolgokat, és gyorsan eljutok a konklúzióig, nem azért, mert valaminek valóban utánajártam, hanem azért, mert a megfigyeléseim olyan téves benyomásokhoz vezetnek el engem, amelyeket „saját szájízem szerint” magyarázok. Belülről felemészítő dühöt érzek. Az elmém igen aktív. Érzékeny, ingerlékeny vagyok. Légvárakat építek. Különböző forgatókönyveket játszok le az agyamban. Mivel nehezen engedek a környezetemnek, emiatt igencsak nagy bizonytalanságérzés kerít hatalmába. Beteges gondolatokat táplálhatok, mivel nem vagyok képes az általam látottakból vagy általam érzékelt dolgokból levonni a következtetéseket, és irigyelek másokat. A D12-es csigolya gyakran bélproblémákkal, ízületi fájdalmakkal, rendellenes nyirokkeringéssel és időnként a petevezetékét érintő problémákkal is járhat. Megtanulok kommunikálni, az érintett személyekkel megbeszélem a dolgokat, annak érdekében, hogy a bennem lakozó kétségtől és bizonytalanságérzéstől megszabadulhassak. Így tisztábban látom az életemet, és nyugalom tölt majd el.

A hát közepének problémái világos jelei annak, hogy nehézkesen állok az élethez, és a létem különböző helyzeteihez. A belső érettség elérésének érdekében a hátamnak ez a területe próbára teszi az isteni tulajdonságaimat, a bizalmat, a szeretetet, a lemondást (szabad akarat, főleg érzelmi téren). A hátproblémák, beleértve a púpos, görbe hátat, több dolgot jelenthetnek. Büntudatot olyan helyzettel

kapcsolatosan, amelyben nem kellene magamat bűnösnek érezni. Esetleg az életemet nehéz tehernek élem meg, és ehhez kis önbizalom, keserűség társul. Úgy érezhetem, hogy mindig a nyomomban vannak. Ha hátfájdalmaim vannak, akkor az tehetetlenség érzését jelenti egy olyan nehezen kezelhető aktuális helyzettel kapcsolatosan, amelyben segítségre lenne szükségem. De úgy érzem, érzelmi téren sem támogatnak eléggé. Hajlamos vagyok az érzéseim elfojtására, és jellemzően sokat gondolok a múltamra, benne élek, ragaszkodom hozzá. Instabilnak, idegesnek érzem magam. Az elérendő cél az lenne, hogy aktívabban jutassam kifejezésre az isteni energiát. Világosnak kell magammal és másokkal is, nem a régmúlt érzéseim kell rágódnom, hanem nyugalommal és derűvel az itt és mostra kell koncentrálnom. Segítségre és bátorításra van szükségem, fel kell vennem a kapcsolatot a belső énemmel, aki éjjel-nappal óv engem, s figyel rám. A testem fontos üzeneteket közvetít. Segítséget kérni nem szégyen. Ellenkezőleg, ez intelligenciáról árulkodik, hiszen a segítség lehetővé teszi számomra a haladást. Megtanulok a meditáció segítségével kommunikálni a belső énemmel.

### **HÁTSÓ (fenék)**

A hátsómon ülök, ezzel foglalok helyet - vagyis elfoglalom a helyem a világban. Amikor összeszorított hátsóval megyek, akkor fenyegetve érzem magam vagy félek az irányításom elvesztésétől, esetleg visszatartok valamit. Nem akarom, hogy észrevegyenek, mert akkor meg kellene változtatnom, el kellene fogadnom dolgokat, amelyekre még nem vagyok felkészülve. Összeszorított hátsóval állíthatom, hogy minden rendben, és mosolyoghatok tovább. Ha erős csípőmozgásokkal kísért laza hátsóval járok (a fenekemet „részálva”), akkor az arról árulkodik, hogy a saját magam, sőt mások helyét is elfoglalom. Szeretem a hatalmat, mivel másokat irányítva biztosítom magamnak a hatalmat. Ez kényelmes, mert nekem nem kell megváltoznom, inkább másokat kényszeríték változásra. Tudatosítom, hogy ragaszkodom a múltamhoz, a gondolataimhoz, a régi sérüléseimhez, és az is lehet, hogy dühöt vagy ellenérzést érzek. Elfogadom, hogy elengedek bizonyos dolgokat, előre haladok, és kinyílok az élet által nyújtott új tapasztalatokra, eseményekre.

**HAVI VÉRZÉS** (lásd: MENSTRUÁCIÓ)

**HEPATITISZ** (lásd: MÁJ - HEPATITISZ)

**HERE - HERERÁK** (lásd: RÁK - HERERÁK)

**HERÉK (általában)**

A herék a herezacskóban elhelyezkedő, tojás alakú nemi mirigyek. Feladatuk a hímivarsejtek, a spermiumok képzése, valamint a férfi hormon, a tesztoszteron termelése. A herék hátsó részénél helyezkednek el a mellékherék. Feladatuk a herékben termelt spermiumok érésének biztosítása. Ezekből erednek az ondóvezetékek, amelyek a spermiumokat a tárolási helyre, a prosztatába juttatják. A heréket sújtó probléma a férfi létet érintő félelmekhez, bizonytalansághoz és kételyekhez kapcsolódik. A nemiség, szexuális preferencia nem elfogadását is jelentheti. A szexuális teljesítményem megítélésétől félek, ami akár impotenciához is vezethet. Jobban teszem, ha megvizsgálom a férfiasságommal kapcsolatos elvárásaimat, és újra kell vizsgálnom a férfi princípiumról alkotott nézeteimet is.

**HERNIA - sérv**

Minden üreges szervnél kialakulhat sérvésedés, ha a tartalma a természetes helyzetéből egy veleszületett vagy szerzett nyíláson át kitüremkedik, előemelkedik. Ilyen értelemben beszélhetünk agysérvről, gerincsérvről, rekeszsérvről és hasi sérvről. Lehet, hogy egy bizonyos szervben kifejlődött daganatról van szó, amely természetes úton keletkezett vagy balesetből származó nyíláson keresztül elhagyja az őt befogadó üreget. A sérv a gyenge vagy nem eleget dolgoztatott izom alatti lágy szövet nyomása következtében alakul ki. A sérv helye árulkodik annak természetéről, és üzenetértékű számunkra. Például a csecsemőknél gyakori köldöksérvet a köldökzsinór elvágása utáni nem megfelelő hegesedés okozza. Ez az elváltozás azt fejezi ki, hogy én, csecsemőként nem szeretném elhagyni az anyaméh védelmet nyújtó fészket, nem szeretnék megszületni. Felnőtt korban arra a nem kimondott vágyra utal, hogy szakítsak egy olyan emberrel vagy helyzettel, ami kellemetlen számomra. Ez jelentheti a párommal való szakítást is, amelyet akár én akartam, akár ő kezdeményezett, mégis nehezen fogadok el. Önmagam büntetéseként is növeszthetek sérvet. Haragszom magamra, mert képtelen vagyok bizonyos dolgok megvalósítására. Sok frusztrációm van magammal szemben. Elérkezem egy olyan állapotba, amikor minden kirobban, illetve inkább „berobban” bennem. Mivel nem szabadítottam fel, nem adtam ki magamból az aggodalmamat, szorongásomat, ezért annak meg kell találnia a kijutás módját és helyét. A hasfal a belső szerveimet védi, és összetartja azokat. Következésképpen, a sérv arra utal, hogy a saját világomat a helyén akarom tartani, és nem engedem meg magamnak, hogy az agresszivitásomnak vagy erősebb érzéseimnek hangot adjak. Bűnösnek érzem magam amiatt, hogy ilyen állapotba kerültem. Célokat mindent bevetve, teljes erőbedobással próbálom elérni. Olyan „mentális feszültség” (stressz) van bennem, amely megpróbál kifejezésre jutni. Az önbüntetés egy

bizonyos formájáról van itt szó. Itt az ideje az újrakezdésnek. Ki kell fejeznem a kreativitásomat. Lehetővé teszem saját magam számára, hogy önmagam lehessenek, úgy, hogy szabadabban adom ki magamból az érzéseimet. Több szeretetet adok magam és mások számára, mivel tudom, hogy „ki vagyok.”

**HEROINFOGYASZTÁS** (lásd: DROG. KÁBÍTÓSZER)

**HERPESZ - ajakherpesz** (lásd még: SZÁJ)

A herpesz fertőzés, melyet a herpes simplex vírus okoz. A vírusnak két alfaja van, a HSV-1 és a HSV-2. Az utóbbi nemi úton terjed. Mindkét vírus képes az arcon és a nemi szerveken is herpeszt okozni, de HSV-1 inkább a száj és az orr környékén jelenik meg apró, fájdalmas hólyagok formájában, míg a HSV-2 a nemi szerveken. Egyes felmérések szerint az idősebb korosztályban a fertőzöttség már 70-80 százalékos lehet. Ha egyszer elkaptuk, a vírus örökre velünk marad. Tünetmentes időszakban a vírusok az idegdúcokba vándorolnak, ott éledgélnek az idegsejtekben, és arra várnak, hogy valami olyan érjen bennünket, amitől legyengülünk. Akkor aztán aktiválódnak. A herpesznek több oka is lehet:

- Frusztrációt érzek, mert bizonyos dolgokat nem tudtam megvalósítani, amelyekre nagyon vágytam.
- Távol akarok tartani valakit. Nem akarom, hogy szexuálisan közelítsen felém.
- Haragszom magamra, mert bántó dolgokat mondtam valakinek.
- Szigorú ítéleteim vannak az ellenkező nemről, és ezt a nem minden képviselőjére ráhúzom.

Módot találok arra, hogy távol tartsam magamat másoktól, mivel a herpesz gyakori előfordulási helyei az ajkak és a nemi szervek, olyan helyek, amelyek igen fontos szerepet töltenek be a másokkal történő személyes, közvetlen, szexuális érintkezés során. A hólyagok azt jelzik számomra, hogy érzelmi és mentális fájdalmat élek meg (hiszen az elválkozás érinti a puha szövetet és a testnedveket is). Mivel a számmal pusztul meg a szeretteimet (társamat, gyermekeimet, szüleimet), az ajakherpesz azt jelzi, hogy elváltak vagy távol vagyok egy olyan embertől, aki nagyon fontos nekem. Ajkaink kontaktusa valamilyen okból megszűnt, és megjelenik a herpesz. A herpesz az orron (ritkább eset) azzal kapcsolatos dühöt jelenti, hogy a környezetemben azt gondolják rólam, „mindenbe beleütöm az orromat.” A kiütések közvetlenül a stresszhez és a konfliktusos élethelyzetekhez kötődnek, főleg olyan esetekhez, amikor valami olyat teszek, amihez nincs sok kedvem, vagy ha a saját belső érzéseimmel ellentétes dolgokat teszek. (Például olyan emberrel kerülök szexuális viszonyba, akivel valójában nem szeretnék együtt lenni.) A herpesz azt az üzenetet is hordozza számomra, hogy bosszúságot, fásultságot élek meg az életemmel szemben, vagy nem szeretem eléggé saját magamat. Ez a vírus felfedi minden szexualitáshoz kötődő problémámat: szégyenérzettel, büntudattal, kompromisszummal vagy önmegtagadással lehetnek kapcsolatosak ezek a problémák. (Ha megvizsgálom, hogy melyik testrészem érintett, akkor megtalálhatom a herpeszem valódi okát.) Felhagyok saját magam és mások elítélésével. Megtanulok mások felé kinyílni. Egyre inkább bízom magamban az intim kapcsolataim során. Jobban szeretem magamat, és a fény visszatér az életembe. Büszke vagyok arra, aki vagyok.

**HERPESZ GENITALISZ - nemi herpesz** (lásd még: HERPESZ)

A herpesz genitális a herpesz vírus HSV-2 alfaja okozza. Nemi úton terjed, és ha egyszer elkaptuk, mindig jelen lesz a szervezetünkben. A hiedelem szerint szexuális büntudat, vagy a saját magam megbüntetésére irányuló tudat alatti vágy okozza. Kialakulhat akkor is, ha éppen nincs szexuális kapcsolatom senkivel, mert hosszú ideig képes lappangni. Korábban volt egy társam, de szétváltak útjaink. Vagy az is lehet, hogy csak fizikálisan vagyunk ideiglenesen elválasztva egymástól, például a pár egyik tagja üzleti útra ment. Mivel a nemi szervek kontaktusa hiányzik, és mivel ezt a távollétet nehezen viselem, ez okozhatja a nemi herpesz megjelenését. Lehetséges, hogy a szexualitással kapcsolatos frusztrációim nagyon erősek, az együttlétek egyáltalán nem kielégítőek számomra, vagy épp ellenkezőleg, nagyon is azok, azonban szégyenérzetem van emiatt. Feltehetem magamnak a kérdést: miért élek meg annyi éven keresztül elégedetlenséget a szexualitással kapcsolatosan, ha ma a szex számomra ennyire jó tud lenni, miért nem ismerhettem meg ezt az érzést régebben? A szégyenérzés vezethet a nemi szerveim tagadásához, nem elfogadásához is. Szeretem a testemet, és örülök a szexualitásomnak. Isten engem a saját képére teremtett. Lényem szépsége csodálattal tölt el.

**HIGRÓMA** (lásd: TÉRD - TÉRDPROBLÉMÁK)

**HIPERAKTIVITÁS** (lásd még: NYUGTALANSÁG)

A hiperaktív gyerek megállás nélkül futkározik, mindenre felmászik, képtelen egy helyben ülni. Gyakran előbb cselekszik, mint ahogy gondolkodik, és feltűnően gyorsan vált egyik tevékenységből a másikba. Feladatait, munkáját képtelen megszervezni. Figyelme könnyen elterelhető, gyakran nem tudja befejezni, amit elkezdett. Képtelen koncentrálni iskolai munkájára, feladataira. Hiperaktív gyermekként féktelen és mások számára zavaró a viselkedésem. Annyira belefeledkezem abba, amit éppen teszek, hogy nem vagyok képes figyelni az engem körülvevő valóságra, talán azért, mert ez a valóság nem tartható vagy nem túl vigasztaló számomra. Ez egyfajta lázadás a körülmények és az események ellen. Tudjuk, hogy hiperaktivitást a mesterséges adalékanyagok is okozhatnak: túlzott cukor fogyasztás, a

színezékek és a gyorséttermi ételek. Az ilyen típusú táplálék gyakran olyan szülőt szimbolizál, aki ezzel próbálja meg a szeretethiányt kompenzálni. Például csokoládét ad nekem, amikor csak egy simogatásra volna szükségem. Ha hiperaktív gyermek vagyok, jobban kellene a belső énemre és a szívemre koncentrálnom. Szülőként, mielőtt még a gyermekemet gyógyszeres kezelésnek vetném alá, jól tenném, ha megpróbálnék olyan, energetikai téren ható gyógykezeléseket, mint a relaxáció, az akupunktúra, a homeopátia. Az is lehetséges, hogy egy gyermek azért hiperaktív, mert együtt rezeg a bennünk élő gyermekkel (a szülőben élő gyermeki énnel), aki nagy feszültséget és bizonytalanságot él meg. Ha mi, szülők, nem vagyunk energetikailag kiegyensúlyozottak, hogyan várhatnánk el a gyermekünkötől, hogy ő az legyen? Ilyenkor jobb, ha kézbe veszem az életemet, saját magam és a gyermekem jólétének érdekében.

### **HIPERVENTILLÁCIÓ** (lásd még: ACIDÓZIS, LÁZ, SZORONGÁS)

A hiperventilláció gyors belégzést és rövid kilégzést jelent, oxigéntöbbletet létrehozva a szervezetben. Ennek legfőbb okaiként az acidózist, a szorongást, a lázat vagy az intenzív testmozgást is megemlíthetjük. Akkor élek át hiperventillációt, ha nem fogadom el a változást. Ennek következtében aggódom minden új miatt, és félek bízni az aktuális helyzetben, elutasítom azt, hogy elengedjem magam. A testem üzen számomra, és ezt tudatosítanom kell. Légzésem normális, elengedem magam. Az életem megváltozik, öröm költözik belém. Megszabadulok minden félelmemtől. Örömmel lélegzem.

### **HIPOCHONDRIA** (lásd még: AGORAFÓBIA, IDEGESSÉG, DEPRESSZIÓ, HALLUCINÁCIÓK)

Többnyire akkor diagnosztizálnak valakit hipochondriás zavarral, ha folyamatosan aggódik, hogy valamiféle súlyos betegsége van. A páciens valamilyen fájdalmat, kis daganatot vagy más testi jelet érzékel, és feltételezi - sőt biztosra veszi, s ennek folytán rettenetes szorongás tölti el hogy súlyos, akár halálos betegség támadta meg. Esetleg annyira rettegni kezd a betegségtől, hogy normális tevékenységeit, munkáját, kapcsolatait radikálisan felszámolja vagy átalakítja. A mániámmá vált, hogy beteg vagyok. Nagyon elbizonytalanít az a tudat, hogy ha megbetegszem, elveszítem az önmagam feletti irányítást. Nem fogadom el annak még az esélyét sem, hogy egy betegségtől szenvedjek, de a lelkem mélyén már régen szenvedek - saját magamtól. A félelem olyan méreteket ölthet, hogy eltávolodhatok a valóságtól, és hallucinációim lehetnek. Szükséges, hogy újra kapcsolatba kerüljek saját magammal. Gyógyulásom érdekében választhatom valamelyik energetikai módszert vagy a pszichoterápiát, ezek segíthetnek abban, hogy jobban bízzak magamban, és abban az isteni képességemben, amely lehetővé teszi számomra, hogy nyitott legyek az életre.

### **HIPOFÍZIS** (lásd: MIRIGY - AGYALAPI MIRIGY)

### **HISZTÉRIA** (lásd még: ÁJULÁS, IDEGEK (idegroham) NEURÓZIS)

Ebben a lelki eredetű betegségben gyakran fellépnek szervi okokkal megmagyarázhatatlan testi zavarok, melyek jelképesen és szemléletesen ábrázolják az érintett személy problémáját. A hisztéria úgyszólván minden testi tünetet kiválthat, de a leggyakrabban érzékeléssel, mozgásképességgel kapcsolatos tüneteket produkál. Így például felléphet vakság, süketség, beszédzavarok, bőrérzéketlenség, fájdalomérzés, szexuális zavarok, görcsök, bénulás, eszméletvesztéses rohamok, szédülés, hányás, bódultság. Az a szerv, amelyet az érintett tudattalanul „kiválaszt”, különös jelentőségű (pl. járászavar alakulhat ki, mert gyerekkorában nem engedték futkosni). Amikor hisztérikus rohamom van, akkor elszakadok a valóságtól, egy képzelt világba menekülök, és hajlamos vagyok belső konfliktusomnak a nagyközönség előtt hangot adni. A szexualitással kapcsolatosan nagy elégedetlenséget élek meg, ez oda vezet, hogy az embereket távol tartom magamtól, és látszólagos hidegséget, közönyt mutatok azért, hogy a túlérzékenységem miatt védjem magamat. Ha ilyen állapotban vagyok, az belső fájdalomra utal. Szükséges, hogy begyógyítsam a belső lelki sebeimet, hogy nagyobb egyensúlyban, harmóniában, nagyobb belső békében éljek, és hogy véget vethessek ezeknek a gyötrelmeknek. Segítséget kérek, hogy kiválaszthassam azt a terápiás módszert, amelyik lehetővé tenné számomra a gyógyulást.

### **HIV VÍRUS** (lásd: AIDS)

### **HODGKIN-BETEGSÉG** (lásd még: RÁK - NYIROKMIRIGYRÁK, VÉR - LEUKOPÉNIA)

Ismeretlen eredetű, rosszindulatú, néha halálos kimenetelű betegség, amelyet a nyirokcsomók, a lép és a máj megnagyobbodása jellemez. Erőtlenséggel jár, amit a fehérvérsejtek számának csökkenése okoz. A Hodgkin-betegség erősen kapcsolódik egy általam megélt büntudathoz, azonban más okai is lehetnek:

- Nem találom magam elég jónak, az önbecsülésem minimális.
- Attól félek, hogy nem tartják helyesnek, amit teszek.
- Elvesztettem az életkedvemet (a vér az örömet jelképezi) vagy az önvédelmemet (fehérvérsejtek).
- Nagy versenyben érzem magam: igényét érzem annak, hogy megmutassam magamnak és másoknak, hogy én is vagyok valaki, és nagy dolgok létrehozására is képes vagyok.
- Utálatot, gyűlöletet, dühöt táplálhatok valakivel vagy valamilyen helyzettel szemben.

A nagy örömmel tölt el engem, hogy szerethetem magamat azért, ami vagyok. Bízom magamban, és a saját ritmusom szerint haladok. A testem regenerálódik, mivel rákapcsolódom a bennem lévő Forrásra.

### **HOLDKÓROSSÁG (ALVAJÁRÁS)**

Ha alvajáró vagyok, akkor az arra utal, hogy nagy, néha tudat alatti belső feszültséget élek meg. Az is lehet, hogy egy engem nagyon foglalkoztató helyzettől akarok elmenekülni. Így ezzel a különös állapottal fejezem ki magam azért, hogy ettől a feszültségtől megszabaduljak. Gyakran tapasztalom, életem át azt az állapotot, amikor a „testemen kívül” vagyok (még tudat alatt is). Amikor alva járok, akkor az „asztráltestem” irányítja a fizikai testemet. Ezért alvajáróként képes vagyok arra, hogy csukott szemmel járjak, és mégis meglássam az előttem levő akadályokat az asztráltestem tájékozódásának segítségével. Azért, hogy ennek az alvajárásnak gátat szabjak, fontos lenne, ha jobban kommunikálnám a társam, szüleim, barátaim felé mindazt, amit megélek, vagy egyszerűen csak le kellene írnom ezeket. Így nagyobb belső nyugalomra lelek majd, és az alvásom normalizálódik.

**HÓLYAGHURUT** (lásd: HÚGYHÓLYAG - HÚGYHÓLYAGHURUT)

### **HOMLOK**

A homlok a fejemen van, ezért a személyiségemet jelképezi, és azt, hogy hogyan nézek szembe az életemmel és az eseményekkel - inkább racionális, mint érzelmi megközelítésben. Azt mondhatom, hogy a homlokom alakja és jellegzetességei arról árulkodnak, hogy hogyan nézek szembe a feladataimmal, felelősségeimmel. A nyitottságom fokát a homlokom szélessége jelzi, minél keskenyebb homlokkal rendelkezem, annál merevebb vagyok, és annál inkább fontos lenne, hogy nyitottá váljak új gondolatokra. Minden homlokomat érintő sérülés a saját gondolataimmal, véleményeimmel kapcsolatos félelmet vagy büntudatot jelez, amely talán eltér másokétól, és amelyet nehezen vagyok képes teljes mértékben felvállalni, attól való félelmemben, hogy ezzel a környezetemet zavarom. A saját személyes épségem nagyon fontos, és hogy tiszteljem magamat olyannak, amilyen vagyok, azonban nyitottnak kell lennem mások véleményeire is, és tudnom kell, hogy jogom van másokétól eltérő véleményen lenni bizonyos dolgokról.

### **HORKOLÁS**

A túl nagy nyelvcsap (uvula) vagy a laza, tónustalan lágy szápad okozza a horkolást úgy, hogy alvás közben a hátsó garatfalhoz vibrálva záródik. Ha horkolok, akkor a következő kérdéseket kellene feltennem magamnak: Nem ragaszkodom túlságosan régi szokásaimhoz, gondolataimhoz, anyagi javaimhoz? Csökönyszerűen olyan helyzetet vagy kapcsolatot akarok fenntartani, amely nem előnyös a számomra? Fáradt vagyok? Esetleg az arcüregeim el vannak tömődve? Mi az, amit nehezen lélegzem be, és ami még az éjszaka alatt is követ engem (a társam illata, egy parfüm illata)? Az is lehet, hogy a mellettem fekvő társamat akarom „birtokolni”, és megszüntetni a bennünket elválasztó feszültséget (fizikailag és érzelmileg is). Arra törekszem, hogy közelebb kerüljek hozzá. Meg kell tanulnom elengedni dolgokat, és nyitott lenni az újra. Úgy cselekszem, hogy a kommunikációm minden beleértéstől, felhangtól és kettősségtől mentes legyen.

**HÓGUTA** (lásd még: LÁZ)

Ha valaki, aki nincs hozzászokva a nagy meleghez, és ilyen körülmények közé kerülve megfedekezik só- és folyadékvesztésének pótlásáról, a nagyfokú verejtékezés miatt hógutát kaphat. A beteg kimerült, rosszul érzi magát, szédül, ájulás környékezi, bőre sápadt és nyirkos. Pulzusa és légzése szaporává válik, fejfájás és izomgörcsök keletkezhetnek. Lelki szinten, amikor gyógyulásról van szó, a meleg a szeretethez köthető, mivel ilyenkor több energia kering a szervezetben. Ha lázról vagy égésről van szó, akkor a düh kapcsolható hozzá. Ebben az esetben a hóguta az önbecsülés hiányával párosuló, szeretettel kapcsolatos büntudatot jelent. Szükségem van arra, hogy szeressek vagy engem szeressenek, és nem találok a módját, hogyan vigyem ezt véghez, hogy betöltssem a bennem levő hatalmas űrt, és semlegesítsem az elégedetlenséget. Az egész testem arra figyelmeztet, hogy ki kell elégítenem ezt a szeretetigényemet. Megvizsgálom, hogyan tudom növelni az önbecsülésemet, és hogyan interiorizáljak egy olyan gyermekkori megrázó élményt, ami most került bennem felszínre. Szeretem az életemet, és az élet ezt viszonzza nekem.

**HŐHULLÁMOK** (lásd: KLIMAX)

**HÖRGŐK - BRONCHITISZ – hörghurut** (lásd még: TÜDŐ - TÜDŐBÁNTALMAK)

A hörgők, illetve a hörgők nyálkahártyájának gyulladása. A heveny bronchitisz baktérium vagy vírusfertőzés következménye. Erős köhögéssel, fokozott váladék- és köpetképződéssel, gyakran lázzal jár együtt. Ez a betegség azzal a mozzanattal kapcsolatos, amikor vágyakozva életet és levegőt vesszünk magunkhoz (belégzés) azért, hogy aztán lemondással, időlegesen kiadjuk magunkból (kilégzés). A gyulladás azt jelzi, hogy dühöt, frusztrációt vagy bosszúságot érzek elfojtott érzelmekkel kapcsolatosan. Olyan mondatokra is utalhat, amelyeket visszatartottam, és szükséges lenne, hogy kiadjak magamból. A probléma olyan nyomasztó helyzetet is jelezhet, amelyben gyötörnek engem (családi gondok, viták). Ha ez a konfliktussal terhes helyzet heves vitákkal és küzdelmekkel jár, akkor

még hörgőrák is kifejlődhet. Belső zavar, nyugtalanság van bennem, amely megakadályozza, hogy valódi lényemet mutassam, és hogy a jogaimat tiszteletben tartassam. Megpróbálok kommunikálni a családtagjaimmal, azonban nem vagyok képes a belső béke elérésére. A családi helyzetem túl nehéz. Kicsit el vagyok bátortalanodva az életemmel kapcsolatban, és már nem küzdök az utam folytatásáért. Kevés életöröm van bennem, és mély belső kimerültséget érzek. A köhögés azt jelzi, hogy meg akarok szabadulni valakitől vagy valamitől, ami engem zavar és feldühít. Ha nem szeretném, hogy idült, krónikus bronchitisben szenvedjek, változtatnom kellene a viselkedésemen. Olyan családba születtem, ahol minden családtag hozzám hasonló helyzeteket él meg. A szüleim, a testvéreim is tanulnak a saját maguk módján. El kell kezdenem meglátni az örömet és a szeretetet magamban és az életem minden tapasztalatában. Elfogadom, hogy én vagyok a felelős a személyes boldogságomért, és nem gondolom többé, hogy mások tesznek majd engem boldoggá. Döntéshozatal és a saját „eszközimmel” történő lélegzés az első lépés a függetlenségem felé.

**HÖRGŐK - HEVENY BRONCHITISZ** (lásd: LÉGZÉS - LÉGCSŐHURUT)

**HÖRGŐK (általában)** (lásd még: TÜDŐ)

A légutakat a tüdők és a hörgőknek (bronchusoknak) nevezett csövek alkotják. Az orron vagy szájon beszívott levegő a légcsövön, a hörgőkön és hörgőcskéken át jut a tüdőbe, illetve távozik onnan. A tüdő szivacshoz hasonló szerkezetű, több millió léghólyagocska építi fel. Az oxigén e parányi léghólyagocskák falán átjut be a véráramba, és a kilélegzett széndioxid is itt távozik. A hörgők az életet jelképezik. A hörgőket érintő fájdalom általában azt jelenti, hogy életundorom van. A hörgők az életeremet jelképezik, a határait, különösen a párkapcsolatom, családom és a munkahelyem területét. Ha az a benyomásom, hogy el fogok veszíteni valakit vagy valamit, a bizonytalanságérzés hörgőproblémákat okozhat. Bíznom kell abban, hogy ha én jól körülhatároltam saját területemet és jogaimat, és ezt tiszteletben tartatom másokkal, senki nem fog tudni engem a „hatalmába keríteni”, mert mindenkinek ki lesz jelölve a saját élettere, és mindenki tiszteletben és harmóniában élhet majd. Megvizsgálom melyik személy vagy melyik élethelyzet kapcsolódik ehhez a fájdalomhoz, és hogy mit kell tennem annak érdekében, hogy ezen változtassak. Jó lenne, ha olyan helyzeteket teremtenék, amelyek a nevetést és a kikapcsolódást segítik elő.

**HÚGYCSŐGYULLADÁS** (lásd még: FÜGGELÉK III.)

A húgycső nyálkahártyával bélelt, a vizeletet a húgyhólyagból a húgycsőnyíláson át a külvilágba elvezető cső, mely nőknél rövid és egyenes, férfiak esetében viszont hosszabb, bonyolultabb lefutású, és az ondóvaladék továbbítására is szolgál. A húgycsőgyulladás a húgycső nyálkahártyájának gyulladása. Ez az állapot azt jelzi számomra, hogy nehezen engedek utat egy új helyzetnek, és hogy teret hagyok az agresszivitásomnak. Jobban tenném, ha szabadabb áramlást biztosítanék az új gondolatoknak.

**HÚGYHÓLYAG – HÚGYHÓLYAGHURUT** (lásd még: FÜGGELÉK III.)

A hólyaghurut rendszerint a húgyhólyag bakteriális fertőzés okozta gyulladása (cisztitisz), amit a gyakoribbá váló vizeléskor égő, csípő érzés kísér. Bizonyos események vagy helyzetek arra készítetnek, hogy visszatartsam az ingerültségemet és frusztrációimat. Annyira dühös vagyok, hogy a hólyagom begyullad. Nagy nyomást, feszültséget élek meg. Tudatosítom magamban, hogy el kell engednem a dolgokat annak érdekében, hogy megszabaduljak tőlük, mivel ha visszatartom őket, akkor zárlat képződik az energiaáramlásban, csak azért, mert félek. Az eseményekkel szemben érzett elégedetlenség, amely idegfeszültséget okoz, húgyhólyaghuruthoz vezethet. Elfogadom, hogy maximálisan kiélem a jelen pillanatot, és rájövök, hogy a nyitottsággal lehetővé teszem a magam számára, hogy csodálatos tapasztalatokat éljek át.

**HÚGYHÓLYAG (húgyhólyagproblémák)** (lásd még: VIZELET - HÚGYÚTI FERTŐZÉSEK)

Ez a szervünk egy izmos falú, nyálkahártyával bélelt tömlő, mely a végbél előtt helyezkedik el és a vesékből a két húgyvezetéken át érkező vizelet összegyűjtésére szolgál. A húgyhólyag az étellel szembeni elvárásaimat is jelképezi. A húgyhólyagproblémák azt is jelzik számomra, hogy hajlamos vagyok olyan régi gondolatokba kapaszkodni, amelyeket nem akarok elengedni. Nem akarok változásokat azért, mert bizonytalanságot érzek. A kellemetlenségek arra utalnak, hogy hosszú ideje szorongok, és hogy ideje szabadon elengedni a nemkívánatos negatív érzéseimet. A húgyhólyagom megakadályozza, hogy „belefulladjak” a saját negatív hozzáállásomba. A húgyúti fertőzések azt jelzik, hogy sok nem kifejezett frusztrációt, fájdalmat és bizonytalanságot élek meg. Feltehetek magamnak kérdéseket azért, hogy megtudjam mi az, amit visszatartok az életemben, és mi az, amit jobb lenne elengednem. Ezek az érzések olyan helyzetből fakadhatnak, amelyben a személyes szférámat jelképező dolgok kérdőjeleződnek meg. A húgyhólyag egyben a személyes kapcsolatok területe is. Gyakori tehát, hogy ilyen fertőzések a mézeshetek környékén vagy egy konfliktusos, zavaró kapcsolat révén, egy szakítás következtében jelennek meg. A mézeshetek vagy az első szexuális tapasztalat sok

problémát szülhet, még olyan csalódást is, amely a partnerem iránti haragot is kiválthat belőlem, mintha ő volna a felelős az elégedetlenségemért. Egy szakítás olyan elhallgatott, elfojtott érzelmek következménye, amelyeket jó mélyre ástam el magamban. Mintha a lényem legmélyére nyomtam volna el a lelki problémáimat, ami állandó nyomást okoz bennem. Meg kell értenem, hogy ha felszabadulok ez alól a nyomás alól, akkor megkönnyebbülést fogok érezni. Kiszabadítom magam a régi hiedelmeim fogságából, és az életembe beengedem az újat.

**HÜGYÚTI FERTŐZÉSEK** (lásd: VIZELET - HÜGYÚTI FERTŐZÉSEK)

**HÜVELYI FERTŐZÉSEK** (lásd: VAGINITISZ)

**HÜVELYI FURUNKULUS** (lásd: BŐR - HÜVELYI FURUNKULUS)

**HÜVELYKUJJ** (lásd: UJJ - HÜVELYKUJJ)

**HYPEROREXIA** (lásd: BULÍMIA)

**HYPERTERMIA** (lásd: LÁZ)

**IDEGEK (általában)**

Az idegsejt az idegrendszer legkisebb működési egysége, amely továbbítja az idegingerületeket. Az idegrendszernek két része van: a központi idegrendszer, mely az agyra és a gerincvelőre tagolódik, és a perifériás idegrendszer, utóbbit az agyon és a gerincvelőn kívül futó idegek jelölésére használják. A perifériás idegrendszert szintén két részre osztjuk: a szomatikus és a vegetatív idegrendszerre. A szomatikus idegrendszerhez tartoznak az agyból és a gerincvelőből az akaratlagosan mozgatható izmokhoz menő idegek (vázizomzat) és a bőr érző receptoraiból a gerincvelőbe, agyba tartó érzőidegek. A vegetatív idegrendszer az agytörzset és a gerincvelőt a belső szervekkel köti össze, és a test olyan folyamatainak a szabályozásában vesz részt, amelyekhez nem kell az ember tudatos közreműködése (pl. pulzusszám, vérnyomás, légzésszám). A vegetatív idegrendszernek ismét két része van: a szimpatikus és a paraszimpatikus rendszer. A kettő együtt működik, rendszerint az egyik aktiválja, a másik gátolja egy bizonyos belső szerv működését. Meditációval vagy mély relaxációval képes vagyok tudatosan kontrollálni, irányításom alatt tartani ezt a rendszert. Többféleképpen is megbetegedhetek, mivel az idegrendszer több funkcionális tevékenységgel is bír. Az idegek olyanok, mintha a testem elektromos hálózatát, rendszerét képeznék. Ha az idegpályáim túl vannak terhelve, ez érinteni fogja a szervezetem működését. Ez a feszültség lehet a jövőtől való félelmeimnek, aggodalmaimnak az eredménye, és attól is félhetek, hogy a tervek, amelyeket meg szeretnék valósítani, nem készülnek el. Az idegek tehát a kommunikáció alapjait képezik, és ha nem működnek megfelelően, akkor fel kell tennem magamnak a kérdést, hogy az életem mely területen kellene jobban kommunikálnom, vagy befogadnom azt, amit mások mondani szeretnének. Ha az idegeim túlfeszülnek, az nagyfokú érzékenységemre emlékeztet, és bár úgy érezhetem, hogy bizonyos múltbeli dolgok nagy sebeket ejtettek rajtam, azért megtanulhatok másokban és az életben bízni.

**IDEGEK - NEURALGIA - idegbántalom, idegzsába**

Valamelyik ideg ellátási területében jelentkező fájdalom. A neuralgiát úgy is definiálhatnánk, mint egy elektromos vezetékekben fellépő zárlatot. A neuralgia egy idegben érzett éles fájdalom, amelyet egy túl erős feszültség okoz. Ha az ideg el van szakadva, akkor a kommunikáció, az energia szabad áramlása az, ami elszakadt bennem. A fájdalmas testrész segít az ahhoz kapcsolódó adott érzés, érzélem felderítésében. A neuralgiának gyakran büntudat az oka, vagy az a vágy, hogy a társadalom által felállított normáknak megfeleljünk. Ha ez egy kezét vagy egy kart érint, akkor ez azt jelzi, hogy egy nyomás (mint az elkötelezettség) vagy más érzés (mint pl. a tehetetlenség) akadályoz meg abban, hogy meghozzak egy döntést, vagy hogy egy harmonikus irányba induljak el. Ha a neuralgia egy lábat, lábszárát, vádliát érint, akkor az érzelmeim egy új irányba történő következő lépésemet akadályozzák, és ennek következtében az energiáim szabad áramlását is az életemben. Tudatosítva magamban az életem érintett területét (az adott, érintett testrész megvizsgálásával), amelyet bizonytalanság és szorongás övez körül, akkor könnyebben találhatok rá gyógyírt, és könnyebben rátalálhatok a megoldásokra és mindarra a szeretetre, amelyet a szituáció igényel a részemről.

**IDEGEK - IDEGGYULLADÁS, NEURITISZ**

Valamely ideg gyulladással járó betegsége. Az adott ideg vagy idegek által behálózott testrész információt nyújt számomra arról, hogy az életem melyik területén kell felismernem, tudatosítanom valamit. Még akkor is, ha úgy tűnik, hogy az ideggyulladás oka fertőzés, alkoholizmus, bizonyos betegségek vagy bizonyos gyógyszerek mellékhatásai, kívánatos, hogy rájöjjenek mi az, ami ennyire felidegesít a saját magammal történő kommunikáció során. Ha újra felveszem saját magammal a kapcsolatot, és ha magamat megértéssel kezelem, akkor sokkal nagyobb nyugalomra fogok lelni az életemben és a fizikai testemben is.

**IDEGESSÉG**

Az idegesség azt jelzi, hogy nem bízom eléggé magamban, a környezetemben és a jövőmben. Ha túl gyorsan, kapkodva akarok valamit elvégezni, vagy túl gyorsan akarok beszélni, valamit kimondani, az



idegességemről árulkodik. Ez azt jelzi számomra, hogy bíznom kell az életben, és legyek tudatában annak, hogy nem szükséges mindent tökéletesen irányítani, kontrollálni azért, hogy az élet szép és szeretnivaló legyen. Tudatára ébredek annak, hogy az idegességem instabilitásról, vagy egy általam rettegett esemény bekövetkezéséről való félelmemről árulkodik. Meg kell ettől szabadulnom, úgy, hogy rendszeresen lazítok, és bízom a belső lényemben.

**IDEGRENSZER** (lásd még: IDEGEK [általában])

Az idegrendszeremet idegek és idegi központok alkotják, amelyek a testem különböző részeit hivatottak összehangolni és irányítani, sőt az érzéki, pszichikai és intellektuális információk fogadásában is nagy szerepe van. Valójában az idegrendszerem az energetikai vagy mentális testemmel kapcsolatos gondolataimmal áll összefüggésben. Az idegrendszer egy fizikai, testi szinten megjelenő elektromos kapcsolódási rendszerhez hasonlatos, amely lehetővé teszi számomra, hogy a gondolataim tetteké váljanak a világban.

**IDEGROHAM** (lásd még: HISZTÉRIA, NEURÓZIS)

Idegroham esetében olyan felgyülemlett energiáról, belső vibrációról van szó, amely vagy a verbalitás szintjén akad el, azáltal, hogy nem vagyok képes álláspontomat mások felé kommunikálni, vagy egy olyan cselekedethez, feladathoz kapcsolódik, amelyet nem vagyok képes elvégezni. Ekkor a zárlat olyan erős és hatalmas lesz, hogy ezt az energiát nem tudom harmonikus módon felszabadítani, és ebből előbb-utóbb robbanás lesz. Mindez ahhoz vezet, hogy szélsőséges módon viselkedjek. Ezekben a feszült pillanatokban meg kell állnom, és tudatosítanom kell magamban mindazt, ami ilyenkor bennem végbemegy, és mély légzéssel megpróbálni lazítani. El kell fogadnom a helyzetet, és nem kell sajnálnom az időt a belső feszültségem csökkentésére.

**IGAZSÁG (igazam van)**

Ha állandóan azt gondolom, hogy igazam van, akkor fel kell tennem magamban a kérdést: Miért vagyok süket mások véleményeire? Mitől akarom magamat megvédeni? Tudatára kell ébrednem annak, hogy a környezetemben élő emberek megpróbálnak nyugodtak maradni velem, megtartják a távolságot, figyelnek arra, hogy ne kerüljenek velem összetűzésbe, netán azt gondolják rólam, hogy beteg vagyok. Ráébredek arra, hogy mások meghallgatásával megadom magamnak az esélyt arra, hogy esetlegesen változtathassak a véleményemen, és elfogadom azt a tényt, hogy másoknak is lehet helytálló véleményük. Ezáltal nő bennem a szeretet, a nyitottság, szabadság érzése, a kölcsönös tisztelet és megosztás által.

**IMMUNBETEGSÉGEK** (lásd: IMMUNRENDSZER)

**IMMUNRENDSZER** (lásd még: AIDS)

A szervezetnek azt a tulajdonságát, hogy képes ellenállni a fertőzéseknek és egyes öröklődő betegségeknek, immunitásnak nevezzük. Immunrendszerünk véd a fertőzésekkel szemben, megóv attól, hogy a vírusok, baktériumok, gombák, élősködők eláraszanak bennünket. A rendszer teljes és hiánytalan működése nélkül halál fenyeget. Az immunrendszer közvetlen kapcsolatban áll az érzelmi állapotaimmal, például az életem egy mély fájdalom drámai mértékben lecsökkentheti erejét. Az immunrendszer az érzéseimre és az összes gondolatomra reagál, legyenek azok akár negatívak, akár pozitívak. Így minden düh, keserűség, gyűlölet és ellenérzés hajlamos lesz az immunrendszerem legyengítésére. Ugyanígy minden szeretettel, harmóniával, szépséggel és belső békével kapcsolatos gondolat az immunrendszeremet erősíti. A csecsemőmirigy (a csontvelőben képződő limfociták - nyiroksejtek - egy része itt szaporodik, és itt érik T-limfocitává, amely a védekezésért felelős) a szívcsakrához (energiaközpont) tartozik. Tehát amikor az immunrendszerem sérül, akkor az azt jelzi, hogy a szeretetigényem is igen nagy. Az agyam is nagyon szorosan kapcsolódik az immunrendszeremhez, és bizonyos agyi állapotok nagy hatással lehetnek az immunrendszerem működésére.

**IMPOTENCIA** (lásd még: SZORONGÁS, AGGODALOM, FÉLELEM)

Ha férfiként képtelen vagyok erekció elérésére vagy annak megtartására a szerelmi együttlét során, akkor impotenciában szenvedek. Ez bizonyára elégedetlenséget eredményez a szexuális kapcsolataimban. Még akkor is, ha orvosi szempontból az impotencia hátterében szervi ok húzódik meg, ami azt jelenti, hogy testi vagy pszichés okból jött létre, figyelembe kell vennem, hogy pszichológiai vagy metafizikai (amely a fizikai felett áll) probléma is állhat a betegség hátterében. Az impotencia gyakran attól való félelmet takar, hogy átadjuk magunkat egy nőnek (vagy férfinak, ha férfival élek szexuális életet), és az önmagam vagy mások feletti irányítás, kontroll elvesztésétől való rettegésre is utalhat. Férfiként gyakran nagy felelősség van a vállamon, a munkám nagy nyomással és stresszel jár, a társadalom általában nagy teljesítményt vár el tőlem. Kiterjesztve ezt az elvárást a szexualitásra, ez szexuális téren nyomást gyakorol rám, és pont ezzel veszítem el az „eszközeimet”. Mivel nem merek erről a partneremnek beszélni, ezért nagy büntudatot, zavartságot érezhetek miatta, és ez egészen

addig elmehet, hogy társam elvesztésétől félek. A szerelmes együttléteim során érzett szorongás válthatja ki azt a zárlatot, ami nálam impotenciához vezet. Ez a félelem abból származhat, hogy a szexuális együttlét során sokkal inkább kapcsolatban vagy ok az érzelmi oldalammal. Férfiként nem vagyok hozzá szokva ahhoz, hogy az érzelmeimmel foglalkozzak. Ilyenkor tudatosabb kapcsolatban vagyok a bennem élő sérült, megbántott gyermekkel, aki bizonytalanságot, félelmet, visszautasítást, meg nem értést élhet meg legbelül. Így, ha az előző szerelmi együttléteim során engem leértékelő kudarckok sorozatát éltem meg, egy következő együttlét során valószínűleg nem fogom magamat a helyzet magaslatán érezni. A bizonytalanságom, a lehetetlenségérzésem és a kudarc, önmagam utálata, büntudat vagy a hanyagságom úgyszintén impotenciához vezethet. Például a feleségem elmenetelét, elutazását megélhetem érzelmi és fizikai elszakadásnak egyaránt. Mivel a fizikai és szexuális kontaktus már nem lehetséges közöttünk, a nemi szerveim elveszítik érzékenységüket. Az impotencia oka szintén lehet egy olyan múltbeli esemény, amely nagyon mélyen érintett, pl. gyermekkoromban kihasználhattak, lelki vagy fizikai visszaélés áldozata lehettem, az is lehet, hogy dühöt táplálok az egyik előző érzelmi kapcsolatommal szemben, amelyben úgy éreztem, becsaptak. Az impotencia a partnerem felett gyakorolt hatalom is lehet, mivel így szexuálisan visszatartok egy olyan partnert, aki túlzásokba esik, vagy túl sokat vár el tőlem. Az lehet a benyomásom, hogy az életem, a területem (a javaim, közvetlen környezetem, vagy amivel azonosítom magamat) veszélyben van. Az is lehet, hogy elveszítettem az érdeklődésemet a nő iránt, ami fizikai, testi szintre is átvődik, ha az érdektelenség hosszú ideig fennáll. Végül, ha a páromat az anyámmal azonosítom, akinek túl nagy szerepe van az életemben, ha behódolok neki, és attól félek, hogy nem fogok neki megfelelni vagy tetszeni, vagy úgy érzem, képtelen vagyok boldoggá tenni őt és örömet okozni neki, ez szintén impotencia kialakulásához vezethet. Az Oedipus komplexust (a gyermek fejlődése során 3 és 6 éves kora között az ellentétes nemű szülőhöz fűződő erős érzelmi kötődést él meg) valószínűleg nem éltem át megfelelően. Újra kell értelmeznem a helyemet, kontaktusba kell lépni az érzelmeimmel, és a kontrollt el kell engednem azért, hogy az energia szabadon áramolhasson a testemben, ahelyett, hogy az a fejemben maradjon. Így fizikailag és mentálisan is ellazulhatok.

### **INAK (általában)**

Az inak az izmokat és a csontokat kötik össze. Ennek a lágy összetételű, mentális energiából álló, a spirituális energiához kapcsolódó szövetnek a hatása a teljes kifejezés és mozdulat egyesítése. Közvetlen kapcsolatot alkot a „testemmel-lelkemmel”. Az inaim egy esetleges merevségre való hajlamra utalhatnak. Ha a mentális energiám merev, akkor rugalmatlanná válok. Ezt a lágy szövetem megérzi, és ez merevségéhez vezet. Amikor konfliktust érzek a között, amiről úgy gondolom, hogy meg kell tennem, és a belső hangom között, amely valóban megmondja nekem, hogy mit is akarok igazából tenni, ilyen esetben infájdalmaim lehetnek. Hajlamos leszek alulértékelni, lebecsülni magam. A mentális energiám (inak) dönt egy bizonyos irány mellett, amíg az alap, mély és spirituális energiám (csontok) az ezzel ellentétes irányt választja. Meg kell vizsgálnom, melyik inamat érinti az elválkozás, és így információt kaphatok arról, hogy az életem melyik területén becsülöm alul önmagam, képességeimet. Például, ha a csuklóm szenved íngyulladásban, akkor fel kell tennem magamnak a kérdést: „Melyik, a csuklóm vagy kezeimet igénybe vevő tevékenységem kapcsán érzem úgy, hogy nem vagyok elég jó, vagy hogy jobb is lehetnék? Felismerem az energiáim egyensúlyba hozásának fontosságát, és előre haladok az életben.

### **INFARKTUS (agyi infarktus) (lásd: AGY - AGYI INFARKTUS) INFARKTUS (általában)**

Akkor beszélünk infarktusról, ha egy szerv szöveteinek egy része elhal, amelyet nekrozisnak is hívunk, ami az erre a területre vért szállító ér eltömődésének következtében jöhet létre. Bár a beleket, a lépét, a csontokat és a vénákat egyaránt érintheti ez a probléma, a legérintettebb területek mégis az agy, a tüdő, és a szívét beborító szívizom. Mivel az artériákban a vérkeringést egy rög vagy lipidhulladék (egyfajta zsír) hirtelen leállítja, ez arról árulkodik, hogy az öröm nem kering többé ezen a területen, és ez a szövetek pusztulásához is vezethet. Az érintett terület alapján feltehetem magamnak a kérdést, hogy mi az, ami a testemet annak az üzenetnek az átadására kényszerítette, hogy „Elég, nem bírom tovább, egy részem meghal.” Meg kell vizsgálnom, melyek azok az igényeim, amelyeket félretettem, amelyekkel nem foglalkoztam, és hogyan tudnék rendet tenni az életemben azért, hogy teljességgel meg tudjam élni az örömmel és az elégedettséggel teli tapasztalatokat.

### **INFARKTUS (szívizom infarktusa) (lásd: SZÍV - INFARKTUS)**

### **INFLUENZA (lásd még: AGY - AGYVELŐGYULLADÁS, FEJ - FEJFÁJÁS, IZOM, IZOMFÁJDALOM, LÁZ, TÜSSZENTÉS)**

Egy olyan vírusos megbetegedéstől van szó, amely lázzal, hidegrázással, fejfájással, izomfájdalmakkal, tüsszentéssel, légzési problémákkal járhat. Az influenza, ami a náthánál jóval makacsabb tüneteket okoz a testemben, ágyynyugalomra kényszeríthet egy bizonyos időre. Mivel az influenza egy fertőző betegség és a dühhöz kapcsolható, fellehetem magamnak a kérdést, hogy ki vagy mi az, ami ennyire feldühít? A

betegséget kísérő tünetek még pontosabban jelzik, hogy milyen élethelyzetet élek meg aktuálisan: a láz dühöt jelez, a tüsszentés a kritikához kapcsolódik, vagy ahhoz a tényhez, hogy valakitől vagy valamitől meg szeretnék szabadulni. Gyakran a családot érintő konfliktushelyzetről van szó: valami olyat mondtak nekem, vagy olyan helyzetet éltem meg, amelyet nem tudok lenyelni, mivel mások szabályokat hágtak át, és határokat léptek át. Valószínűleg olyan vita zajlott le, amelyben az volt az érzésem, hogy a személyes életteremet nem tartották tiszteletben, vagy hogy majdnem elvesztettem valamit vagy valakit, aki hozzám tartozott. Sok esetben az influenza olyan, a társadalomba beidegződött hiedelmek kapcsán jelenik meg, mint például: „Annyira fáztam ma, biztos vagyok benne, hogy megkapom az influenzát.” Fel kell tennem magamnak a kérdést, hogy miért lehetek influenzás. Pihenésre van szükségem? Így ágynyugalomra kötelezem magam, s nem kell szembenéznem a munkahelyi és a családi feladataimmal, kötelességeimmel? Akkor is kialakulhat influenza, ha egy helyzet kapcsán nagy csalódás, frusztráció ért engem, amely arra készítet, hogy ne akarjam érezni, mi történik körülöttem (eldugult orr) és amely a légzésemet is megnehezíti. Jobban teszem, ha kifejezem az érzéseimet és kiengedem a könnyeimet azért, hogy a testemben megszűnjön a gyulladás, és harmónia lépjen a helyébe.

**ÍNGYULLADÁS** (lásd: INAK (általában))

**INKONTINENCIA** (lásd még: VESE - VESEPROBLÉMÁK)

Az inkontinencia, jelentsen bár széklet-visszatartási vagy vizelet-visszatartási nehézségeket, minden esetben a kontrollhoz, az irányításhoz kapcsolódik. Lehetséges, hogy az élet arra akar megtanítani, hogy rugalmasabb legyek, és elengedjek bizonyos embereket, helyzeteket. A székletem vagy vizeletem kontrolljának az elvesztése ilyen irányú felismerésre kötelez. Félre kell tennem a merev gondolkodásmódomat, amely csak önvédelem az érzékenységgel szemben, ami az olyan élethelyzetekre érvényes fokozottan, amelyeket nem tudok kontrollálni. A széklet-visszatartási problémák esetében feltehetem magamnak a kérdést, hogy mi vagy ki az, aki engem ennyire bosszant. Az is lehetséges, hogy nagyon erősen lázadok a tekintély ellen, és az a tény, hogy ez előtt a tekintély előtt meg kell hajolnom, inkontinenciához vezethet. Számomra a tekintélyt akár maga az élet is képviselheti, amely engem olyan változtatásokra kényszerít, amelyeket nem akarok megtenni. Megvizsgálhatom, hogy gyermekkoromban ki képviselhetett számomra a tekintélyt és ki ellen lázadtam. A vizelet-visszatartási nehézség esetében a vizelet által szimbolizált negatív érzelmek kontrollálhatatlan és tudat alatti kiengedése arra is szolgálhat, hogy több figyelmet és szeretetet csikarjak ki az emberekből. Az e mögött húzódó ok lehet egy elutasítás érzés, az, hogy nincs érdemem, hogy bizonytalanságot érzek, és félek a jövőtől. A vizelet olyan negatív érzelmekre utal, amelyeket általában elengedünk, amikor azok már nem szükségesek. Az éjszakai vizeletkiengedés egy mélyebb szintű konfliktusról árulkodik, amelynek nem is vagyok tudatában. Mivel képtelen vagyok a vizelet- vagy székletszivárgást ellenőrzésem alatt tartani, az életemben is képtelen vagyok kontrollálni azt, ami velem történik, főleg az érzelmeimet, és ez félelemmel tölt el. Fontos, hogy ezeket a belső félelmeimet és bizonytalanságaimat kifejezésre juttassam. A számomra fontos embereket és dolgokat is túl könnyedén eleresztem anélkül, hogy meglenne a bátorságom vagy az erőm ahhoz, hogy utánamenjek annak, amit igazán szeretnék. Mivel az életemmel szemben nagyok az elvárásaim, csalódott vagyok és testileg-lelkileg elhagyom, elhanyagolom magam. Főleg a gyerekeknél nagy félelem vagy idegesség okozhat inkontinenciát. Tudatosítom magamban, hogy lehetetlen mindent ellenőrzésünk alatt tartani az életünkben. Megtanulok bízni, és megtanulom szeretni az újat és a váratlant.

**INTOXIKÁCIÓ** (lásd: MÉRGEZÉS - ÉTELMÉRGEZÉS)

**ITISZ (itiszre végződő betegségek)** (lásd: FÜGGELÉK III.)

**IZGATOTTSÁG** (lásd még: HIPERAKTIVITÁS)

Az izgatottság egy olyan állapot, amelybe azok kerülnek, akik alapján véve igen ideges természetűek, de képesek mégis, amennyire tőlük telik, az energiáikat mederbe terelni. Ez olyan szükségállapotféle, amely az érzelmek kivetítésével jár, gyakran olyan segélykiáltást jelent, amellyel meg akarom mutatni a világnak, hogyan érzem magam legbelül: csapdában érzem magamat, gyanakvó, félnék vagyok bizonyos helyzetekben, vállalkozó kedvű, bár gyakran ügyetlen és főleg néha nagyon idegesítő lehetek a környezetem számára. Ha nagyon nyugtalan vagyok testileg és lelkileg is, valószínű, hogy nem vagyok egyensúlyban, mert nehezemre esik önmagamra (stabilan) összpontosítanom: ezért tudat alatt ebben az állapotban tartom magam, mert arra van szükségem, hogy nőjön az önbizalmam, hogy bebizonyítsam magamnak, én is lehetek sikeres, ha felhívom magamra a figyelmet. „Nézzétek, ahogy haladok!” Nyugodt maradok, beszélek az érzéseimről, igényeimről és minden jól fog működni az életemben.

**IZMOK (általában)**

Az izmokat a mentális erő irányítja, ez ad csontjainknak életet, teljesítményt és erőt. Az izmok annak a lenyomatai, amik vagyunk, amiké válni akarunk az életünk során. Az izmok az előrehaladáshoz

szükséges kifejtett erőt és az elvégzendő feladatot jelképezik. Az izmok a mentális energiáimnak felelnek meg, mivel a mozgáshoz, a cselekvéshez szükségesek. Ha izmokat érintő betegségben szenvedek, akkor meg kell vizsgálnom, hogy melyik testrész érintett azért, hogy megtaláljam a betegség testi szinten kifejeződött okát. Megvizsgálom, hogy mely mentális helyzethez, mely gondolatsémához vagy milyen viselkedéshez kapcsolódik az adott testrész.

### **IZMOK - CISZTÁS FIBRÓZIS**

A cisztás fibrózis lágy szövetek képződését jelenti az izmaimon és a rostos szöveteimen. A merev gondolkodásmódom és a mentális gondolatsémáim azt eredményezik, hogy elutasítottam a haladást az életemben. Annyi régi gondolathoz ragaszkodtam, hogy nem követtem az élet áramát. A fájdalmaim lebénítanak engem. Elbátortalanodtam, semmi nem működik az életemben. Úgy is érezhetem, hogy mindig visszatartottam, visszafogtam magam, főleg bizonyos dolgok kimondásában vagy végrehajtásában, mivel félttem azok következményeitől. Ezért ez a betegség gyakran a lábakat és a kezeket érinti, mivel a kezek az élethelyzeteim megragadásához kötődő félelmet, a lábak pedig az életemben történő előrehaladástól való félelmet szimbolizálják. Sajnálom magam, szánakozom a saját sorsomon, és azt szeretném, ha mások is ezt tennék. Elfogadom, hogy jobban megnyílok az élet előtt, és elengedem az elavult, régi gondolataimat. Így újra képes leszek fejlődésre, és elfoglalom az univerzumban nekem szánt helyet.

### **IZMOK - IZOMBETEGSÉG. MIOPÁZIA**

A miopázia egy általános kifejezés, az izomrostok megbetegedéseinek gyűjtőfogalma. Az izmok metafizikus megközelítésben szorosan kapcsolódnak az elmémhez, a gondolkodásmódomhoz. Folyamatosan alulértékelem magamat. Azt akarom, hogy egy helyzet alakulását megakadályozzam, meg akarok minden mozgást szüntetni valakivel vagy valamivel kapcsolatosan, aki, vagy ami jelenleg az életem részét képezi, ezért az izmok, amelyek a hely- és helyzetváltoztatásban vannak segítségemre, el fognak sorvadni. Ha megnézem, melyik testrészem érintett a betegségben, és ez milyen mozgás elvégzésében akadályoz meg engem, akkor ez jelzi számomra azoknak a gondolatoknak a természetét, amelyeken változtatnom kell. Azonban mindemellett elismerem, hogy mindez azért történik velem, hogy segítsen engem a tudatom kiszélesítésében azért, hogy több szeretetet, szabadságot, bölcsességet élhessek meg.

### **IZMOK - IZOMELVÁLTOZÁS, IZOMDISZTRÓFIA**

Az izomdisztrófia egy olyan betegség, amely során az izmok gyorsan elgyengülnek, elsorvadnak. Ez egy olyan, a helyzetek és az emberek irányítására irányuló vágyról tanúskodik, aminek következtében minden kontrollt elveszítik. Az az érzésem, hogy számomra már minden eleve elveszett, és hogy a testem annyira belefáradt a stresszbe, hogy elhagyja magát és lassan, fokozatosan megsemmisíti önmagát. Nem vagyok elég jó, vagy nem gondolom azt, hogy a helyzet magaslatán állnék. Az életem „csúnya”, és nem érdekel már többé. Valóban félek attól, hogy nem sikerül az életem, és ezért nem teszek több erőfeszítést. Ennek következtében az izmaim, amelyek a cselekvést jelképezik, megbetegszenek, és a saját félelmem az, amely átveszi az irányítást. Az izomdisztrófia egy súlyos és gyakran gyógyíthatatlan betegség, azonban stabilizálódhat az állapotom, ha megteszem a szükséges erőfeszítéseket. Elengedek dolgokat, nyitott maradok, és itt és most szembenézek a félelmeimmel. Ha szembenézek a félelmeimmal, és azonosítom azokat, akkor már nincs arra szükségem, hogy mindent irányítsak. Elfogadom 4-v, hogy előrehaladjak, és hogy megszabaduljak a mindent kontrollálni, irányítani akaró vágyamtól, amely csak a félelmeim projekciója.

### **IZMOK - IZOMGYULLADÁS, MIOZITISZ**

Az izomgyulladás az izmok gyulladását jelenti, amely izom merevséget és izomgyengeséget okozhat, mivel az izmok az erőkifejtéshez kötődnek. Ez az általam megvalósításra váró erőfeszítéshez kapcsolódó stressz következtében alakul ki. Lehet ez egy fizikai, testi megerőltetés, de lehet intellektuális vagy érzelmi is, amihez nincs feltétlenül kedvem, mert ez sok energiát követel a részemről, és kicsit „csapdában” érzem magam. Mivel az a benyomásom, hogy valamit köteles vagyok megtenni, azonban nem érzek túl nagy kedvet, késztetést ahhoz, hogy bármilyen erőfeszítést is tegyek ennek érdekében, nagyon kevés motivációi érzek erre. Nem sietek, kapkodok, hanem segítséget kérek vagy több időt szánok egy-egy feladat elvégzésére azért, hogy pihentessem az izmaimat, és feltöltsem kiürült energiakészleteimet.

### **IZMOK - MIASZTÉNIA**

A miaszténia egy olyan krónikus idegi bántalom, amely fáradtsággal, izomgyengeséggel párosul. Bár ez a fajta betegség igen ritka, mégis, ha ebben a betegségben szenvedek, akkor az azt jelenti, hogy levertséget érzek, semmi nem motivál, és belefáradtam az életembe. Az a benyomásom, hogy sosem fogom azt tenni, amit akarok, vagy hogy sosem fogom tudni megvalósítani az álmaimat. Megpróbálom megtalálni azt az okot, ami engem annyira elkedvetlenít, hogy szinte elsorvadok. Amikor megtaláltam, könnyebben tudok majd a helyzetemen változtatni. Ha nem találom meg a konfliktusom pontos okát,

attól még kereshetek magamnak olyan motivációkat, amelyek esetlegesen elvezethetnek a konfliktusom megoldásának kulcsához.

### **IZMOK - FIBROMATÓZIS**

Két formája ismert: az idegdaganat és a csontot érintő megbetegedés. Különböző bőrtünetekben mutatkozik meg. Ilyenek a festékes foltok (tejeskávé színű), valamint az idegek lefutása mentén elhelyezkedő változatos méretű csomók, amelyek általában jóindulatúak, olykor azonban rosszindulatúan elfajulhatnak. A csomó a szövetben található rostok számának megnövekedését jelenti, amely az izmok és a rostos szövetek nagy fájdalommal járó merevségét eredményezi. A lágy szövetek a gondolkodásmódomhoz kapcsolódnak. Az általam érzett fájdalmak arról értesítenek engem, hogy sok stresszt és feszültséget élek meg, innen ered az intenzív mentális fáradtság. Arra ébresztenek rá, hogy nem vagyok eléggé rugalmas, hogy merev vagyok és szorongó, főleg a gondolataimmal és a dolgokhoz való hozzáállásommal kapcsolatosan. A saját belső konfliktusaim miatt megakadályozom, hogy az izmaimban az energiák szabadon áramoljanak. Megpróbálom megnevezni ezeket a feszültségeket: vajon honnan származnak? Ez lehet egy olyan mentális fáradtság, amely a cselekvéseimmel, a létezésemmel, és az önkifejezési módokkal kapcsolatos. Az érintett testrész beazonosítása segít nekem a betegség okának felderítésében. Lehetséges, hogy irányt kell változtatnom. Elfogadom, hogy nyitottá válok, és úgy fogom érezni, hogy a feszültségcsomók eltűnnek majd. Azért vagyok itt ebben a világban, hogy fejlődésen menjek keresztül. A fájdalmakat a merevségem okozza. A jelen percet élem, és megtanulok bízni.

### **IZMOK - RÁGÓIZOMGÖRCS** (lásd még: IZMOK - MEREVGÖRCS)

A rágóizomgörcs az állkapcsaim akaratomon kívüli összehúzását jelenti, amelyet az izmok összehúzódása okoz. Ez gyakran a tetanusz első jele. Ez a helyzet főleg akkor alakul ki, amikor agresszivitást érek magamban valaki vagy valami iránt. Mivel elutasítom, hogy ezeknek az érzéseknek hangot adjak, az a benyomásom, hogy ura vagyok a helyzetnek. Nem vagyok hajlandó kinyílni, megnyílni, mivel félek, hogy elítélnek, elutasítanak, nem értenek meg. Ha bezárom magam, akkor a szeretet előtt is bezárom az ajtót. Jobban teszem, ha bízom az emberekben és a dolgokban, ha világosan kifejezem a vágyaimat és beengedem a szeretetet a szívembe.

### **IZOMDISZTRÓFIA** (lásd: IZMOK - IZOMELVÁLTOZÁS)

#### **IZOMFÁJDALOM**

Az izomfájdalom az izmok fájdalmát, fáradtságát jelenti egy szokatlan megerőltetés következtében, vagy bizonyos vírusos megbetegedések kezdeti szakaszában (influenza, hepatitis). Az izomfájdalom az izmokban létrejött energiablokkolódás következménye. Ez olyan fájdalomhoz köthető, amelyet akkor érzünk, ha egy érzelmi szükségletünk nem elégült ki. Mivel az izmokban elraktározott energia általában egy mozdulat vagy egy gesztus formájában jut kifejezésre, az izmaimban tudat alatt blokkolom ezt az energiát. Egyfajta belső lázadást élek meg (mentális fájdalom), és ezt fizikai, testi szinten ezzel az izomfájdalommal fejezem ki. Meg kell változtatnom a viselkedésemet, helyes irányba kell haladnom, lázadás nélkül. A fájdalom több szinten jelenhet meg, a csontfájdalom nagyon mély belső fájdalomról tanúskodik. A lényem legmélyebb részéig hatol ez a fájdalom. Elfogadom, hogy az legyek, aki vagyok, hogy a jelen pillanatban éljek, tudatában annak, hogy az élet kielégíti legfontosabb belső igényeimet.

#### **IZOMGÖRCSÖK**

A görcsöt egy vagy több izom akaratomon kívüli összehúzását jelenti. A görcs olyan, mint egy kötelék. Összehúzódok, vissza akarom tartani a szeretetet, félek, hogy elveszítek egy általam nagyon szeretett személyt. A görcsök bennem nyugtalanság, tehetetlenség érzéseit keltik. A szenvedéskötelék, amelyet nem vagyok képes kontrollálni, az életemet megkeserítő kellemetlenségek, irritációk sokaságának összeadódásából keletkezik. Ez bennem a szexualitással kapcsolatos negatív érzelmeket, bűntudatot okoz. Felismerem, hogy a kötelék meglehetősen fojtogató, és annak érdekében, hogy a körülöttem levő szeretetet megtartsam, elfogadom, hogy leválok bizonyos személyekről, elengedek dolgokat, embereket.

### **ÍZÜLETEK (általában)** (lásd még: ÍZÜLETI ELVÁLTOZÁS -ARTRÓZIS)

Az ízület testünk azon része, ahol két vagy több csont kapcsolódik egymáshoz, hogy az emberi csontváz egy adott mozgását lehetővé tegye. Az ízület a mobilitást, az alkalmazkodóképességet, a rugalmasságot és a könnyedséget szimbolizálja, mivel az ízület az, ami mozdulatainknak könnyedséget, bájt kölcsönöz. Az ízületeknek mindez az egyszerű és előnyös, jó tulajdonsága akkor valósul meg, ha az ízületek tökéletes állapotban vannak. Mindemellett az ízületeknek is megvannak a határaik. Mivel a csont a létem legsűrűbb, legalapvetőbb energiaformája, az ízületi problémák érintik az emberi test összes fiziológiai összetevőjét (szövetek, vér stb.) így egy ízületi baj egyfajta ellenállást jelez, egy bizonyos gondolati, cselekvési merevséget, és érzelmeim gyakori elfojtásáról árulkodik. Akkor lép fel gyulladás, ha félek az előrehaladástól: képtelen leszek a mozgásra, nehezemre esik irányt változtatni, úgy teszek, mintha

érzelmileg függetlenül magam a dolgoktól, nem reagálok spontán módon, hezitálok, és nem vagyok képes átadni magam az életnek, bízni a dolgokban és az emberekben. Amikor nehezemre esik vagy fájdalmas a mozgás, a testem azt fejezi ki ezzel, hogy nem akarok valamit megérteni (vagy elfogadni, hogy meg kellene értenem valamit) ami korlátoz engem az önkifejezésemben. A megértéssel kapcsolatos merevségemmel kapcsolatban, ha megnézem, hogy melyik testrész érintett a betegségben, beindíthatom annak az elfogadásának a folyamatát, hogy valamit meg kell értenem. Például, a fájdalmas csukló, könyök, váll azt jelzi, hogy fel kellene hagynom valamilyen munkámmal, tevékenységemmel, vagy cselekvéssel. Vissza akarok húzódn, magamba szeretnék fordulni(könyök) mivel belefáradtam abba, amit csinálok, vagy abba, aki vagyok, nem akarok már felelős lenni magamért (vállak). A combízület, a térdék és a lábak (alsó végtagok) betegsége azt jelzi, hogy nem óhajtom tovább élni az életemet annak nehézségeivel együtt. Emlékeztetnem kell magam arra, hogy az egyetlen és ugyanazon helyre fordított figyelem (ami azt jelenti, hogy tudat alatt az energiát vagy az érzelmet egyetlen egy ízületre irányítom) kikristályosíthatja ezt az energiát, és ezzel az ízületet mozgásképtelenné teheti. Ebben az esetben a szeretettel történő elfogadási folyamat nagyon fontos, azért hogy magunkévá tegyük az ezzel a betegséggel kapcsolatos tudatosítási folyamatot, annak érdekében, hogy megszabadulhassunk attól. Az ízület egy olyan hely, ahol két csont találkozik. Az ízületet érintő baj vagy betegség mindig magammal vagy másokkal, esetleg egy élethelyzettel szembeni rugalmatlanságot jelez. Ha megnézem, melyik testrészemet érinti a betegség, akkor rájöhettek, hogy az életem melyik területén kellene rugalmasabbnak lennem.

### **ÍZÜLETEK - FICAM, RÁNDULÁS**

Ránduláskor az ízület elmozdul a helyéről, majd visszapattan oda. Ficamról akkor beszélünk, ha az ízület elmozdul a helyéről, majd kóros helyzetben marad. Az ízületek a rugalmasságot és az életem helyzeteihez való alkalmazkodást szimbolizálják. A csukló és a boka az energiának még az anyagban történő megnyilvánulása előtti kifejeződését jelképezik. A rándulás azt jelzi számomra, hogy épp fékezek. Bizonytalanul érzem magam, ellenállást érzek az általam választott iránnyal szemben (boka), vagy azzal szemben, amely felé jelenleg haladok (csukló), vagy ami felé haladni tudnék egy új helyzetben. Büntudatom van, és meg szeretném magam büntetni az ellenállásomért. Olyan mentális feszültséget élek meg, amit már nem lehet elviselni. Attól függően, hogy milyen mértékben vagyok dühös, mennyire nagy az ellenállásom, büntudatom, mentális feszültségem, vagy egy „jobbfajta” inszalagsérülést élek meg, ahol az inszalag csak megrándul, vagy egy komolyabb inszalagsérülést, amelyben az inszalag részlegesen vagy teljesen elszakad, és így inkább az ízület ficamáról beszélhetünk. Tudatosítom, hogy mit éreztem a baleset pillanatában, vagy mit tettem közvetlenül azelőtt. Feltehetem magamnak a kérdést: Olyasvalamit teszek, amiről jobb lenne lemondanom? Vajon a helyzetkezelési módszerem feszültséget és valódi szorongást okoz nekem? Időt szánok arra, hogy új irányt találjak magamnak, vagy hogy meghozzam a szükséges változtatásokat annak érdekében, hogy jól érezzem magam a bőrömben, és hogy szabadon haladhassak előre. Elfogadom ennek a rándulásnak a tényét, amely ezért van, hogy engem változtatásra kényszerítsen. Ha az elfogadás megtörtént, a gyógyulás gyors és teljes lesz. Ha azonban haszontalannak, semmirevalónak érzem magam - mert most nem, vagy csak gyengén tudok járn, vagy lebecsülöm magam, sokkal hosszadalmasabb gyógyulásra kell számítanom. Ezért hasznomra válik, ha az adott helyzetet (a rándulást, és mindazt, amit ez magában foglal) pozitívan és konstruktívan, előremutatón próbálok látni.

### **ÍZÜLETI GYULLADÁS (általában) (lásd még: ÍZÜLETEK (általában), GYULLADÁS)**

Az ízületi gyulladás egy ízületi kapcsolat gyulladását jelenti. Ez a betegség érintheti az egész emberi mozgatórendszert: a csontokat, inszalagokat, inakat, izmokat. Jellemzői a gyulladás, a feszes izomzat és fájdalom, amelyek lelki szinten zárkózottságot, kritikát, bosszúságot, szomorúságot vagy dühöt szimbolizálnak. Szimbolikus nyelven gondolkodva, a könnyedség, báj és a mozgás szabadsága azok a fő jó tulajdonságok, amelyek az ízületekhez köthetők. Ha ízületi gyulladásban szenvedek, az ízület megkeményedik, megmerevedik, nem lehet behajlítani. Ez a betegség kikristályosodott, megrögzött gondolatokat, viselkedést takar, olyannyira, hogy minden mély érzélem, amelyet ki kellene fejeznem, ebben az esetben ennek a betegségnek a megjelenésével jut kifejezésre. Így akkor lép fel ízületi gyulladás, ha túl merev, vagy túl nagy elvárásokkal rendelkező, makacs, intoleráns, túlon túl erkölcsösködő, kritikus, beszűkült és túl gőgös vagyok magammal, másokkal vagy bizonyos élethelyzetekkel szemben. Általában egyfajta tehetetlenség érzése kíséri az engem lefékező szenvedést. Úgy érzem, hogy rosszul, vagy egyáltalán nem szeretnek engem, és nem értékelnek értékeimnek megfelelően, ami miatt sokszor csalódást érzek, sok keserűségben van részem, és gyakran van rossz hangulatom. Ilyenkor túlzottan is racionálisan állok a dolgokhoz. Gyakran semmiségekért is kritizálok mindent és mindenkit, mert félek az élettől, és ez gyakran azzal jár, hogy szinte beteges bizonytalanságban érzem magam. Úgy érzem, kizsákmányolnak engem, a dolgok, amelyeket teszek, és a gesztusaim inkább másoknak, a kívülágnak szólnak, másoknak akarok vele örömet szerezni, és nem

saját valós akaratomból, vagy érdekeimből teszek ezt vagy azt, olyannyira, hogy kötelességből igent mondok valamire, de valójában épp az ellenkezőjét gondolom. Talán gyermekkoromban átélhettem valamiféle traumát, és most elfojtom az érzéseimet anélkül, hogy elfogadnám, mi is történt, mert „sokat szenvedtem ettől a történetől, és (tudat alatt) engedélyezem magamnak, hogy panaszkodjak azért, hogy a külvilág megértse, ez nekem mekkora fájdalmat okozott.” Ez a betegség az önfeláldozás komplexusához köthető. Az ízületi gyulladás eredhet abból is, ahogyan én magammal bánok, vagy ahogy a többiekkel bánok a kritika szempontjából. Az ízületi gyulladás olyan cselekvésre is utalhat, ami nem előremutató, úgy tűnik számomra, mintha energetikai téren hátrafele haladnék, mintha azt várnák el tőlem, hogy valami mást tegyek, és más irányba, mintsem, hogy előre haladhatnék. Mivel a félelmem, a kis önbecsülésem és merevségem miatt nagyon mély érzéseket korbácsolnak fel bennem az életem történéscinek irányultságával kapcsolatos miértjeim, hogyanjaim, feszélyezettnek, korlátozottnak, zárkózottnak érezhetem magam, vagy az lehet az érzésem, hogy a mozgásomban korlátozottnak. Ilyenkor képtelen leszek arra, hogy behajlítsam az ízületeimet (magatartásomat), vagy arra, hogy mentálisan rugalmas legyek, és arra is képes vagyok, hogy feladjam. A gyulladás által érintett ízületem azt jelzi számomra, hogy mi az, amit éppen megélek, és többletinformációval szolgál a problémáról. Ha a kezemet (ujjaimat) támadta meg a betegség, a következő kérdést kell feltennem magamnak: Valójában azt teszem, amire vágyom, és amit tenni akarok? Képes vagyok megfelelően kézben tartani a saját ügyeimet? Vannak olyan emberek, akiknek már nem szívesen nyújtok kezet? Az univerzumomban, a kis világomban történő dolgok irányításának szabadsága és a spontaneitásom korlátozottak a merevségem és a keménységem miatt. Ha a könyökömet érinti: „Hajlíthatatlan vagyok az életemben szükséges irányváltásokkal kapcsolatosan? Lehetővé teszem mások számára, hogy szabadok legyenek, és hogy teljes egészében kifejezhessék magukat? Ha a térdek érintettek: Ki vagy mi előtt érzem úgy, hogy térdre kell ereszkednem, esetleg kinek vagy minek nem akarok fejet hajtani? Mostantól megvizsgálom a szeretettel kapcsolatos valódi szándékaimat. Változtatnom kell a gondolkodási módomon, és új szemlélettel, magatartással kell kezelnem élethelyzeteimet is. Ha nyitott maradok a mindenütt jelen levő szeretetre és megpróbálom azt szabadabban, spontánabban, őszintébben kifejezni, a szívem ragyogni fog, és másokat ugyanúgy fogok tisztelni, mint saját magamat. Barátság, megértés, megbocsátás egy karnyújtásnyira vannak tőlem.

### **ÍZÜLETI ELVÁLTOZÁS – ARTRÓZIS (lásd még: ÍZÜLETEK, CSONT)**

Egy vagy több ízületet érintő elváltozás, melyre a porc viszonylagos elhasználódása, kopása éppúgy jellemző, mint a csontvégek rendellenes összetömörülése, csontkinövések megjelenése. A legtöbb artrózis elváltozás az öregedés számlájára írható. Ez a csontszerkezet igen kóros betegsége, amely lokalizálódhat bizonyos helyekre, de általában az egész testet érinti. Mindemellett inkább a nagymértékű, mechanikus terhelésnek kitett ízületek vannak kitéve az artrózis veszélyének, mint például a gerincoszlop (nyaki csigolyák, ágyéki csigolyák), a combok, a kezek, a térdek, a bokák. A fájdalom, ami a betegséggel jár mozgási (mechanikus), nem gyulladásos fájdalom, és inkább a mozgás alatt vagy következtében jelentkezik, és enyhül a pihentetéssel (ennek a betegségnek a másik neve a reumás, kopásos ízületi betegség). Ha artrózisban szenvedek, akkor az a cselekedeteim, berögzült gondolatsémáim, és merev gondolataim szaporodását jelenti. Ez a betegség általában egyfajta mentális merevséghez köthető. Gondolataim inkább hűvösek (a hideg és a nedvesség felgyorsítják az artrózis megjelenését), főleg a tekintéllyel kapcsolatban. Ez a betegség egy munka elvégzésére irányuló túlzott motivációt jelez, amikor az ember meg sem áll, meg sem pihen. (Végkimerülésig, megállás nélkül dolgozom, nem figyelek arra, hogy ez túl sok számomra). Talán úgy érzem, olyan embert vagy olyan helyzetet kell elviselnem, ami mostanra már elviselhetetlenné vált, vagy jelentheti valamilyen tekintélyforma elleni erős lázadás elfojtását is. Nagyon hajthatatlan, merev vagyok saját magammal szemben. A testem üzen nekem, és jelen esetben nagyon is jól teszem, ha hallgatok rá. Ezt a betegséget úgy tudom interiorizálni, hogy elkezdem tudatosan elfogadni, hogy dühöt érzek valakivel vagy valamivel szemben és a gondolataim merevek. A rajtam áthaladó energia folyékony, harmonikus, mozgásban lévő. Ha a szívemmel nyitott maradok erre az energiára, és ha felismerem, hogy valamin változtatnom kell, akkor visszafordíthatom ezt a betegségfolyamatot, és visszanyerhetem az egészségem. Így rugalmasabb leszek, és olyannak fogadom el a többieket, amilyenek, anélkül, hogy meg akarnám őket változtatni. A fizikai testem hajlékonysága akkor újra visszatér majd.

### **ÍZÜLETI GYULLADÁS - REUMATOID ARTRITISZ**

A reumatoid artritiszt jelenleg a legsúlyosabb ízületeket érintő betegségnek tekintik. Általában nem csak egy ízületet érint, hanem kiterjed az egész testre. Az immunrendszer olyan beteg, hogy elkezdi saját magát elpusztítani, az ízületek kötőszövetét (kollagének) támadja meg. Olyannyira, hogy nagy fájdalomtól és az ízületek megdagadásával járó, általános testi korlátozottságtól is tarthatunk. Itt egyenesen saját magam elleni támadásról van szó, annyira nem tudnak kifejezésre jutni bennem a

bosszúság és a fájdalom erőteljes érzései. A reumatoid arthritis mély önutálatot, önmegvetést, egy régóta visszafojtott gyűlöletet vagy dühöt tükröz, vagy olyan erőteljes önkritikáról árulkodik, amely a létem legalapvetőbb energiáját érinti. Olyan helyzeteket éltem meg, amelyben nagyon bűnösnek, szégyenteljesnek éreztem magamat. Ez a betegség azonban sokkal inkább lázadás a tekintély vagy minden olyasmi ellen, ami a szememben a tekintélyt jelképezi. Nem vagyok hajlandó ennek a tekintélynek behódolni, mindegy, hogy ez milyen következményekkel járhat! Olyan, mintha folyamatosan rágódnék, bosszankodnék a tekintélyen, miközben azt kritizálom. A mozgásom korlátozott lesz, és nem vagyok képes magamat szabadon kifejezni (nevezetesen bizonyos irányok választásával kapcsolatban), amelyeket a környezetemmel könnyedén és rugalmasan meg kellene beszélnem, mivel az ízületeim túl fájdalmasak. A testem olyan merevvé válik, mint a viselkedésem. Nem vagyok képes a heves érzelmeim kifejezésére, és úgy érzem, folyamatosan elnyomnak. Ilyenkor felveszek egy olyan magatartást, amelyben kitörlöm a dolgokat, feláldozom magamat, és rágódom az érzelmeimen, mert nem tudom azokat kifejezni. Bűnbak vagyok, mert feláldozom magam egy dolog miatt. Nagyon fontos, hogy kinyissam a szívemet, ha fel akarom szabadítani azokat az érzelmeiket, amelyek megmérgezik a léteimet. Mostantól visszaveszem az irányításomat az életem felett, elkezdem magam szeretni, és elfogadni olyannak, amilyen vagyok. Azt a helyet foglalom el, ami nekem jár.

**IZZADÁS** (lásd: TESTSZAG)

### **JÁRVÁNY**

A járvány egy fertőző betegség terjedését jelenti. Könnyen azt gondolhatnánk, hogy ha másokkal egy időben kapok meg egy betegséget, akkor az nem a gondolataimmal vagy az általam megélt érzelmekkel áll összefüggésben, hanem inkább arról van szó, hogy a járvány „senkit sem kímél”. Valójában a különbség a között, hogy egyedül vagy másokkal egy időben kapok-e meg egy betegséget, csak abban áll, hogy többen vagyunk hasonló helyzetben. Így megélhetek személyes vagy kollektív bizonytalanságot a politika, a gazdaság, a környezetvédelem kapcsán, úgy, ahogy megélhetek személyes, engem érintő dühöt másokkal egy időben is. A betegség természete jelzi számomra, hogy mit kell tudatosítanom az életemben, így visszaadom a szeretetet annak a részemnek, amelyiknek épp szüksége van rá azért, hogy több békére és harmóniára leljek az életemben.

**JÉGÁRPA** (lásd még: SZEMHÉJ)

Ez egy olyan kis, vörös gyulladáshoz vezető tumor, amely többnyire a szemhéjak belső felén található. Mivel a daganatok általában érzelmi sokkhoz, megrázkódtatáshoz köthetők, ilyen árpa akkor fejlődik ki, ha valami olyasmivel kapcsolatosan élek meg intenzív érzéseket, amit látok vagy amit láttam. Megvizsgálhatom melyik szemhéjamat vagy melyik szememet érinti a betegség. A bal szem az érzelmi, a jobb szem a racionális oldalt jelképezi, a felelősségeimet, kötelességeimet. Nyitott maradok mindarra, amit látok, és jobban koncentrálok önmagamra.

**JOBB OLDAL** (lásd: FÉRFI PRINCÍPIUM)

### **KALCIUMLERAKÓDÁS**

A kalcium olyan ásványi anyag, amely az emberi test legszilárdabb energiájához, a csontokhoz kapcsolódik. A kalcium tehát a mentális energiámmal, a lényem mentális szerkezetével kapcsolatos. Lerakódás akkor keletkezik, amikor az energia egy adott helyen megreked, és fájdalmat, gyulladást okozva kikristályosodik (úgy, mint az epekő). Miért van ez így? Azért, mert a kalcium lerakódások általában stagnáló gondolatokat, a tekintéllyel szembeni rugalmasság hiányát jelzik, mivel ezt a tekintélyt nem vagyok hajlandó elfogadni. Úgy vélem, behódolásom ez előtt a plusz elvárás előtt megakadályoz abban, hogy teljesen szabad legyek. A kalcium lerakódások szeretetté való átalakítása úgy történik, hogy megpróbálok nyitott lélekkel, elmével közelíteni a dolgokhoz, és a kommunikációra fektetni a hangsúlyt. Elfogadom, hogy ha nyitott vagyok a többiek felé, akkor kevésbé vagyok a tekintély elnyomásának kitéve, és azt sokkal inkább egyfajta megosztásnak élem meg. Így önálló, szabad és bölcs leszek.

**KANCSALSÁG** (lásd: SZEM - KONVERGENS STRABIZMUS)

**KANDIDA** (lásd még FERTŐZÉSEK)

Többfajta kandidabetegség létezik. Az embernél leggyakrabban előforduló típus a Candida albicans nevet viseli. Bár a nőknél és a férfiaknál is előfordulhat, általában a nők esetében beszélnek gyakrabban kandidás megbetegedésről. A candida latin szó, jelentése: fehér. Ez egy olyan hüvelyi fertőzés, amely a gombák túlzott elszaporodásából alakul ki. Fehéres, kérges élesztőhöz hasonlít, amely a hüvelyi flóra felbomlásának következtében alakul ki. A hüvely baktériumállománya normális esetben gátat szab a kandidának, azonban ebben az esetben más a helyzet. Ez a fertőzés saját magammal vagy a partneremmel szembeni szexualitáshoz kapcsolódó elkötelezettséghez, vagy előzőleges személyes konfliktusaimat követő, ki nem mondott érzelmekhez köthető. Megkérdőjelezem a szexuális életemet és szexualitásomat, és megvizsgálom hozzáállásomat ahhoz, hogy partneremmel milyen mértékben vagyok képes saját magam intimebb aspektusait megosztani. Esélyes ezt a fertőzést például olyan



esetben elkapni, ha új partnerem van, és nagyon intim a viszony köztünk. Nagy esélyem van arra, hogy jobban kinyíljak a szeretetre, a megosztásra és az adásra. Valami új számomra, és időre van szükségem, hogy kezeljem ezt az új helyzetet, még akkor is, ha a kandida megjelenik. A kandida abból az érzésből is eredeztethető, ha lealacsonyítva éreztem magamat, vagy úgy éreztem, szexuális visszaélés elszenvédője voltam. Ez egy bizonyos fizikai és szexuális önvédelmi forma, mivel az irritáció megakadályoz abban, hogy szeretkezzek. Mi az, ami ennyire irritál engem? Megvizsgálom, hogy a szexualitásomnak melyik része, aspektusa zavar engem, és megtalálom a fizikai és belső irritáció valódi okát. Meg kell találnom a helyemet az életben, úgy hogy közben tiszteljem magamat. Első helyet elérő, győzelmet learató „kandidátussá” kell válnom. Időt hagyok magamnak arra, hogy megvizsgáljam és kiértékeljem, hogy mi történik, és elfogadom a saját magamból és partneremből kiinduló szeretetet, nyitottságot és türelmet.

**KANYARÓ** (lásd: GYERMEKBETEGSÉGEK)

### **KARMIKUS BETEGSÉGEK**

Azért születek le a Földre, hogy egy fejlődési folyamaton menjek keresztül. Meg kell élnem dolgokat, bizonyos tapasztalatokat ahhoz, hogy belső átalakuláson menjek át. Ha rendellenességgel jövök a világra, akkor az azt is jelentheti, hogy előző életeimből visszamaradtak bizonyos megoldatlan problémáim (azok számára, akik hisznek ebben). Tudatára ébredni és elfogadni a tapasztalat megélését, ez az első lépés a gyógyulás felé, legyen szó akár testi, vagy akár lelki gyógyulásról. Ezen a ponton minden lehetséges, mivel a belső átalakulás a fizikai, testi gyógyuláshoz vezet.

### **KAR (általában)**

A karok az új élettapasztalatok befogadásának képességét szimbolizálják. A karjaimat tapintásra vagy valami megragadására használom azért, hogy a kreativitásomat, cselekvési lehetőségeimet kamatoztassam, és szeretetemet kifejezzem. Segítségükkel kapcsolatba léphetek emberekkel, közeledhetek hozzájuk, és így beengedhetem őket a kis világomba. Megmutatom nekik azt is, hogy örömmel és harmóniával szeretem őket. Karjaim segédletével dolgozhatok, vagy eleget tehetek kötelezettségeimnek. A karjaim tehát a belső érzéseimet és irányultságaimat fejezik ki, ezeket kommunikálják a külvilág felé. A karok közel vannak a szívhez, és kapcsolatba is hozhatók egymással. Így az emberek érzik, hogy a szeretet és az energia a szívemből jön, amikor nyitott vagyok. Mindkét kéz magában foglal egy energiaközpontot, amely a tenyérben található - ez a 21 kis energiaközpont (csakra) egyike. A kezeim két energiaközpontja közvetlenül a szívvel van kapcsolatban. Így a karjaim a szívem meghosszabbításaként tudnak működni, és fizikailag és energetikailag képesek a szeretet „szállítására”. Ezzel szemben, ha ösztönösen összefonom a két karomat magam előtt, akkor védekezem vagy bezárok bizonyos, nekem nem tetsző érzelmek előtt.

### **KAR - KARPROBLÉMÁK**

A karproblémák ahhoz kötődnek, hogy nehezen tudom szeretettel elvégezni a munkámat vagy a mindennapi cselekedeteimet. Ez energiablokkolást jelent, ami visszatart attól, hogy magamnak vagy másnak megtegyek valamit. Ilyenkor izommerevséget, fájdalmat vagy melegségérzetet érezhetek (ami gyulladásra utal). A karjaim kevésbé fognak jól mozogni, feszültebbek lesznek, az ízületeim (váll, könyök) fájdalmasabbá válnak. Tudatában vagyok, hogy a karjaim szerepe jelentős az új élethelyzetek és új élettapasztalatok fogadásában. Talán fellázadok egy új élethelyzettel szemben, vagy nem találok már a munkámat túl motiválónak, frusztrált, ideges vagyok, mert nem tudom magam rendesen kifejezni, vagy, mert nehézségeim vannak egy terv megvalósításával kapcsolatban. Egy általam kudarcként elkönyvelt helyzet karfájdalom formájában nyilvánulhat meg, öltet formát. Ha nem vagyok képes valamit úgy elvégezni, mint azelőtt, pl. szakmai feladatot, vagy nem olyan kimagasló a teljesítményem valamely sportban, amelyben régebben jeleskedtem, akkor általában a karcsonjtjaimat támadja meg betegség. Azokat az embereket, akiket szeretek, nem tudom a karjaimba venni, nem akarom felismerni, hogy egy bizonyos szerencsétlen helyzetből már igencsak elegendem van. Általában ha fáj a karunk, az azt jelenti, hogy túl sokat vállalunk. Vagy olyasvalamire is utalhat, amit nem vállalunk. Talán nincs már kedvem másokkal szeretettel beszélni, kételkedem minden megvalósításra irányuló képességemben. Az életben való előrehaladás túl nehéznek tűnik számomra. A fájdalmak általában tudat alatt azt jelzik, hogy szenvedek. Talán hagynom kellene elmenni egy olyan helyzetet vagy egy olyan embert, akit mindenáron vissza akarok tartani. A jobb kézben a tekintéllyel szembeni nehézségeim nyilvánulhatnak meg, amíg a bal kezem bántalma a szeretetem és kedvességem kinyilvánításának nehézségeire utal. A férfiaknak természetes hajlamuk van a karizmaik túlzott kidolgozására, amely erő és hatalomszimbólum, és amely a szív energiájának és a gyengéd oldaluk kifejezésére irányuló nehézségeiket takarja. Ezzel ellentétben a soványabb és gyenge karok az érzelmi kifejezésében félnék embert takarnak, és az energia szabad áramoltatásával szembeni ellenállást jeleznek. Visszatartom magam attól, hogy belevessem magam az életbe, és azt maximálisan kihasználjam. A karok a belső önkifejezésemhez kapcsolhatók. Az alkarjaim

inkább a külső kifejeződéssel, a „cselekvéssel” hozhatók összefüggésbe. „Felgyűröm az ingujjam”, és cselekszem! A gyengédség az alkar belső oldalához kapcsolható, az érzékenységet jeleníti meg, és hezitálhatok, mielőtt fizikálisan kifejezném a világban a dolgokat. Talán változtatnom kellene szokásaimon, vagy a cselekvési módjaimon, és ez a merevségem miatt annyira nehéznek tűnik számomra, hogy az alkarjaim is merevekké váljanak. A karon megjelenő bőrirritáció olyan frusztrációhoz, irritációhoz köthető, amely azzal kapcsolatos, amit teszek, vagy amit nem teszek meg, azzal, ahogyan kifejezem saját magam, vagy ami velem történhet mások közbeavatkozása miatt. Több szeretetet kellene vinnem azokba a dolgokba, amit teszek, bizalommal meg kellene nyílnom a többiek előtt, szeretettel a karjaimba kellene zárom azokat az embereket, akiket szeretek (mint egy apa, aki fiát keblére szorítja szeretetének megnyilvánulásaként). Emlékeztetem magam arra, hogy valakit magunkhoz szorítani gyakran terápiás jelleggel bír. Értékelem a jó kommunikációs képességeimet, gyengédségemet és nyitottságomat. A figyelmemet az érdekes elfoglaltságokra irányítom. Gyakorlom, hogy minden helyzetnek meglássam a jó oldalát is. Ezt úgy teszem, hogy rájövök arra, hogy én jobb vagyok, mint azt magamról gondoltam volna, és ez csodálatos! Megváltoztatom a gondolataimat, mert erre nagyon is szükségem van.

### **KÉK CSECSEMŐ SZINDRÓMA (blue baby)**

Ha „kék” csecsemő születik, akkor az azt jelenti, hogy az embrionális fázisban a baba szíve nem jól fejlődött, aminek következményeként az oxigénben szegény vér (kék vér) újra bekerül a vérkeringésbe (a nagy vénás keringésbe) anélkül, hogy a tüdőkön keresztülhaladna (ahol oxigénhez jutna). A kék csecsemő valószínűleg az anyjától vette át a külvilág szeretete felé történő nyitástól való félelmét. Ez egy nagy sérülésből fakadhat. Ezenkívül olyan mély, a szeretettel kapcsolatos bezárkózást élt meg, amelyet egy olyan esemény okozhatott, amelynek során „összetörhette” a szívét. Nem kell az anyámat felelőssé tennem az állapotomért. A lelki hasonlóság törvényei alapján azért születtem ebbe a családba, mert az anyáméihoz hasonló szeretettel kapcsolatos kihívásoknak kell megfelelnem. Én csak erőteljesebben jelenítem meg a fizikai világban azt, amit tudatosítanom kell, és ebben én és az anyám kölcsönösen segíthetjük egymást. Mostantól tudatosítom magamban, hogy a szeretet, az élet maga, és az egyre növekvő szeretetre való képességem egy olyan szeretetpajzsot von körém, amely védelmezni fog engem a külvilággal való érintkezéseim során.

**KÉK-ZÖLD FOLTOK** (lásd: BŐR - KÉK-ZÖLD FOLTOK)

**KELÉS** (lásd: BŐR - FURUNKULUS)

**KELLEMETLEN LEHELET** (lásd: SZÁJ - KELLEMETLEN LEHELET)

### **KÉNYSZERES CSELEKVÉS (KÉNYSZERBETEGSÉG)**

A kényszerbetegség egy olyan viselkedési zavar, amely olyan kényszeres cselekvésekre kényszeríti az embert, amelynek nem tud ellenállni, vagy az esetleges ellenállás szorongást vált ki belőle. Ez lehet szexuális, étkezéssel, itallal, vásárlással, túlzott tisztasággal stb. kapcsolatos kényszer. A kényszerbetegség a személyiségem olyan aspektusára vonatkozik, amelyet negatívnak tartok, amely nem tetszik nekem, olyannyira, hogy látni sem akarom. Ezt elfojtom, a lelkem mélyére nyomom vissza. Amíg nem akarok ezzel szembesülni, és nem vagyok hajlandó elfogadni ezt, az élet egyre több olyan helyzetet sodor majd elém, amelyben szembesülnöm kell a személyiségemnek ezzel a megtagadott részével. Ha kényszerbetegség rabja vagyok, meg kell vizsgálnom, hogy mi az, ami ennyire zavar engem, elfogadom, hogy szembenézek vele, ahelyett, hogy elmenekülnék előle. Elfogadom, hogy olyan emberi lény vagyok, akinek megvannak az erős és gyenge oldalai, hibái és erényei. Tudatosítom, hogy én magam vagyok saját magam legszigorúbb bírója, megbocsátok magamnak és megtanulom szeretni magamat. Az a tény, hogy elfogadom magamat olyannak, amilyen vagyok, lehetővé teszi számomra, hogy teljes egészében kiteljesedhessek, és nem lesz szükségem arra, hogy egy kényszer által szabadítsam fel magam.

### **KÉTELKEDÉS**

A kételkedés, kétség közvetlenül az elméhez kapcsolódik. Ez egy olyan lidérces állapot, amely megakadályoz engem abban, hogy a fizikai világgal valós, világos kapcsolatba kerüljek. A kétség olyan saját magamnak feltett kérdéseket követ, mint például: „megtettem-e ezt, vagy azt?” Nagyon is földhözragadt kérdéseket tehetek fel magamnak, vagy épp ellenkezőleg, mélyen metafizikus jellegűeket, amelyek az élet értelmére, a vallásra, a kötelességeinkre és feladatunkra, az igazságra vonatkoznak.

Döntéseimet folyamatosan megkérdőjelezem, felteszem magamnak a kérdést, hogy jól döntöttem-e egyes élethelyzeteimben. A kétség megzavarhatja, megmérgezheti életemet. Erre a legjobb gyógyír az, ha megpróbálom meghallani saját belső hangomat, és jobban bízni az életemben. Megnyugtatom a belső lényemet, elfogadom, hogy megszabadulok azoktól a mentális kötöttségektől, amelyek lefékezik a spirituális fejlődésemet. A környezetemben élő emberekhez fűződő viszonyaim kapcsán ahelyett, hogy hagynám, hogy a kételkedés megmérgezze a lételemet, megtanulom felismerni a saját igényeimet, megvizsgálni benyomásaimat, megérzéseimet ezekkel az emberekkel kapcsolatosan.

## **KÉZ (általában)**

A kezekkel adunk, elveszünk és elfogadunk. A kezeim saját magam bensőséges kifejeződései az univerzumban, és az érintés hatalma olyan nagy, hogy szinte tehetetlennek érzem magam, ha a kezeimet valami károsodás éri. Nagyon fontos jellemzője, hogy az ujjlenyomataimhoz hasonlatosan a múltamat, a jelenemet és a jövőmet is jelképezik. Kezeim uralják a mindennapjaim élethelyzeteit, és a kezeim állapota megmutatja számomra, hogy mennyire ragadom meg a valóságot, hogyan fejezem ki a szeretetet és az utálatot (az ököl formájából). Ha hidegek a kezeim, akkor érzelmileg kihúzó magam egy olyan helyzetből vagy kapcsolatból, amelyben érintett vagyok. Az is lehetséges, hogy visszautasítom, hogy az alapszükségleteimmel törődjek, és hogy örömet szerezzek magamnak. A nyirkos, nedves kezek nagymértékű idegességről, szorongásról tanúskodnak. Az érzelmeim hatalmukba kerítenek engem, talán túl érintettnek vagy túl aktívnek érzem magam a mindennapi életem egy helyzetével kapcsolatban. Ha fájdalmat érzek a kezeimben, vagy a kezeim görcsölnek, akkor az arról árulkodik, hogy nem vagyok hajlandó rugalmasnak lenni egy adott helyzetben. Fel kell tennem magamnak a kérdést, hogy mi az, ami zavar engem, vagy mit nem akarok megvalósítani. Lehetséges, hogy tehetetlennek érzem magam, vagy nagyon félek a kudarctól. Ez engem oda vezet, hogy mindent uralni, irányítani, birtokolni akarok a kezeim segítségével, abban az esetben, ha valami kicsúszna a kezeim közül. Ha a kezeim még véreznék is (pl. túl száraz, ekcémás kezek esetében), akkor biztosan van egy olyan helyzet, egy álom vagy egy terv az életemben, amiről úgy érzem, nem voltam képes megvalósítani, és ez szomorúsággal tölt el. Ilyenkor az életörömöm elszáll. Ha a kezeim lebénulnak, akkor úgy érezhetem „le vagyok bénulva”, nem vagyok képes megtalálni a megfelelő eszközöket egy bizonyos feladat vagy cselekedet megvalósításához, és ezzel kapcsolatban tehetetlennek érzem magam. Kézbénulás egyaránt létrejöhét nagyon intenzív mentális tevékenység következtében, amikor úgy érzem, „túl vagyok pörögve”, felbosszantottak, amikor nagy nyomás vagy feszültség feszít szél. Talán legszívesebben „kitekerném” valaki nyakát a kezeimmel. Ha megsebesítem a kezeimet, akkor lehetséges, hogy az érintés ellen tiltakozom, el akarom kerülni az intimitást, hogy valakit megérintsek, vagy valaki engem megérintsen. A valakivel való kapcsolatba kerülésemtől való félelem egy olyan általam jelenleg megélt különleges eseményhez kapcsolódik, amely egy múltbeli visszaélésre emlékeztet engem. Megtanulom elengedni a dolgokat, a „kezeimet az ég felé nyújtani” tudatosítva magamban azt a tényt, miszerint egyedül csak önmagam felett lehet hatalmam, mások felett nem.

**KÉZ ARTRÓZISA** (lásd: ÍZÜLETI ELVÁLTOZÁS - ARTRÓZIS, ÍZÜLETI GYULLADÁS)

**KÉZ - DUPUYTREN-SZINDRÓMA** (lásd még: UJJ - GYŰRŰSUJJ / KISUJJ)

A Dupuytren-kontraktúra egy olyan, a kezünket érintő elváltozást, amely bizonyos ujjak - főleg a kisujj és a gyűrűsujj - tenyér felé történő, állandósult meghajlását jelenti. Ez a betegség arra utal, hogy a magatartásom idegessé válik, amely a társam vagy a gyermekeim felé tanúsított zártságomról árulkodik. Jobban teszem, ha rugalmasabbá és nyitottabbá válok, és jobban kifejezésre juttatom a lelkelem rezdüléseit.

**KIÉGÉS - Burnout szindróma** (lásd még: ASZTÉNIA, DEPRESSZIÓ)

A burnout általában olyan küzdelem feladása után jelentkezik, amelyben egy bizonyos ideált szerettem volna kifejezésre juttatni, azonban sikertelenül. Ennek az ideálnak a megvalósításába befektetett idő és energia nagysága olyannyira számottevő volt, hogy ettől kimerülök és megbetegszem. Ez mély űrt okoz bennem, mivel elutasítok egy olyan helyzetet, amelyben igaz, konkrét és tartós változást szeretnék elérni, legyen szó a munkámról, a családomról vagy a párkapcsolatomról. Nagyon maximalista és odaadó vagyok, a tökéletességre törekszem. Talán van az énemnek egy olyan része, amelyet nem fogadok el ír. Úgy érzem, mintha az egész emberiség ellen kellene harcolnom, mert az az érzésem, hogy az nincs összhangban az elvárásaimmal és mély meggyőződéseimmel. „Miért folytassam? „Feladom, mert ez már túl sok számomra.” Ezek a kiégések nagyon gyakoriak a tanároknál és az ápolóknál, ápolónőknél, a munkarendjükből, munkarendszerükből kifolyólag. Ez egyfajta kompenzációs forma, mivel mindenáron meg szeretném változtatni a rendszert olyan megközelítésből, amely sokkal jobban megfeleltethető a modern időknek. Ha pl. az az érzésem, hogy meg szeretném menteni a világot, akkor mostantól el kell gondolkodnom ezen a hozzáállásomon. A burnout egy védekező, menekülési betegség is. Feltehetem magamnak a kérdést: Mitől akarok elmenekülni azzal, hogy túlhajtóm magam a munkában? Félek attól, hogy szemtől szemben találom magam saját magammal? Okot kell találnom arra, hogy ne kelljen a párommal lennem, akit nem viselek el? Mit próbálok bizonyítani, ha menekülök a kudarc elől? A burnout tünetei eléggé jellegzetesek, felismerhetőek: mentális és fizikai fáradtság, csökkenő életenergia, inkoherens, csapongó gondolatok! Kimerültség lép fel, és ezt követően nyugalomra és pihenésre van szükségem azért, hogy energiakészleteimet újra feltölthessem. Főként azzal a gondolattal kell szakítanom, hogy mindenkinek meg kell felelnem! Ez csak egy álom, és a valóság az, hogy tudatában vagyok annak, hogy legjobb tudásom szerint, magamat teljesen beleadva

kell elvégeznem minden feladatomat, és minden cselekedetben újra meglelem a derűt, a szeretetet, a belső békét.

**KIMERÜLTÉSÉG** (lásd: KIÉGÉS)

**KIMERÜLTÉSÉG** (lásd még: FÁRADTSÁG [általában], VÉR – ALACSONY VÉRCUKORSZINT, VÉRNYOMÁS - ALACSONY VÉRNYOMÁS)

Akkor érzem kimerültnek magam, amikor a testem kifáradt, és úgy érzem, feladom. Az agyamat elkeseredettség, unalom, bosszúság keríti hatalmába. Gyakran a vérem is kevesebb, vérszegénnyé válhatok, mivel az életörömöm is lecsökkent. Újra visszajöhet az életkedvem, ha olyan dolgokat teszek, amiket szeretek, mivel ezek örömet okoznak a számomra. Ez segít abban, hogy jobb kedvre derüljek, és összeszedjem magamat.

**KINÖVÉS, BÜTYÖK** (lásd: BŐR [általában] / [bőrproblémák], CISZTA)

**KINÖVÉSEK** (lásd: POLIP)

**KISUJJ** (lásd: UJJ - KISUJJ)

**KLAUDIKÁCIÓ - sántítás** (lásd még: MOZGÁSRENDSZER)

A klaudikáció a járás egyenetlenségével jellemezhető. A kiváltó ok lehet izom- vagy idegi eredetű, egy láb, egy térd vagy egy comb bénulása, merevsége következtében is létrejöhet. Az bizonyos, hogy az életemben nem minden úgy működik, ahogy én szeretném. Szeretnék előrehaladni, azonban a félelmeim megakadályoznak abban, hogy harmonikusan haladjak. Ha felismerem ezeket a félelmeimet, akkor több harmóniát tudok vinni az életembe, amely egyre inkább segítene a járásom egyenetlenségének a visszanyerésében.

**KLAUSZTROFÓBIA** (lásd még: SZORONGÁS)

A klausztofóbia szó a latin claustrale szóból ered, ami azt jelenti: be van zárva. A klausztofóbia tehát a zárt helytől (lift, repülőgép, barlang, alagút) való irracionális félelmet jelöli. Úgy érzem, nincs irányításom a dolgok, történések felett, ami szorongást vált ki belőlem. Minden olyan zárt hely kapcsán, ahol egyedül vagy másokkal együtt kell lennem, pánikba esem. Ez a félelem származhat születési traumából, amikor a méhnyakon átpasszírozva kellett megtennem az utamat a külvilág felé. Lehetséges, hogy anyám ekkor megélt félelme rám is átragadt. Ez a félelem onnan is datálható, amikor az anyaméh biztonságot nyújtó, elzárt kis fészkeből a szülési fájások, méhösszehúzódnások kikergettek engem, amely következtében megszületett bennem az újtól vagy minden új történéstől való félelem. Így ha egy zárt helyen találok magam, az engem erre, a születésem pillanatában elraktározott félelmemre emlékeztethet. Úgy érzem, hogy rabja vagyok egy olyan helyzetnek, amelyben teljességgel tehetetlennek érzem magam. Mit kell tennem? Először is meg kell vizsgálnom, hogy ez a félelem nem egy olyan gondolat vagy mentálisan berögzült gondolatséma eredménye-e, amelynek eredete az életem első szakaszához nyúlik vissza. Ez a fóbia a legtöbb esetben egy olyan, szexualitáshoz kapcsolódó félelemből ered, amely a gyermekkoromig nyúlik vissza. Ez nem jelenti feltétlenül azt, hogy szexuális zaklatást szenvedtem volna el gyermekkoromban, hanem az érzelmi memóriámban ilyen jellegű félelmet raktároztam el, vagy megijedtem attól, hogy úgy éreztem, nincs kiút egy bizonyos szexuális jellegű szituációból. Elfogadom hogy a cselekvés útjára lépek, és hogy olyan módon, olyan módszer segítségével szabadulok meg ettől a helyzettől, amely a legmegfelelőbb számomra. Néha a pszichoterápia a legjobb módszer arra, hogy megváltoztathassam az érzelmi memóriámat, és hogy nagyobb belső szabadságra leljek.

**KLEPTOMÁNIA** (lásd még: FÜGGŐSÉG, NEURÓZIS)

Ha kényszeresen, mindenféle „hasznos” cél vagy ok nélkül lopok el dolgokat, akkor kleptomániában szenvedek. Egyfajta büntudathoz kapcsolódó belső úrból keletkező (észültségét élek meg. Számomra a cél szentesíti az eszközt, és olyan ez, mintha azt a kihívást állítanám magam elé, hogy kisajátítsam mindazt, ami tiltott. Ettől megnyugszom, megkönnyebbülök, még akkor is, ha emiatt később lelkifurdalást érzek. Lehetséges, hogy tudat alatt azt remélem, hogy rácsapnak a kezemre amint egy másik ember táskájában turkállok, mivel ez számomra a figyelemfelkeltés egy módja is lehet. Az a lény, hogy tiltott dolgot teszek, számomra a tekintély elleni lázadásom egy kifejeződési formáját jelenti. Ez egy olyan tekintélyre utal, amelyet gyermekként vagy fiataalként nem voltam képes elfogadni, lehet ez az anyám vagy az apám tekintélye, vagy azé, aki engem felnevelt. Megpróbálhatok egy olyan pszichoterápiát, amely segítségemre lehet ennek a belső úrnak vagy tekintély elleni lázadásnak a felismerésében, és hogy az lehetővé tegye, hogy ezt a helyzetet szeretettel „töltsen meg”. Így sokkal mélyebb belső békére találok majd, és ez a környezetemnek, másoknak is csak a javára válhat.

**KLIMAX**

A klimax során a nők teste változásokon megy keresztül, és ezt el kell fogadnom. Ez egy érzelmileg túlfűtött időszak, amely ahhoz a problémakörhöz kapcsolódó érzéseket takar, hogy vajon még szerethető, kívánatos vagyok-e, de főleg a körül forognak a gondolataim, hogy vajon szeretnek, és kívánnak-e még engem. Összegezve az életemet, számot vetve a dolgaimmal, talán sajnálom, hogy nem tettem meg bizonyos dolgokat, vagy az lehet a benyomásom, hogy nem használtam ki teljességgel

az életem kínálta lehetőségeket. Az életem első felében, amelyet gyakran „aktív periódusnak” nevezünk, aktív, cselekvő vagyok, gyermekeket nemzek, építek. A racionális, aktív, szervező vagy a férfias, maskulin oldalam néven is ismert, jang részem az, amelyik inkább hangsúlyos. Most azonban csökkentebb értékűnek érzem magam, és lehetséges, hogy inkább minden házi robotmunkámat és társadalmi feladatokat akarom elvégezni, mint hogy mindannak a nőiességemnek, gyengédségemnek, kreativitásomnak, amelyek a feminin, női oldalamat jelképezik, szabad teret adnék. A klimaxszal járó hőhullámok belső konfliktust jeleznek, és a feminin oldalam úgy érzi, hogy a férfi, maskulin oldalam által előidézett tünetek fojtogatják, megfullasztják. Az egyetlen eredményes módja annak, hogy ettől a kellemetlen tünettől megszabaduljunk, hogy megpróbáljuk visszahozni, újraéleszteni magunkban a hasznos, tapasztalt és bölcs nőt, mivel ha csökönnyösen nem követjük életünk áramlását, akkor ez fejfájást, migrént is okozhat bennünk. Még akkor is, ha már nem vagyok többé képes gyermekket szülni, meg kell találnom a spirituális utamat, irányomat. Újra fel kell fedeznem, újra meg kell találnom magamban a Nőt. Ez a helyzet egy kicsit olyan, mint amikor eljön a nyugdíjaskor: most van időm szabadon dolgozni, az eddigiektől eltérő terveket kidolgozni, más jellegű kihívásoknak megfelelni. Ebben az időszakban új értelmét ismerhetem meg a „szabadság” és „egyéniség”, „egyen” szavaknak, amely lehetővé teszi számomra, hogy új életet kezdjek el. A figyelmemet most magamra és a társamra fordítom ahelyett, hogy csak a gyerekeimre és a családra figyelnék (ez sok esetben van így). Egy újabb értelmet adok az életemnek. Ez egy kicsit olyan, mint egy újakezdés, olyan általam választott dolgokat tehetek, amelyeket szeretek. Az öregedéstől való félelem sokkal inkább közeli és valóságos lehet számomra. Még az is lehet, hogy tudat alatt képes vagyok a havi vérzésemet is visszahozni azért, hogy annak segítségével „visszatérhessek” a múltba, és belekapaszkodjak abba a fizikai, testi fiatalságba, amely már a múlté. Tehát fontos, hogy elfogadjam 4\* és meggyászoljam az elmúlt fiatalságomat azért, hogy teljesebben átélhessem a jelen pillanatot. Elfogadom a testemben végbemenő változásokat, és a belső, lelki, spirituális, társadalmi és családi életemben átalakulásait egyaránt. Egyszerűen élek. Az élet minden percét átélem, élvezem, és az eddig megélt tapasztalatok segítségével hatalmat nyerek az életem fölött, és ez lehetővé teszi számomra, hogy különleges bölcsesség és kincs birtokába juthassak.

**KOKAIN** (lásd: DROG)

**KOLERA** (lásd: BELEK - HASMENÉS)

**KOLESZTERIN** (lásd: VÉR - KOLESZTERIN)

**KOLITISZ** (lásd: BELEK - VASTAGBÉLGYULLADÁS)

**KÓMA** (lásd még: AGY - MÉLY ÁJULÁS, ÁJULÁS, BALESET)

Kóma általában valamilyen baleset következtében jön létre. Gyakran előfordul, hogy még a kómába esés állapota előtt az ember úgy érzi, meg fog halni, mintha eljött volna az utolsó órája. A kóma előbb bekövetkezik, még mielőtt teljesen tudatában lehetnék ennek a pillanatnak. A tudat kikapcsol, az eszméletemet elveszítem. Gyakran, a kómából ébredve, a memóriából kitörölődnek a megélt trauma pillanatai. Általában egy személytől vagy egy helyzettől való menekülés miatt érzett büntudat az, ami előidézhet egy balesetet. Ha nehéz ezt a büntudatot kezelnem, akkor a kómába menekülök. A kóma görög eredetű szó, „mély álmot” jelent. Ez az állapot egy személytől vagy egy élethelyzettől való menekülés iránti erős vágyat takar. Annyira nagy fájdalmat érzek belül, hogy bezárkózom, mivel nagyon reményvesztett, magányos és frusztrált vagyok. Érzéketlenné szeretnék válni az élet nehézségeivel szemben. Ez a mély álom egyfajta védekezés számomra. Érzéketlenné tesz mindarra, ami körülöttem történik. Inkább teljesen tudat nélküli állapotban szeretnék maradni mindaddig, amíg az élet elviselhetőbb lesz számomra. El kell döntenem: elmegyek, vagy itt maradok. Ugyanezt a döntést kell meghoznom akkor is, ha diabéteszes kómába esek, amelyet a vér túl magas vércukorszintje, illetve az agyba kerülő túl magas cukortartalmú vér okoz. Olyan nagy szomorúságot érzek, hogy el akarok menekülni a világból, amelyben élek. Még akkor is, ha a kóma igen hosszú ideig is eltarthat (hetek, évek), nagyon fontos, hogy a szeretteim kimutassák a szeretetüket, érzelmeiket, és közvetítsék felém, hogy én döntök arról, menni akarok, vagy itt maradok. Amikor kómában vagyok, az agyam olyan szinten aktív maradhat, hogy hallhatom, amiket mondanak nekem, érezhetem közelségüket, a belőlük áradó szeretetet, még akkor is, ha nem vagyok képes mozogni vagy beszélni. Az is lehet, hogy a haláltól való félelem tart ebben az eszmélet nélküli állapotban. Ilyenkor arra van szükségem, hogy megnyugtassanak, és elmondják nekem, hogy teljes biztonságban elmehetek, ha éppen arra vágyom. Ha megnézem egy kómában fekvő ember energiáit, akkor szembeötlő, hogy az energiakapcsolataiban a kóma mélységétől függően szakadás történt. Jó lenne, ha energetikai kezelésben részesítenénk a kómában lévő embert, hogy orvosoljuk a helyzetet.

**KOPASZSÁG** (lásd: HAJ - KOPASZSÁG)

**KORONAÉR TROMBÓZISA** (lásd: SZÍV – KORONAÉR TROMBÓZISA)

**KORPA** (lásd még: HAJ - HAJPROBLÉMÁK)

A korpa száraz és kerges bőr, amely fehér hópelyhekhez hasonlít, és általában a fejbőrön található. Mivel a korpa az elhalt bőr felgyülemzése, arra utal, hogy olyan gondolatsémákat és viselkedéseket is visszatartok, amelyekre már nem lenne szükségem. A fejbőröm a mentálishoz, az absztrakthoz kapcsolódik, ezeket a mentális gondolatsémákat kellene elengednem és helyére több nyitottságot és rugalmasságot varázsolnom. Ha intellektuálisan túl aktív, vagy ellenkezőleg, igen tétlen vagyok (például, ha hagyom, hogy mások gondolkodjanak helyettem), hajlamossá válok korpásodásra, mivel mindkét esetben egyensúlyzavar áll fenn a racionális és mentális működésben. Egyre inkább nyitottá válok új gondolatokra, és egyre rugalmasabbnak érzem magam, olyannak, aki hagyja, hogy az élet árama vezesse.

### **KÖHÖGÉS** (lásd még: TOROK (általában) / TOROKBÁNTALMAK)

A köhögést gyakran alábecsülik, sőt nem is vesznek róla tudomást. Pedig mindenképpen egyfajta irritációra utal. Legyen a köhögés akár torok vagy tüdő eredetű, mindenképp egy olyan idegi feszültséget érzek magamban, amely irritál engem, és amelytől meg akarok szabadulni. Ugy érezhetem, hogy egy bizonyos helyzet vagy ember fojtogató számomra. Frusztrációt élek meg, legszívesebben üvöltönni lennék kedvem, a fájdalomamat kiadnám magamból, azonban a neveltetésem megakadályoz ebben. Ha köhögök, akkor a köhögés által sikerül felszabadítanom ezeket az érzéseket. Ezek a következők lehetnek: magány, keserűség, szomorúság, meg nem értettség, frusztráció, bosszúság stb. Ha elfogadom, hogy fel kell ismernem, mi az, ami irritál engem, akkor a köhögésem el fog tűnni. Az is lehet, hogy az énem egy aspektusát vagyok képtelen elfogadni. Ha a köhögés makacsul, hosszabb ideig fennáll, akkor az azt jelenti, hogy nem tudom szabadabbá tenni magam. Jó lenne, ha szánnék időt arra, hogy felfedjem ingerlékenységemnek az okát, hogy végül képes legyek az irritáló helyzetek korrigálására, és jól érezzem magam azokkal a szituációkkal kapcsolatosan is, amelyeket el kellene fogadnom.

### **KÖLDÖK**

A köldök a magzat hasfalának nyílása, amelyhez a köldökzsinór kapcsolódik. Rögtön a születés után heges seb lesz (miután a köldökzsinórt elvágták). A köldöktájékot érintő fájdalom arra utal, hogy ahelyett, hogy magamra koncentrálnék, mások felé is nyitnom kellene. Az is lehetséges, hogy épp most „vágom el a köldökzsinórt”, amely az anyámhoz vagy a családomhoz kötött. Magzati koromban a köldökömön keresztül kaptam meg a fejlődésemhez és az életben maradásomhoz szükséges tápanyagot. A köldököt érintő elváltozás vagy kellemetlenség valami olyan, számomra létfontosságú dologra utal tehát, amelyet nem kapok meg, vagy ellenkezőleg, valami olyasmit jelez, amitől meg akarok szabadulni, mert már elhasználódott, vagy túl nagy mennyiségben kapom, ami talán már nem is előnyös a számomra. A köldök bizonyos emberek számára fontos energiaközpontot jelent, létezik is egy ilyen csoportosulás, akik magukat „köldökimádóknak” nevezik. Meditációs gyakorlatokat végeznek a köldökükre koncentrálnak, amely az élet áramlásának nyílását jelképezte abban az időben, amikor még az édesanyám hasában éltem. Megtanulom alázattal elismerni az erényeimet, s így nem fogom magamat a „világ köldökének” (közepének) tekinteni, és lehetővé teszem magam számára, hogy meglássam azt a szépséget, amely minden lényben és minden dologban benne rejlik.

### **KÖLDÖKSÉRV** (lásd még: SÉRV)

A köldöksérv kialakulása arra utalhat, hogy mély sajnálatot és csalódást érzek amiatt, hogy el kellett hagynom az anyaméh puha és biztonságot jelentő környezetét. Az az érzésem, mostantól egyedül kell boldogulnom, és nagy erőfeszítéseket kell tennem annak érdekében, hogy az általam kitűzött célokat el tudjam érni, és amelyek így hirtelen sokkal kevésbé lelkesítőek számomra. Elfogadom, hogy minden hatalmam, s erőforrásom megvan a céljaim eléréséhez, és hogy az élet maximálisan támogat engem.

### **KÖNNYEK** (lásd: SÍRÁS)

#### **KÖNYÖK (általában)**

A könyök a mozdulatok szabadságát és a hajlékonyságot jelképezi, hogy mennyire vagyok képes könnyedén irányt változtatni új helyzetek, élethelyzetek során. A kar hajlékony és könnyed mozdulata az, amely lehetővé teszi, hogy kreatívak legyünk, és hogy a mindennapi gesztusaink finomak legyenek. A könyök merevsége és fájdalma, a rugalmasság hiányát, vagy attól való félelmet tükröz, hogy egy nekem nem tetsző helyzet foglyává válok. Mivel a könyök a cselekvéssel van összefüggésben, valószínűleg merev vagyok, és elítélem azokat az embereket, akik másképp viselkednek, mint én, és akik megkérdőjelezhetik az én szokásaimat. Nem akarok irányt változtatni, ami akadályozza a szív energiáját, és ez egészen a könyökízületig kihat. Két egészséges könyök lehetővé teszi azt is, hogy egy másik embert a karjainkba zártunk. Több energiát is befektethetnék abba a munkába, amit el szeretnék végezni. Így könnyedén fogadom majd el az életet, annak számos változásaival együtt. Így jobban ráhagyatkozom az életre, és az élet úgy gondoskodik majd rólam, ahogy én azt megérdemlem. Bár néha félek az előrehaladástól, úgy érzem, hogy mások a könyökükkel lökdösnek engem, vagy a saját magam védelme érdekében össze kell szorítanom a könyökeimet. Nyitott maradok a szeretetre,

ami segítségemre lesz abban, hogy a mindennapjaim tapasztalatait, élményeit könnyebben, agresszivitás nélkül, rugalmasan és nyitott szellemmel élhessem meg.

### **KÖNYÖK - EPIKONDILITISZ - teniszkönyök**

A sportorvoslásban inkább teniszkönyök néven ismert betegség a könyökízület gyulladását jelenti. A könyök adja meg a kellő rugalmasságot ahhoz, hogy irányt tudjak változtatni. Egy gyulladás esetében tudatosítanom kell, hogy miért, és mivel szemben tanúsítok ekkora ellenállást. Lehetséges, hogy frusztrációt érzek az életem bizonyos, ismétlődő eseményei miatt, és úgy érzem, hogy állandóan ejtenem kell a labdákat. Ezután, elfogadom, hogy elengedem az elavult gondolataimat, és a berögzült gondolati sémáimat azért, hogy a fejlődésemet leginkább segítő, legjobb irányt kiválaszthassam. Ezen kívül elfogadom, hogy szeretettel itatom át azokat az eseményeket, amelyeket felém sodor az élet.

### **KÖRÖM (általában)**

A köröm a test egyik legkeményebb szövete, és a spirituális energiát jelképezi. A körömök akkor támadja meg betegség, vagy akkor jelenik meg elválkozás, ha az eddigi elfoglaltságom vagy irányom éppen változás előtt áll, és nehezen nézek szembe ezzel a változással. Így a körömök azt a védelmet képviselik, amit a körülöttem történő dolgokkal kapcsolatosan érzek. Van választásom, hogy a körmeimet negatív célokra használjam fel (támadásra, önvédelemre, fájdalom okozására, mint az állatok), vagy pozitív célokra, a kezűgyességemet kamatoztató kreatív dolgokra. Bármely energiát használom is fel, képet kapok ezek állapotáról, ha szemügyre veszem a körmeim állapotát.

### **KÖRÖM - sárga körömök**

A kezem és a lábam körmei sárgás-zöldes elszíneződést mutatnak, megvastagodtak és meggömbültek. Orvosi értelemben ez akkor jön létre, ha a nyirokrendszerem keringése nem megfelelő, amely krónikus légzési rendellenesség következményeképpen alakul ki. Mivel a köröm védelmet jelent az ujjaim számára, a testem azt jelzi számomra, hogy meg kell erősítenem a védelmi rendszeremet, mivel gyengének érzem magam, és nem tudok helytállni az életemben (tűdő = élet) a jelent és a jövőt illetően. Az életemet fakónak, vérszegénynek tartom. Megkeresem magamban, hogy mi is lehetne az, ami több szenvedélyt vinne az életembe. Megnövelem az életenergiámat azért, hogy az energia az ujjaim végéig eljuthasson.

### **KÖRÖM - benőtt köröm**

A benőtt köröm egy új helyzettel kapcsolatos büntudatról és idegességről árulkodik. Szintén jelképezhet konfliktust a mentális és spirituális vágyaim között. Ha a kezűjaim egyik körméről van szó, akkor egy hétköznapi élethelyzetre utalhat, ha a láb körmeimről (ez gyakoribb), akkor egy a jövővel kapcsolatos helyzetre vagy döntésre utalhat. Ha ez a benövés a nagylábujjamat érinti, akkor ez egy olyan, nagy nyomással, feszültséggel kapcsolatos aggodalmamról ad információt, amellyel úgy érzem, meg kell küzdenem a jövőben, és amivel szemben büntudatot érzek, mivel félek, hogy ezt a jövőt nem vagyok képes harmóniában és sikeresen megélni. Fontos megvizsgálni, hogy melyik ujjat vagy lábujjat érinti ez az elválkozás azért, hogy még további információk birtokába juthassunk a probléma természetét illetően, annak érdekében, hogy a büntudatom elengedésével orvosolhassam azt.

### **KÖRÖM - körömrágás**

A körömrágás nagy, belső idegességről árulkodik. A körömrágás utalhat olyan bizonytalanságra is, amelyet annak kapcsán érzek, hogy nem érzem magam képesnek arra, hogy az legyek, vagy azt tegyem, amit mások elvárnak tőlem. Ha egy gyermek rágja a körmét, akkor lehetséges, hogy az egyik szülővel szemben érez dühöt vagy frusztrációt, bár ez a helyzet felnőttként is előjöhét. Lehet, hogy képtelennek érzem magam arra, hogy kézbe vegyem saját életemet, nem vagyok elég saját magam számára, azt szeretném, ha mások foglalkoznának velem. Az is lehet, hogy elfojtom az agresszivitásomat, felhígítom az érzéseimet, és az általam nem kifejezett érzelmeim túlcsoordulnak. Jobban teszem, ha minden érzelmemet kifejezésre juttatom, és a saját biztonságomat és bizalmamat saját magamban keresem.

### **KÖRÖM - töredező körömök**

A körömök a vitalitásomat, az életenergiám állapotát tükrözik. A töredező körömök az energiaszintem egyensúlytalanságáról, és annak nem megfelelő beosztásáról, felhasználásáról tanúskodnak. A lágy körömök fásultságot, közömbösséget takarnak. Az életem olyan vérszegény, mint a körmeim. Az én feladatomban, hogy „megfűszerezem” azt, és hogy az energiáimat megfelelően használjam (el, osszam be).

### **KÖRÖMÁGYGYULLADÁS, PANARIS**

A panaris egy kezűj, vagy ritkábban egy lábujj körömágygyulladását jelenti. Ha a kezem ujjait érinti az elválkozás, akkor nehezen viszem előre a dolgokat, a mindennapok részleteit illetően, míg a lábujjak inkább a jövő részleteit jelképezik. Passzív és közömbös vagyok, és a cselekvési energia, amelynek kifejezésre kell jutnia, a kéz- és lábujjaimon át akar eltávozni belőlem. Szükségem van arra, hogy ezeket az elnyomott és kártékony gondolatokat, érzelmeiket kiadjam magamból.

**KÖRÖMRÁGÁS** (lásd: KÖRÖM - KÖRÖMRÁGÁS)**KÖSZVÉNY** (lásd még: ACIDÓZIS, VESEKŐ)

A köszvény egy olyan anyagcsere-betegség, amely a húgysav szervezetünkben történő felhalmozódásának következtében alakul ki, és amely ízületi bántalmakkal, főleg a nagylábujj elváltozásával, és néha vesekőképződéssel jár. Gyakran a kezeket, csuklókat, az ujjakat, a térdeket, a bokákat és néha a könyököket is érinti. A húgysav felhalmozódása arra utal, hogy olyan negatív érzéseket tartok vissza, amelyeknek egyébként a vizeletbe kellene kiürülniük. Így a hozzáállásom megkövesedése „gondolatsémákat” hoz bennem létre, amelyek az eredendően könnyed mozgásomat fájdalmas és ügyeden gesztussá, mozdulatsorrá degradálják. A testem ugyanolyan merevvé válik, mint a gondolataim, a magammal és másokkal szembeni viselkedésem. Nagyon türelmetlen tudok lenni, ha a dolgok nem úgy alakulnak, ahogy szeretném. Arra van szükségem, hogy domináljak, uralkodjak, hogy teljes mértékben irányításom alatt tartsam az életemet, ami néha igen nehéz lehet. Tehát a köszvény általában vagy az olyan embereket sújtja, akik nagyon ambiciózusok és merevek, vagy az olyanokat, akiknek nincs egyetlen céljuk sem, és a jövő nem hozza őket lázba. Nagyon korlátozott ambícióim vannak, és nem kell túl sokat elvárni tőlem, mert elképzelhető, hogy ez lesz az utolsó csepp a pohárban. Ilyenkor elkeseredettség lesz úrrá rajtam. A köszvény gyakran az érett korú férfiakat sújtja. Talán meg kellene tanulnom a többiekét is élni hagyni ahelyett, hogy uralkodni akarnék, bíznom kellene az életben ahelyett, hogy irányítani, uralni akarnám azt, és a merevségem helyett rugalmasabbnak kellene lennem magammal és másokkal szemben. Nem kell többé belső konfliktust megélnem, az élet örömei és a kötelességek, feladatok között őrlődve. Most „rá vagyok kényszerítve” a passzivitásra, és arra, hogy élvezzem a „jól megérdemelt pihenést”. Jobban tenném, ha több szeretetet engednék be magamba azért, hogy kiegyensúlyozzam és felszabadítsam a negatív, fájdalmas, bántó vagy dühödtt érzéseimet, és ezáltal újra szabadon mozoghassak, szabadabbá váljak, jól érezzem magamat a bőrömben.

**KÖSZVÉNYES ÍZÜLETI GYULLADÁS** (lásd: KÖSZVÉNY)**KÖTŐHÁRTYA-GYULLADÁS** (lásd: SZEM - KÖTŐHÁRTYA-GYULLADÁS)**KÖTŐSZÖVET (gyengesége)**

A szövet hasonló alakú vagy hasonló funkciójú sejtek csoportját jelenti. A kötőszövet egyik szerepe az, hogy a test más szöveteit megtartsa, biztosítva az izom-, ideg- és a felhám-szövet táplálását, másik pedig a szervek közti hézagok kitöltése. Fel kell tennem magamnak a kérdést: „Mire van szükségem ahhoz, hogy érzelmileg, fizikálisan és lelkileg „jóllakott legyek”? „Úgy érzem, megfelelően támogatnak, vagy az a benyomásom, hogy mindent nekem kell elvégezniem? Mivel hajlamos vagyok önmagam alulértékelésére, fontossá és hasznossá kell tennem magam. Gyakran érzem magam szabadságomban korlátozottnak, s gyakran teszek másokat felelőssé a bajaimért. Gyűlölködővé válok, s nehezen bocsátok meg. Jobban teszem, ha kommunikálok környezetem felé a lelkiállapotaimat, szükségleteimet: ez segíthet abban, hogy megismerjem önmagam, hogy az életemet végre kézbe vehessem, és olyan segítséget kérjek, amire szükségem, és amihez jogom van.

**KÖVEK** (lásd még: EPEKŐ, VESEKŐ)

A kő ásványi lerakódás, amely az epe vagy a vizelet bizonyos összetevőinek (kalcium, koleszterin) leülepedése során alakul ki. A kő a téves gondolatok, a valóságról alkotott téves elgondolások felhalmozódását, vagy elfojtott érzelmeket és érzéseket jelenthet. Ez olyan energiahalmazt létrehozó gondolatkoncentrátumot alkot, amely később megszilárdulva kristályosodik ki. Mindig abban a szervben alakul ki kő, amely a betegség okára is utal. Bíznom kell az életben, és tudnom kell, hogy számíthatok isteni képességeimre, amelyek lehetővé teszik számomra, hogy nagyobb lelki nyitottsággal és biztonságban szemléljem az eseményeket.

**KÖVÉRSÉG** (lásd: SÚLY - TÚLSÚLY)**KÖZLEKEDÉSI, UTAZÁSI FÓBIA** (lásd még: TENGERIBETEGSÉG, HÁNYINGER, SZÉDÜLÉS)

Ennek kapcsán nagyfokú bizonytalanságot, kényelmetlenségérzést élek meg. Ez a fóbia megzavarja mindennapi életemet, kialakult szokásaimat, és úgy érzem, elveszítem az irányítást az életem történései fölött. Az ismeretlen félelemmel tölt el. Bíznom kell a jövőben, el kell fogadnom az új tapasztalatokat, tudatában annak, hogy ebből csak nyertesén kerülhetek ki, és fejlődök tőle.

**KRÓNIKUS (betegség)**

A krónikus szó a chronos szóból ered, amely „időt” jelent. A krónikus betegség hónapok, évek alatt alakul ki. Egy betegségnél a krónikus azt sugallja, hogy valami állandó, visszafordíthatatlan, amin csak egy keveset lehet javítani. Akkor fejlődik ki krónikus betegség, amikor elutasítom a fejlődést, attól való félelmemben, hogy a jövő vajon mit tartogat a számomra. Bármilyen legyen is a krónikus betegség, amit bevonzottam magamnak, feltehetem a kérdést, hogy vajon mi volt az, amiről úgy éreztem, nem vagyok képes változtatni rajta. Az életmemnek melyik aspektusával kapcsolatban gondoltam ezt: „Mindenesetre nincs mit tenni, ezen semmit sem tudunk változtatni!” Milyen „előnyöket” nyújthat nekem ez a betegség, a környezetem által nyújtott pluszfigyelmet, vagy az étellel kapcsolatos elveim, álláspontjaim



megváltoztatásával szembeni ellenállásom megerősítését? Kétségkívül a passzivitás, „semmit nem reagálás” a legkönnyebb megoldás számomra, mert úgy tűnik, hogy nincs más megoldás, mint leereszteni a karjaimat. A kihívás számomra az, hogy újra kézbe vegyem saját életemet, hogy tudatomat kinyissam arra a gondolatra, hogy minden lehetséges. Utánanézhetek olyan emberek által elért eredményeknek, akik krónikus betegségben szenvedtek, és sikerült abból meggyógyulniuk. Milyen módszert, megközelítést, terápiát választottak ők? Néha abban az esetben, ha a hagyományos orvoslási módszerek, gyógykezelések nem jártak eredménnyel, elkezdhetek tudatosan, alternatív, energetikai vagy más egyéb kezeléseket kipróbálni azért, hogy megtudjam melyik az, amelyik rajtam segíteni tud. Ha abból a gondolatból indulunk ki, hogy minden lehetséges, meg fogom találni azokat a megoldásokat, amelyek ha nem is vezetnek el mindig a teljes gyógyulásig, segítségemre lesznek a fizikai, mentális és érzelmi egészségi állapotom javulásában.

#### **KRÓNIKUS FÁRADTSÁG SZINDRÓMA** (lásd még: KRÓNIKUS (betegség))

A krónikus fáradtság szindróma egy vírusfertőzés következtében jöhet létre, és több évig is eltarthat. Talán azért alakul ki, mert a testem természetes védelmi rendszere, az immunrendszer legyengült. Az is lehetséges, hogy ennek hátterében lelki probléma, depresszió, stressz, motiváció hiánya, túlterheltség húzódik. Mentálisan ki vagyok merülve, és ez érzelmi instabilitásban mutatkozik meg. Fizikálisan fejfájások kínoznak, és az izmaim ereje egyre csökken. A legkisebb erőfeszítés is óriási fáradtsággal jár. Elveszítem életkedvem. Hova tűntek az álmaim és az ambícióim? Nagyon félek az élettől és a felelősségeimtől. Úgy érzem, nem vagyok képes megfelelni a környezetem elvárásainak. Valójában, a betegség lehetővé teszi, hogy elvonulhassak, jó kifogás arra, hogy ne kelljen cselekednem, és talán figyelemfelkeltés céljára is megfelelő. Így nagyobb biztonságban érzem magam betegként, mint az életben való teljes részvétel során. Mi az, amit épp megéltem az életemben, amikor a vírusos fertőzés megtámadott? Lehetséges, hogy épp azt határoztam el, hogy elhagyom az otthonomat? Épp egy haláleset történt a környezetemben, vagy szakításon, elutasításon voltam túl? Tudatosítom, hogy mindez a szeretettel kapcsolatos, a saját magam szeretetét is beleértve. Elfogadom, hogy meg kell tanulom magamat jobban szeretni. Én vagyok a legfontosabb a magam számára. Ha megtanulom magamat szeretni, akkor saját örömeimre teszem a dolgokat, és minden percet kihasználom. Annak az univerzumnak vagyok része, ahol a kölcsönösség törvény. Ha szeretem magamat, ezzel mások szeretetét is bevonzom, és én is viszontszeretem őket. Bízom az univerzumban, amely segít abban, hogy mindennap előrébb jussak.

#### **KRÓNIKUS VEGETATÍV ÁLLAPOT** (lásd AGY – KRÓNIKUS VEGETATÍV ÁLLAPOT)

#### **KRÓNIKUS VESEGYULLADÁS** (lásd: BRIGHT-KÓR)

#### **KRUPP** (lásd: TOROK - GÉGEHURUT)

#### **KULCSCSONT** (lásd még: VÁLL, CSONT - TÖRÉS)

A kulcscsont egy olyan hosszú, S alakú csont, amely a vállöv részét képezi és a szegycsonthoz, a bordakosár központjához kapcsolódik. Mivel a kulcscsont közvetlenül a vállhoz köthető, a kulcscsont fájdalma a rám váró feladatokkal, kötelezettségekkel szembeni dühömmre utal, mert úgy érzem, ezek az alávetettség és kötelesség érzéseit erősítik bennem. A kulcscsonttörés gyakran úgy történik, hogy ráesünk a vállunkra, amely azt jelzi, hogy a kötelességeimhez kapcsolódó erős nyomást, feszültséget élek meg. Az ezáltal kiváltott érzélem azt az érzést keltheti bennem, hogy össze fogok törni a felelősségeim súlyától. A helyzeteket objektívan nézem, és megpróbálom megérteni, hogy az élet nem tud annál több felelősséget, feladatot rám ruházni, mint amennyit elbírok vagy képes vagyok kezelni. Bízom a dolgokban és az emberekben, és megpróbálok olyan megoldásokra lelteni, vagy olyan hozzáállást kialakítani, amely segítene nekem abban, hogy könnyebben vegyem az élet akadályait.

#### **LÁB (általában)**

A lábak a földdel, a tápláló energiával való kapcsolatukat jelképezik. Az anyámhoz fűződő viszonyomról, konfliktusaimról árulkodnak, amelyek akár a fogantatásomig is visszanyúlhatnak. A lábaim egy cél, egy vágy eléréséhez, vagy egy bizonyos irányba történő haladásomhoz adják meg a stabilitást. Segítenek abban, hogy biztonságban érezzem magam az univerzummal való kapcsolatomban. Az elém sodródó helyzetekkel szembeni pozícióm jelképezik. Ha a bal lábam erősebb, mint a jobb, akkor (vagy fordítva) ez arról ad felvilágosítást, hogy milyen irányba kellene inkább haladnom, vagy arra utalhat, hogy milyen kapcsolatban legyek a talajjal, fizikai, mentális vagy spirituális értelemben. Ha kifelé fordított lábfejekkel járok, akkor valószínűleg össze vagyok zavarodva, nem tudom milyen irányba haladjak tovább, és energiáimat szétszórom különféle vállalkozásaimra, míg ha a lábfejem befelé fordulnak, akkor az életem irányával szemben ellenállást, bezártságot tanúsítok.

#### **LÁB - ALSÓ LÁBSZÁR, VÁDLI**

A lábam alsó része az alsó lábszár, amelyet a sípcsont és a szárcsont tartanak össze. Az alsó lábszár az előrehaladást teszi lehetővé számomra. A múltammal szembeni védelmet is jelképezi, akkor,

amikor előre haladok az életben. Ha fájdalmat vagy görcsöt érzek a vádlimban, akkor arra kényszerülök, hogy lassítsak a tempómon. Vajon meg akarok állítani bizonyos rám váró eseményeket, amelyek félelemmel töltenek el? Talán az a benyomásom, hogy az események feltorlódnak, hogy minden túl gyorsan halad? A testem azt üzeni számomra, hogy bízhatok a jövőben és az élet gondomat viseli.

### **LÁB - BÖRKEMÉNYEDÉS vagy TYÚKSZEM** (lásd még: BÖR - BÖRKEMÉNYEDÉS)

A lábaim segítségével haladok előre, azonban úgy tűnik, hogy ez az előrehaladás jelenleg egy kicsit akadozik. A bőrkeményedés, tyúkszem azt jelzi, hogy nagy félelmeim vannak. A bizalommal teli előrehaladás az, amitől tartok az életemben, mivel nem vagyok képes „természetesnek” maradni, a dolgokat egyszerűen elvégezni. Nehéz számomra az előrehaladás. Belevetem magam az életbe, azonban tépelődök, hezitálok, és néha talán nem „nyomulok” eléggé. Először is megkeresem az elváltozást kiváltó lehetséges okot. Mi az, ami miatt ezt át kell élnem? A kudarcától való félelmem, szomorúságom vagy bosszúságom miatt? Természetesen lecsökkenthetem a tyúkszemem méretét, lefaraghatok belőle, azonban ez nem lehet elégséges, mivel ilyenkor nem a valódi, az elváltozást kiváltó okkal foglalkozom. Elfogadom ív, hogy megvizsgálom, mi az, ami ennyire zavar engem, és ami megakadályoz abban, hogy előre haladjak. Így még inkább egységben, összhangban leszek majd az életemmel. A jövőbe vetett hitem és bizalmam egyaránt nőni fog.

### **LÁB - COMBOK**

A láb felső része a comb, amelyet a combcsont tart, és a dolgok visszatartására irányuló hajlamomról árulkodik, főként a múltbeli eseményekkel kapcsolatosan. Ha állandóan a múltban élek, újra és újra átélve azt, és ha büntudatom van bizonyos események miatt, akkor ennek az lesz a következménye, hogy a combom elraktároz, meghízik, kövérebb lesz. Az is lehet, hogy keserűség, neheztelés maradt vissza bennem valamely eseménnyel kapcsolatosan. Olyan helyzet ez, mintha a múltam megpróbálna hátráltatni engem és megakadályozná, hogy előre haladjak. A sebeim és a traumáim következtében „húzni” fogom a lábamat. A kövér lábak arra is utalnak, hogy túl sok mindent raktározok, tárolok (mind anyagi, érzelmi, intellektuális téren), hogy visszatartok bizonyos dolgokat, „arra az esetre, ha...”, bizonytalanságot érzek, attól való félelmemben, hogy valamiben (vagy valakiben) hiányt ne szenvedjek. Ugyanúgy, mint a mókusok, elraktározok, elteszek dolgokat arra az esetre, ha Ínséges idők következnenek be. Ez egy lehetséges, azonban gyakran nem megalapozott félelem. Jó, ha néha kitakarítok, kiselejtezok dolgokat azért, hogy csak azokat tartsam meg, amelyek gyümölcsözőek, előnyösek számomra.

### **LÁB - LÁBBÁNTALMAK**

A lábaim segítségével haladok előre az életutamon, és az agyam irányítja a lábaimat. A reflexológia azt tanítja, hogy az egész testünk „rajta van” a talpunk felületén, léhát minden, a lábamhoz köthető probléma lehetővé teszi annak kiderítését, hogy melyik testrészem „üzen nekem”. Egy a lábaimmal kapcsolatos probléma azt jelzi, hogy konfliktus feszül az általam választott irány és a mozdulat, mozgás között, és arról tanúskodik, hogy nagyobb stabilitásra és biztonságra lenne szükségem az életben. A jövő és annak előreláthatatlan meglepetései félelemmel töltenek el. Ha fáj a lábam, akkor lassítanom kell lépteimen. Lehetséges, hogy ennek az az oka, hogy a köteleességeimmel és az elvégzendő dolgaimmal - amelyek elvégzését szinte lehetetlennek tartom - kapcsolatosan csüggedést, bosszúságot érzek? Vagy épp ellenkezőleg, lehetséges, hogy széleseben „hasítok”, és a testem azt üzeni, lassítsak kicsit, mielőtt még baleset érne? A jobb vagy a bal lábam görcse arra utal, hogy milyen szintű nálam az előrehaladás elutasítása, vagy az azzal kapcsolatos tanácstalanság, illetve azt jelzi, melyik irányba félek elindulni. A zárlat bennem, vagy rajtam kívül van? Állást kell foglalom egy adott helyzetben, és attól tarthatok, hogy elveszítem a lábam alól a talajt. Egy lapos talp egyenes, merev gerincoszlopra utal, tehát arra, hogy nem vagyok túl rugalmas. Mivel nincs hézag a teljes lábfelületem és a föld (amin járok) között, ez arra utal, hogy a személyes határim rosszul lettek kijelölve. Tehát sebezhetőnek érzem magam, és védekezéséppen megmaradok inkább a dolgok felszínénél, ahelyett, hogy egy mélyebb kapcsolatot kezdeményeznék, és gyökereket eresztenék, legyen szó bár érzelmi kapcsolatról, munkáról vagy az életem bármely más területéről. Ennek az is lehet a következménye, hogy összerosom a munkámat és a magánéletemet, mivel ez a kettő gyakran keresztezi egymást, nem foglalkozva ennek a következményeivel és azzal sem, hogy ennek a többi kapcsolatom kárát láthatja. Ezzel ellentétben, ha a lábboltozatom magas, akkor ez nehezkesebb mozgásra és egy igen megterhelt gerincoszlopra utal. Ez arra is utalhat, hogy a magán és szakmai életemet világosan szétválasztottam. Ez azt eredményezi, hogy elvonulóvá és csöndessé válok, kommunikációs nehézségekkel küzdök, és nehezen közelítek meg másokat. Az életem irányával kapcsolatos érzéseim elnyomása felduzzadt lábakat okoz, és a belőlem kiszabaduló erőteljes, felfokozott érzelmek pedig erős lábizzadást. Hideg lábak esetén az anyámmal való viszonyomat kell megvizsgálom, és hogy mi vezethetett el engem odáig, hogy hidegek, sőt fagyosak legyenek a lábaim. Egész egyszerűen arról lehet szó, hogy az anyámmal való kapcsolatomat távolságtartónak, hidegnek élem meg. Szeretnem kell a lábaimat, mivel Ők viszik, cipelik egész

lényemet életutam során. Minél inkább szeretem és elfogadom őket, annál könnyebb lesz számukra a feladatuk elvégzése.

### **LÁB - LÁBFÁJDALMAK**

Amikor a lábaimmal vannak problémáim, meg kell állnom, és fel kell tennem magamnak a következő kérdést: Melyik az a jelenlegi vagy a jövőben várható helyzet, amely a jövővel kapcsolatos félelmeket kelt bennem? Ellenállok a változásoknak, úgy érzem, „le vagyok bénulva”, és annyira meg vagyok ijedve, hogy legszívesebben a „nyakamba venném a lábaimat”, azonban valóban ez lenne a megoldás? Kivel vannak olyan racionális töltetű konfliktusaim, amelyek feszültség és konfliktus forrását jelentik számomra? Minden nappal csak előrébb haladok, fejlődök, és a lábproblémák csak azt jelzik, hogy jelenleg olyan akadályokkal találom magam szemben, amelyeket el kell távolítanom annak érdekében, hogy folytathassam utamat egy boldogabb élet, és egy tökéletesebb egyensúly felé. Bármely is legyen a helyzet, amellyel szemben találom magam, bízhatok magamban, és le kell küzdenem a változásokkal szembeni ellenállásomat.

### **LÁB - LÁBGOMBA** (lásd még: BŐR / [általában] / bőrproblémák), IMMUNRENDSZER)

A mikózis viszketéssel jár. Jellemző a kerges és repedezett bőr, amely arra utal, hogy elmém irritációt vagy bosszúságot érez amiatt, hogy korlátozottnak vagy képtelennek érzem magam arra, hogy úgy haladjak előre, ahogyan szeretnék. A jövő dolgai is félelemmel töltenek el. Nehezen fogadom el magamat olyannak, amilyen vagyok, és az engem körülvevő emberek imádatát és elfogadását szeretném kivívni, ugyanúgy, mint egy atléta, aki jó eredményt ért el, s ezért rajonganak érte. Ez stresszt és belső fájdalmat okoz számomra. A lábujjak irritációja a jövőm részleteihez vagy irányaihoz, az absztrakt dolgokhoz és az energetikai fogalmakhoz kapcsolódik. Félelmekről és meg nem értésről van szó. Elképzelhetem magam egy olyan úton, amelyen kellemes előrehaladni, és ahol teljes mértékben bizalommal haladok előre. Ez segítene nekem a félelmeim elengedésében, és az életembe több harmóniát, összhangot varázsolna.

### **LÁB - LÁBSZÁR (általában)** (lásd még: MOZGATÓRENDSZER)

A lábak engem az előre vagy hátra történő haladásban segítenek, megadják az irányt, stabilitást, merevítést és szilárd, biztos alapot biztosítanak számomra. Tehát az előrehaladási, előrejutási képességemet szimbolizálják. A lábaim lehetővé teszik a választást, hogy odamenjek-e az emberekhez, vagy ellenkezőleg, eltávolodjak tőlük. A lábaim tükröznek tehát minden olyan érzést, amelyet a mozgással és a választott iránnyal kapcsolatosan érezhetek, továbbá a környezetemmel való kapcsolataim egész területét is jelképezik. A gyenge lábak azt jelzik, hogy kevés energia kering bennük, amely nálam a biztonság hiányára, bizonytalanságra utal, hogy képtelen vagyok talpon maradni, erősnek lenni egy helyzettel vagy egy emberrel kapcsolatban. Ezért hajlamos vagyok másoktól függeni. Másoknál keresem a támaszt és a motivációt, ahelyett, hogy ezt saját magamban keresném. A lábaim nagysága, mérete, kiterjedése is információkkal szolgál számomra. Ha kis lábaim vannak, akkor nehezemre esik a fizikai, anyagi világban mozogni, és szeretném átruházni az ezzel kapcsolatos felelősségeimet, mintsem felvállalni azokat. Ha ellenkezőleg, nagy, kővér lábaim vannak, amelyek nehéz súlyt, nevezetesen az általam felvállalt felelősséget (főleg anyagi téren) cipelik, akkor az arra utal, hogy nem csak a saját, hanem néha még mások felelősségeit is magamra veszem, amelyet „kötelességből” elfogadtam.

### **LÁB - SZEMÖLCS** (lásd még: LÁB - BÖRKEMÉNYEDÉS)

A talpon található szemölcs általában egy áttetsző kis „magvacska”, a bőr felületéből nem emelkedik ki, és bőrkeményedés veszi körül, amely nyomás hatására fájdalmat okoz. A talpon kialakuló szemölcs azt jelzi, hogy félelmeket táplálok a jövővel és a felelősségeimmel kapcsolatosan. Az elváltozás okozta fájdalom pedig arra utal, hogy dühöt érzek az életfelfogásommal kapcsolatosan. Az is lehet, hogy könnyen meghátrálok az életem gördülő akadályok elől. Az is lehet, hogy a sportteljesítményemmel vagy a fizikai teljesítményemmel kapcsolatosan értékelem magam alul. Az is lehet, hogy átlagon felüli sportoló vagyok, azonban mégis alulértékelhetem magam, mert mindig a legjobb akarok lenni, és ugyanolyan maximális teljesítményt akarok elérni minden körülmények között. Az is lehet az érzésem, hogy mások lábai jobban teljesítenek, mint az enyéme. Az is lehet, hogy másokhoz hasonlítgatom magam, és úgy érzem, fizikai, testi képességeim jóval másoké alatt vannak. A testem azt üzeni számomra, hogy felesleges ennyi fájdalmat okoznom magamnak, és hogy bizalommal telve haladhatok előre az életemben. Ugyanúgy el kell fogadnom az erősségeimet, mint a gyenge pontjaimat, és kitartással nekem is sikereim lesznek.

### **LÁB - VISSZÉRTÁGULAT** (lásd: VÉR - VISSZÉRTÁGULAT)

#### **LÁBUJJ**

A lábujjak a jövő részleteit jelképezik. Ha bizonytalanságot érzek a jövőmmel kapcsolatosan, akkor görcs jelenik meg, ha büntudatom van, akkor beüthetem, vagy megvághatom (ha az életörömöm

csökkenéséről van szó) a lábujjamat, vagy súlyosabban megsérülhetek (törött, repedt lábujj). Ha tyúkszemem van, akkor egy nagyon mély konfliktust élek meg. A lábnak ez a része a fogantatást követő első pár héthez kapcsolódik, és az evilági léthez (maga az „életben levés” ténye) kapcsolódó elkötelezettségünk, elszántságunk gyengeségét jelzi. Tyúkszem akkor jelenik meg, ha olyan társsal vagy szülővel élek, aki nagyon domináns, uralkodó típus. Mivel hagyom, hogy mások hozzák meg helyettem a döntéseket, a saját döntéseim felelőssége alól kibújok. Úgy érzem, hogy a környezetemben élők foglalkoznak a dolgaikkal, pedig nincs közülük hozzá, hacsak nem én teszek szemrehányást magamnak azért, mert közvetve mások dolgaival foglalkozom. A tyúkszem eltűnik, ha kézbe veszem a dolgaikat, felvállalom a felelősségeimet, és így lehetővé teszem saját magam számára azt, hogy teljes életet éljek. Mivel a lábujjaim a testemnek az előrehaladás folyamán legelől haladó részei, a lefelé forduló lábujjak arról tanúskodnak, hogy bizonytalan vagyok az előrehaladással kapcsolatban, a földre történő belekapaszkodás vágyát tükrözik azért, hogy ne tudjak előrehaladni. Tehát ilyen esetben hajlamos vagyok inkább egy helyben maradni. Megakadályozom, hogy belefolyjak az életbe. A felfelé hajló lábujjak arról tanúskodnak, hogy el akarok menekülni az élet elől, és hogy sokkal absztraktabb valóságok felé töreksem, mint a földi valóság, realitás. A keresztezett lábujjak az általam választott iránnyal kapcsolatos zűrzavart, vagy a belső szabadság és világosság hiányát jelzik, amely arra kényszerít, hogy menekülni akarjak. A kalapácsujj az előrehaladással kapcsolatos stresszre és elutasításra utal. Ez lehet egy absztrakt vagy kevésbé strukturált létnek a félelme is. A lábujjaim metafizikus jelentésének megvizsgálásához hivatkozhatok a kézujjaim jelentéseit taglaló szócikkekre is, kezdve a nagyujjal, ami a lábon a nagylábujjnak felel meg, és amely a kisujjal ér véget, amely ujj a lábon szintén a kisujj nevet viseli. Csak egyszerűen át kell vinni a kéz ujjainak a jelentését, amelyek a mindennapok részleteit jelképezik, a láb ujjaira, amelyek a jövő részleteit jelentik.

### **LAPOCKA**

A lapocka széles és vékony csont. A kulcscsonttal egyetemben a kart rögzíti a törzshöz. Ennek a területnek a fájdalma tekintéllyel szembeni lázadást jelez, mivel úgy érzem, elnyomnak, csapdába zárnak. A lapockát érintő elváltozások (például törés) oka lehet olyan feszültség is, ami a között húzódik, ami vagyok (törzs), és amit ki akarok fejezni. Ezt a kar jelképezi, mivel a karok a szívem energiájának meghosszabbításaként működnek. Elfogadom U, hogy magamat teljes egységében szemlélem azért, hogy életembe és cselekedeteimbe harmónia költözzön.

### **LAPOSTETŰ**

A lapostetű általában nemi úton terjed. Bűnösnek, mocskosnak érzem magam, mivel olyan szexuális együttlétem volt valakivel, amit a társadalom elítél. Úgy is gondolhatom, hogy ez az együttlét csak a saját személyes igényeim, vágyaim kielégítésének célját szolgálta anélkül, hogy bárki felé el kellene magamat köteleznem. Elfogadom, hogy minden megélt helyzet egy tapasztalat számomra, és megtanulom megismerni a saját igényeimet, és azt is, hogy mi a jó számomra.

**LARINGITISZ** (lásd: TOROK - GÉGEGYULLADÁS)

**LÁZ (általában)** (lásd még: HŐGUTA)

Amikor a testem hőmérséklete 37 °C fölé emelkedik, akkor lázról beszélünk. A láz engem égető érzelmekről árulkodik. Ezek az érzelmek magam vagy mások ellen fordított, vagy egy eseménnyel kapcsolatosan érzett dühvé változnak, amely szétárad egész testemben. Miért kell ebbe a szélsőséges állapotba kerülnöm? Ez részemről egyfajta kompenzációs kísérlet arra, hogy pihenhessek, hogy több szeretetet és figyelmet kapjak? Vagy azért van erre a kis megállásra szükségem, hogy alkalmazkodhassak a számomra túl gyorsan változó valósághoz? Általában egy hirtelen megjelenő heves, égető érzelméről van szó. Az is lehetséges, hogy nehezen boldogulok az életemmel és az intenzív düh, felháborodás vagy csalódás, aggodalom érzése bennem láz formájában jelenik meg. Ha gyermekről van szó, akkor a hirtelen láz belső konfliktust, dühöt vagy elfojtott sérelmet, sérülést takar. Gyermekként nem vagyok képes mentálisan feldolgozni az érzelmeimet, ezért testi szinten élem meg, fejezem ki azokat. Mindenesetre, fel kell ismernem ennek a láznak az okát, és rájövök, hogy düh és irritáció felgyülemeléséről van szó, amely akkor jön felszínre, amikor a múlt bosszúságain rágódom. Tudatosítom az igényeimet, és elfogadom, hogy megtanulok másokkal kommunikálni azért, hogy kifejezhessem azt, amit érzek. Mostantól nem halmozom fel többé a dolgokat, érzéseket, hanem tudom, hogy a párbeszéd a megoldás.

### **LÁZ - LÁZKIÜTÉS**

A lázkiütések megjelenése közvetlen kapcsolatban van a felismeréseimmel. Sok kérdést teszek fel magamnak, magammal, és általában az életemmel kapcsolatban. Konfliktus húzódik a saját identitásom és a többiekkel való kapcsolatomban. Az egyetlen megoldás, amit a testem ennek az érzelmi konfliktusnak a kifejezésére és attól való megszabadulására talált, az ezeknek a láz okozta kiütéseknek a megjelenése. Mi az, ami megakadályoz abban, hogy önmagam lehessek? A visszautasítástól való félelem! Amikor ez bekövetkezik, meg kell találnom az okát annak, hogy miért nem vagyok összhangban

saját magammal. Tudatosítom, hogy szükségem van arra, hogy minden helyzetben önmagam legyek. Elfogadom azt is, hogy mostantól kifejezem magam, mivel a környezetem nem tudja kitalálni, hogy vajon mi foglalkoztathat engem, vagy mi a bajom. Mivel elfogadom a többieket olyannak, amilyenek, ezzel „bevonzom” azt, hogy így mások is jobban meg fognak érteni engem. Újra önmagam leszek, a harmónia, az összhang, újra az életem részévé válik majd.

**LÉGCSŐHURUT** (lásd: LÉGZÉS - LÉGCSŐHURUT)

**LÉGZÉS (általában)**

A légzés levegőcsere köztem és a külvilág között, az élet feltétele. A légzés folyamata tehát egy olyan utat nyit az élet számára, amelyen keresztül az beáramolhat a testembe. Ha képes vagyok mély légzésre, akkor az azt jelzi, hogy képes vagyok élettől és erővel megtölteni az érzéseimet. A felületés légzés az élettől való félelemre vagy ellenállásra utal, főleg a búskomorság vagy a pánik pillanataiban, és azt jelzi számomra, hogy hajlamos vagyok az érzéseim elnyomására. Úgy élem az életemet, ahogyan a levegőt veszem, ezt lehet felszínes módon, értelmetlenül tenni, vagy élhetek az évszakok ritmusa szerint is. Az „elvétel”(belégzés) és az „adás” (kilégzés) harmonikussá válik, a köztem és a külvilág közti kommunikációs csatornák nyitottakká, szabadabbakká válnak majd.

**LÉGZÉS (légzési problémák)** (lásd még: ASZTMA, TOROK, TÜDŐ)

A légzési rendellenességek az életben elfoglalt helyem és a vágyott helyem közötti feszültségre utalnak. Jelenthetnek az anyagi és spirituális vágyaim között húzódó konfliktust, vagy jelezhetnek az élni akarásom és a mindent feladni akarásom között húzódó feszültséget. Az is lehet, hogy azok a dolgok fojtogatnak, amelyeknek az elvégzésére kényszerítem magamat, vagy olyan emberek, akikkel úgy érzem, köteles vagyok találkozni. Sőt, ha a légzési rendellenességeim ciklikusak, akkor fel kell tennem magamnak a kérdést, melyik esemény vagy melyik ember ennek az elindítója, mi az, ami visszatartja a lélegzetemet. Az is lehetséges, hogy azt szeretném, hogy hagyjanak engem levegőhöz jutni. Annyira el lehetek keseredve, hogy a légzési nehézségem néha tudat alatt a környezetem manipulálására felhasznált eszközzé válik a kezemben, annak érdekében, hogy megszerezsem azt, amire vágyom. Az is lehet, hogy korlátozva érzem magam. Akkor is légzési nehézségeim lesznek, ha nem akarok feltétlenül dolgokat vagy érzéseket „adni” másoknak. Félek attól, hogy közel engedjem magamhoz az újat, hogy feldolgozzak magamban új dolgokat, vagy talán magát az életei is, minden örömeivel együtt. Meg kell tanulnom az ellenállásaimat leküzdeni és magamat elengedni, hagyni, hogy kicsit sodródjak. Így jobban képes leszek arra, hogy megtaláljam az univerzumban nekem szánt helyet.

**LÉGZÉS - ASZFIXIA** (lásd még: ASZTMA, LÉGZÉS (légzési problémák))

Az aszfixia egy olyan légzési zavar, ami a légzés leállítását vagy a légzést lehetővé tevő, az oxigént a tüdőbe szállító csatornák (tudatos vagy tudat alatti) eltorlaszolódását jelenti. Ez a spontán állapot az élettől való bizonytalansághoz, annak lefolyásához, és a gyermekkor bizonyos félelmeihez köthető. Ez az állapot létrejöhet abból a bizonytalanságérzésből, amelyet a fixen (asz-fix-ia), egy helyben maradás okoz, mintha egy olyan helyzettel kapcsolatban éreztem volna ezt, amely fullasztó számomra, vagy amelyben nem tudok mozogni. Még az is lehetséges, hogy az aszfixia egy szexualitással kapcsolatos mentális fixáció következményeként jelenik meg, mivel aszfixia esetén általában a torok az, amely ezt a zárlatot okozza bennem, a torok, amely az önkifejezéshez, a kreativitáshoz és a szexualitáshoz kapcsolódik. Most kész vagyok arra, hogy mást is meglássak, mozduljak, kimozdítsam magam a mozdulatlanságból, és bízzak az életben! Fel kell vállalnom a felelősségeimet, és fel kell hagynom azzal, hogy a gyermekkorom frusztrációira fixáljam, irányítsam a figyelmemet. Ezek valós dolgok, és mindent megteszek azért, hogy feldolgozzam őket.

**LÉGZÉS - FULLADÁS**

A fulladás azt jelzi, hogy sarokba szorítva érzem magam, hogy nincs elég levegőm, életterem. A torok az igazsághoz, az önkifejezéshez, a kreativitáshoz és közvetetten a szexualitáshoz kapcsolódó energiaközpontnak felel meg. Az is lehet, hogy úgy érzem, torkon ragadtak, vagy félrenyeltem egy gondolatot, vagy túlzó kritikával illettek. Olyannyira elfojtottam az érzelmeimet, hogy azok már-már túlcsondognak. Mindezek ellenére még mindig megpróbálom elfojtani azokat. Ezek az érzelmek azonban nagyon jelen vannak a mindennapjaimban, és tudat alatt olyan erőteljesen táplálom őket, amíg azok szinte megfojtanak. Az is előfordulhat, hogy bizonyos helyzeteket annyira nehéz lenyelnem, hogy azok is fojtogathatnak. Miért félek ennyire attól, hogy önmagam legyek, és hogy kifejezzem magamat? Ennek lehetséges oka az elutasítástól való félelmem, mivel úgy érzem, hogy nem szerethetnek engem önmagamért? Mindenképpen el kell engednem dolgokat, és el kell fogadnom, hogy hagyom, hogy feljöjjenek bennem, előtörjenek belőlem az elnyomott érzéseim. A megoldás az, hogy megtanulom az igényeimet kifejezni, vágyaimnak hangot adni. Milyen megkönnyebbülést érzek már most is! És rájövök arra, hogy a többiek nem próféták, és hogy a szükségleteinket, igényeinket mások tiszteletével és harmóniában kielégíthetjük.

**LÉGZÉS - LÉGCSŐHURUT**

A légcsőhurutot heveny hörghurutként is szokták emlegetni, amely a légcsőnek, annak a csőnek a gyulladását jelenti, amelyen a hörgőkől és hörgőcskékből eltávozó levegő áthalad. Mivel a légző csatornáimat érinti az elváltozás, ez azt jelzi, hogy úgy érzem, megfulladok. Mivel a levegő az életet jelképezi, nagy szomorúságot, és gyakran dühöt is érezhetek. Úgy érzem, hogy a környezetem nem ért meg engem, amely fokozatosan egy depresszív állapot felé sodor engem. A testem azt sugallja, hogy szabadon lélegezzek, és hagyjak helyet magamban a szeretet számára.

**LEHELET (kellemetlen)** (lásd: SZÁJ - KELLEMETLEN LEHELET)

**LEUKOPÉNIA** (lásd: VÉR - LEUKOPÉNIA)

**LELKIISMERET-FURDALÁS**

Lelkiismeret-furdalást az él meg, akinek aggályai vannak a lelkiismeretével kapcsolatban. Azt választom, hogy mostantól harmóniában élek, elfogadom az új gondolatok megemésztését, újra élénk, vitalitással teli leszek.

**LÉP**

A lép egy olyan szerv, amely a vér immunsejtjeinek termelésében és fenntartásában segít. Közvetlenül a hipotalamuszhoz, a csecsemőmirigyhez és az inzulintermelésért felelős hasnyálmirigyhez kapcsolódik. Ha a lépem nem működik megfelelően, akkor lehetséges, hogy arról van szó, hogy én magam sem „működöm” jól, és ennek fő oka az, hogy sötét, negatív gondolatokra koncentrálok. Ez lecsökkenti az energiáimat, és már nincs kedvem semmihez. Ez a negatív hozzáállás gyakran ahhoz köthető, amilyenek én magamat látom: csúnyának, helytelennek, nem jónak, stb. Inkább alvásra vágyom, aludni van kedvem, passzivitásba süppedek. Nagyon dühös vagyok, és nincs már semmi vidám az életemben. Valami vagy valaki bosszant engem. A lép problémái a vérrel kapcsolatos félelmekről árulkodnak, például félek attól, nehogy vérszegény legyek, vagy nehogy túl sok vért veszítsek (például havi vérzés alkalmával). Azt is hihetem, az én vérem „nem elég jó”, vagy annyira ritka a vércsoportom, hogy kételkedem abban, hogy meg tudnának menteni egy nagyobb baleset alkalmával, ha esetlegesen vérátömlesztésre lenne szükségem. Tehát ennek hátterében gyakran haláltól való félelem húzódik. Mivel a lép ügyel a vér vörösvérsejtjeinek minőségére, ha az nem működik megfelelően, akkor az arra utal, hogy van egy olyan belső sérülésem, amelyet meg kell gyógyítanom. Ez olyasmiről bennem, mint egy vérző heg. Mivel a vér az életörömet jelképezi, az lehet az érzésem, hogy az élet olyan nehéz csata a számomra, hogy talán meg kellene hátrálnom, és vissza kellene vonulnom. Ahelyett, hogy mindig csak negatív gondolatok kísértenének, amelyeket hajlamos vagyok néha még el is túlozni, inkább meg kellene változtatnom a gondolataimat, megtalálva a helyes eszközöket arra, hogy egy nagyot nevetsek. Megpróbálom nem túldramatizálni az életemet, megtanulok nevetni magamon és bizonyos helyzeteken. Egyre inkább képes vagyok mások felé kommunikálni az érzéseimet azért, hogy az egész testemmel harmóniában megtarthassam az egyensúlyomat.

**LEPRA**

A lepra egy olyan krónikus fertőző betegség, amely a bőrt, a nyálkahártyákat és az idegeket érinti. Aki elkapja a leprát, mocskosnak, tisztátalannak érzi magát, s nem érzi magát a helyzet magaslatán. Megsemmisíti magát. Ha leprás vagyok, akkor úgy érzem, nem vagyok mindannak a birtokában, ami ahhoz kell, hogy ellássam a felelősségeimet, és az életemről gondoskodjak. Megérdemlem az életet? Hajlamos vagyok gyakran feltenni magamnak ezt a kérdést, feladom, és csak sodródok, mivel úgy érzem, hogy képtelen vagyok az életemen bármiben is változtatni. Mostantól elfogadom, hogy szeretetteljes gondolatokkal és harmóniával töltöm ki a lényemet azért, hogy új bőrt „alkossak” magamnak, amely sokkal inkább tükrözi majd azt az „istenit” lényt, aki vagyok.

**LESZBIKUSSÁG** (lásd: HOMOSZEXUALITÁS)

**LEUKÉMIA** (lásd: VÉR - LEUKÉMIA)

**LIMFATIZMUS**

A limfatizmus vérszegény sápadtsággal, a szövetek puhaságával és vékony bőrrel párosul. Más szavakkal kifejezve ez lelki szinten azt jelenti, hogy nem erőszakoskodom magammal, tétlen vagyok, nem teszek semmit, nemtörődömséget, hanyagságot mutatok, nem vagyok elég elszánt, a vitalitásom alacsony, nincs motivációm az életben. Ezek olyan jelek, amelyekre oda kellene figyelnem, és kézbe kellene vennem a dolgokat, mozgolódnom kellene, előrehaladnom a dolgokban azért, hogy áramoltassam az energiáimat és kilábaljak ebből a letargikus állapotból, amely arra, „késztet”, hogy egyre kevesebb dolgot tegyek, és hogy egyre jobban belesüppedjek a negatív gondolatokba.

**LIMFÓMA** (lásd: HODGKIN-BETEGSÉG)

**LÓGÓ VÁLLAK**

A lógó vállak általában púpos háttal is társulnak. A vállfájdalmakra vonatkozó dolgokon kívül a lógó vállak azt jelképezik, hogy meghátrálok az élet, és annak terhei előtt. Nem bírom egyedül cipelni ezt a nagy terhet, és ez reménytelenség érzésével társul. Úgy érzem, a saját problémáimon kívül az engem

körülvevő emberek problémáit, terheit is nekem kell cipelnem. „Az ő sorsuk rám van bízva!” Nagy büntudatom lehet a múltammal kapcsolatban. Ha a vállaim még görcsösek is mindemellett, akkor állandó feszültség van bennem. Így folyamatosan készenlétben, lesben állok, készen állva minden előre nem látható helyzet kivédésére, magamra véve így a mások boldogságának felelősségét is. Elfogadom, hogy ideje, hogy magammal is törődjek, és hagyjam, hogy mások foglalkozzanak a saját maguk boldogságával. A gerincoszlopom ilyen formájú elváltozása alázatosságra való kényszerülést is jelenhet. Mindegy, hogy mi is az állapotom elsődleges oka, meg kell tanulnom kifejleszteni magamban az alázatosságot, mivel az energetikai zárlat valamely régről datálható dühömből fakad, amely még mindig érint engem, és amely sok mérgeződéssel, irritációval társul bizonyos helyzetekkel vagy emberekkel szemben. Mivel teljes mértékben felelős vagyok azért, ami velem történik, tudatosan vagy tudat alatt elfogadom a választásomat, és felelős vagyok azért. Ez bizonyára az életem legnagyobb kihívása. Hallgatók a belső hangomra, mert kísér, vezet engem, megmutatja, mit kell tennem egy boldogabb élet érdekében. Masszázs vagy energetikai kezelés segítségemre lehet abban, hogy a jelen pillanatra koncentrálnak, és kapcsolatba kerüljek a felsőbb énemmel azért, hogy felismerjem a saját igényeimet.

**LORDÓZIS** (lásd: GERINCOSZLOP - ELVÁLTOZÁSAI / LORDÓZIS)

**LSD** (lásd: DROG)

**LUMBÁGÓ** (lásd: HÁT - HÁTFÁJÁS ~ a derék)

**LÜPUSZ** (lásd: BÖR - LUPUSZ)

**LUSTASÁG**

A lustaság minden aktivitás kerülésére, minden erőfeszítés elutasítására irányuló hajlam. Általában az étellel kapcsolatos fásultsághoz kapcsolódik, egyfajta minden mindegy állapot, mivel nincs ínyemre, hogy erőfeszítéseket tegyek, vagy magamat bármire is kényszerítsem. Elkezdek tevékenykedni, tenni a dolgaimat azért, hogy újra legyen energiám, lendületem, életörömöm.

**MAGAS KOLESZTERINSZINT** (lásd: VÉR - KOLESZTERIN)

**MAGAS VÉRCUKORSZINT** (lásd: VÉR.- CUKORBETEGSÉG)

**MAGAS VÉRNYOMÁS** (lásd: VÉRNYOMÁS – MAGAS VÉRNYOMÁS)

**MÁJ (általában)** (lásd még: EPEKŐ, SÁRGASÁG)

A májbajok a saját viselkedésemből származnak. A felgyülemlett frusztrációim, a gyűlölködéseim, a féltékenységek, az agresszivitásom mind-mind májproblémák megjelenésének rizikófaktorait növelik. Ezek az érzések egy vagy több olyan félelmet rejtenek el, amelyeket nem lehet másképpen kifejezni. Hajlamos vagyok másokat nagyon könnyen kritizálni, elit élni. Állandóan sajnálom magamat. Valaki vagy valami ellen harcolok. Nagyon elégedetlen vagyok. Nehezen fogadok el másokat olyannak, amilyenek. Gyakran nincs elég életörömöm, mivel másokat irigyelek, ami felzaklat, és szomorúsággal tölt el engem. Meddig a pontig vagyok mindemellett készen arra, hogy erőfeszítéseket tegyek anyagi és spirituális téren? Még nem értettem meg, hogy amit másoknak a szemére hányok, az csak saját magam tükröződése. Ez csak a saját tükörképem. Állandóan sajnálom magamat, és azt szeretném, ha mások változnának meg. Hol van itt a jó szándékom? Milyen erőfeszítést teszek én magam? Kevés életöröm lakozik bennem, az egyszerűség nem az erősségem. Májrák is kialakulhat, ha a számomra káros érzelmek már jó ideje felemésztenek engem. Gyakran előfordul, hogy a májrák a családdal vagy pénzzel kapcsolatos konfliktus eredményeként alakul ki, főleg olyan helyzetben, amikor attól félek, hogy hiányt szenvedek valamiben. Ideje, hogy tudatosítsam magamban, hogy olyannak kell elfogadnom magamat, amilyen vagyok, és hogy meg kell tanulnom önmagamot jobban szeretni. Ha magammal kapcsolatban képes vagyok szeretetre és megértésre, ez megnyitja az utat mások szeretetéhez és megértéséhez. Újra visszatér az életkedvem, életörömöm.

**MÁJ (májproblémák)** (lásd még: GYOMORRONTÁS)

A máj lebontja az ételeket, eltávolítja a túlzott fehérje- és zsírmennyiséget, és megtisztítja a vért a szennyeződésektől. Létfonosságú szerv. A düh és a kritika székhelyeként emlegetjük. A máj a viselkedésemhez kötődik, és az életem eseményeihez, helyzeteihez való alkalmazkodási képességemről árulkodik. Az általam érzett negatív érzések (fájdalom, utálat, féltékenység, irigykedés, agresszivitás) megakadályozzák, hogy a májam jól működjön. A májam képes felhalmozni, elraktározni a stresszt, és a belső feszültséget. Szintén a májamban „landolnak” azok a keserű és irritáló érzelmeim, gondolataim, gondjaim, amelyeknek nem adtam hangot vagy amelyeket nem oldottam meg. Ezért, amikor fiziológiai vagy energetikai módszerek segítségével tisztítom a májamat (fitoterápiával vagy egyéb módszerrel), akkor sokkal nyugodtabbnak érzem magam, és sokkal inkább érzem, hogy kapcsolatban vagyok magammal. A májbajok néha depresszióhoz is vezethetnek, mivel a depresszió valójában saját magammal szembeni csalódásomra utal. Ekkor szomorú, nyomott hangulatú lehetek, egy általános nemtörődömség lesz úrrá rajtam. Amikor a májam eldugul, akkor ez a tudatom spirituális és belső szintjeit érinti. Elvéthetem az utamat vagy az irányt. A máj életet ad, azonban ugyanúgy az

élettel kapcsolatos félelmeimet is táplálhatja. Rajtam múlik, hogy úgy cselekedjek, hogy az életet hozza el számomra.

### **MÁJ - CIRÓZIS ~ májsugor**

A cirózis vagy májsugor a máj gyulladáshoz vezető megbetegedése, amelyet többek között túlzott alkoholfogyasztás idézhet elő. A cirózis annál az embernél jelenik meg, aki úgy érzi, az élet „löki” őt előre, hogy bizonyos helyzetek, események haladásra kényszerítik őt. Mivel úgy érzem, akaratom ellenére haladok, ellenállok és ragaszkodom a véleményeimhez. Dühöt és agresszivitást élek meg. Ez a betegség az élettel és a velem történő eseményekkel kapcsolatos dühöm, ellenérzésem kifejeződése. Teli vagyok lappangó agresszióval, és állandóan büntudatom van amiatt a meggyőződésem miatt, hogy elrontottam az életemet. Azzal töltöm a napjaimat, hogy magamat és másokat kritizálok. Annyira megkeményedek, hogy már nem vagyok képes látni a fényt az alagút végén. Azért, hogy segítsen magamat az élethez való visszatalálásban, elfogadom, hogy a jelen pillanatot kell megélnem, és hogy meglássam mindazt a jót, ami velem történik. Kinyitom a szívemet, és figyelmemet minden olyan történésre, momentumra irányítom, ami itt is most történik, és megtanulom, hogy ne legyek túl szigorú bíráló önmagamnak. Ha elnézőbb, megértőbb vagyok magammal szemben, akkor másokkal szemben is inkább az leszek, ami sokkal több harmóniát és boldogságot hoz majd az életembe. Megvizsgálom valódi szándékaimat, nyitón maradok a szeretetre és megbocsátom magamnak azt, hogy olyan vagyok, amilyen.

### **MÁJ - HEPATITISZ - fertőző májgyulladás** (lásd még: ALKOHOLIZMUS, FERTŐZÉS, GYULLADÁS)

A máj bármilyen okból bekövetkező gyulladáshoz vezető megbetegedése. A hepatitiszt legtöbbször vírusfertőzés okozza, de baktériumok, paraziták, gyógyszerek és alkohol is állhat a fertőzés hátterében. Tünetei: gyengeség, sárgaság, étvágytalanság, hányinger, láz, és alhasi panaszok. A máj az „életadó”, mivel megtisztítja a szívet a mérgeitől és túlkapásaitól, és érzelmi állapotunkat (vér) egyensúlyban tartja. A máj egy olyan hely a szervezetben, ahol felhalmozhatom a mérgező érzéseimet, és túlzott utálatomat. A máj a düh székhelye. Az -itiszre végződő betegségek, mint a hepatitisz is, egytől egyig irritációról és dühről árulkodnak. A hepatitisz a személyes kapcsolataimhoz, vagy egy nehéz helyzethez köthető. Ezeknek a negatív gondolatoknak a felhalmozása gyengeséget és reménytelenséget okoz, és dühvel, büntudattal és a jogaimmal kapcsolatos konfliktusokkal járhat. Amikor egy semmisség miatt emésztem magam, akkor emiatt dühöt, bosszúságot, neheztelést, utálatot érezhetek, amely magammal vagy másokkal szembeni erőszakhoz is vezethet.

A vírusos hepatitisz A eredete magával a táplálékkal szemben érzett harag, vagy egy olyan problémával kapcsolatos neheztelés lehet, amely az élelemmel, élelmezéssel kapcsolatos. Például felhozhatjuk annak a férjnek a példáját, aki nem hajlandó tartásdíjat fizetni.

A vírusos hepatitisz B egy olyan jellegű neheztelésre világít rá, amelyet olyasvalamivel vagy valakivel szemben élhetek meg, aki vagy ami rám lett erőltetve. Olyan, mintha egy olyan helyzetbe sodortak volna bele, amelyet visszautasítottam volna, például ha akaratom ellenére egy táncversenyen való részvételre kényszerítenek engem.

A vírusos hepatitisz C-t az ismeretlentől való nagy félelem okozza. Például: Kik az én szüleim? Hol születtem? Az is lehet, hogy igen nagy ellenállást tanúsítok az életemben megjelenő, változásokat hozó, új helyzetekkel szemben. Talán ragaszkodni akarok az előítéleteimhez és az előre megalkotott véleményeimhez. Kihasznlom a gyógyulásomhoz szükséges pihenés idejét arra, hogy számot vessek az életemről. Megszabadulok az általam táplált előítéletektől, a dühtől.

### **MÁJ - MÁJTÁLYOG**

Mivel a máj a kritikával kapcsolatos, a májtályog egy olyan nagy, az életemben jelen levő elégedetlenségre enged következtetni, ami abból származhat, hogy az életemben nem minden alakul úgy, ahogy én azt szeretném, túlságosan aggódom bizonyos dolgok miatt, és az életemet tápláló öröm és szeretet nem elégséges. Ez egy olyan üzenet, amelyet az élet küld számomra azért, hogy rugalmasabbá és nyitottabbá válhassak, és hogy megtaláljam azt a szeretetet és megértést, amire szükségem van ahhoz, hogy felfedezhessem a bennem lakozó szeretetet.

### **MÁJ - VÉRTOLULÁS** (lásd: VÉRTOLULÁS)

### **MÁJTÁLYOG** (lásd: MÁJ - MÁJTÁLYOG)

### **MALÁRIA** (lásd még: KÓMA, LÁZ, VÉR (vérproblémák))

A malária igen magas lázzal jár. Egy ember vagy szituáció ellen irányuló kritika vagy elfojtás következményeként jelenik meg. Gyakran olyan szituációról árulkodik, amelyben egy általam szeretett embertől vagy tárgytól kellett elválnom. Harag, neheztelés és ellenérzés kerítettek hatalmukba, s az elmém örömét leli ezeken a számomra kártékony érzéseken történő rágódásban. Azért, hogy ettől a magas láztól megszabaduljak, befelé kell fordulnom, és ki kell engednem a feszültséget, így megoldhatom a helyzetet.

### **MANDULA – MANDULAGYULLADÁS** (lásd még: FERTŐZÉSEK, TOROK)



A mandulák az immun- és nyirokrendszer (a testünket tisztító folyadék) részét képezik, és olyan szűrőberendezésként működnek, amelyek arra szolgálnak, hogy ellenőrzésük alatt tartsanak mindent, ami a torkunkat (amely a kreativitást és a kommunikációt jelképezi) megközelíti. Ha a manduláim be vannak gyulladva, akkor nyelési nehézségekkel küszködhetek, és még fulladásveszély is fennállhat. Így nyomom el az érzéseimet és így „fullasztom meg” a kreativitásomat. Olyan helyzetben vagyok, amely nyomaszt, megfullaszt engem, azonban elnyomom az ezzel kapcsolatos dühömet és esetleges frusztrációimat. Mandulagyulladás akkor jelenik meg, ha az általam „lenyelt” valóság annyira bosszant engem, hogy ez a szűrőberendezés (a mandula) nem lesz többé képes megbirkózni vele, vörössé válik a dühtől, amit a történések, és a belső lázadásom miatt érzek. Ez jelenthet attól való félelmet, hogy nem voltam képes elérni egy általam kitűzött célt, egy számomra fontos dolog megvalósítására, idő vagy arra kedvező alkalom hiányában. Úgy érzem, már nagyon közel vagyok ahhoz, hogy elérjek valamit, ami igen fontos nekem (munka, társ, autó), azonban félek attól, hogy nem jön össze, le kell mondanom róla, vagy csak részben tudom majd ennek előnyeit kiélni, amit nehezen „nyelek le”. Egy olyan mély belső konfliktusról lehet szó, amit elnyomok magamban, így nem jut kifejeződésre. Ez egy bizonyos zárlatot képez, ennek a kommunikációs útnak a zárlatát. Mi lehet az a szituáció, amelyet „félre nyelek”? Egy hozzám közelálló személlyel lehetek konfliktusban (családi, iskolai, munkahelyi kapcsolat), szinte fellázadok ellene. A gyermekeknek gyakran van mandulagyulladásuk, mert még nincsenek egészen tudatában mindannak, ami körülöttük történik, vagy nem tudják ellenőrzésük alatt tartani az eseményeket. Frusztrált vagyok mindattól, amit le kell nyelnem az életemben. Ha meg akarom gyógyítani mandulagyulladásomat, úgy fogadom el a körülöttem lévő dolgokat, ahogy vannak, időt szakítok arra, hogy komolyan és nyugodtan megvizsgáljam az életem zavaró helyzetzeit. Könnyen meg lehet tanítani ezt a magatartást azoknak a gyerekeknek, akik hajlandóságot mutatnak ennek elsajátítására. Jegyezzük meg, a mandulák kivétele azt jelenti, hogy elfogadom a valóság cenzúra nélküli „lenyelését”. Ez a védelmi rendszerem hiányát fogja okozni. Ezt a helyzetet másképp, nekem megfelelő, harmonikus módon kell kezelnem.

**MÁNIA** (lásd még: SZORONGÁS, AGGODALOM)

A mániák olyan szokások, amelyek szorongást és aggodalmat takarnak. Ez a nyugtalanság a mozdulatok túlzott felpörgéséhez és egy túlfűtött, felindult hangulathoz vezetnek. Ez a béke és a nyugalom keresésének egyfajta módja. De lehet menekülési forma is, mivel mindig azonos keretek közé kényszerítem magamat, így megakadályozom, hogy újabb utakat fedezhessek föl, azért, hogy mindig biztonságban legyek, és úgy érezhessem, ura vagyok a helyzetnek. Meg kell neveznem, hogy mi ennek a szorongásnak a forrása, hogy belső nyugalomra és nagyobb belső harmóniára leljek. Így az életet sokkal békésebben, derűsebben fogom szemlélni. A cselekedeteim és viselkedéseim sokkal inkább egységben lesznek a belső bölcsességemmel.

**MARIHUÁNA** (lásd: DROG)

**MAZOCHEZMUS** (lásd: SZADOMAZOCHEZMUS)

**MEDENCE** (lásd még: CSÍPŐ (fájdalma))

A medence egy olyan csontos rész, amely összefogja, de helyzetéből adódóan egyben el is választja a csontvázrendszerünk felső és alsó részét. Ez a kiindulási helye testünk minden mozdulatának, minden hely- és helyzetváltoztató mozgásnak. Arra utal, hogy hogyan „vetem bele” magam az életbe. A medence a hatalom minden formáját jelképezi. Ez az a „tégely”, amely összegyűjti és befogadja az egómat tápláló erő energiáit. Ha nagyon széles a medencém (nagy hátsóm van), akkor tudat alatt azt gondolom, hogy az életem, az élethelyzeteim korlátozzák a hatalmamot, az erőmet. Azon fáradozom, hogy ezt visszaszerezem magamnak. Fizikailag próbálom ezt kompenzálni úgy, hogy minden energiát akaratlanul erre a helyre gyűjtök össze (félelem, bizonytalanság, düh). Lehetséges, hogy a szexualitással kapcsolatosan megélt konfliktus vagy kellemetlenség van a dolgok háttérében. Fontos, hogy az energiák harmonikusabban áramolhassanak a testemben, és hogy őszintén azt gondolhassam, hogy megtettem, amit kellett. Még akkor is, ha hatalomra vágyom, tudatára ébredhetek és elfogadhatom a szívemmel, hogy csakis a mentális hatalom az egyetlen hatalom. Ha mindezeket az energiákat fel akarom szabadítani egy jobb energetikai egyensúly elérésének érdekében, elkezdem magamat olyannak szeretni, amilyen vagyok, visszatér a hitem, a bizalmam a dolgokban, és örööm telik majd mindabban, amit teszek. Kiürítem ezt a „hatalomtégelyt” és hagyom, hogy az élet áramoljon. Más részről, ha medenceproblémáim vannak, lehet, hogy alulbecsülöm az alapvető szükségleteimet, a fejem feletti fedél, az étel, a szexualitás fontosságát. Újra fel kell ismernem az életem különböző aspektusainak a fontosságát azért, hogy életem egészséges és biztos alapokon nyugodhasson.

**MEGFÁZÁS**

Akkor fázom meg, amikor az elmém merevvé válik. Úgy érzem, valami fenyeget. A megfázás jó kifogás arra, hogy egy kicsit egyedül lehessenek. Tudatosítom, hogy az életem eseményeivel kapcsolatosan

merevvé kezdek válni. Mi okból érzem ezt a fenyegetettséget? Megvizsgálom, hogy mi okozta ezt a feszültséget (ember vagy esemény), és rájövök, hogy ennek a félelmeim, aggodalmaim, és a többieknek való megfelelni, tetszeni vágyás az oka. Szükségem van arra, hogy szeressenek, értékeljenek. Elfogadom, hogy elengedek dolgokat, és hogy nem ítélem el magam. Rugalmasabb leszek saját magammal szemben, a többiek csak nekem tartanak tükröt. Az életben minden, ami velem történik, azért van, hogy megtanuljam felülmúlni önmagam, hogy ez által fejlődhessek.

**MÉH MIOMÁJA** (lásd: CISZTA, FIBRÓMA)

**MÉHNYAKRÁK** (lásd: RÁK - MÉHNYAKRÁK)

**MELANKÓLIA** (lásd még: DEPRESSZIÓ, ÖNGYILKOSSÁG. PSZICHÓZIS, ROSSZKEDV, SZORONGÁS)

A melankólia mély szomorúság állapotát jelenti. Gyarlónak érzem magam, súlyosan depresszív állapotban vagyok, és nehezen viselem el ezt a fájdalmat. Ez minden megmozdulásomra (a fizikai értelemben értendő is) kihat. Egyfajta elégedetlenséggel, rosszkedvvel, bosszúsággal találom magam szemben, amelyek örömtelenséget eredményeznek. Ez a szomorúság ahhoz vezet, hogy úgy érzem, az érzéseim összezavarodtak, és egyre sötétebbekké válnak. Úgy érzem, hogy ördögi körbe kerültem. „Kijelentem, hogy öröm tölti ki egész lényemet.” Megvalósítható célokat tűzök ki magamnak, amelyek segítségemre lesznek majd az életenergiám újrafeltöltésében, eloszlatja a bánatot, amelynek a helyét egyre több öröm és elégedettség váltja majd fel.

**MELL (általában)**

Egy nagy mellekkel rendelkező ember (legyen az nő, vagy akár férfi) gyakran már egészen serdülőkora óta úgy érezheti, anyáskodnia kell mások felett azért, hogy szeressék. Még akkor is, ha tényleg jól tudok másokról gondoskodni, rájövök, hogy gyakran azért viselkedem így, mert félek az elutasítástól és úgy érzem, csodálnak ezen tulajdonságomért, és így kivívhatom az engem körülvevő emberek elismerését. Ezzel ellenkezőleg, ha kis melleim vannak, akkor lehetséges, hogy kételkedem anyai képességeimben, vagy állandóan azt érzem, be kell bizonyítanom, hogy jó anya vagyok. A bal mell inkább az anyaságom érzelmi oldalát jelképezi, amíg a jobb mellem a családanyaként megélt vagy a társadalomban betöltött női szereppel kapcsolatos kötelességeimre, felelősségeimre utal. Ha a melleim puhák, lötyyedtek és lógnak, akkor meg kellene tanulnom keményebbnek, határozottabbnak lenni a beszéd- és cselekvésmódomban. A mellek a nőnél a nőiességet is jelképezik. Gyakran túl nagy csodálat veszi körül ezt a testrészt. A mellek megjelenése a nővé válást kezdetét jelenti. Ez számos reakciót vált ki a nőkből. Attól félek, hogy szexuális vonzódás tárgyává válok, hogy kigúnyolnak. Szégyenérzetet, zavart is érezhetek. Az is lehet, hogy nem akarok gyereket, mivel ez tudatosan vagy tudat alatt egy múltbeli sokkra, sérülésre emlékeztet. Talán azzal kapcsolatos félelmeim vannak, hogy hogyan legyek egyszerre anya és nő. Elfogadom, hogy ugyanannyit kell kapnom, mint amennyit adok, elfogadom a nőiségemet.

**MELL - EMLŐGYULLADÁS**

Az emlőgyulladás következtében a mell igen érzékenyvé válik. Ez főleg egy csecsemő szoptatásakor alakulhat ki, és ilyenkor általában fel kell hagyni a szoptatással. Mivel szorosan az anyasághoz kapcsolódik ez a probléma, egy olyan kellemetlenséget „kreálok” magamnak, amelynek következtében büntudat nélkül abba hagyhatom a szoptatást. Az is lehetséges, hogy nekem van olyan érzésem, hogy túlságosan anyáskodnak felettem, vagy a társam, vagy valaki a közvetlen környezetemből. Ezek a mellfájdalmak arra is utalhatnak, hogy túl kemény, szigorú vagyok magammal szemben. Így elfogadom, hogy meghagyom másoknak a választás szabadságát, megtanulom szeretni önmagamat. Felismerem, hogy mindannyian a tapasztalataink által fejlődünk.

**MELL - FÁJDALOM. CISZTA** (lásd még: RÁK - MELLRÁK, MELL - EMLŐGYULLADÁS)

Amikor mellproblémáim vannak, akkor fel kell tennem magamnak a kérdést, nem féltém-e túl, vagy nem nyomom-e el túlságosan a gyermekeimet vagy a társamat. Akkor jelenik meg ciszta, ha büntudatom van az anyasággal kapcsolatosan, vagy ha érzelmi sokkot éltem meg. Túlféltem az általam szeretett embereket, így viszont nem hagyom őket élni, helyettük hozom meg a döntéseket, tyúkanyó vagyok. Jobban teszem, ha hagyom szeretteimet önálló sodni azért, hogy ők is felelős személyekké válhassanak.

**MELL - MELLRÁK** (lásd: RÁK - MELLRÁK)

**MELLÉKVESE** (lásd még: CUSHING-SZINDRÓMA, FÉLELEM, STRESSZ)

A mellékvese legfontosabb funkciója az adrenalin hormon termelése. Az első csakrához (energiaközpont) kapcsolódik, amelyet gyökércsakrának vagy alapcsakrának nevezünk. A mirigy funkciója a pulzus és a vérnyomás szabályozása veszély észlelésekor. Ha veszélyben vagyok, akkor az érzékelésem is képes megváltozni. A testem azonnal válaszol a stresszre, akkor is, ha a veszély valós, és akkor is, ha nem (csak én éreztem annak), így megállapíthatjuk, hogy a test mindig komolyan veszi az agy figyelmeztetéseit. Féltetek egy jutalom vagy egy társ elvesztésétől is amiatt, hogy hoztam egy rossz döntést, vagy rossz irányba indultam el. Tehát nagyon gyorsan és nagyon messzire szeretnék eljutni az életem egy vagy több területével kapcsolatosan, azonban ehhez nagy elszántságra, pontos

választásokra van szükség. Ezekkel a helyzetekkel kapcsolatban nem engedélyezek magamnak egy esetleges tévedést, ami csak egy élettapasztalatot jelentene számomra. Innen ered a nagy stressz. A mellékvesék a vesék felett találhatóak, ez utóbbiakat a félelem és fájdalom székhelyének szoktuk nevezni. Az izgalmi állapotban felszabaduló adrenalin hatása vagy stimulál (serkent) és kreatívvá tesz engem, vagy ellenkezőleg, károkat okozhat, sőt még le is rombolhat. Túl nagy stressz felhalmozódása teljes kimerüléshez is vezethet. Jobban teszem, ha felhagyok a vereség elkerülhetetlenségében hívó, defetista hozzáállással, és elhatározom, hogy kitűzök egy célt magam elé. Egy egyszerű, praktikus életstílust próbálok kialakítani, jobban nyitok, és újra megtalálom az egyensúlyt.

**MELLHÁRTYAGYULLADÁS** (lásd: TÜDŐ - TÜDŐGYULLADÁS)

### **MELLKAS**

A mellkas a személyiségről, identitásról alkotott fogalmaimhoz és a lényem legbensőbb részéhez kapcsolódik. Itt található a szívem, a tüdőm, amelyek az önálló életemhez szükséges, létfontosságú szerveim. Ha ezen a területen van problémám, akkor fel kell tennem magamnak a kérdést: „A családi viszonyaimmal kapcsolatosan nem életem-e át valami olyasmit, amely igen mélyen érintett engem?” „Félek magamat valakivel vagy valamivel szemben elkötelezni, ami ahhoz vezet, hogy elkerülöm az olyan helyzeteket, amelyben adnom kellene, vagy ami által érintetté válnék?” Tudatára ébrednek annak, hogy nagyon áldásos számomra a valós érzéseimnek és a sebezhetőségemnek kimutatása. Mindig nyertes leszek, ha igaz vagyok!

### **MELLKASI SZORÍTÁS**

Amikor szorítást érzek a mellkasomban, olyan, mintha nehéz súlyt helyeznének a tüdőmre. Úgy érzem, fulladozom. Ez lehet az engem elárasztó érzelmek, a rám nehezedő gondjaim, bennem forrongó lázadásom szimbóluma. Úgy érezhetem, hogy a tekintély, a „hatalom” elnyom engem azáltal, hogy kihasznál, kizsákmányol. Az is lehet, hogy egy emberrel vagy egy helyzettel szemben élek meg ekkora nyomást, amely egy mély bizonytalanságból ered, és ami miatt azt szeretném, hogy minél gyorsabban megoldjam, orvosoljam ezt a helyzetet. Visszaveszem az engem megillető hatalmat. Tudatára ébrednek az általam birtokolt szabadságnak. Elengedem, (elszabadítom a negatív érzelmeimet azért, hogy a nyugalom és a szeretet váltsa fel azokat.

**MÉLY ÁJULÁS** (lásd: AGY - MÉLY ÁJULÁS)

**MEMÓRIA (rossz memória)** (lásd még: ALZHEIMER-KÓR, AMNÉZIA)

A memória képes a gondolatok, érzelmek elraktározására, és tudatos szintre emelni azokat, amelyekre emlékezni szeretnénk. Egy érzelmi sokk után képes vagyok a memóriámból félelmeket, bosszúságot vagy rettegést kitörölni. A tudatalatti elutasítja tudatom számára az emlékezést. Ez számomra, még akkor is, ha ez tudat alatt működik, menekülést jelent egy általam nehezen elviselhetőnek tartott valóság elől. Elfogadom hogy teljes egészében felvállalom az életemmel kapcsolatos felelősséget, tudatosítva magamban, hogy minden egyes élethelyzet azért van, hogy jobban megismerjem, és szabadabbnak érezzem magamat.

### **MENSTRUÁCIÓ (menstruációs fájdalmak)**

A menstruáció során a hüvelyen keresztül távozik a szervezetből a méh leváló nyálkahártyája, és az abból származó vér. Ez a jelenség a pubertáskortól a klimaxig periodikusan ismétlődik azoknál a nőknél, akik nem várnak éppen gyermeket. A menstruációs fájdalmak büntudathoz és dühhöz köthetők. Ezeknek az érzéseknek a forrása egy olyan megélt tapasztalatban keresendő, amelyben szexuálisan kihasználtak, valószínűleg még a pubertáskor előtt. Esetleg ha az a benyomásom, hogy a szüleim csalódottak amiatt, mert lánynak születtem, mindent megteszek azért, hogy fiúnak tűnjek, annak érdekében, hogy a szüleim szeressenek. Tudat alatt késleltetni, vagy teljesen meg is tudom állítani a menstruációm. Elutasítom a nőiességemet, és lehet, hogy a szexualitást is, azt gondolván, hogy ez egy mocskos dolog vagy bűn. Lehet, hogy tudat alatt csalódott vagyok, hogy nem lettem terhes. Az afelett érzett csalódás, hogy nem lettem várandós, az emberi faj kollektív memóriájából származik, mivel a faj fenntartását biztosító szaporodásért létezem. Így a vérvesztés, amely metafizikai szempontból az öröm elvesztését jelenti, azt jelzi, hogy tudat alatt bizonyos mértékű szomorúságot érzek amiatt, hogy nem lettem terhes, amely a faj fenntartásához szükséges genetikai beprogramozáshoz köthető. Ha a vérvesztés mennyisége átlépi a „normális kereteket”, azaz csökken, teljesen megszűnik, vagy növekszik a mennyisége, akkor meg kell vizsgálnom, hogy a fentebb említett aspektusok közül egyik-másik nem érint-e engem, mert ez magyarázatot adna az elváltozásra. Minél inkább elfogadom -, hogy ez csak a testem válasza egy beprogramozott, kódolt dologra, annál inkább harmonikus lesz ez a pár nap is. Tartozom magamnak annyival, hogy nőként harmóniában éljek a ciklusok szerint működő testemmel.

### **MENSTRUÁCIÓ - ELMARADÁSA**

A menstruáció elmaradása azt jelenti, hogy a nőnél a havi vérzés szünetel, vagy végleg megszűnik. A még termékeny korban levő nőknél fellépő menstruáció kimaradás a nőiség elutasításához, a női lét hátrányaihoz vagy a szexuális partner szavaiból, cselekedeteiből származó büntudathoz kapcsolódik, esetleg egy bizonyos havi vérzés alkalmával megélt érzésekhez köthető. A nő félelmet, kellemetlenséget vagy büntudatot él meg. Azért, hogy ezt orvosolja, mentálisan átprogramozza magát és megszünteti a menstruációját, visszautasítva az életet, elhatározva, hogy abbahagyja a nemzést. Talán azt utasítom el, hogy ugyanazt éljem meg, amit az anyám az apámmal való kapcsolatában, és tudat alatt visszautasítom, hogy „szaporodást elősegítő eszközzé” váljak a jelen kapcsolatomban, mivel ez engem arra a fájdalomra emlékeztet, amit a szerelmi kapcsolatában szomorú anyám láttán éreztem. Elutasítom ezt a tapasztalatot. A nőnek nagyon is érdeke, hogy a szívével is elfogadja a partnerét és bízson benne, főleg ha a férfi nagyon nyitott a szeretett nő felé.

### **MENSTRUÁCIÓ - ERŐS, SZABÁLYTALAN** (lásd még: FIBRÓMA)

Az erős, szabálytalan menstruáció a menstruációs folyadék mennyiségének megnövekedését, és a menstruáció időtartamának meghosszabbodását jelenti, amely talán egy, a méhben található rostogán (fibróma) következménye. Ez a gyermeknemzés nem elfogadásával - kapcsolatos, vagy az esetleges meddőségem miatt érzett szomorúsághoz kötődik, esetleg azért alakul ki, mert valamilyen módon védekezek a gyermekáldás ellen, és ez tudat alatt szomorúsággal tölt el.

### **MENSTRUÁCIÓ - PREMENSTRUÁCIÓS SZINDRÓMA** (lásd még: FÁJDALOM)

A premenstruációs szindrómát az éppen soron következő menstruációt megelőző napokban észlelhetjük. Idegességgel, hát-, fej- és hasfájással járhat. Ezek a tünetek hormonális egyensúlyunk felborulásának következményei. Elutasítás és büntudat kezd felszínre törni bennünk. A menstruációs periódus a nőt arra emlékezteti, hogy egy férfiak által uralt világban él. Ez azt jelenti, hogy a premenstruációs szindróma olyan helyzeteket teremt számomra, amelyekben el kell gondolkodnom a saját nőiségemen és az ahhoz fűződő viszonyomon, főleg ha szakmai karriert is be akarok futni. Lehetséges, hogy össze vagyok zavarodva, és hagyom, hogy a társadalom által kialakított sztereotípiák befolyásoljanak. Szeretem és elfogadom magam olyannak, amilyen vagyok, és hagyom, hogy fejlődjek.

### **MEREVGÖRCS**

A merevgörcs egy olyan rohamot jelent, amely során az idegeim és az izmaim összehúzódnak, begörcsölnek, főleg a végtagokban. Úgy érzem, hogy a kezeim, a lábaim, és minden izmom összerándul. Ez egyfajta túlérzékenységből ered, és akkor jelenik meg, amikor bosszúságaim, gondjaim vannak. Bizonyos esetekben, amikor jelentősebb rohamot élek meg, az ujjaim összehúzódnak, s a hüvelykujj az ujjaim mögé rejtőzik úgy, mintha el akarja bújni, mintha el akarja magát szigetelni a külvilágtól. Lehetséges, hogy én is el akarom szigetelni magam, el akarom vágni magam a világ impulzusaitól, talán tudat alatt még a saját halálomat is kívánhatom, mivel nincs többé életkedvem. Meg kell tanulnom önmagamot irányítani. A negatív gondolataimat megszüntetem, és a bosszúságérzést minimálisra csökkentem.

### **MEREVSÉG (ízületi és izommerevség)**

Az izommerevség, amelyet a tejsav felhalmozódása okoz, merev és zártos mentális energia felhalmozódására utal. Ez azt jelzi, hogy csökönys és merev gondolatsémáim vannak, sőt képtelen vagyok önmagam odaadására, vagy legalábbis elutasítom azt. Ellenállok a mozgásnak. Ez az ellenállás a tekintéllyel szembeni ellenállásra is vonatkozhat. Meg kell vizsgálnom a mentális hozzáállásomat a merevség által érintett testrésszel kapcsolatosan. Ha a végtagjaim vagy a gerincoszlopom ízületei merevek, akkor a csontom ellenállást tanúsít, amely nagyfokú merevséget takar, és az előrehaladás visszautasítására utal. Jobb, ha nyitottabbá és rugalmasabbá válok az új irányokkal szemben. Ahelyett, hogy ellenállnék, hagyom, hogy az élet a maga medrében folyjon.

### **MÉRGEZÉS - ÉTELMÉRGEZÉS**

Mérgezésről akkor beszélünk, amikor mérgező anyag kerül a testünkbe, és ezt számos testi baj tünet együttese követik. Ha mérgezés történik, akkor meg kell vizsgálnom, hogy ki vagy mi mérgezi meg az életemet. Nem annyira az étel a felelős ezért, hanem a saját gondolataim. Egyébként adott esetben nem minden ember lesz mérgezés áldozata azok közül, akik fogyasztottak a romlott vagy mérgezett ételből. Tudatosítom magamban, hogy mely élethelyzet vagy melyik ember zavar ennyire. Megpróbálok rájönni, hogy ki, vagy mi az, ami engem ennyire kizökkent, és milyen „mérgezett” gondolatokat táplálok velük, vagy bizonyos dolgokkal szemben? Mi az, ami megmérgezi az életemet? Mi ennek a helyzetnek az üzenete számomra, mit kell ebből megértenem? Megpróbálok ezt az érzést a legegyszerűbben, egy szóban összefoglalni: mint például fájdalom, frusztráció, féltékenység, stb. Mivel minden, amit nem fogadok el, visszatér még az életem során, egyre markánsabban, jobban teszem, ha itt és most kinyílok, és a szívemmel elfogadom ív ezt a helyzetet. Mostantól felfogom, és rájövök arra, hogy az a bizonyos ember vagy élethelyzet azért van jelen az életemben, hogy fejlődésemet elősegítse, hogy meghaladjam saját magamat, és előrehaladjak.

**MESZKALIN** (lásd: DROG)

**MIASZTÉNIA** (lásd: IZMOK - MIASZTÉNIA)

**MIGRÉN** (lásd: FEJ - MIGRÉN)

**MIKÓZIS** (a haj, a szőr és a körmök mikózisa) (lásd: HAJ - ÓTVAR)

**MIKÓZIS (lábujjak közti)** (lásd: LÁB - LÁBGOMBA)

**MIOPÁTIA** (lásd: IZMOK - IZOMBETEGSÉG, MIOPÁTIA)

**MIOZITISZ** (lásd: IZMOK - IZOMGYULLADÁS, MIOZITISZ)

**MIRIGY (általában)**

A mirigyek olyan szekréciós szervek, amelyek a váladékukat egy csatornán keresztül juttatják kívülre. Például az endokrin- vagy belső szekréciós mirigyek (pajzsmirigy, mellékvese) a váladékukat a vérbe juttatják. Mivel mindkettő egy adott energiaközponthoz, csakrához kapcsolódik a belső elválasztású mirigyek működési zavara az energiaközpontjaim egyensúlytalanságát, diszharmóniáját jelzi. A mirigyek, bármelyikről legyen is szó, olyan váladékot juttatnak a testembe, amelyek üzemanyagként működnek, amire azért van szüksége a testemnek, hogy működni tudjon, hogy más szervek működését beindítsa.

**MIRIGY (mirigybántalmak)**

Egy vagy több mirigyem működési zavara azt jelzi számomra, hogy nehezen találok motivációt, „üzemanyagot” ahhoz, hogy egy új tervet megvalósítsak, vagy cselekedjek egy bizonyos helyzet kapcsán. (Hajlamos vagyok a dolgok elhalasztására). Ez a racionális oldalt is érintheti. Lehetséges, hogy c téren össze vagyok zavarodva, és nehezen látom át az elvégzendő feladatokat. Ez egyfajta belső bizonytalanságról árulkodik. Megtanulok bízni magamban, mivel minden szükséges tulajdonságnak a birtokában vagyok ahhoz, hogy előrehaladjak és cselekedjek.

**MIRIGY - AGYALAPI MIRIGY**

Az agyalapi mirigy (hipofízis) belső elválasztású mirigy, amely közvetlenül hipotalamusz alatt helyezkedik el, és olyan váladékot termel, amely a többi belső elválasztású mirigyre hatva nagy szerepet játszik a hormontermelés szabályozásában. Tehát a test többi mirigyen szinte királynőként uralkodik. A „karmester” szerepében tetszeleg. Ha megfelelően működik, akkor elősegíti a racionális és intuitív oldalam összehangolását, egyensúlyát. Ha egyensúlytalanság lép fel, előfordulhat, hogy a racionális oldalam kerül vezető szerepbe, és nem hagy teret az intuitív, kreatív és érzelmi oldalamnak, vagy az is bekövetkezhet, hogy a megérzéseim, a pszichés adottságaim „melegszenek túl”. Túl gyorsan akarok fejlődni, órákat veszek, mindenféle könyvet elolvasok, minden technikát, módszert kipróbálok, stb. Ezzel kibillenek az egyensúlyi állapotból, mert a fizikai testem nem tudja követni, elviselni ezt a rengeteg, egymást követő belső változást, ami végbemegy bennem. Mivel a hipofízis a szervezetem megfelelő működéséért felel, biztosítom magam arról, hogy a testem és a lelkem akkor van egyensúlyban, ha kerülöm a szélsőségeket, és ha uralom a gondolataimat, érzéseimet. Ha a hipofízisemben daganatot fedeznek fel, akkor nagyon mély tehetetlenségérzést élhetek át, az a benyomásom, hogy nem vagyok képes elérni az általam kitűzött célokat. Átvitt értelemben olyan ez, mintha a karomat maximálisan kinyújtva próbálnám meg a fán lévő almát elérni, azonban ez nem sikerülne. Az akadály lehet testi, fizikális, de érzelmi úgyszintén. Az az érzésem, hogy túl kicsi, kevés vagyok (a szó eredeti és átvitt értelmében is) a célom eléréséhez, és tarthatok a célom elérésének érdekében bevetett eszközöktől is. Hogyan tudnék feljutni a csúcsra? Tudatosítom magamban, hogy a célok, amelyeket kitűztem magam elé, talán túl nagy „falatok” számomra. Megtanulom, hogy nagyon türelmesnek és megértőnek kell lennem saját magammal szemben, tudatában annak, hogy mindig a legjobb tudásom szerint cselekszem, és hogy magamnak és másoknak a legjobbat akarom. Mivel igaz vagyok, mindig büszke leszek magamra, bármilyenek is legyenek a megvalósult dolgaim.

**MIRIGY - KÖNNYMIRIGY** (lásd: SÍRÁS)

**MIRIGY - MELLÉKVESE** (lásd: MELLÉKVESE)

**MIRIGY - NYÁLMIIRIGY** (lásd még: MUMPSZ, NYÁL)

A nyálmirigyeim működési zavara, amely azoknak túl vagy alulműködését jelenti, azt jelzik számomra, hogy a túlélésemhez szükséges táplálék megszerzésével kapcsolatosan érzek bizonytalanságokat. Talán arról van szó, hogy nem rendelkezem elég pénzzel a szükséges élelmiszerek megvásárlásához, vagy arról, hogy van pénzem, csak nem tudom, hogyan osszam be. Tehát van rendelkezésre álló élelem, azonban vagy nem tudom megvenni, vagy nem férhetek hozzá. „Összefut a nyál a számban” és hiányérzetet élek meg. Elfogadom ezt a helyzetet, tudatosítva magamban, hogy nekem is jogomban áll táplálkoznom, és az élet biztosítja számomra mindazt, amire szükségem van.

**MITESSZEREK** (lásd: 8ŐR - MITESSZEREK)

**MONONUKLEÓZIS** (lásd: VÉR - MONONUKLEÓZIS)

**MOZGÁS** (lásd: MOZGATÓ SZERVRENDSZER)

**MOZGATÓ SZERVRENDSZER** (lásd még: CSONT)

A mozgató szervrendszer a mobilitásomhoz és a rugalmasságomhoz kapcsolódik, ugyanúgy, mint a belső és külső nyitottságomhoz is. Összefogja a csontokat, az izmokat, az inakat és az ínszalagokat. A testemet megtartó vázat csontok alkotják. Ezek jelképezik az erkölcsi alapelveimet, a szerkezetemet, a becsületességemet, egyenességemet, stabilitásomat. Amikor túl mereven kezdek el gondolkodni, akkor a csontjaim is merevekké válnak, és ilyenkor könnyebben eltörhetnek. A végtagjaim és az izmaim a cselekvést és a mozgást szimbolizálják. Eldönthetem, hogy a kezeim segítségével megragadom-e a dolgokat, vagy sem, a lábaim viszont az életben történő előrejutást jelképezik. A mozgási nehézség arra utal, hogy félek a fejlődéstől. Az alázat hiánya, a valami előtt történő meghajlás, a hibáim beismerésének visszautasítása ahhoz vezethet, hogy nehezen fogom tudni behajlítani a térdeimet. A lábaim a stabilitást jelképezik. Segítségükkel tartom a kapcsolatot a földdel, s járok két lábbal a földön. Minden testrészem abban segít, hogy tudatára ébredhessek esetleges rugalmasságomnak vagy merevségemnek. Azt választom, hogy hallgatom a testemre, mert ő a belső állapotom vezetője.

**MUMPSZ** (lásd még: FERTŐZÉSEK (általában), GYERMEKBETEGSÉGEK, MIRIGY - NYÁL MIRIGY)

A mumpsz gyulladással járó vírusfertőzés, konkrétan a nyálmirigyek gyulladása. Van valami vagy valaki az életemben, amellyel vagy akivel szemben ingerlékeny vagyok. Legszívesebben „leköpném” az illetőt, annyira megvetem. Hacsak nem valaki más érzi ezt velem szemben! A mumpsz általában a gyermekeket támadja meg. A felnőtteket kevésbé, mivel a felnőttek sokkal nehezebben juttatják kifejezésre a dühüket vagy frusztrációjukat. Ahelyett, hogy megvetnék egy személyt (vagy egy helyzetet), inkább arra kellene figyelnem, hogy mit tanulhatok az adott helyzetből.

**MUTATÓUJJ** (lásd: UJJ - MUTATÓUJJ)

**NAGYOTHALLÁS** (lásd: FÜL - SÜKETSÉG)

**NAPSZÚRÁS** (lásd még: BALESET. BŐR, HŐGUTA)

Ha túl sok ideig tartózkodom napon, napszúrást kapok, amely bőrpírt (bőr leégése) vagy hőgutát okozhat - ez a hőmérsékletem megemelkedését jelenti. Legyen a napszúrás bár baleset következménye (elaludtam a napon), vagy rosszul számítottam ki a napon töltött órákat, nagy valószínűséggel büntudatot érzek valami miatt, ezért „akartam”, hogy az élet „megbüntessen” engem ezzel a kellemetlenséggel. Ha szabadságon, vakáción vagyok, akkor feltehetem magamnak a kérdést, hogy vajon tényleg úgy érzem-e, hogy megérdemlem ezt a pihenést. A bőr kapcsolatban áll mindazzal, amelyet belül, és amelyet kívül élek meg. Lehetséges, hogy azzal kapcsolatosan élek meg frusztrációt, hogy tudatára kell ébrednem annak, hogy az életem kívülről nem mindig az, amilyennek én azt belülről szeretném látni. A leégés vagy a hőguta intenzitása, mértéke jelzi számomra a bennem élő reménytelenség nagyságát. Szükséges, hogy önbecsülésemet megnöveljem, hogy felismerjem ki is vagyok én, és hogy önmagamat a reális értékeim szerint ismerjem el, ítéljem meg. Azt kérem az élettől, hogy mutassa meg számomra a szépségeit, és segítsen abban, hogy ezeket az általa nyújtott szép dolgokat értékelni tudjam. Így jobban fogok ragyogni, és nem lesz szükségem többé arra, hogy a napsugarak „megfenyítsenek” azért, hogy emlékezek arra, hogy meg kell találnom a helyemet a világban.

**NARKOLEPSZIA** (lásd még: ÁJULÁS, ÁLMATLANSÁG, BÓBISKOLÁS, KÓMA)

A narkolepszia a központi idegrendszer ismeretlen eredetű krónikus betegsége, amely elsősorban az alvás-ébrenlét ritmusát érinti, és amelynek lényege az alvás (álom fázis) ismétlődő betörése az éber állapotba. Háttérben az alvás-ébrenlét ciklust meghatározó kémiai folyamatok zavara áll. Az alvás pár másodperctől több mint fél óráig is eltarthat. Az álom kibúvó a félelmeim és ellenállásaim elől. Nemet mondok a fejlődésre, elutasítom, nem akarom elfogadni azt, ami az életemben történik. Ezért inkább elmenekülök, mert nincs többé kedvem látni bizonyos embereket, vagy átérezni bizonyos élethelyzeteket. Mivel nem tudom, hogyan oldjam meg ezt a helyzetet, mivel nem vagyok képes érvényesíteni önmagamat, ezért az álomba menekülök, mivel ezt látom a legkönnyebb megoldásnak. Ilyenkor hajlamos vagyok áldozatként viselkedni, mivel tehetetlennek érzem magam, vagy azt gondolom, hogy nem rendelkezem a megfelelő eszközökkel ahhoz, hogy szembesüljek azzal, ami félelemmel tölt el. Tehát jobban teszem, ha kézbe veszem az életemet, előre haladok, és kész vagyok egy barát vagy egy szülő segítségét kérni azért, hogy cselekedhessek, és olyanná tehessem az életemet, amilyennek én szeretném.

**NÁTHA**

A náthát vírusok okozzák. Míg azonban a klasszikus ragályos betegségekért mindig csak egy-egy meghatározott kórokozó a felelős, a náthát több mint kétszáz vírusfaj is előidézhetheti. Ezért van az, hogy hiába esünk át a náthán, nem leszünk védettek, újra és újra visszakapjuk. Köhögéssel, orrváladékozással jár, izomfájdalmat, fáradtságot is okozhat, az orr eldugul. Mivel egy vírus támadja meg a szervezetemet, ez az immunrendszerem gyengeségére utal. Ez lehet a gondolataim összezavarodásának a következménye, azt sem tudom, merre kapjam a fejem. Akkor elgondolodom azon, hol is kell kezdenem. A megfázás egy olyan elvonulási lehetőséget biztosít számomra, amikor

bizonyos ideig „védve” vagyok az emberektől, és meg tudom tartani a távolságot velük szemben. Mivel bizonyos „váladékok” szabadulnak fel bennem, valószínűleg olyan különleges érzelmi helyzetet élek meg, amely mélyen érint engem, és aminek kapcsán rengeteg olyan érzelmeket élek meg, amelyek csak a kiszabadulásra várnak. Van olyan dolog az életemben, amelyen legszívesebben sírnék, anélkül, hogy elfogadnám azt? Mivel az orrom be van dugulva, van olyan helyzet vagy ember jelenleg az életemben, amelyről úgy érzem, „búzlík”, és amelynek nem akarom érezni a szagát? Mivel a nátha a mellkast (test) és a fejet (szellem) is megtámadja, ilyenkor olyan egyensúlytalanságot élek meg, amelyben csak az egyik aspektusra koncentrálok, a másik elhanyagolásával. Arra van szükségem, hogy megállják azért, hogy tisztán láthassak az életemben. Az is fontos számomra, hogy erőt gyűjtsek magamnak. Új hozzáállást és viselkedési formákat sajátítok el. Kitakarítok az életemben. Harmónia költözik belém, ura vagyok az életemnek.

### **NEMI BETEGSÉGEK**

A nemi betegségek azt sugallják, hogy büntudatot érzek a szexualitással kapcsolatban. Gyakori, hogy a vallásos neveltetés mocskosnak és tisztátalannak mutatja be a szexualitást. Mivel szégyellem magam bizonyos dolgokért, úgy érzem, meg kell büntetnem magam azzal, hogy elutasítom a nemi szerveimet. Azt a büntetésformát találtam ki magamnak, hogy lassan elpusztítom magam. A szexuális energia rendkívül fontos és jelentős, mivel a fajfenntartás érdekében genetikailag be van kódolva. Következésképpen egy nemi betegség ehhez az energiához kapcsolódó fertőzést vagy megbetegedést jelöl. Ha lebecsülöm a szexualitás jelentőségét, akkor hajlamos lesz ellenem fordulni, megbetegszik, így adva tudtomra, hogy amit teszek, az nincs egyensúlyban ennek az energiának a természetes áramlásával és egyensúlyával. Fontos, hogy elfogadjam, hogy a szexualitás a szeretetet, és a másik emberrel való egyesülésem vágyának egy kifejezési formája.

### **NEMI ERŐSZAK** (lásd még: BALESET, FÉLELEM)

A nemi erőszak a szexualitásunk felett érzett büntudathoz kapcsolódik. Tehát az itt tárgyalt nemi erőszak a szexualitáshoz kötődik, ami ez esetben olyan szexuális érintkezést jelent, amely a másik fél beleegyezése nélkül történik. Még akkor is, ha nem éltem meg ilyen tapasztalatot szexuális vonatkozásban, lehetséges, hogy megéltem más aspektusokban. Ha egyszer már kirabolták az otthonomat, akkor az olyan érzés lehetett, mintha megerőszakoltak volna. Az, hogy hagyom az embereket a személyes preferenciáim, gondolataim, értékeim felett ítélkezni, szintén felfogható erőszaknak. A házasságon belül is megélhetek erőszakot. Ha meg kellett élnem egy nemi erőszakot, akkor fel kell tennem magamnak a kérdést, hogy vajon nem utasítottam-e el olyan erősen a szexualitásomat, még ha tudat alatt is, hogy azért vonzottam be ezt a helyzetet (energetikai szempontból felfogva), hogy megszabadulhassak a félelmeimtől. Tudatosan nem akartam ezt a helyzetet, azonban meg kell értenem a tudatalatti működési mechanizmusát azért, hogy rájöjsek, képes egy eseményt beprogramozni annak érdekében, hogy megszabadulhassak a félelmeimtől. Elővigyázatosnak kell lennem, és nem kell bűnösnek éreznem magam az engem ért események miatt. Inkább arra kellene keresnem a választ, hogy miért történt ez meg velem. Ha azt hiszem (én gondolom így, vagy mások mondták ezt nekem), hogy ez az emlék most már az egész életemre ki fog hatni, akkor tudatosítanom kellene, hogy ez nem igaz. Vannak módszerek arra, hogyan lehet egy ilyen helyzetből teljesen meggyógyulni. Csak az esemény emléke marad meg, történeti szempontból, azonban nem fog hozzá fájdalom, szomorúság, keserűség, bármiféle utálat társulni, hiszen a szívemmel fogom tudatosítani a helyzetet, és megértem azt. Bízom az élet által elért végtelen lehetőségekben, és megtanulom megtalálni a helyemet a világban! Így képes leszek arra, hogy teljességgel uraljam az életem eseményeit.

### **NEMI SZERVEK (általában)**

A nemi szervek különböztetik meg a férfiakat a nőktől. A férfi és a női princípiumhoz kapcsolódnak mindnyájunkban. A nemi szerv a szexuális energia székhelye, és az alapcsakrához (a farokcsontnál található energiaközpont) kapcsolódik. Ha a szexualitással kapcsolatban nehézségeket élek meg, akkor általában a nemi szerveket támadja meg betegség.

### **NEMI SZERVEK (betegségei)** (lásd még: FRIGIDITÁS, IMPOTENCIA, NEMI BETEGSÉGEK)

A nemi szervekkel kapcsolatos problémák a szexualitáshoz kötődő félelemtől, büntudatról, szégyenről, gyanakvásról, megbánásról vagy dühről árulkodnak, amelyek valószínűleg nemi betegségek, frigiditás és impotencia formájában jelennek meg. Ez a terület a férfiaknál a herékhez, a nőknél a petefészkekhez kapcsolódik. A szexualitáshoz kapcsolódó szexuális energia nagy erejű és jelentőségű, mivel célja a faj fenntartása. Emellett lehetséges, hogy ezt az energiát akaratlanul használom. A szexualitással kapcsolatos gyönyör fogalma egyik legalapvetőbb igényemmel hoz engem kapcsolatba, az örömmérséssel, a gyönyörrel, és a bennem élő megsebzett gyermekkel szembesít. Így a nemiségem előhozhatja a bennem élő félelmeimet, sérüléseimet, elutasításaimat. Lehet, hogy nem fogadom el

magamat azzal a testtel vagy nemiséggel, amivel élek, esetleg belső konfliktust élhetek meg fizikai és vallási vagy spirituális vágyaim között. Ha félek nemet mondani, és azért élek nemi életet, hogyne hagyjanak el, ne veszítsem el egy ember szeretetét, vagy csak önző céllal teszem ezt - minden ilyesmi a terület megbetegedéséhez vezethet. Belső zavartság vagy konfliktus lehet bennem, nehézségeim lehetnek a kommunikációval vagy a megosztással. Nem érzem, hogy mindig megbecsülnének, elismernének, és nehezemre esik bízni másokban. Mi több, ha a szüleim lánygyermeket vártak, és én fiú lettem, vagy ha én más neműként szeretnék élni, akkor ez a nemi szerveim megbetegedéséhez vezethet, mivel a nemiségem egy részét elutasítom, és lehetséges, hogy bűnösnek érzem magam azért, hogy az vagyok, aki vagyok. Meg kell szabadulnom a bűntudat érzésétől azért, hogy a szexualitásom, a szeretetem és a másokra fordított figyelmem kifejezésévé válhasson. Fontos, hogy a szeretet jelen legyen a szexuális élményeimben és minden alkalommal, amikor tükörbe nézek, annak érdekében, hogy egyre inkább el tudjam magam fogadni olyannak, amilyen vagyok.

**NEMI ÚTON TERJEDŐ BETEGSÉGEK** (lásd: NEMI BETEGSÉGEK)

**NEURALGIA** (lásd: IDEGEK - NEURALGIA)

**NEURASZTÉNIA - ideggyengeség** (lásd még: DEPRESSZIÓ, FÁRADTSÁG [általában], KIÉGÉS)

A neuraszténia nagyfokú fizikai és pszichikai fáradékonyságot jelent. Ennek főbb tünetei a következők: nehezen hozok meg döntéseket, összezavarodottság jellemző rám. Bár nincs semmiféle szervi bajom, lehetnek emésztési nehézségeim, fizikai fájdalmaim, és valószínűleg nagyon érzékeny ember vagyok. A neuraszténia több pontban is hasonlít a depresszióhoz. Hajlamos vagyok magányosan elvonulni, és negatív dolgokon rágódní. A negatív hozzáállásom szüli ezt a betegséget. Ahelyett, hogy mindig arra koncentrálnék, ami „nem működik az életemben”, inkább köszönetet kellene mondanom mindazért, amim van. Kézbe kell vennem az életemet, terveket kell készítenem, és el kell fogadnom, hogy megvan minden forrásom ahhoz, hogy elérjem az általam kitűzött célokat. Így még sokszor fog öröm és a boldogság émi életem során.

**NEURITISZ** (lásd: IDEGEK - IDEGGYULLADÁS, NEURITISZ)

**NEURÓZIS** (lásd még: HISZTÉRIA. RÖGESZME, SZORONGÁS)

Ugyanúgy, mint a depressziót és a pszichózist, a neurózist is a nem uralt érzelmek okozzák, vagy egy olyan identitásnak a keresését jelenti, amely helyettesítené azt, amelyet elutasítok. Még akkor is, ha kapcsolatban maradok a valósággal, és továbbra is képes vagyok a társadalomban élni, nagyon nagy szorongást érezhetek, romlik az ítélőképességem és ez szexuális életemre is kihat, impotencia vagy frigiditás formájában. Keresem a helyemet a világban, és szükségem van mások figyelmére ahhoz, hogy értékelni tudjam magamat. Arra is szükségem van, hogy találjak egy olyan célt, értelmet az életemnek, amely megszabadítana engem a feszültségeimtől. Szabad leszek, mert figyelmemet a kitűzött célra irányítom, amely boldogság és elégedettség forrása lesz számomra. Tartozom tehát magamnak annyival, hogy elfogadom az alaptermészetemet, amely saját magam és mások szeretetét jelenti, anélkül, hogy szükségszerűen kötelező lenne az élet minden mozzanatát megértenem.

**NOSZTALGIA** (lásd még: MELANKÓLIA)

A nosztalgia olyan melankolikus állapot, amikor valamire visszaemlékezünk, és elmúlásán sajnálkozunk. Amikor azt mondjuk, nosztalgizunk, akkor ködös érzelmfelhőkön keresztül a jelen időn kívül járunk, azt az érzést dédelgetve, hogy valami hiányzik számunkra. Ez egyfajta álmodozást jelent. Azonban nem szabad hagyni, hogy ez az álmodozás a jelen pillanat megélése elől állandósult meneküléssé váljon. Ez a nosztalgikus ábránd nem feltétlenül káros számomra, feltéve, ha ez nem túl gyakori, és nem túlzó jellegű. Meg kell tanulnom teljességében élvezni a jelent azért, hogy minden múltó percet tanulságokban gazdag, egyedi tapasztalatként élhessek meg.

**NŐI BAJOK**

A női bajok arra utalnak, hogy nehezen fogadom el a tényt: nő vagyok.

Azt sem tudom, hogyan jutassam kifejezésre a nőiséget. Annak érdekében cselekedni, hogy megfeleljek annak, amit a nőktől elvárnak, félelemmel tölt el. Félek egy esetleges alávetettségtől. Pedig olyan nők mellett nőtem fel, akik „erős kezűek” lehettek, akik a döntéseket hozták, viselték a nadrágot. Vagy olyan környezetben nőtem fel, ahol a nők alávetett szerepben éltek, saját személyiségükről pedig lemondtak? Tudatosítom, hogy a neveltetésem miatt sokkal inkább a férfias oldalra fektettem a hangsúlyt, vagy az is lehetséges, hogy az alávetettséggel szöges ellentétben sokkal inkább önmagam voltam, és a női oldalam kárára inkább a férfias oldalamat fejlesztettem. Elfogadom női mivoltomat, mivel nőként teljes vagyok, és kifejezésre juttatom az érzéseimet. Lehetek erős, és képes a gyengédségre, szeretetre, megértésre. Minden nőnek megvan a saját módja arra, hogyan fejezi ki a nőiességét, nekem is ki kell választanom a számomra leginkább megfelelőt. Akkor rájövök majd, mennyire boldoggá tesz az, hogy nő vagyok.

**NŐI PRINCÍPIUM** (lásd még: FÉRFI PRINCÍPIUM)



Legyek akár férfi, akár nő, az agyam jobb féltékéje és a testem bal fele a női princípiumot (a jint) jelképezik, amely a kreativitás, a művészi hajlamok, az együttérzés, a befogadóképesség, az érzelmek és az intuíció székhelye. A gyengédség, az érzékenység, a harmónia, a szépség és a tisztaság is ide tartozik. A legnagyobb nehézséget számomra az érzelmeim kifejezése jelenti. Jó érzéssel tölt el, amikor megvigasztalok valakit? Képes vagyok azt mondani: „szeretlek”, „fáj valami”? Nem érzem jól magam, ha én vagyok az, aki kap, főleg, ha szeretetről van szó. Akár akarom, akár nem, a női princípium a részemet képezi. A feminin oldalhoz való viszonyom közvetlen kapcsolatban van az életemben jelen levő nőkhöz fűződő viszonyommal: anyámmal, lányommal, barátnőmmel, feleségemmel. A nőiességem, feminin oldalam kifejezési módja (hogy ez nehezen vagy könnyen megy-e), nagyban függ a szülői modelltől és attól, hogyan azonosulok egyik vagy másik szülőmmel.

### **NYAK (általában)**

A nyak a testemnek az a része, amely a fejemet tartja. Ez a testemet és a szellememet összekötő kapocs ugyanakkor híd, amely lehetővé teszi, hogy az élet megnyilvánuljon, a nyak az élő kifejeződése, amely a legalapvetőbb mozgást biztosítja. A rugalmasságot, a ruganyosságot és az előzetesen elhatározott irányt jelképezi. Többirányú mozgásra képes, és az univerzumról alkotott külső képemet, benyomásaimat kiszélesíti. Mindent láthatok magam körül, és a nyakam rugalmasságának köszönhetően minden helyzetet minden szemszögből megvizsgálhatok (előlről, hátulról). Így az álláspontom objektívabbá válik. Egy egészséges nyak lehetővé teszi számomra, hogy jobb elhatározásokat hozzak. Minden, ami éltet, a nyakamon halad keresztül: levegő, víz, táplálék, vérkeringés és idegpályák. Összeköti a fejet és a testet, és lehetővé teszi a szabad önkifejezést, az élszót (hang) és a szeretetet. A nyak tehát az absztraktot választja el a konkrétól, a materialist, az anyagit a spirituálistól. Fontos, hogy a nyakam egészségét megőrizzem, mert a nyak az, amely lehetővé teszi, hogy az engem körülvevő dolgokat nyitott szellemmel lássam, félretéve minden csökönyösségét vagy szűklátókörűségét (merev nyak). Mivel a torok a nyakban található, ha nehezemre esik bizonyos érzelmek lenyelése, ha azokat lenyelem, ez nyaki feszültséget okozhat, mivel itt található a kommunikáció energiaközpontja. A nyak, mivel a fogantatáshoz is kapcsolódik, a hovatarozásomat, és a Földön éléshez való jogomat is jelképezi, így biztonság és teljesség érzéseivel tölt el.

### **NYAK - FERDE NYAK** (lásd még: HÁT - HÁTFÁJÁS ~ derék, TARKÓ - MEREVSÉG)

A ferde nyak többek között arról tanúskodik, hogy bizonytalanságban élek. Nem akarom az általam megélt szituációkat minden oldalról megnézni. A nyaki izmaim összehúzódnak, a nyakam megmerevedik, és ennek következtében nem tudom elfordítani a fejemet. Rugalmasságom hiánya megakadályoz abban, hogy értékeljem a mások által felajánlott segítséget, amely segítene nekem a számomra nehéznek tűnő dolgok előrevívésében, felfejlesztésében. Inkább egyenesen tartom a fejem, és a bajomat egy megfázásra fogom. Tudatosítanom kellene magamban, hogy a hideg inkább a szívemet támadta meg, vette birtokba, egy energiazárlatot létrehozva. Az is lehet, hogy egy olyan kellemetlen helyzet elől szeretnék elmenekülni, amellyel szemben ki kellene fejeznem véleményemet, és állást kellene foglalnom. Szintén fontos, hogy megállják azért, hogy megvizsgáljam melyik irányba nem akarok nézni, vagy mi az a dolog, amit nem vagyok hajlandó meglátni, elmondani vagy megtenni, pedig az én dolgom lenne... ha elfogadnám, hogy nyitok más életszemléletek és más gondolatok felé, akkor az életem nagyban megváltozna, és a nyaki ferdeségem eltűnne. Lehetséges, hogy van egy személy, egy dolog vagy egy olyan helyzet, amire vágyom, és amely vágyaimat ugyanakkor nem szeretném megvalósulva látni a féltékenységem, szégyenem vagy a túl erőteljes, szigorú erkölcsi érzéke miatt? Ha a merevség abban akadályoz meg, hogy a fejemet balról jobbra forgassam, feltehetem magamnak a kérdést, mire vagy kinek nem vagyok hajlandó nemet mondani. Ha nem tudok bólintani a fejemmel, az azt jelentheti, hogy az új gondolatokat teljes egészében elvetem. A testem azt üzeni, lássam meg és értékeljem a jelen perctet, és ismerjem fel az összes olyan új dolgot, amely az életem részét képezi.

### **NYÁL (általában)** (lásd még: MIRIGY - NYÁL MIRIGY, MUMPSZ)

„Összefut a számban a nyál” A nyál mirigyek gyulladását mumpsznak nevezzük. Ha mumpszos vagyok, akkor gyakran frusztrációt élek meg, és az az érzésem, mintha „leköpnének” engem, vagy hogy „köpnek” a gondolataimra. Úgy érzem, lebecsülnek, és néha arra vágyom, hogy most én köpjem arcukra az embereket. Ha depressziós vagyok, akkor állandó jelleggel gyorsan eszem, és az ételt szinte egészben nyelem le, amely nyálhiányt és fulladásérzést eredményez. A nyál meg tudja fékezni a baktériumok szaporodását. Azt is lehetővé teszi nedvesítő képességének segítségével, hogy a torkommal könnyebben tudjak hangokat képezni, s jobban le tudjam nyelni az ételeket. Az emésztésben is van szerepe, mivel a nyál indítja el az emésztési folyamatot, a keményítő lebontásával. Túl sok vagy túl kevés nyál következtében az emésztés nem megfelelő. Mivel bízom magamban a döntéseimmel kapcsolatosan, s elhatározom, hogy a sajnálkozás helyett az örömet engedem be magamba, és bizalommal előre haladva, visszaadom a nyálamnak hatékonyságát.

**NYÁL - NYÁL ALULTERMELÉSE** (lásd még: SZÁJ)

A nyál olyan vizes, nyúlós folyadék, amely a száj és az ételek nedvesítésére szolgál. A nyálmirigy termeli, és a táplálék megemésztésének folyamatát kezdi meg. Lélegezhetek a számmal is az orrom helyett, ami a szám és a légutak kiszáradásával járhat. Mivel a szám az életre való nyitottságomat jelképezi, feltehetem magamnak a kérdést, hogy mivel kapcsolatban vannak kiszáradva a vágyaim vagy az étvágyam, és miért nem olyanok amilyenek én látni szeretném őket. Azt is gondolhatom, hogy az életem eseményei nem táplálnak engem megfelelően, és hogy az életem értelmét veszti. Tudatára ébredek az élet adományának. Az élet megadja számomra mindazt, amire szükségem van azért, hogy jobban feldolgozhassam az általam megélt helyzeteket.

**NYELŐCSŐ**

A nyelőcsövön haladnak keresztül az ételek, mielőtt azok megemésztődnének a gyomorban. Ha olyan gondolataim és érzelmeim vannak, amelyeket „félrenyelek”, „megakadnak” a torkomon, akkor a nyelőcső összehúzódik, és ez akadályozza a táplálék áthaladását, még irritációt is okoz, amely az én belső irritációmra, ingerlékenységemre utal, valamely általam nehezen tolerálható dologgal vagy emberrel kapcsolatban. A félelmeim, szorongásaim, fájdalmaim arra kényszerítik a nyelőcsövet, hogy összehúzódjon, ami addig is elmehet, hogy teljesen akadályozzák a táplálék azon történő áthaladását. Mivel a nyelőcső átmenet az új gondolatok bejutását jelképező szám, és az általam megemésztésre váró gondolatokat jelképező gyomrom között, ha olyan mértékű dühöt vagy utálatot érzek, amelyet „nem nyelek le”, akkor ez még nyelőcsőrákhoz is vezethet. El kell engednem minden keserűséget, s életem minden tapasztalatát fejlődési lehetőségnek kell tekintenem azért, hogy az élet örömei a gyarapodásomat szolgálják.

**NYELV**

A nyelv izmos szerv, amely tele van ízlelőbimbókkal. Ha egy gondolatot verbálisan ki szeretnék fejezni, akkor a nyelvemre van szükségem. Ha megharapom a saját nyelvemet, akkor el kell gondolkodnom azon, hogy haragszom magamra amiatt, amit épp mondtam, és emiatt büntudatom van. Bedagad, megdagad a nyelvem akkor, ha jobban bele akarok „kóstolni” az életbe, vagy ha valakitől, valamitől, netán egy élethelyzettől undorodom. Megtanulok megízlelni minden örömet, amelyet az élet felém sodor.

**NYELV - NYELVRÁK** (lásd: RÁK - NYELVRÁK)

**NYIROK (nyirokbántalmak)** (lásd még: FERTŐZÉSEK, IMMUNRENDSZER, NYIROKCSOMÓ, RÁK - NYIROKMIRIGYRÁK)

A nyirok testünk folyékony szövete, akárcsak a vér. Közvetítő szerepet tölt be a vér és a sejtek között, átadja a vér által szállított tápanyagot és felveszi a „hulladékot”, azaz a bomlástermékeket. A fertőzések ellen küzd, és minden, a test számára rossz, káros dolgot eltávolít. A megduzzadt mirigyek vagy eltorlaszolt nyirokcsomók érzelmi zárlatról, elfojtásról vagy az érzelmek tagadásáról tanúskodnak, és ezzel engem védtelenné, sebezhetővé tesznek minden engem elárasztó, káros érzélem mérgével szemben. Arra figyelmeztet, hogy figyeljek a gondolataimra, hogy jól irányítsam az érzelmeimet, érzéseimet, és hogy elfogadjam az öröm bennem történő szabad áramlását. Vissza kell térnem a lényeghez, és az élet valódi értékeire kell irányítanom a figyelmemet ahelyett, hogy az anyagi dolgokra koncentrálnék, és arra, hogy miben szenvedek hiányt.

**NYIROKCSOMÓ** (lásd még: ADENITISZ, ADENOPÁZIA, RÁK - NYIROKMIRIGYRÁK)

Nyiroksejtekből felépülő apró, tojásdad, babszem nagyságú képletek, melyek a nyirokereken mentén helyezkednek el. A nyirokcsomók a szervezet szűrőberendezései, egyfajta védőkorlátot képeznek, amely meggátolja, hogy a kártékony anyagok bejussanak a szervezetbe és a véráramon keresztül megtámadják a különböző szerveket vagy szöveteket. Ha nehezen nézek szembe egy bizonyos élethelyzettel, és ahelyett, hogy beszélnék erről, vagy segítséget kérnék valakitől, inkább magamban tartom (a reményvesztettségemet és a bánatomat), ha kedvem lenne mindennel felhagyni, mindez előbb-utóbb a nyirokcsomókban fog manifesztálódni. Az önbecsülésem csökken, és a jövőtől való félelmem szorongással tölt majd el. Úgy élek, hogy védekezésre rendezkedtem be. Az is lehetséges, hogy kommunikációs problémáim vannak másokkal, ez érzelmileg érint engem, és a másokkal való kapcsolataimban félelmet okoz. Fontos, hogy megvizsgáljuk, melyik testrészünkön jelenik meg a csomó, ez nyomra vezethet az ok felderítésében. Például, ha olyan dolog miatt aggódom, ami kikíváncozik belőlem, azonban magamban tartom, akkor esélyem van arra, hogy a torkomban jelenjenek meg ilyen csomók. Ha vannak dolgok, amelyeket nem szeretnék meghallani, akkor a fülem mellett jelenhetnek meg ilyen nyirokcsomók. Jobban teszem, ha igényeimnek hangot adok, azért, hogy az elkeseredettség elmúljon, és a remény és az életöröm váltsák fel azt.

**NYIROKRENDSZER, LIMFATIKUS RENDSZER** (lásd még: NYIROKMIRIGY)

A nyirokrendszer fő feladata az érpályából kikerült, úgynevezett szövetközi folyadék felszívása és a vénás rendszerbe való visszajuttatása. Fontos szerepe van az immunrendszer működésében. A nyirokrendszer bizonyos módon párhuzamba hozható a vérkeringéssel. Közvetlenül kapcsolódik az

érzelmi oldalához. Ha az idegrendszerem közvetlenebbül az asztráltestem gondolataihoz kapcsolódik, a nyirokrendszerem az energetikai vagy asztráltestem érzelmi oldalához köthető. A szeretet a legjobb módszer a nyirokrendszer egészségének és eredményességének megőrzésére.

**NYOMBÉLFEKÉLY** (lásd: GYOMOR (általában))

### **NYUGTALANSÁG**

A nyugtalanság izgatottságot, szorongást, rettegést, szorongó félelmet takar. Egy olyan megélt, belső bizonytalanságból származik, amely nagyon érzékenyvé tesz engem. Lehetséges, hogy ennek a nyugtalanságnak a forrását a gyermekkoromban kell keresni, főleg akkor, ha fizikai vagy társadalmi bizonytalanságban éltem, ha úgy éreztem, hiányt szenvedek érzelmileg, vagy elhagytak, magamra hagytak. Ez a nyugtalanság újra megjelenhet felnőttként, amikor ismét megélek a gyermekkorhoz hasonló állapotot, és ami újra „aktiválja” ezt a régi érzést. Meg kell tanulnom, hogy bízzak az életben, és saját magamban. Erősebbnek kell lennem a félelmeimnél azért, hogy uralhassam azokat, ahelyett, hogy azok uralnának engem, és az étellel szembeni tehetetlenségérzésemet táplálnák.

**ÓPIUM** (lásd: DROGOK)

### **ORR**

Az orr a szaglószerünk. Lehetővé teszi számomra, hogy kapcsolatban lehessek az atmoszférával, a külvilággal. A szaglás az egyik legbefolyásosabb érzékszervem, és az első csakrához, az első energiaközponthoz kapcsolódik, amely a farkcsontnál található. Az orr dupla nyitás (nyílás) az életre. A jobb és bal oldali orrlyuk a belső és külső világ csatornáit. Ha a testem akadályt képez a légutakban, ez arra utal, hogy elszigetelem magam valakitől a környezetemben, vagy valamely engem érintő helyzettől, amely zavar engem, vagy amit nem fogadok el. Innen a kifejezés: „Ennek az embernek a szagát sem bírom!” Valami olyasmitől próbálom elválni, elszigetelni magamat, amely titkos és intim oldalamat érintheti, a gondolataimmal vagy fizikai, érzelmi teremmel kapcsolatban. Ez egy olyan ember vagy helyzet, amit vagy akit kritikával illetek, amelyről úgy gondolom, „bűzlik”, és vele szemben dühöt, undort érzek. Lehet szó egy olyan szagról, amelyet nem kedvelek, talán azért, mert egy olyan eseményre emlékeztet, amelyet el szeretnék felejteni, és amit „bűdösnek” tartok. A szaglásom szorosan kapcsolódik a háromdimenziós memóriámhoz. A szagláson keresztül, az illatok, szagok felidézésével, könnyebben emlékezem kellemes, vagy ellenkezőleg, rossz élményekre. Fontos, hogy tudatosítsam ezt a korlátozott légzési állapotot, hogy felmentsem az embereket döntéseik alól, amelyeket nem kell kritizálnom, elítélnem. Felhagyok tehát mások, és bizonyos helyzetek, mások választásainak és döntéseinek az elítélésével, ugyanúgy, ahogy magamat sem ítélem el bizonyos választásaim, döntéseim miatt. Ez lehetővé teszi, hogy az élet szabadon keringjen, áramoljon, és a szeretet is nőjön bennem.

**ORR - HORKOLÁS** (lásd: HORKOLÁS)

**ORR - ORRMELLÉKÜREG-GYULLADÁS** (SZINUSZITISZ)

A heveny gyulladások a legtöbb esetben a felső légutak vírusos vagy bakteriális fertőzéseinek következtében alakulnak ki. Az idült orrmelléküreg-gyulladás hátterében gyakran egy allergia áll, s a gyulladás annak a mellékhatása. Ha orrmelléküreg-gyulladásban szenvedek, akkor egy, az orromat érintő zárlatot élek meg, és ebben az arcüregeim is érintettek. Az orrmelléküregek fertőzése egy emberrel vagy egy helyzettel kapcsolatos tehetetlenséghez kapcsolható, amit nem bírok elviselni. Az is lehet, hogy veszélyt vagy fenyegetettséget érzek, amely félelmet ébreszt bennem. Ez a veszély lehet reális és képzel, az eredmény ugyanaz. Az lehet a benyomásom, hogy itt valami „bűzlik”, hogy valami kétes ügy van jelen az életemben. Az üzenet, amelyet meg kell értenem, hogy érezzem a szeretetet, ami körülvesz, és minél mélyebbre szívjam be magamba.

**ORR - ORRVÉRZÉS**

A levegő az orron keresztül áramlik be a testünkbe. Mivel a vér az, amely a levegőt, az oxigént az egész testemben szállítja, az orrvérzés azt jelzi, hagyom, hogy az öröm, a szeretet a testemen, a lényemen kívülre áramoljon. Tehát valami általam érzett dologgal kapcsolatban csökken az örömöm. Ez bizonyára egy nagy csalódást jelöl. Olyan érzésem van, hogy nem szeretnek, vagy nem ismernek el az értékeimnek megfelelően. Tehát meg kell tanulnom önmagamat elismerni, önmagamat szeretni, tehát megérteni azt, hogy a boldogságom csak attól függ, hogy mit gondolok magamról. Egy régi hiedelem szerint az orrvérzéssel egy rossz érzélem vagy egy rossz helyzet távozik el az életemből.

**ORR - POLIP** (lásd még: DAGANAT)

Az orropolipok az orrnyálkahártya testes kitüremkedései. A vastagbél vagy a húgyhólyag polipjaival szemben az orropolipok nem daganatok, jelenlétük nem jelenti a rák kialakulásának kockázatát. Mindössze gyulladás következményei, és sokszor szinte teljesen elzárják az orrnyílást. Egy érzelmi sokkot élhettem át. A fájdalom miatt bezárkózom, ami ahhoz vezet, hogy újra átélem az engem fenyegető helyzeteket. Megnézem, hogy a polip melyik oldalon fejlődött ki, és megtalálom, hogy mi lehetett az, ami engem így felzaklatott. Ha a bal oldalon, akkor az érzelmi oldalt érinti, ha a jobb oldalon,

akkor a racionális oldallal, a felelősségeimmel kapcsolatos. Ha el kell távolíttatni a polipot, akkor megköszönöm a testemnek a polip által küldött információt, és elfogadom a szívemmel a tudatosítási folyamatot, amelyre szükségem volt.

**ORR - TÜSSZENTÉS** (lásd: TÜSSZENTÉS)

**ORR - VÉRBŐSÉG** (lásd: VÉRTOLULÁS, VÉRBŐSÉG)

**ORRGARATGYULLADÁS** (lásd: TOROKGYULLADÁS)

**ORRVÁLADÉK**

Minden testnedv érzelmeim egy aspektusát jelképezi. Ha az orromból távozó váladék a torkomba ürül ahelyett, hogy a testemen kívülre távozna, ez azt jelzi, hogy elfojtom, „lenyelem” az érzelmeimet vagy a könnyeimet. Hajlamos vagyok magamba fordulni, és saját sorsomon sopánkodni. Fontos, hogy kézbe vegyem az életemet, hogy sajátörömömre is tegyek dolgokat, hogy visszatérjen az életkedvem, s betöltssem a küldetésemet.

**ÓTVAR** (lásd HAJ - ÓTVAR)

**ÖDÉMA - vizenyő**

Savós folyadék beszívargása a test valamely szövetébe, amely duzzanatot okoz. Folyadékfelszaporodás a szövetben leggyakrabban a bokán és a lábakon fordul elő, de ízületeket is érinthet. Mivel a testnedvek az érzelmeket szimbolizálják, lehetséges, hogy visszatartom vagy elnyomom a belső érzelmeimet, érzéseimet. Korlátozást érzek az általam vágyott dolgok elérésével kapcsolatosan, amely csüggedést, csalódást okoz számomra. Az is lehet, hogy valakit vagy valamit vissza akarok tartani a múltamból, és mentőövként kapaszkodok belé. Mert ha nem, akkor belefutok a fájdalomba, csalódásomba, az események kapcsán érzett keserűségbe. Az érintett testrész funkciója még több információval szolgál a problémám jellegéről. Ha a lábaimat vagy a lábszáraimat érinti, akkor nagyon vágyhatok arra, hogy egy másik irányba induljak el, azonban érzelmileg arra az irányra vagyok kényszerítve, amelyikben jelenleg haladok, és képtelennek érzem magam az érvényesülésre. Amikor egy ütés vagy sérülés következtében alakul ki ödéma, illetve amikor egy testrészem megpróbálja újraépíteni magát, ezt gyógyulási ödémának nevezzük. Bizonyos esetekben a testem szolgáltatja ezt a váladékot azért, hogy a sűrűdést csökkentse, és segítse az érintett testrész közvetlen környezetének gyógyulását. Az ödéma az elszigetelt, elraktározott érzelmeim kifejezésének szükségességére utal. Elfogadom azt is, hogy elengedjek dolgokat, azért hogy előrehaladásomat elősegítsem, és az életemben pozitív változásokat idézzek elő.

**ÖNCSONKÍTÁS** (lásd még: AMPUTÁCIÓ)

Az öncsonkítás saját magamon elkövetett sérülések, sebek okozását jelenti. Lehetséges, hogy ez a viselkedés egy zavart mentális állapot, pszichózis, skizofrénia következménye. Mindemellett, ez az állapot nagy büntudatot is takarhat, amely egy magam ellen fordított dühöt jelez, mivel nem érzem magam méltónak arra, hogy az legyek, aki vagyok. Arra is használhatom ezeket a sérüléseket, hogy figyelmet vívjak ki magamnak, figyelmet, amit azonosítok a szeretettel. Olyan, mintha fizikailag akarnám kivetíteni a belső szenvedésemet azért, hogy megszabadulhassak tőle, és napvilágra kerüljön a szeretet iránti igényem. Bizonyos, hogy ilyen helyzetben külső segítségre van szükségem. Először belső segítséget kérek, aztán körülnézek a környezetemben, ki az, aki nekem segíthet az önbecsülésem, életörömöm újra megtalálásában, amihez nekem is jogom van.

**ÖNGYILKOSSÁG** (lásd még: IDEGESSÉG, MELANKÓLIA, SZORONGÁS)

Ha foglalkozom az öngyilkosság gondolatával, akkor saját magam elpusztításán gondolkodom. Úgy érzem, nincs több energiám, ez a gondolat állandóan foglalkoztat. Melankolikussá, búskomorrá, magányossá, keserűvé válok. Nem tudom már a külvilággal felvenni a kapcsolatot. Annyira szenvedek, hogy már nem vagyok képes meglátni a fényt az alagút végén. Az öngyilkosság menekülés. Feltehetően magamnak a kérdést, mitől akarok elmenekülni: a belső fájdalomtól, a felelősségeimtől, a belső úrtól, a szeretetihányomtól, szeretethiányomtól? Ha drogot, alkoholt fogyasztok, és szegényesen táplálkozom, akkor hajlamosabbá válok öngyilkos gondolatokra. Elhatározom, hogy bízom a dolgokban és az emberekben, becsukom a szememet: a fény a szívemben van. Beszélek valakinek az általam megélt elkeseredettségről, vagy csak leírok mindent egy papírra, és segítséget kérek egy szakembertől.

**ÖRÖKLETES BETEGSÉGEK**

A genetikai rendellenességet vagy genetikai betegséget egy vagy több gén abnormális kifejlődése okozza. A hibás géneket gyakran a szülőktől örököljük, és a kialakult kórképet öröklődő megbetegedésnek nevezzük. Ez megtörténhet akkor, ha a recesszíven öröklődő hibás gén mindkét szülőben megtalálható, vagy ha a betegséget okozó gén domináns.

Ha öröklődésről beszélünk, lelki eredet tekintetében inkább arról van szó, hogy a szülők, a nagyszülők gondolatai, érzelmei vagy belső konfliktusai nem lettek megoldva. Például, ha azt mondom, hogy a mi családjunkban a cukorbetegség örökletes, mivel a nagyapám, apám is ebben szenvedett, és én is diabéteszes vagyok, akkor ez inkább azt jelenti, hogy a nagyapám mélységesen szomorú volt (a szomorúság a cukorbetegség metafizikus oka), ahogyan az apám, és én is. Tehát nem szabad azt hinni,

hogy az örökletes betegségekre nem tudunk hatással lenni. El kell kezdenem megkeresni a módját a gondolataim, érzelmeim megváltoztatásának, vagy az ehhez a betegséghez vezető belső konfliktus megoldásának. Nem felejttem el, hogy a betegség egy személyes tanulságra, tudatosításra való rátalálást segít elő, közben nem feledkezem el arról sem, hogy a gondolataimat és érzelmeimet érintő betegségem metafizikus oka az egyik vagy a másik szülőmnél, vagy egyszerre mind a kettőnél keresendő. Bár ők nem feltétlenül „fejlesztették ki” magukban az adott betegséget.

### **ŐRÜLET** (lásd még: PSZICHÓZIS)

Az örülség, vagy más néven elmezavar, akkor lép fel, amikor úgy érzem, nem bírom tovább, és elutasítom a világot, amelyben élek. Úgy érzem, mindenhol támadnak, üldöznek, legfőképpen a saját családom. Számomra az élet csak szenvedés. Bezárom magam a saját kis világomba, ahol nagyon jól elvagyok. Semmi nem ér el hozzám. Én így vágom el magam véglegesen a családomtól és a külvilágtól. Ez egyfajta menekülés. Számomra az élet csak szenvedést jelent. Ha szeretetre és megértésre találok, akkor kiszabadulhatok ebből az örületből. Ha úgy érzem, hogy az örület lassan „hatalmába kerít”, akkor kézbe kell vennem magamat, és az életemet, el kell fogadnom, minden történés ezért van, hogy felelősebben, szabadabban élhessek, és ura legyek saját sorsomnak. Így sokkal könnyebben fogok boldogulni azokkal a helyzetekkel, amelyekkel szemben találok magam.

### **ÖSSZENÖVÉS**

Ha túlságosan ragaszkodom valamihez, például negatív, egészségtelen vagy helytelen gondolatokhoz, bosszúsághoz, gyűlölethez, valakivel szembeni dühhöz, büntudathoz, illuzórikus álmokhoz, vagy túl nagy hangsúly kerül az életemben a családra, az otthonra (tyúkanyó leszek), megnő az esélyem arra, hogy bizonyos belső szerveim összenőjenek. Haraghoz kapcsolható gyulladás vagy elfojtott érzelmeiből származó daganat következményeként az elválkozás kóros is lehet. Összenövés a két szerv között található kötőszövet mentén jön létre. Elhatározom, hogy elengedem a múltat, a régi negatív gondolatokat, amelyek a boldogságom útjában állnak. A jelen pillanatnak élek, és az életem minden percét élvezem.

### **ÖVSÖMÖR** (lásd: BŐR - ÖVSÖMÖR)

#### **PAJZSMIRIGY (általában)**

A nyak elülső részén elhelyezkedő belső elválasztású mirigy, amely nagy jódtartalmú hormonokat állít elő. E hormonok serkentik a szervezetben zajló anyagcsere- és égési folyamatokat. A pajzsmirigy termeli a kalcitonin nevű hormont is, amely a kalcium- és a foszforanyagcserét szabályozza. Közvetlenül a torok energiaközpontjához kapcsolódik, amelyet torokcsakrának is hívunk. A pajzsmirigy túl- vagy alulműködése akkor jelentkezik, ha az az érzésem, hogy mindig lenyelem a haragomat, vagy az élet igazságtalan velem. Mivel a beteg szerepében tetszelgek, még az is előfordulhat, hogy kreálok magam köré problémás helyzeteket azért, hogy eljátszhassam a szerencsétlen áldozat szerepét. A nyak a test és lélek kapcsolódási pontja. Ha olyannyira gögös vagyok, hogy ez bezárja a szívemet, akkor elmegyek a valódi igényeim mellett. A torok energiaközpontja a kreatitásomat jelképezi. Megtanulom tehát szabadon kifejezni magam, és felhasználok erre minden eszközümet. Fejleszttem az alkotó szellememet.

#### **PAJZSMIRIGY - GOLYVA**

A pajzsmirigy olyan megnagyobbodásai, duzzanatai, melyek a szerv nem daganatos és nem is gyulladásos megbetegedései miatt keletkeznek. Okozhat kóros hormontermelődést, de az is előfordul, hogy növekedését nem kíséri hormonális rendellenesség. A megnagyobbodott mirigy nyomhatja a körülötte lévő szerveket, ami légzési és nyelési nehézséggel járhat. A golyva általában arra enged következtetni, hogy a pajzsmirigyem túlműködik. Ez több testi és mentális folyamat felgyorsulásának következménye. Ez a mirigy többek között a légzési folyamatok ellenőrzője. Szorosan kapcsolódik az élni vágyásomhoz. A pajzsmirigy túlműködése egy olyan stresszes válasz, amely a szorongásomról, bajaimról, röviden minden olyan intenzív, kifejezésre nem juttatott érzelmemről árulkodik, amelyek megnövelik, felfújják a mirigyemet. Az az érzésem, hogy minden túl gyorsan történik. Ez eredhet abból az érzésből is, hogy az élet fojtogató számomra! A pajzsmirigyem azon gondolkodik: továbbra is fent kell tartanom az életet, vagy sem? Jobban teszem, ha kifejezésre juttatom a vágyaimat, igényeimet, érzelmeimet ahelyett, hogy elnyomnám azokat azért, hogy a pajzsmirigyem újra normálisan működhessen. Abban az esetben, ha a golyva a pajzsmirigy alultermelésének a következményeképpen jött létre, ez defetista személyiségemre, és az elkeseredettségre való hajlamomra enged következtetni. Mivel nincs igazán kedvem dolgokat végrehajtani, megtenni, áldozatként viselkedem minden velem megtörténő dologgal szemben. Így sok keserűséget és problémát élek meg, és az a benyomásom, hogy az egész világ haragszik rám. Sokkal pozitívabb hozzáállást kell tanúsítanom, és a kezembe kell vennem az életemet azért, hogy elérhessem a céljaimat.

#### **PAJZSMIRIGY - PAJZSMIRIGY ALULMŰKÖDÉSE**

A pajzsmirigy alulműködése pajzsmirigy-elégtelenséget jelent. A betegség az összes anyagcsere-folyamat lelassulásával és olykor golyva képződésével, vagyis a pajzsmirigy megnagyobbodásával jár. A szemek kidülledéséhez vezethet. Fizikai okai között az immunrendszer rendellenes működését említhetjük. A pajzsmirigyet pajzsmirigygyulladás teszi tönkre, amelynek következtében mirigyet támadó antitestek termelődnek, jódhiányt okozva. A koleszterinszint megnövekszik, fáradság, izomfájdalmak jöhetnek létre, a végtagok zsibbadását vagy hidegséget, székrekedést és a reflexek tompulását okozhatja. Elkéseredettség is úrrá lehet rajtam, amely mogorvává tehet engem, és a meg nem értettség érzését válthatja ki belőlem. A testem riadót fúj. A metafizikus okok ugyanúgy jelentősek. A torokcsakra a kommunikációhoz és a kreativitáshoz kapcsolódik. Milyen a kommunikációm saját magammal, a szeretteimmel és a többiekkel? Hogyan juttatom érvényre a kreativitásomat, az elvégzendő feladataimban? A pajzsmirigy alulműködésének az is lehet az oka, hogy képtelen vagyok egy olyan helyzettel szembenézni, amely már többször újra megjelent az életemben, és amellyel szemben tehetetlennek érzem magam, nem tudom, hogyan reagáljak rá. A saját életem irányítója, alkotója vagyok. Magam köré mindenhová harmóniát hintek. Bízva az életben, az életet új szemmel látom.

**PARANOIA** (lásd: PSZICHÓZIS - PARANOIA)

**PARKINSON-KÓR** (lásd: AGY - PARKINSON-KÓR)

**PATOLOGIKUS ÖREGEDÉS** (lásd: SZENILITÁS)

**PATTANÁSOK** (lásd: BŐR - PATTANÁSOK)

**PERIKARDITISZ** (lásd: SZÍV - SZÍVBUROKGYULLADÁS)

**PETEFÉSZEK (általában)** (lásd még: NŐI BAJOK)

A petefészek gyermekvállalási vágyamat és kreativitásomat jelképezi. Információval szolgál a nőiességemről, és arról, hogy nőként elégedett vagyok-e önmagammal.

**PETEFÉSZEK (problémák)**

A petefészek-problémák a nőiességem kifejezését, vagy az anyasággal kapcsolatos kérdéseket jelképezik. Lehet, hogy félretettem, elhanyagoltam a bennem élő kreativitást. Olyan, mintha elvágtam volna magam a lényem egy részétől, mivel a két petefészek az élet keletkezésének kezdetét szimbolizálja, és a medencében található, amely az a terület, ahol életet adok gyermekemnek, ugyanúgy, mint saját magam újabb aspektusainak, amelyeket újra fel kell fedeznem. Tehát az uram megtalálásával kapcsolatos belső konfliktusról lehet szó. A petefészekciszta felhalmozódott érzelmi energiái jelöl, vagy a petefészek energiájához kapcsolódó konfliktusos érzésekre utal. Petefészekrák akkor fejlődhet ki, ha egy számomra kedves személy elvesztését éltem meg. A női petefészekrák férfi megfelelője a here rákos megbetegedése. A kiváltó ok gyakran egy balesetben, betegségben vagy spontán vetélés során elveszített gyermek. Lehet olyan emberről is szó, akivel nem vagyok vérségi kapcsolatban, azonban annyira szeretem, mintha a saját gyermekem volna. Számomra igen fontos terv elvesztése is felmerülhet lelki okként. Ha én vagyok a terv kivitelezője, szervezője, akkor gyakran beszélek úgy róla, mintha az a „gyermekem” volna. Fontos, hogy elfogadjam az érzéseimet, és kifejezzem azokat. Így a belső sérülésem meg tud gyógyulni, és pozitívan, tele megvalósítandó ötletekkel fordulok a jövő felé.

**PETEVEZETÉK-GYULLADÁS** (lásd még: FERTŐZÉSEK (általában). KRÓNIKUS BETEGSÉG, NŐI BAJOK)

A petevezeték tíz-tizenkét centiméter hosszú, fonalszerű, kétoldali szerv. A méhtest jobb és bal sarkából indul ki, és a megfelelő petefészekhez csatlakozik. Izomrostokban gazdag, tömött, rugalmas fala megfelelően tágulékony. Egyetlen feladata az, hogy a petét a méhbe irányítsa, ahol az beágyazódik. Heveny vagy krónikus gyulladása gyakran a szexuális partnerrel szembeni tehetetlenséget takar. Attól félek, hogy a partnerem megcsal engem? Úgy érzem, egy hozzám közelálló személy (társam, apám, egyik testvérem, barátom) „megcsalt” engem a viselkedésével, cselekedeteivel, és ez belőlem ekkora haragot váltott ki? Bármely helyzetről legyen is szó, ez nagyon gyakran a szexualitás egy olyan oldalával kapcsolatos, amelyet csúnyának, mocskosnak vagy lealacsonyítónak tartottam. Elfogadom, hogy szeretetet viszek a helyzetbe azért, hogy meglássam az igazságot, és a tanulságot az élet adta tapasztalatban. Így sokkal boldogabb leszek, több életöröm, derű költözik belém.

**PIKKELYSÖMÖR** (lásd: BŐR - PIKKELYSÖMÖR)

**PMS** (lásd: MENSTRUÁCIÓ - PREMENSTRUÁCIÓS SZINDRÓMA)

**POLIP**

A nyálkahártyából kiinduló jóindulatú daganat, mely megjelenési formája szerint lehet széles alapon ülő lapos, vagy kocsányos és hosszú. Szinte bárhol előfordul, különösen üreges szervekben (száj, orr, belek vagy méh). A kinövés annak a fizikai jele, hogy van egy engem nagyon zavaró ember vagy egy helyzet az életemben, amit legszívesebben elkerülnék, azonban ez nem lehetséges. Úgy érzem, foglya vagyok a helyzetnek, és nem tudom magam kivonni ez alól. Az érzelmeim megszilárdulnak bennem. Előnyös lenne számomra, ha feltenném magamnak a kérdést, mit kell tanulnom ebből? Hogyan tudnám

magamat szabadabbnak érezni? Ha szembenézek a kötelességeimmel, felelősségeimmel, a polip el fog tűnni.

**PORCKORONG-ELMOZDULÁS** (lásd: GERINCOSZLOP - ELVÁLTOZÁSAI)

**PROSZTATA (általában)**

A férfiak belső nemi szerveihez sorolt, gesztenye alakú és nagyságú mirigy, mely a húgyhólyag alatt helyezkedik el. Fő feladata egy olyan folyadék előállítása, melyben az ondósejtek képesek tovább élni. Mivel a húgycső kezdeti szakaszán helyezkedik el, amennyiben megnagyobbodik vagy daganat keletkezik benne, komoly zavarokat okozhat a vizeletürítés folyamatában. A potenciát és férfi princípiumot jelképezi.

**PROSZTATA (prosztataproblémák)**

A prosztata a teljesítményt általában és a szexuális teljesítményt jelképezi. Mivel a prosztataproblémák inkább az idősödő férfiakat érintik, ezért ha fiatalon betegedtem meg, fel kell tennem magamnak a kérdést: elégedett vagyok a szexualitásommal, fesztelenül érzem magam szex közben? Vajon frusztrációt, tehetetlenséget, összezavarodást érzek, talán fiatalabb partnerre vágyom? Vagy jobb, ha mindennel felhagyok? Talán most haszontalannak, és képtelennek érzem magam arra, hogy „igazi férfi” legyek. Meg kell tanulnom, hogy ne érezzek büntudatot, s hogy ne érezzem a társadalom által elvárt teljesítménykényszer nyomását. Tudatára kell ébrednem az értékeimnek, nem elsősorban a szexuális teljesítményeimmel kapcsolatban, hanem fel kell ismernem magamban minden, általam birtokolt emberi erényt. Ha prosztatabántalmaim vannak, akkor meg kell vizsgálnom, hogy vannak-e az unokáimmal vagy gyermekeimmel kapcsolatos nehézségeim, büntudatom. A gyermekeim időközben felnőttek, azonban számomra még mindig „kicsinek” és „sérülékenyek” tűnnek. Attól félek, hogy morális vagy fizikai veszélyben vannak. Főként olyan, szexualitással kapcsolatos helyzetről lehet szó, amelyet mocskosnak érzek, vagy amely a társadalom által felállított normákon túllép. Ha nincs gyermekem vagy unokám, akkor ez a helyzet valószínűleg egy olyan unokaöccssel, vagy környékbeli gyermekkel kapcsolatos, akit a családomhoz tartozónak érzek. Meg kell tanulnom bízni, mert az attól való félelem, hogy egy szeretett lényel történik valami rossz, csak még inkább előidézi az, amitől félünk. Bízom abban, hogy mindenki védelem alatt áll, és vezetik az útján azokat is, akikért aggódom. Így el fogom kerülni a prosztatarak kialakulását.

**PROSZTATA ELŐESÉSE** (lásd: ELŐEESÉS)

**PROSZTATA – PROSZTATAGYULLADÁS** (lásd még: FERTŐZÉS, FÜGGELÉK III., GYULLADÁS)

A férfiak belső nemi szerveihez sorolt, gesztenye alakú és nagyságú mirigy gyulladása. Frusztrációt élek meg, mert a társamnak elvárásai vannak velem szemben a szexuális teljesítményemet illetően. Esetleg magammal szemben érzek csalódottságot, mert haragszom magamra amiatt, hogy nem vagyok „férfiasabb”. Öregnek, semmirekellőnek, érzem magam. Fontos annak az elfogadása, hogy a korrallal a szex változik, azonban ettől még ugyanolyan izgalmas és teljes lehet.

**PSZICHOSZOMATIKUS BETEGSÉG**

A pszichoszomatikus betegségeket egyrészt a valóban fennálló testi elváltozások (például pikkelysömör) jellemzik, másfelől összefüggésben állnak olyan lelki történésekkel, amelyek bizonyíthatóan elősegítették kialakulásukat, fejlődésüket, majd eltűnésüket. A pszichoszomatikus szó a lélek (psycho) és a test (soma) közötti kapcsolatra utal. Régebben úgy gondolták, hogy a lélek hatással van a testre, és fordítva, a test is a lélekre. De a testnek a lélekre gyakorolt hatásáról szóló gondolatot lassan félretették. Amikor azt mondják nekem, hogy a betegségem pszichoszomatikus jellegű, ez úgy hangzik, mintha a betegségem csak a képzeletem szüleménye lenne. Metafizikus megközelítésből szemlélve minden betegségnek van egy a fizikai világon túlmutató, lelki oka, és így azt is mondhatom, hogy minden betegség alapvetően pszichoszomatikus jellegű. A testemet a legjobb tudásom szerint kell vizsgálnom, az egészségügyi szakemberek tudásának igénybevételével, viszont meg kell találnom a kialakult betegségem vagy rendellenességem, panaszaim valódi lelki okát. A tudatalattinak óriási hatalma van a szövetek újraépítésében, regenerációjában, a testi tünetek létrehozásában. (Egy példa: Egyes emberek úgy járnak mezítláb parázson, hogy sem égésnyomok, sem hólyagok nem keletkeznek talpukon, mivel a tudatalattijuk hipnotikus szuggesztió segítségével semmiféle veszélyérzést nem rögzített.) Minden betegség konfliktus, érzelmi megrázkódtatás, tudatos vagy tudat alatti trauma következtében alakul ki. Az agy beindít egy biológiai túlélési folyamatot a konfliktussal vagy a megélt traumával kapcsolatban. Az a feladatunk, hogy megfejtsük ezt az üzenetet, változtassunk az agyunk által kidolgozott programon az egészségünk visszaállításának érdekében. Mindemellett továbbra is foglalkoznom kell a testemmel, hogy helyreállíthassam annak egészségét.

**PSZICHÓZIS (általában)**

A személy tartósan fennálló tudatzavara, melyben az észlelés, a valós világhoz való kötődés, valamint az onnan érkező ingerek felfogásának képessége súlyosan károsodik. A beteg a feltisztult periódusain

kívül nem rendelkezik ép tudattal. A betegre öntudatának eltorzulása, mások és a külvilág torz megítélése, érzékenység, intelligencia, szigorú ítélkezés jellemző. Úgy él, mintha idegen lenne ebben a világban. A paranoia és a skizofrénia különféle pszichózisok. Ha ebben a betegségben szenvedek, akkor el akarok menekülni attól, aki vagyok, és el akarok menekülni ebből a testből, amit nem fogadok el. Rosszul érzem magam, az a benyomásom, hogy nincs többé identitásom, mert hagytam, hogy az engem körülvevő emberek elnyomjanak engem. Eléggé gyenge az önértékelésem, és minden eszközzel megpróbálom megszerettetni magam, figyelmet akarok kicsikarni. A pszichózis lehet olyan esemény következménye is, amelyben annyira nagy érzelmi megrázkódtatást éltem át, hogy el akartam magam határolni a valóságtól. Az elmém, nem értvén a dolgot, a következő kérdést tette fel: Ez miért épp velem történt meg? A tudatalattimban elrejtettem bizonyos eseményeket, érzelmeket, azonban azok még mindig ott vannak, és előbb- utóbb szembe kell majd néznem velük, hogy le tudjam vonni belőlük a tanulságot. Az engem tudat alatt irányító, és impulzív viselkedésre készítő eseményeket kiszabadítom mentális börtönükből, és visszanyerhetem az életem feletti irányítást. A gyermekpszichózis a gyermek és szülei közti zavart viszonyból származhat. Én, mint gyermek, a mentális fejlődésemben egyfajta közömbösségbe, tétlenségbe és stagnálásba zárkózom, egy olyan elszigetelt világba, amely nem közvetíthető, és amely a védelmemet szolgálja. Olyan, mintha nem lennék képes megtalálni a helyemet, és felelősséget sem tudnék magamért vállalni. Az a benyomásom, hogy nem válhatok azzá, akinek a szülei engem látni akarnak, mert őket is a velem kapcsolatos félelmeik, vágyaik irányítják.

### **PSZICHÓZIS - PARANOIA**

Üldöztetési, szerelmi, féltékenységi tévképzet, téveszme. A legtöbb lelki alaptevékenység zavartalan. A paranoiás viselkedés egyfajta kisebbségi érzésből fakad, tiltakozással, kompenzációval, megtorlással vagy büntetéssel egyenértékű. A paranoiás embernek rögeszméi, mániái, fixa ideái vannak, és minden figyelmét ezekre irányítja. Ha paranoiás vagyok, akkor mindig áldozatnak érzem magamat, és állandóan lesben állok. Az érzelmi sérüléseim, nagy érzékenységem, a bennem lakozó félelmek és megbánások azokkal a tapasztalatokkal kapcsolatosak, amelyeket kudarcként könyveltem el. Mindez menekülésre készít engem, és arra, hogy elvágjam magam egy olyan valóságtól, amellyel nehezen nézek szembe. Tudatosítanom kell magamban, hogy a negatív rögeszmés gondolataim károsak számomra, és előnyösebb lenne, ha az életemmel szemben minél több felelősséget felvállalnék, mivel képes vagyok azt úgy alakítani, ahogyan én szeretném.

### **PSZICHÓZIS - SKIZOFRÉNIA**

A skizofréniát a valósággal való kapcsolat elvesztése (pszichózis), hallucinációk (általában hangok hallása), téveszmék (téves vélekedések), abnormális gondolkodás, eltompult érzelmek (az érzelmek beszűkülése), a motiváció csökkenése, valamint munkahelyi és szociális zavarok jellemzik. A betegség pontos oka még nem ismert, a jelenlegi kutatások szerint örökletes és környezeti tényezők együtthatása lehet a felelős. A skizofrénia rejtőzködés, kísérlet arra, hogy mások előtt elfedjem valódi identitásomat. A skizofrén ember gyakran nagyon merev családi környezetben nőtt fel, amelyben elvesztette valódi identitását. Mivel már nem tudom, ki is vagyok valójában, elhatározom, hogy valaki mássá válok majd – ez az „én vagyok” teljes elutasítása. Az általam megélt dolgok olyan intenzívek, hogy betegségem reakció az engem érő túl nagy stresszre. Az a benyomásom, hogy a helyzetemre nincs megoldás, tehát az egyetlen túlélési esélyem a menekülés. Skizofrénként gyakran nagyon erős intellektussal rendelkezem. Szükséges annak megértése, hogy mi történik bennem, ahelyett, hogy egyszerűen csak elfogadnám azt. Skizofrénként általában fenyegetettségben élek, ezért átváltoztatom a valóságot. A dolgokat hajlamos vagyok eltúlozni. Ha gyermekkoromban (főleg 12 éves koromig) valami lelki sérülés ért, elutasítás, alávetettség, düh, meg nem értés, elhagyatottság formájában, akkor hajlamos leszek a valóság elferdítésére, amikor felnőtként valami újra működésbe hozza ezt a sérülést. Ez olyan, mintha tudat alatt bizonyos, mechanizmusokat fejlesztenék ki annak érdekében, hogy ne kelljen újra megélnem ezt a fájdalmat, vagy ennek a régebben megélt fájdalomnak az emlékét. Fel kell fedeznem azt a csodálatos lényt, aki vagyok, vállalnom az életemért a felelősséget.

### **PUFFADÁS (általában)**

Akkor puffadok fel, ha érzelmi ellenállást tanúsítok vagy elfojtom az érzéseimet. Felhalmozom magamban az érzéseket, mert nem tudom, hogy hogyan fejezzem ki azokat anélkül, hogy bárkit is megbántanék, vagy én magam is megbántódnék. A puffadás lehet egyfajta védekezés is. Miért érzem szükségét annak, hogy védjem magam? Kivel vagy mivel szemben akarok védekezni? Megtanulom kifejezésre juttatni az általam megélt dolgokat, érzéseket, hogy felszabaduljak, és eltűnjön a puffadás.

### **PÚP (lásd: GÖRBE HÁT)**

### **RÁGÓIZOMGÖRCS (lásd: IZMOK - RÁGÓIZOMGÖRCS)**

### **RÁK (általában)**

A rákbetegség egyike a legjelentősebb 20. századi betegségeknek. A rendellenes, rákos sejtek osztódnak, és mivel az immunrendszer nem reagál ezekre a sejtekre, gyorsan szaporodnak. Sokszor



előfordulnak „majdnem rákos sejtek” a szervezetünkben, azonban az immunrendszerünk, azaz a testünk természetes védelmi rendszere „elbánik” ezekkel, mielőtt azok még valóban rákos sejtekké válnának. Azért válhatnak ezek a rendellenes sejtek veszélyessé, és okozhatnak kárt egy szövet vagy egy szerv működésében, érintve így a szervezet létfontosságú funkcióit, mert kontroll nélkül, folyamatosan osztódnak. A rák általában elfojtott érzelmekhez, néha hosszú ideje fennálló helyzethez vagy aggodalomhoz kapcsolható, amely mély ellenérzéseket vált ki belőlem, és amellyel kapcsolatban sosem mertem kifejezni legmélyebb érzéseimet. Bár a rák gyorsan is kialakulhat, általában egy nehéz válás, egy munkahely vagy egy szeretett személy elvesztésének következtében, többéves belső konfliktus, bűntudat, sebek, kínok, bosszúság, utálat, zavartság vagy feszültség eredményeként jelenik meg. Reménytelenséget érzek, ami önelutasítással párosul. Ami körülöttem történik, az csak annak a visszatükröződése, ami bennem zajlik, mivel a sejt az embert jelképezi, és a szövet pedig az életkörülményt vagy a társadalmat. Egyébként a rákban szenvedő emberek gyakran nagyon szeretetreméltóak, odaadóak, figyelmesek és jók a környezetükhöz, nagyon érzékenyek, és szeretetet és boldogságot varázsolnak maguk köré. Mindemellett saját személyes érzelmeiket elnyomják magukban. Azzal erősítem és hitegetem magamat, hogy a megelégedést inkább kívül, a külvilágban kell keresnem, ahelyett, hogy saját magamban próbálnék erre rálelni, mert önbecsülésem nagyon kicsi. Miközben mindenkiel törődöm, saját igényeimet félreteszem, nem foglalkozom velük. Mivel úgy tűnik, az élet nem hoz már számomra semmi jót, feladom, és elmegy az életkedvem. Mire jó harcolni? Ha sok erőteljes érzelmét, gyűlöletet, bűntudatot, elhagyatottságot élek meg, akkor fellázadok (ugyanúgy, mint a sejtjeim), ráadásul még mások problémái és szenvedései miatt is bűntudatot érzek, és elkezdem saját magamat elpusztítani. „Haragszom az életemre.” „Az élet túl igazságtalan velem.” Az élet áldozatának szerepében „tetszelgek”, ezért áldozatul eshetek a ráknak. Általában valakivel vagy egy élethelyzettel szemben érzett gyűlölet az, ami engem belülről felemészt, és ami a sejtjeim önpusztítását beindítja. Ez a gyűlölet olyan mélyre van ásva bennem, hogy gyakran nem is vagyok létezésének tudatában. Elrejtőzik a „jó ember” álarcom mögött. A testem lassan szétesik, mert a lelkem is ugyanezt teszi: arra van szükségem, hogy a kielégítetlen vágyaimat beteljesítsem, ahelyett, hogy csak másoknak szereznék örömet. Meg kell ajándékoznom magamat apró örömökkal, kedvességekkel. Sok ellenérzést, belső konfliktust, bűntudatot, önmagam megvetését halmoztam fel magamban, mert mindig másokért éltem, és nem úgy, ahogy én szerettem volna. A példás türelmem gyakran rossz önbecsüléssel párosul. Nem szeretem és értékelem magamat, mert úgy érzem, nem érdemlem meg azt. Egyáltalán nem akarok élni. Haszontalannak érzem magamat. „Mire jó élni?” Én ezt a módját választottam az öngyilkosságnak. Úgy érzem, elrontottam az életemet, és ezt kudarcnak élem meg. A betegség által érintett testrészt rávilágít a problémák természetére: jelzi számomra, mely gondolatsémákat részesítettem előnyben, és hogyan kell viselkednem ahhoz, hogy a betegségem eltűnjön. Újra kapcsolatba kell kerülnöm a belső „énemmel”, és olyannak kell elfogadnom magamat, amilyen vagyok, a jó és rossz tulajdonságaimmal, erősségeimmel, gyengeségeimmel együtt. Felhagyok a régi beidegződéseimmel és erkölcsi szokásaimmal. Nagyon fontos a betegségem elfogadása ahhoz, hogy utána eredményesen tudjak ellene küzdeni. Ha elutasítom magának a betegségemnek az elfogadását, hogyan is tudnám orvosolni azt? Kinyitom a szívemet, és tudatára ébredek mindannak, amit az élet elhozhat még a számomra.

**RÁK - ELRÁKOSODOTT ANYAJEGY** (lásd: BÖR - ROSSZINDULATÚ MELANÓMA)

**RÁK - GÉGERÁK** (lásd még: CIGARETTA, TOROK - TOROKBÁNTALMAK)

Ha rosszindulatú daganat fejlődik a gége falain, akkor nagy igényem van arra, hogy belső fájdalmamnak hangot adjak. Arra lenne szükségem, hogy minden fájdalmamat kiordítsam magamból, azonban félek, hogy belső zűrzavaramat kifejezzem! Van olyan ember vagy helyzet az életemben, aki vagy amely megakadályozza, hogy kifejezzem magam? Az is lehet, hogy azt mondom magamban: úgyis jó, ha csöndben maradok, mert semmin sem változtatna, ha beszélnék! Úgy érzem, támadnak, és ki akarom adni dühömet magamból, azonban nincs ehhez bátorságom. Nem érzem, hogy tisztelnének azért, aki vagyok. Így azt kell megtanulnom, hogy megtaláljam és elfoglaltam a helyemet a világban, és kifejezésre juttassam azt, amit az én a saját igazságomnak tartok. Ez segítene abban, hogy megértsem, hol van a helyem a környezetemben és az egész Világegyetemben.

**RÁK - GYOMORRÁK** (lásd még: GYOMOR)

Ha gyomorrákban szenvedek, akkor tudatosítanom kell magamban, hogy mi az a „falat”, ami nem akar lecsúszni, mi az az élethelyzet, amelyet nem bírok megemészteni. A helyzetet, amit nem bírok lenyelni, igen intenzív módon élem meg. „Iszonyatos, amit velem tettek, amit el kellett viselnem!” Még csak nem is érzem, hogy valami készül! Ez a mondat kifejezheti azt, amit jelenleg épp megélek. Fontos, hogy megvizsgáljam ennek a helyzetnek a miértjét, és azt, milyen tanulságokat kell levonnom, hogy „elüljön a vihar”, és a rákbetegség megszűnjön. Csak nyertesén kerülhetek ki a „játszmából” ha hagyom, hogy a dühöm és a bosszúságom elmúljon, és ha azokat elfogadással és bocsánattal helyettesítem.

**RÁK - HERERÁK**

A herékben termelődnék a szaporodáshoz feltétlenül szükséges hímivarsejtek. Ha hererákban szenvedek, akkor azt kell megvizsgálnom, hogy nem egy gyermek elvesztése felett érzett intenzív érzést élek-e meg. Az is lehetséges, hogy vagy valami mást vesztettem el, amely számomra olyan értékes volt, mintha a gyermekemről lett volna szó. Lehetséges, hogy az egyik gyermekemet temettem el, aki betegségben, balesetben vagy vetélés miatt halt meg. Lehetséges az is, hogy egyik gyermekem maga mögött becsapva az ajtót hagyta el a szülői házat, és akit azóta sem láttam viszont. Mivel hirtelen lépett ki az életemből, ezt megélhetem úgy is, mintha egy számomra kedves személy meghalt volna. Még egy példa: lehetséges, hogy üzletemberként, rossz üzleti befektetések következtében elvesztettem a gyárat, aminek „én adtam életet”, én hoztam létre, és amelyet szinte a „gyermekemnek” éreztem. Bármely helyzetben is legyek, tudatosítanom kell magamban az engem kitöltő érzéseket, el kell fogadnom azokat, hogy segítek magamnak sebeim begyógyításában, újra meg kell tanulnom nevetni és előre tekinteni ahelyett, hogy figyelmemet állandóan a múlt felé fordítanom.

**RÁK - HÖRGŐRÁK** (lásd: HÖRGŐK - BRONCHITISZ)

**RÁK - MÁJRÁK** (lásd: MÁJ [májproblémák])

**RÁK - MÉHNYAKRÁK** (lásd még: MÉH)

A méhnyak a méhhez hasonlóan a nőiességet képviseli, az anyaságot, az otthont jelképezi. Valószínűleg elfojtom bizonyos, az otthonomhoz, a családomhoz, és az ezekkel kapcsolatos helyzetekhez köthető érzéseimet. Bűnösnek, gyűlölködőnek, utálatosnak érezhetem magamat, azonban nem beszélek erről. Az otthon általában az elérendő ideált jelképezi, kapcsolódjon ez a párkapcsolatomhoz vagy a családomhoz. Nagy félelmeim, bizonytalanságaim lehetnek, vagy büntudatot érezhetek azzal kapcsolatban, hogy ez az otthon nem úgy alakul, ahogyan én azt elképzeltem, netán a szétesés szélén áll, ami számomra nagy kudarcot jelent. Ekkor alulértékelem önmagamot, és azt is, hogy mire vagyok képes. Vajon félek attól, hogy saját otthonomban ugyanazt a kudarcot élem meg, amelyet abban a családban éltem meg, ahol felnőttem? Ez a típusú rákbetegség nagyon mélyen kötődik az otthon alapelveihez, és az ezzel kapcsolatos viselkedéseimhez, hozzáállásomhoz. Elfogadom, hogy mostantól más szemmel tekintek a saját otthonomra!

**RÁK - MELLKASRÁK** (lásd: MELLRÁK)

**RÁK - MELLRÁK** (lásd még: MELLEK [általában])

A mellek a nőiességet és az anyaságot jelképezik. Ez a típusú rák általában már kora gyermekkorom óta berögzült viselkedésmintákat és gondolatokat takar. A hatvanas évek óta a világ bizonyos helyein a nők egyre inkább harcolnak jogaikért, elfoglalják az őket megillető helyet a társadalomban, és előbbre akarnak jutni. Nehezemre esik, hogy valódi érzelmeimet kifejezzem, hogy megtaláljam az egyensúlyt az anya és az önmagát megvalósító nő szerepe között. Ezek a mély belső konfliktusok felőrölnék engem, mert nőként az egyensúlyt keresem. Felfedezték, hogy ez a rákfajta általában erős belső büntudatból ered, amelyet a nő saját magával, vagy gyermekével szemben érez: „Miért jött ő a világra? Mit tettem annak érdekében, hogy ő legyen nekem? Elég jó anya vagyok ahhoz, hogy gondoskodjak róla?” Az ilyen jellegű kérdések csak megerősítik a büntudatomat, úgyhogy ez végül saját magam elutasításához vezet, és növeli bennem a mások elutasításától való félelmemet. Emlékeztetnem kell magamat arra, hogy a gyerekeim iránt érzett szeretet mindig él, és jelen van, viszont a gondolataim igen nagy hatalommal bírnak, így óvatosnak kell lennem. Ha túlságosan is szigorú vagyok magammal, minden dühöm és elutasításom csak felerősödik, és az érzelmeim a melleimet károsítják majd, amelyek a kudarcomat jelképezik. A mellrák tehát abban segít, hogy tudatosítsam, az életteremet, a „kis fészkeket” érintő dologgal kapcsolatban konfliktushelyzetet élek meg. Gyakran a gyermekeimről, a kis „fiókaimeiről” van szó, vagy valakiről, akit annak tekintek (pl. a beteg anyám, akit ugyanolyan esetnek látok, mint egy kisgyermeket). Féltetek attól is, hogy a „fészkeim” (otthonom) szétesik. Az is stresszt okozhat számomra, vagy attól is féltetek, hogy a gyerekeim hogyan boldogulnak az életben. Tágabb értelemben a fészkek fogalma magában foglalhatja a társat, az otthont, a testvéreket, főként, ha ők ugyanabban a házban élnek, mint én. Tehát félelmeim a családdal kapcsolatosak, nevezetesen attól rettegek, hogy a családom szétesik. Ez a fajta rákbetegség a nőknél és a férfiaknál is egyaránt megjelenhet, amely gyakran olyan belső konfliktust takar a férfiaknál, ami a saját női isteni lényegük elfogadásával kapcsolatos. Előfordul, hogy bizonyos férfiakban majdnem olyan erős a feminin, női, anyai jelleg, mint egyes nőkben. Férfiként sosem leszek nő, azonban energetikailag annál is inkább. Így a férfiak mellkas rákja arról árulkodik, hogy férfiként az önértékeléssel és a belső, velem született, természetes női oldalam kifejezésével kapcsolatban nehézségeim vannak. Ilyen megbetegedés ahhoz is kapcsolódhat, hogy férfi vagyok, de tudat alatt az a vágyam, hogy inkább nő lehessenek. Ez egy olyan aspektusa az életnek, amelyben egyensúlyra kellene lelnem. A bal oldal az érzelmi oldalt jelképezi, a jobb a racionális aspektust. A bal mellett érintő mellrák érzelmi nehézségekről, elfojtott érzelmekről árulkodik, ezért jobban tenném, ha elfogadnám a bennem élő anyát és nőt, és azokat a belső érzelmeket,

amelyeket a létem e két aspektusával kapcsolatosan megélek. Ha a jobb mellem érintett, akkor az egy felelős nőt jelez, és mindarra utal, amit elvárnak tőlem (vagy amit én kezdeni tudok ezzel a nőképpel). Megjegyzem, hogy mindez a férfiakra is vonatkoztatható, bár a férfiaknál az ilyen jellegű megbetegedés lényegesen ritkább. Az anyagi világban nőként élve, bizonyos helyzetekben fontos lehet melleimnek a nagysága és a formája is. Megállapították, hogy ha a férfias oldalam a dominánsabb, akkor inkább kisebb mellekkel rendelkezem. A testem és melleim is rólam árulnak el információkat, nekem kell eldöntenem, hogy milyen jelentőséget tulajdonítok ennek a női és szexuális jelképnek. Az egyensúly keresése fontos, és a test energetikailag korigálja magát, a nő (vagy a férfi) által meghozott, jövővel kapcsolatos döntések viszonylatában. A kulcs a szeretetben, a hozzáállásban és önmagam elfogadásában található meg.

#### **RÁK - NYELVRÁK** (lásd még: ALKOHOLIZMUS, CIGARETTA)

Bár elfogadott tény, hogy a nyelvrák kifejlődését a dohányzás és az alkoholizmus elősegíti, ennek mégis mély reményvesztettség az elsődleges oka. Nincs „ínyemre” az élet. Sőt mi több, lehetséges, hogy az életkedvem hiányát kifejezésre sem juttatom, hanem mélyen elfojtom, elnyomom. Az alkoholizmus vagy a dohányzás csak felnagyítják az általam megélt ilyen jellegű érzéseket. Az alkoholizmussal az érzéseim elől próbálok elmenekülni, a dohányzással pedig azokat az érzelmeket nyomom el, amelyekkel nem akarok szembesülni. Mivel a nyelv az, amely segít nekem az étel „megragadásában”, hogy továbbbíthassa azt a fogak számára, ha nyelvrákban szenvedek, akkor el kell gondolkodnom azon, vajon átvitt értelemben nincs-e olyan érzésem, hogy nem vagyok képes „megragadni az ételdarabot”. Látom, hogy mi az a létfontosságú dolog, amit meg szeretnék magamnak „szerezni”. Ez lehet egy munka, táplálék, egy új kapcsolat. Azon munkálkodom, hogy visszanyerjem az életkedvemet, növeljem önbizalmamat, és megtanuljam kifejezni az érzelmeimet. Így felfedezem mindazt a szépséget, amelyet az élet nyújthat nekem. Akcióba lépek, és rájövök, hogy mire van szükségem, mert megérdemlem ezt!

#### **RÁK - NYIROKMIRIGYRÁK** (lásd még: ADENITISZ, ADENOPÁTIA, NYIROKCSOMÓ)

A testemben a nyirokrendszer a vérkeringéshez hasonlóan különös fontossággal bír. Az általa szállított váladék, a nyirok, egy átlátszó, fehéres színű folyadék, amelynek feladata a sejtek táplálása és a „hulladék” elszállítása. Mivel a nyirok fehérvérsejtet és limfocitákat (fehérvérsejteket) tartalmaz, nagyon fontos szerepet játszik az immunitás elérésében és a szervezet védelmi rendszerében. A nyirokrendszer közvetlenebbül az érzelmeimhez, az érzelmi oldalához kapcsolódik. Nyirokcsomók olyanok, mintha a nyirokrendszer kis veséi lennének, és arra szolgálnak, hogy a nyirokfolyadékot megtisztítsák a szennyeződésektől, úgy, ahogy a vesék tisztítják a véráramot. Így tehát a nyirokmirigy a érzelmeimmel vagy a szerelmi kapcsolattal, esetleg a szexualitással kapcsolatos nagy félelmekről, bűntudatról, reménytelenségről árulkodik. Még akkor is, ha jelenleg boldog és harmonikus a szerelmi életem, lehetséges, hogy nagyon mély, régi csalódások kerülnek felszínre ilyen rákbetegség formájában. El kell fogadnom, hogy minden megtalálhatja harmonikusan és szeretetteljesen a helyét a belsőmben, azonban be kell gyógyítanom a bennem élő gyermek sérüléseit.

#### **RÁK - PETEFÉSZEKRÁK** (lásd: PETEFÉSZKEK (problémák))

#### **RÁK - PROSZTATARÁK** (lásd: PROSZTATA [prosztataproblémák])

#### **RÁK - SZÁJRÁK**

Ilyen elváltozás a szájüreg belső falán, az ajkakon, a nyelven, a fogínyen vagy a szájpadláson jelenhet meg. Mivel a bőr az ember külső és belső világát elválasztó demarkációs vonala, a szájat egyfajta „bejárati ajtónak”, előszobának tekinthetjük, a szánkba érkező (levegő, táplálék, folyadék) és az azt elhagyó (levegő, szavak, érzelmek) dolgok között. Lehetséges, hogy olyan ember vagyok, akiről azt tartják „felfalja a körülötte élőket” Lehetséges, hogy egy vagy több személlyel kapcsolatban pusztító érzéseket táplálok, aminek következtében úgy érzem: „őt legszívesebben felfalnám!” Tehát igencsak nagy szükségem lenne arra, hogy beengedjem magamba a szeretetet, és kifejezzem azt az engem körülvevő emberek és saját magam felé egyaránt (szeretetteljes szavakat mondva saját magamnak).

#### **RÁK - TÜDŐRÁK** (lásd még: CIGARETTA, TÜDŐ - TÜDŐBANTALMAK)

Mivel az oxigén az élet feltétele, a tüdőrák a haláltól való félelmemet jelenti. Valójában arról lehet szó, hogy van egy engem belülről felemésztő helyzet az életemben, és úgy érzem, belehalok ebbe. Ez a helyzet lehet egy valakitől történő elszakadás, elválás, egy szeretett személy halála, vagy egy számomra igen fontos állás elvesztése is. Illetve bármely olyan helyzetről is szó lehet, amely számomra tudat alatt vagy tudatosan az életem értelmét jelenti. Amikor az életem értelmét jelentő dolog megszűnik, vagy annak a megszűnésétől félek, ez evidenssé teszi, hogy számomra a másik lehetőség bizonyos értelemben a halál marad. Mi a helyzet azzal az összefüggéssel, amit a dohányzás és a tüdőrák kialakulása között szoktunk megemlíteni? Feltehetem magamnak a kérdést, vajon a cigaretta füstje az, ami tüdőrákot okoz, vagy a halálfélelmem miatt szívom sorban a cigarettákat, és ennek következtében alakul ki a tüdőrák. Azért dohányzom, mert a dohányzás elnyomja azokat az érzelmeimet, amelyek

zavarnak, és amelyek akadályozzák az életemet. Ha nem orvosolom a problémát, a konfliktust, az olyan nagyra nőhet bennem, hogy tüdőrákot fejleszthet ki testemben. Így feladatom, hogy elfogadjam az életet, és arra kell gondolnom, hogy minden egyes ki és belégzéssel az életet levegő formájában áramoltatom magamban. Elhatározom, hogy félelmeimen túllépve szeretnék élni, az életet érdemes élni, és én megérdemlem azt.

### **RÁK - VASTAGBÉLRÁK** (lásd még: BELEK - SZÉKREKEDÉS)

A vastagbél az emésztésért felelős bélrendszer része. Ennek a területnek a rákos megbetegedése a leggyakoribb rákfajta Észak-Amerikában, mivel itt túlzott mennyiségben fogyasztanak húst, túlfinomított gabonaféléket, cukrot. Ezeket az élelmiszereket nehéz megemészteni és feldolgozni. Emellett ennek a betegségnek más okai is vannak: a kielégülések, örömök, anyagi javak állandó hajhászása, amelyek hozzáadódnak a különböző fizikai, érzelmi és mentális állapotaimhoz, amelyeket nap, mint nap megélek. Kevés belső boldogságot érzek, csak többé-kevésbé vagyok elégedett az életemmel. Beszennyezettnek, „mocskosnak” érzem magam énem egyik területén. Eszem, és elfojtom az érzéseimet: ez így könnyebb számomra, és szükségleteimet könnyebben kielégítem. Olyan kompenzációs formát választok, amely számomra könnyen elérhető. Egyfajta kielégülést keresek, amelyet a zsíros, nehéz ételekben találok meg. A stressz, az életmód, és az öröklési tényezők szintén hajlamosítanak erre a betegségekre. A vastagbélráknak hasonló okai lehetnek, mint a székrekedésnek, viszont sokkal jelentősebb és mélyebb érzelmi okok húzódnak meg a háttérben. Míg a székrekedést felszínesebb energiák és érzelmek okozzák, a vastagbélrákot olyan energiák és érzelmek hívják elő, amelyek sokkal mélyebben erednek. Ezért a beleim működhetnek normálisan és lehet gyakori széketem, emellett mégis kifejlődhet bélrák. A beleim tehát minden tőlük telhetőt megtesznek annak érdekében, hogy egészséges maradjak, és tartozom magamnak annyival, hogy megbecsülöm azokat, megkísérelvén jó állapotukat minél hosszabb ideig fenntartani. Jobban kinyílok az élet örömeire, és kifejezem az érzelmeimet. Elkezdek különböző fizikai és belső relaxációformákat gyakorolni, amely segítségemre lesz abban, hogy megtanuljak nem kapkodva, kiegyensúlyozottabb életet élni.

### **RÁK - VÉKONYBÉLRÁK**

Ha ez a betegség fejlődött ki nálam, akkor fel kell tennem magamnak a következő kérdést: Mi az, amit nem vagyok képes megemészteni, és mi az, ami megakad bennem? Ez lehet egy olyan nekem szánt mondat, amelyet nagyon gonosznak találtam, vagy lehet egy olyan történés, amelyet igazságtalannak, elfogadhatatlannak tartok. Olyan nehéz falatot kell lenyelnem, hogy nem tudom, sikerül-e megemésztenem. Azzal kapcsolatosan is érezhetek nagy félelmet, hogy vajon lesz-e mindig „elég étel a hűtőszekrényemben?” Attól félek, hogy a nélkülözés miatt éhen fogok halni. Bármely helyzetben is legyek, próbálok ahhoz pozitívabban hozzáállni, tudatosítva magamban, hogy az élet mindig a legjobbat akarja nekem, és elfogadom, hogy bőségben éljek. Megtanulok azoknak is megbocsátani, akik olyat tettek velem, vagy mondtak nekem, amit nehezen emészttek meg. Idővel megpróbálom ennek a személynek a tudomására hozni, hogyan is érzem magam, azért, hogy újra harmóniát vigyek a kapcsolatunkba. Az életemből elűzöm a haragot, és megértéssel, lelki nyitottsággal helyettesítem azt.

### **RÁK - VÉRRÁK** (lásd: VÉR - LEUKÉMIA)

#### **RÁNCOK**

A ráncok a bőr repedései. Ezek lehetnek mimikai vagy öregedési ráncok. A hám rugalmas rostjainak elszakadásáról van szó, és a kötőszövet maradványa károsodik. Akkor jelennek meg ráncok, amikor érzelmi sokkot, belső zűrzavart élek meg. Az is lehet, hogy olyan eseményt élek meg, amelyben el kell szakadnom egy embertől, egy helyzettől, vagy egy anyagi javamtól kell megfosztanom magamat. Ez azt eredményezi, hogy egyfajta belső szomorúságot, elkeseredettséget, meg nem értést, lelki fájdalmat kell megélnem. Ha megtanulom elfogadni azt, hogy az életem minden egyes eseménye azért van, hogy engem segítsen a fejlődésben, és a leszakadás, elszakadás az, amellyel én a feltétlen szeretetet megvalósíthatom, a ráncaimnak nem lesz többé létjogosultsága. A bölcsesség hozza el a szív valódi fiatalságát.

### **RÁNDULÁS** (lásd: ÍZÜLETEK - FICAM, RÁNDULÁS)

#### **RAYNAUD-SZINDRÓMA**

A Raynaud-szindrómára a kezek, lábak, fülek, az orr, és főleg az ujjak kis artériáinak fájdalmas és összehúzódó vérkeringése jellemző. Ez sápadtságot, duzzadt, kékeslilás színű végtagokat okoz. A vér nem kering megfelelően a végtagokban. Az érzelmek, amelyeknek a vérben kellene áramolniuk, stagnálnak. Amikor egy vagy több ujjamat érinti ez az elváltozás, akkor meg kell vizsgálnom ezeknek az érintett ujjaknak a jelentését, amely jobban rávilágítana az életem problémás oldalára. Az érintett testrészek elhagyatottan érzik magukat, és egy bizonyos veszteségérzést élnék át. Ilyenkor fel kell tennem magamnak a következő kérdéseket: Én is visszautasítást élek meg az életemben? Félek attól, hogy kifejezzem magamat, vagy attól, hogy elfoglalom a nekem járó helyet? Vége szakadt egy olyan szerelmi kapcsolatunknak, amelyhez még ragaszkodom? Egy bizonyos fokig elvágtam magam az engem

körülvevő Univerzumtól, és arra van szükségem, hogy megtaláljam a helyemet, és ezt az Univerzumot, amelyben fontos szerepem van, újra kell integrálnom magamban. Ha újra elé megyek, akkor a végtagjaimat újra a szeretet, és megértés fogja táplálni.

### **REKEDTSÉG** (lásd még: AFÓNIA)

Ha a hangom elveszti erejét, elhalkul, rekedtessé, érdeessé válik, akkor rekedtségről beszélünk. A berekedés mentális és fizikális kimerülésről árulkodik. Egyfajta érzelmi zárlatot, intenzív érzelmet élek meg, és visszafojtom az agresszivitásomat. Mivel a torok az igazság, a kommunikáció és az önkifejezés energiaközpontjához tartozik (torokcsakra), úgy érezhetem, hogy a számomra nehezen emészthető valóság és a saját személyes meggyőződéseim csapdába ejtenek. A bajaimat ideig-óráig enyhítő élénkítő szerekhez, stimulánsokhoz folyamodhatok, mint pl. kávé, alkohol, cigaretta. Amikor ezek hatása elmúlik, akkor a rekedtség újra visszatér. A fáradtságom csak felerősíti azokat az aggodalmaimat és gondjaimat, amelyekkel nem akartam szembenézni. Tudatosítom magamban, hogy egy időre meg kell állnom, és elfogadom, hogy biztosítom magamnak a regenerálódásomhoz szükséges időt és pihenést. Kipihenten képes vagyok a helyzeteket és az eseményeket reálisan látni, sokkal objektívebbé válok, és tisztábban látom a döntéseket, amelyeket meg kell hoznom.

### **REKESZIZOM**

A rekeszizom az a nagy izomlemez, amely a lényem felső (tüdő, szív) és az alsó (máj, gyomor, belek, stb.) részét választja el egymástól. A légzés jelképezi, azt a képességet, hogy mélyen lélegezve, teljesen átadjam magam. Arra van szükségem, hogy „ellazuljak”, hogy jól belélegezhessem az életet. A rekeszizom akkor működik eredményesen, ha elengedem magam, rábízom magam az életre. Ha megjelennek bizonyos feszültségek, az azért van, mert visszatartom, elfojtom vagy blokkolom a számomra áldásos felszabadító energiákat. Olyan helyzeteket élhetek meg, amelyek megakadályoznak az érzéseim és legmélyebb gondolataim kifejezésében. Talán az életmódom az, amely megakadályoz abban, hogy az legyek, aki valójában vagyok, ami ahhoz vezet, hogy felszínessé és korlátozottá válik a légzésem. A rekeszizom a magzat első mozgásainak a fázisához köthető, ahhoz, amikor először érezzük, hogy rajtunk kívül is léteznek még dolgok. Így, felnőttként, ez a terület blokkolódik, ha a belső és külső világom közti kommunikáció konfliktussal teli, például, ha túl sok üres vagy felületes, nem túl mély dolgot teszek. Tudatára kell ébrednem, hogy az élet sok jót tartogat a számomra, hogy mostantól nem kell feleslegesen visszatartanom magam, bízom az életben, és jobban ráhagyatkozom. A rekeszizom egy nagyon fontos izom, amely mély légzés esetén lehetővé teszi, hogy kapcsolatba kerüljek a saját belső lényemmel és az univerzum energiájával. Mostantól az életemet egészen másképp látom. Itt és most szabadon fejezem ki a gondolataimat, érzéseimet, és mély érzelmeimet...

### **REMEGÉS** (lásd még: PARKINSON-KÓR)

A remegés a test felső végtagjait és főleg a kezeimet érinti. Ezek olyan szabálytalan, irányíthatatlan mozdulatok, amik nagy düh, félelem vagy fizikai gyengeség következtében jelennek meg. Mivel úgy érzem, csapdába kerültem, az izmaim megfeszülnek, és elkezdnek remegni. Olyan vagyok, mint egy kitorrásban levő vulkán, forr bennem a méreg. Az is lehet, hogy ez a remegés egy olyan hír vagy információ következtében fog el, amelyeknek tudatosan nem akarom látni a következményeit. Ilyenkor konfliktus van a tudatos és a tudat alatti részem között. A két rész közötti feszültség egy akaratom ellenére bekövetkező remegést provokál valamelyik testrészemben (karok, arc, lábak, törzs). Ez lehet egy olyan kérdés következménye, amelyet évek óta újra és újra felteszek magamnak, és amelyre megvan a válaszom, azonban kételkedek annak igazságában. A válasz megtalálásának vágyából fakadó, a tudatalattimban felhalmozott energia remegés formájában szabadul fel. Megtanulom megtalálni és elfoglalni a helyemet a világban, ellazulok, és egyszerre csak egy napot élek.

### **REPEDEZETT BŐR** (lásd: BŐR - REPEDEZETT BŐR)

### **REPÜLÉSI SZONY** (lásd: TENGERIBETEGSÉG)

### **RÉSZEGSÉG** (lásd: ALKOHOLIZMUS)

### **RETINA SÉRÜLÉSE** (lásd: SZEM - RETINASÉRÜLÉS)

### **RÉTINAGYULLADÁS** (lásd: SZEM - RÉTINAGYULLADÁS)

### **RETTEGÉS**

A rettegés olyan helyzettel vagy emberrel kapcsolatos kételyhez, félelemhez kapcsolható, amellyel szemben veszélyt érzek. Belülről értetlenül fogadom mindazt, ami velem történik. Az elmém elkezd elméleteket, meséket gyártani mindenféle gondolatból, és emiatt kizökkenhetek a nyugalmamból. A figyelmemet mostantól a belső lényemre irányítom, és a szívemmel fogadom el az élet által nyújtott tapasztalatokat, miközben azért védem is magamat.

### **REUMA** (lásd még: GYULLADÁS. ÍZÜLETEK, REUMATOID ARTRITISZ)

A reuma egy olyan fájdalmas heveny vagy leggyakrabban krónikus elváltozást jelent, amely zavarja\* akadályozza a mozgató szervrendszerünk megfelelő működését. Az ízületeim merevekké válnak, ami a

mozdulataimat nehézkesebbé teszi. Bizonyos emberekkel vagy helyzetekkel szembeni merevségre, rugalmatlanságra utal. Attól félek, hogy megsérülök, ezért azt a képet sugallom magamról, hogy én „mindent uralok magam körül”, minden a legnagyobb rendben van, még akkor is, ha nem ez nem fedí a valóságot. Úgy tekintek magamra, mint egy igazságtalanságokat elszenvedő áldozatra. Állandóan a kis nyomoraimon rágódok, amely magammal vagy másokkal szembeni kritikához vezet. Nem adok esélyt magamnak, nagyok az elvárásaim, és úgy érzem, hogy az életem savanyú. El kell gondolkodnom azon, hogy nem egy olyan helyzettel kapcsolatosan szenvedek-e, amelyben kettősséget élek meg: „megtegyem, vagy sem?” „Megússem, vagy sem?” Az is lehet, hogy egy elválást, szeparációs konfliktust élek át, pl. a gyermekemmel kapcsolatosan: közel szeretnék lenni hozzá, azonban erre nincs lehetőség. Ha megütöttem a gyermekemet, de ezt később már megbántam, akkor nagy az esélyem arra, hogy a mozdulatot végző kezem reumássá válik. Az önbecsülésem tehát igen kicsi, mivel állandóan alulbecsülöm, alulértékelem magamat. Ugyanígy teszek másokkal is, főleg a gyermekeimmel. Rájuk támaszkodom, mivel gyakran őket tekintem az életem értelmének, s az engem és életemet előre vivő „oknak”. Ha őket sérülés éri, vagy megbotlanak, attól félek, hogy nem lesznek képesek újra talpra állni, és a következő kérdést teszem fel magamnak: Mit kellett volna még tennem, mit kellett volna másképpen csinálnom? Nagy a büntudat és a felelősségérzés bennem, és ezenkívül túlságosan alulértékelem önmagam. Tudatára ébrednek nagy szeretetigényemnek. Megtanulok magamról gondoskodni és felvállalni az érzéseimet, mivel azok egytől egyig pozitívak, és lehetővé teszik számomra önmagam mélyebb megismerését. Átveszem az életem irányítását, az áldozat szerepét elfelejtem, és mostantól én leszek az életem alakítója. Tudom, hogy minden lehetséges. Csak türelemre van szükségem, és arra, hogy elfogadjam, hogy saját ritmusom szerint haladjak előre, anélkül, hogy nyomást gyakorolnék magamra.

#### **ROSSZKEDV** (lásd még: MELANKÓLIA)

Az általános rosszkedv, letörtség egy bizonyos szorongás, aggodalom vagy szomorúságformához köthető, amely gyakori sírásokban, magányosság érzésében nyilvánul meg. A szívem sérült és fáj, mivel egy fájdalmas és sajnálatos tapasztalaton vagyok túl. A rosszkedv néha állandósulhat, néha csak ideig-óráig tart. Meg kell keresnem ennek a valódi, mélyebb okát, amely néha tudat alatti. Egy-egy gyermekkori sérülés vagy öntudatra ébredés, önmegismerés, felismerés újra felszínre kerülhet évekkel később is. Nyitott maradok mindarra, amit épp megélek, és gyorsan megnevezem a rosszkedvem valódi okát, hogy ezen változtathassak. Elfogadom önmagam megismerésének tapasztalatát, és interiorizálom, magamévá teszem. Így újra örömet lelek majd az életemben, és csak gyarapodok erről a tapasztalattól.

#### **ROSSZULLÉT**

A rosszullét nem egy betegség, hanem inkább egy általam érzett, változó intenzitású kellemetlenség. A rosszullétet ugyanúgy kell „megfejtetni”, mint a betegségeket. Azonban a tünetek felületesebbek, jelentéktelenebbek, és a kellemetlen közérzettől az ájulásig terjedő széles skálán mozoghatnak. Ugyanúgy, mint a betegségek esetében, a rosszullét is egy tudatos vagy egy tudat alatt működő konfliktus, trauma következménye. A rosszullét lehet átmeneti, múló rosszullét is, azonban jelezhet egy olyan megoldásra váró belső konfliktust is, amit orvosolnom kell, mielőtt még ez az üzenet erőteljesebben, betegség formájában jelentkezne.

#### **RÖGESZME**

A rögeszme az elme betegsége. Amikor valami vagy valaki a rögeszmémé válik, akkor minden energiámat, minden figyelmemet a rögeszmém tárgya felé fordítom. Ezek a gondolatok állandó és fenyegető jelleggel ismétlődnek. Azonban mindemellett tudatában maradok annak, hogy ezek a gondolatok irreálisak. Semmi más nem létezik számomra. Ha rögeszmés személyiség vagyok, akkor nagy valószínűség szerint egy kétségekkel teli, döntéseit nehezen meghozó ember vagyok, és olyan kettősségeket élek meg, mint a szeretet-utálat együttes érzése, magammal és másokkal szemben. Rögeszme több formában is jelentkezhet: ez lehet valakivel vagy valamivel szemben érzett fóbia, olyan jellegű gondolatismétlések, mint pl. „mi lenne, ha...” (a kétség örülete), vagy olyan kényszerbetegség, ami bizonyos, negatív következmények nélküli cselekedetek végrehajtására készlet, de önpusztítóak, öngyilkos jellegűek is lehetnek, amiket azonban sosem követ valóságos tett. Legtöbbször szorongó félelemmel gondolok olyan dolgokra, amelyek hanyagságból vagy személyes hibából „megtörténhetnek” velem, amelyet el kell kerülni. Az én elsőbbségem az, hogy ezt a rögeszmét, akár tudat alatt is, tápláljak. A gondolataim lebénultak. A rögeszmém tárgya táplál engem. Ezzel nagy belső irt és nagy bizonytalanságot kompenzállok. Azért, hogy rögeszmés legyek, nagy belső feszültséget, aggodalmat kell éreznem, ideje tehát, hogy találjak egy olyan dolgot az életemben, amely több nyugalmat és belső békét hoz el az életembe. Így jobban tudok profitálni abból, amit az élet nyújt.

#### **RÖVIDLÁTÁS** (lásd: SZEM - RÖVIDLÁTÁS)

#### **RUBEÓLA** (lásd: GYERMEKBETEGSÉGEK)

#### **RÜH** (lásd: BŐR - RÜH)

## SAJNÁLAT

Ha sajnálattal vagyok teli, akkor testemet fájdalommal, búval, elégedetlenséggel „táplálom”. A sajnálkozásaim felemésztenek belülről, és az energiaszintemet lecsökkentik, a betegség számára termékeny talajt készítenek elő. Megtanulom, hogyan álljak hozzá pozitívan a dolgokhoz, tudatában annak, hogy mindig mindent a legjobb tudásom szerint teszek. Tanulok a múltamból, és ez lehetővé teszi számomra, hogy tapasztalatot szerezzek, és jobbá, bölcsebbé váljak.

## SÁNTÍTÁS (lásd: KIUDIKÁCIÓ)

### SÁRGASÁG (lásd még: MÁJ (májproblémák), VÉR (vérproblémák), VÉR - VÉRKERINGÉS)

A sárgaságot okozhat bilirubin-túltengés, amely a máj mellékterméke és az előregedett vörösvértestek lebontásáért felelős, illetve a véráramba kerülő túl sok epe. A bőr és a szemfehérje sárgás színezetet kap. Mivel a betegség a vér tisztításához kapcsolódik, ezért kialakulása azt jelzi, hogy nehezen teszek rendet az érzelmeim között, nehezen tisztítom meg azokat. Nagyon intenzív, keserű, bennem irigységet, frusztrációt, csalódást keltő érzések kerítenek hatalmukba, olyannyira, hogy „besárgulok” egy-egy helyzettől. Nagy bosszúságot élek meg belül. Rendkívül túlzóak és kategorikusak a gondolataim, amelyekhez túlságosan ragaszkodom. Mindez egyensúlytalanságot hoz létre bennem. Meg kell tanulnom kinyílni az emberek felé, hiszen sok mindent tanulhatok tőlük.

## SAROK

Ha fáj a sarkam, akkor szorongást élek meg, úgy érzem, nem értenek meg, és nem támogatnak az elvégzendő dolgaimban. Mivel a sarkam támasztékot nyújt testemnek, fájdalma arra utal, hogy a jövőmmel kapcsolatosan érzek bizonytalanságot, félelmet. Elégedetlen és bizonytalan vagyok magammal, és az életemmel szemben, úgy tűnik, elveszítem a testem feletti irányítást. Úgy érezhetem, biztonságos támaszra van szükségem, hogy önbizalommal haladhassak előre az életben. A testem azt üzeni, tanuljak meg bízni másokban és magamban.

## SÉRV (lásd: HERNIA)

### SÉRV - PORCKORONGSÉRV (lásd még: HÁT - HÁTFÁJÁS, SÉRV)

A porckorong kerek és lapos, párnaszerű képződmény, amely a gerincoszlop minden egyes csigolyája között megtalálható. Kocsonyaszerű anyag veszi körül, és rezgéscsillapítóként funkcionál. Porckorongsérv esetén egy vagy több csigolya nyomásának következtében ez a kocsonyas anyag előreboltsulhat, vagy akár ki is szakadhat, ezáltal súrlódáscsökkentő funkciója megszűnik, és fájdalmat okoz a környező idegekben. A porckorongsérv (a sérvre jellemző egyéb okok mellett) a testnedvek rendellenes kiválasztása miatt alakul ki, amely metafizikus szinten az érzelmeket jelképezi. A jelentkező idegfájdalom büntudatot jelent, lényem minden aspektusát érintő, mély konfliktushelyzetre utal. A porckorongsérvnél a nyomás a kulcsszó, amelyet családi, anyagi vagy a munkámmal kapcsolatos felelősségeimmel, feladataimmal kapcsolatosan érzek. Olyan, mintha határaitam túllépve, saját magamra gyakorolnék nyomást, mintha valaki másnak tekinteném magam. Ez a nyomás belőlem is eredhet, de érkezik másoktól vagy máshonnan. Úgy érzem, egyedül vagyok, és nincs támaszom az életben, azonban nem merem ezt másoknak, és főként magamnak sem bevallani. Emiatt „rabságban” élek, és határozatlannak érzem magam. Fontos, hogy az érintett rész háti csigolyájáról szóló szócikket is elolvassam, hogy jobban megértem, mi történik bennem. Mostantól elfogadom, hogy az élet támogat engem. Minden büntudattól és nyomástól megszabadítom magamat. Olyannak szeretem magam, amilyen vagyok. A legjobb tudásom szerint teszek mindent, és a többit Istenre bízom.

## SIKETSÉG (lásd még: FÜLEK - SÜKETSÉG)

Sokan siketen születnek, mások kora gyermekkorukban veszítik el a hallásukat. Az életemben bizonyára számos dolgot nem akartam volna meghallani, ezért kell most hallás nélkül élnem. Azért, hogy rájőjjenek, melyek lehetnek ezek a dolgok, inkább a szüleimnél kell keresgélnem, főként az anyámnál. Mit nem akart az anyám meghallani? Lehetséges, hogy miközben engem hordott a szíve alatt, sokszor ezt mondhatta: „Nem akarok erről többet hallani.” Ha ez rám hatással lett, nekem is meg kell értenem valamit-hiszen mindig oka van annak, ami velünk történik. Egyre jobban tökéletesítem a belső hallásomat, amely lehetővé teszi majd számomra, hogy én is kivegyem a részemet az élet örömeiből, és az engem körülvevő emberekkel szót értek.

## SIPOLY - físztula

A sipoly egy üreges szervből a másikba (belső sipoly), vagy a test felszínére nyíló (külső sipoly), váladékot ürítő, kóros eredetű csatorna. Akkor keletkezik ilyen járat, ha az adott területen jó ideje jelentős energiazárlat áll fenn. Tudat alatt annyira szorongtam, hogy visszatartottam magamba minden felesleges dolgot, az eredeti kiürülési csatornát elzártam, de a „mérgeknek” előbb-utóbb ki kell szabadulniuk. Mi az, ami a szorongásom mögött húzódik? Félek attól, hogy elutasítanak, elhagynak, kigúnyolnak, vagy hogy tévedek valamiben. Véget kell vetnem annak, hogy elhallgatok dolgokat. Tudatára ébredek, hogy minden érzelmem mögött ott húzódik a gőg, és a gőg félelemből ered.

Szükséges, hogy a jelenben éljek, és hallgassak a megérzéseimre. Az élet iskola, ahol nagyon sokat tanulhatok. Ha útjába állok a tanulásnak, akkor a fejlődésemnek is gátat vetek.

### **SÍRÁS**

Kapcsolódjon bár örömhöz, szeretethez, félelemhez vagy csalódáshoz, a sírás egy érzelmi túltelítettség állapotától, a túl erős érzelmektől szabadít meg engem. Lehet, hogy olyan jeleneteket kellett végignéznem, amiket elviselhetetlennek, szörnyűnek tartottam, de rajtam kívülálló okok miatt meg kellett néznem az elejétől végig. Azért is sírhatok, mert nem vagyok képes az érzelmeimet mások felé kommunikálni. A sírás a szomorúság, a csalódottság kiürítése magunkból, feladata a belső „nyomás” csökkentése. Az is lehet, hogy figyelemfelkeltés céljából vagy szimpátia elnyerésére használom könnyeimet, szeretném, ha foglalkoznának velem. Az elzáródott könnycsatorna arra utal, hogy zárlat van a szabad önkifejezésemben, amely talán ahhoz a hiedelemhez kapcsolható, hogy „sírní gyerekes dolog”. A szemeimet elhagyó könnyáradat a látásomat is korlátozza, talán azért, mert, félek attól, hogy bizonyos dolgokat nem látok majd megvalósulni. Tartozom magamnak annyival, hogy nem tartom vissza a könnyeimet, amely engem felkavaró érzelmektől képes megszabadítani, és a gyógyulást és az újra feltöltődést hozza el számomra.

**SKARLÁT** (lásd: GYERMEKBETEGSÉGEK)

**SKIZOFRÉNIA** (lásd: PSZICHÓZIS- SKIZOFRÉNIA)

**SOKÍZÜLETI GYULLADÁS** (lásd: ÍZÜLETI GYULLADÁS - REUMATOID ARTRITISZ)

**SOVÁNYSÁG** (lásd még: ANOREXIA, SÚLY - TÚLSÚLY)

Az alultápláltság soványságot, a túlzott élelmiszerfogyasztás túlsúlyt okozhat. Az idegesség, a szorongás, a gyógyszerfogyasztás, a erős félelmek és nagy örömek olyan faktorok, amelyek azt eredményezik, hogy az egyik ember lefogy, a másik meghízik. A sovány ember gyakran nagyon érzékeny, és nem mindig tudja, hogyan fejezze ki az érzelmeit, mivel már átélt számos sérülést. Védekezni akar, hogy ne kelljen megint szenvednie. A túlsúlyos embernél ugyanez az érzékenység figyelhető meg, csak ő egy olyan „védelmet” emelt maga köré, amely látványosabb. Az anorexiás emberek elutasítják az életet, inkább meg szeretnének halni, mintsem, hogy elfogadják a szeretetet.

**SPANYOLNÁTHA** (lásd: AGY - AGYVELŐGYULLADÁS)

### **STERILITÁS**

A sterilitás szaporodási képtelenséget jelent. A sterilitás kialakulhat a gyermekáldás tudat alatti elutasítása következményeként. Az is lehet, hogy azért vágyom gyerekekre, hogy az engem körülvevő emberek elvárásainak eleget tegyek, azonban a lelkem mélyén nem szeretném ezt annyira. Azt is hiszem, hogy a gyermekvállalással fogom megtartani a páromat. Sterilitás létrejöhet a következő okokból is: félek a szüléstől, és attól, hogy a szülőszerepet nem tudom majd megfelelően betölteni (félek a felelősségtől, az anyagi gondoktól, terhettől) vagy nem akarom, hogy gyermekemnek ugyanazokat a szenvedéseket kelljen elszenvednie, mint nekem gyermekkoromban. Attól is félhetek, hogy a terhességem alatt azokat az emlékeket kell majd újraélnem, amelyeket anyám érzett, amikor engem hordott a szíve alatt, s amik rám is hatással voltak. Meg kell értenem, hogy bár a gyermek utáni vágyam igen erős lehet, azonban az ezzel kapcsolatos tudatos vagy tudat alatti félelmek úgyszintén. Ezek mértékellenek különbsége az, amely valamire elbillentheti a mérleg nyelvét, azzal kapcsolatosan, hogy létrejöhet-e a terhesség, vagy sem. Jobban teszem, ha utánajárok, hogy a múltban nem éltem-e meg olyan tapasztalatokat, amelyek szexualitásomban zárlatot okozhattak, legyen akár férfi, akár nő. Egy pszichoterápiás vagy energetikai kezelés nagyon hatásos lehet ilyen esetekben. Az is lehet, hogy nem kell megélnem a szülővé válás tapasztalatát. Nagyon fontos, hogy megvizsgáljam, miből fakad, honnan ered a gyermek utáni vágyam, és bíznom kell a belső énemben, amikor döntést hozok arról, hogy életet adok-e egy gyermeknek, vagy sem.

### **STRESSZ**

Minden olyan helyzet, ami a szervezetemtől nagyobb igénybevételt követel, stresszel jár. Ez a stressz lehet pszichikai eredetű (a környezetem nyomása), fizikai (a testem nagy igénybevétele, munka, sport, meleg vagy hideg), kémiai vagy biokémiai (gyógyszerek, kemoterápia, hormonális változások). Összegezve azonban megállapíthatjuk, hogy a stressz önmagában kevésbé fontos szempont, a lényeges az, ahogyan én a stresszre reagálok. A stressz lehet ugyanúgy pozitív, ösztönző és kreatív, mint fenyegető is testem számára. Aszerint, hogy hogyan reagálok különböző eseményekre, helyzetekre, érzésekre és nehézségekre, a stressz káros vagy hasznos is lehet. Fontos megállapítanunk, hogy egy boldog esemény is okozhat stresszt. Nyerhetek akár egymilliárd forintot a lottón, mégis depresszióba eshetek, mivel az lesz az érzésem, hogy annyi mindenem kellene változtatnom az életemben, de félek, ez nem fog sikerülni: Megtarthatom az állásomat, ahol általam tisztelt emberekkel dolgozom együtt? A barátaim ugyanolyanok maradnak majd velem? El kell majd költöznöm? Képes leszek majd a változásokhoz igazodni? Fontos, hogy mélyen magamba nézzek, és megvizsgáljam a reakcióimat, motivációimat, viselkedésemet, ahelyett, hogy a külső eseményeket



szidnám, és tenném felelőssé. Megtanulok relaxálni, lazítani és felismerni, hogy a stressznek ugyanúgy lehetnek pozitív hatásai is.

### **SÚLY - TÚLSÚLY** (lásd még: ZSÍR)

Az a zsírtöbblet, amelyet a testem (a belső világom) és a külvilág közé felhalmoztam, azt jelzi, hogy tudat alatt el akarom magam szigetelni, vagy belém szorultak, bennem rekedtek bizonyos érzelmek, amelyeket látni sem akarok. A kövérségemmel egy bizonyos védelmet keresek, a súlytöbbletet a gondolataimmal fokozatosan halmozom fel. Szakadék van köztem és a külvilág között. Így akarom elrejteni magamban a sebezhetőségem miatt kialakult bizonytalanságot, és így akarom elkerülni, hogy megjegyzésekkel sértsenek meg, vagy olyan, főként szexualitással kapcsolatos helyzetbe kerüljek, ami kellemetlen számomra. Túlsúly annak is lehet a következménye, hogy mindent birtokolni akarok. Egoista vagyok, és bizonyos érzéseket nem vagyok hajlandó elengedni. Kövérség esetén lehet szó az egyensúly felborulásáról, vagy a környezetemmel szembeni lázadásról, esetleg olyan helyzetekre, mozzanatokra történő reagálásról, amelyeket látni sem akarok, vagy amelyekre nem szívesen emlékezem. Az élelmiszer érzelmi táplálékot jelképez számomra. Mértéktelenül eszem, hogy az érzelmi űrt betöltszem, vagy kompenzáljam a sikert, ami engem érzelmileg „elszigetel”. Valószínűleg mind érzelmi, mind anyagi téren bizonytalanságban élek, és tudat alatt arra van szükségem, hogy elraktározzak dolgokat, nehogy bármiben hiányt szenvedjek. A hiányérzet eredetét valószínűleg a gyermekkoromban kell keresni. Főként az édesanyámmal lehet kapcsolatos, mivel ő jelképezi számomra a közvetlen kapcsolatot a táplálékkal és a túléléssel (szoptatás). A kövérség gyakran érzelmi sokk vagy nagy veszteség következménye, a megélt hiányt, ürességet, igen nehezen viselem. Gyakran előfordul, hogy egy szeretett személy eltávovása, elvesztése miatt érzem bűnösnek magamat. Keresem életem célját, valami jót szeretnék véghez vinni. Nehezen találok, foglalom el helyemet a világban a szavaim vagy a cselekedeteim által, ezért a testemmel akarok teret nyerni magam számára. A kinézetemmel, külsőmmel kapcsolatosan is alulértékelem magam. Egy kisebb „tökéletlenség”, testi hiba, vagy pár felszedett kiló számomra hatalmas jelentőséggel bír, és már nem vagyok képes meglátni és értékelni magamat. Mivel minden figyelmemet a hibákra összpontosítom, a testem erre csak még több hibával, előnytelenességgel és súlyfelesleggel fog reagálni, hogy ráébredjek arra, mennyire szigorú vagyok magammal szemben, és mennyire sokat ártok magamnak a negatív gondolatokkal. A diétával kombinált testmozgás nem lesz elegendő, rá kell ébrednem a túlsúlyom valódi okára. Legyek akár gyermek, akár felnőtt, mindenképpen tudatosítanom kell magamban, hogy elutasítom saját magamat. Az is lehet a benyomásom, hogy korlátozott vagyok az életem bizonyos aspektusaival szemben, vagy azzal kapcsolatosan, amit el akarok érni. Ez a korlátozottság érzése lesz a testem „kiterjesztésének”, és túlsúlyának az oka. Ha olyan ember vagyok, aki felhalmozza az érzelmeit vagy a dolgait (tárgyak), akkor a testem szintén erre fog törekedni, zsírok formájában. Megtanulom kifejezni az érzelmeimet, elismerni az értékeimet és lehetőségeimet. Most már tudom, hogy minden űrt, amelyet magamban érzek, betölthetek szeretettel, és magammal szembeni pozitív gondolatokkal. Saját magam és mások elfogadásával, a szeretettel, amivel körülveszem magam, megszabadulok a kínról és az ilyesfajta védekezés szükségességétől.

### **SÜKETSÉG** (lásd: FÜLEK - SÜKETSÉG)

#### **SZADOMAZOCHIZMUS**

A szado-mazo kapcsolatban a partnerek egyike domináns (szadizmus), a másik az alávetettséget jelképezi (mazochizmus). Általában mindkét fél kiegyensúlyozottnak éli meg a kapcsolatot. Ha arra érzek késztetést, hogy ezt a kapcsolatformát gyakoroljam, akkor bizonyára arra vágyom, hogy egy bizonyos belső stressztől szabadítsam meg magam, az irányítás vagy az alávettség segítségével. Észre kell vennem, hogy mindezt a tudatalattimban programozhatom be. Úgy hiszem, akkor vagyok szabad, amikor irányítok, s jobban érzem magam utána, illetve mazochistaként akkor vagyok szabad, ha alávetem magam mások akaratának. A mindennapi életben e viselkedésforma akkor fog újra megjelenni, amikor a legkevésbé számítok rá. Így nagy stresszel járó helyzetekben mindig arra a konklúzióra jutok, hogy vagy az irányítás, vagy az önmagam tudatos alávetése jelenthet csak megoldást. Vigyáznom kell arra, hogy mindig azzá válok, amire a figyelmem irányul. Tudatára ébredek, hogy valójában szeretnék megszabadulni a félelmeimtől és korlátaimtól. Alázatosnak kell lennem, de nem megalázkodónak, és vezetnek, nem pedig irányítanak az utamon.

#### **SZAGLÁS** (lásd: ORR)

#### **SZÁJ (általában)** (lásd még: FOGÍNY)

A száj, az érzékelésre és kiválasztásra egyaránt képes szervünk nyitása jelképez az élet felé. Ezen a testrészünkön keresztül jut el hozzánk a táplálék, a levegő és a víz. A számnak köszönhetem, ha beszélni tudok (ajkak, nyelv, hangszalagok), segítségével érzelmeimet és gondolataimat a külvilág felé kommunikálhatom. Ez egyfajta híd a belső lényem és az engem körülvevő világ között (a valóság). A

száj az az étvágyamnak, a vágyaimnak, az elvárásaimnak és a személyiségjegyeimnek a megjelenítője. Lehetővé teszi számomra, hogy nyissak új érzések, gondolatok, benyomások felé. Így a száj egy kétirányú út kapuja, és a nehézségek, amelyeket épp megélek, alapjában véve dupla, egy külső és egy belső aspektussal rendelkeznek.

### **SZÁJ - AFTA**

Az afta a szájnyálkahártya felszíni sérülését jelenti, többnyire fehéres dudor formájában jelenik meg. Azért alakul ki, mert könnyedén, érzékenyen reagálok a környezetemre, könnyen átveszem egy helyzet hangulatát, annak rezgéseit, hullámain. Csöndben, csukott szájjal szenvedek. Annak is lehet a jele, hogy olyan nehézségekkel kell szembenéznem, amelyek kezdenek „gyökeret eresztetni”, állandósulni. Az afta arra is utalhat, hogy nem vagyok képes kifejezni magam, azt mondani, amit gondolok, vagy reagálni dolgokra, mert nem hiszem, hogy hatalmamban állna, hogy ezt megtegyem. Lehetséges, hogy fiatalabb koromban olyan helyzetbe kerültem, amelyben rosszul éreztem magam egy olyan szituációval kapcsolatban, ami a tudomásomra jutott, amelyre nem tudtam reagálni, vagy amelyben nem voltam képes határozottan megnyilvánulni. Ha manapság újraélek egy hasonló helyzetet, emlékezve erre a szituációra (akár tudatosan, akár tudat alatt), az afták újra megjelennek. A szavaim hiábavalóak, és hiányosak, mert túl ideges vagyok. Néma maradok, anélkül, hogy eszembe jutna a lázadás. Ha igazságtalanság áldozata vagyok, vagy undorodom valamtól, ha elrejttem elégedetlenségemet (a számba), ha ki szeretném „önteni a szívemet”, akkor nyitottan és harmóniában önmagammal megtehetem azt. Mindemellett, amikor a számat beszédre nyitom, hogy kifejezhessem magamat, az afták fájdalmat okoznak nekem. Ha el akarom kerülni, hogy legközelebb még erőteljesebben térjenek vissza, akkor nyíltan, nyugodtan kell mostantól kifejeznem magamat.

### **SZÁJ - KELLEMETLEN LEHELET**

A rossz, kellemetlen szagú lehelet, annak a közvetlen következménye, hogy nehezemre esik az élethelyzeteimet belsőleg és külsőleg kezelni. Ez a nehézség abból a tényből ered, hogy bizonyos gondolatokkal kapcsolatban nem változtatok a véleményemen, és ezek „rothadásnak indulnak”. Ez a probléma abból is eredhet, hogy az életemben bekövetkező nagy változások idején nem tudok felülkerekedni a dolgokon, a megélt változások gyorsaságához képest az elavult gondolataimon túl sokáig nem változtatok. Megvizsgálom, hogy melyik az a pont, ameddig „uralni” tudom az életem helyzeteit. Fontos, hogy kommunikáljak az érintett emberekkel, és hogy megosszam velük érzéseimet és gondolataimat, hogy megszabaduljak a rossz leheletemtől. Ez utóbbi gyakran köthető rágalomhoz, utálathoz, mással vagy magammal szembeni bosszúhoz, amiért szégyellem magam. A levegő, amelyet belélegzek, és amely a sejtjeimet táplálja, az összes, mind pozitív, mint negatív gondolatokkal át van hatva. A belsőmet felemésztő mely gondolataim lehetnek azok, amelyek megfertőzik a leheletemet? Ezek a gondolatok gyakran tudat alatt működnek. Amikor egy ember állandóan ilyen kellemetlenséget él meg, jó lenne, ha tudomására juttatnánk, hogy rá kell találnia ezekre a gondolatokra, annak érdekében, hogy orvosolni tudja ezt a valószínűleg már jó ideje fennálló problémát. Ennek tudatában lehetősége lenne megtapasztalnia a megbocsátást. Vagy magának kellene megbocsátania, mivel egészségtelen gondolatokat táplált magával szemben, vagy egy másik embernek, akire annyiszor haraggal gondolt. Jó emlékeztetnem magam arra, hogy amikor a szeretet és a becsületesség lesznek gondolataim alapkövei, a leheletem újra frissé válik. Felszabadítom magam a múlt káros gondolatai alól. Mostantól a magamra és a többiekre vonatkozó új, szeretetteljes gondolataim, érzéseim frissességét szívom majd magamba.

### **SZÁJ - SZÁJPADLÁS**

A szájpádás a szájüreg „mennyezete”. Ezt a területet akkor támadja meg betegség, ha abban a hitben éltem, hogy valamit megszereztem, megkaptam (például egy új állást), azonban ezután ezt mégsem ítélik oda nekem. Így tehát nagy frusztrációt, csalódást élek meg, mivel arra számítottam, hogy ez a dolog már az enyém, aztán mégis csak elvették tőlem. El kell gondolkodnom azon, hogy miért jött létre ez a szituáció. Túl nagy elvárásaim voltak? Kell erőfeszítéseket tennem annak érdekében, hogy visszaszerezem, amit már elvesztettnek hittem, vagy jobb ez így? Íme, azok a kérdések, amelyeket fel kell tennem magamnak, hogy újra visszatérjen a harmónia, és a szájpádásom meggyógyuljon.

### **SZÁJPENÉSZ** (lásd még: FERTŐZÉSEK [általában], SZÁJ, SZÁJ - SZÁJBETEGSÉGEK, TOROK - TOROKBÁNTALMAK)

A szájpenész fertőző betegség, amelyet egy olyan élesztőgomba okoz, ami lepedékszerű, fehér foltocskák formájában jelenik meg a száj és garat nyálkahártyáján, azaz a szájban és torokban. Ez a betegség igen gyakori a gyermekeknél. Akkor alakul ki, ha egy gyermek szülői simogatásra, fizikai kontaktusra vágyik, és ennek érdekében folytonosan sír, kiabál. Ha egy gyerek, egy csecsemő helyébe képzelem magam, emlékezhetek arra, hogy szükségem van az anyámmal és az apámmal való kontaktusra ahhoz, hogy biztonságban, veszélyektől védve érezzem magam, mivel tudom, hogy sebezhető vagyok. Az egyetlen eszközem arra, hogy kivívjam a szüleim figyelmét, és a karjaikba vegyenek, a sírás és a kiabálás. Ez az egyetlen módja annak, hogy emberi melegséghez jussak. Mivel a

szüleim néha rosszul értelmezik a sírásomat, azt gondolhatják, hogy éhes, szomjas vagyok, vagy fázom, és ilyenkor nem kapom meg azt, amire szükségem van. Mivel a gégem, amely a hangképzés legfontosabb szerve, nem képes elérni (a sírás által) a fizikai kontaktust, beindul a szájpenészképződés. Ez a szüleim számára azt jelzi, hogy a lehető leggyakrabban vegyenek a karjaikba, simogassanak meg, hogy biztonságban érezhessem magamat, és a szájpenész elmúljon. Ha felnőttként szájpenészt kapok, lehetséges, hogy a tüdőm vagy a légutak elfertőződtek. A szükségleteim felnőttként hasonlóak, mint amit a gyerekekről elmondtunk, azzal a különbséggel, hogy a bennem élő gyermek az, aki egy kis vigasztalásra, megnyugtatóra vágyik. A felnőtt oldalam az, amelyik meg tudja vigasztalni, és meg tudja nyugtatni ezt a bennem élő gyermeket. Így nagyobb harmónia vesz majd körül, amely lehetővé teszi, hogy az egészségem helyreálljon.

**SZALMONELLAFERTŐZÉS** (lásd még: BELEK – HASMENÉS, HÁNYINGER, FERTŐZÉS [általában], GYOMORRONTÁS, MÉRGEZÉS - ÉTELMÉRGEZÉS)

A szalmonellafertőzés egy, a bélcsatornában található baktérium okozta fertőzés. Ez a baktérium általában az elfogyasztott étellel együtt kerül be szervezetünkbe. Mivel a betegség tünetei igen változatosak (hányás, hasmenés, fertőzések), feltehetem magamnak a kérdést, hogy mi az, ami engem ennyire irritál. Még akkor is, ha számomra könnyebb inkább azt gondolni, hogy nem vagyok felelős azért, ami történt, mivel fertőzött élelmiszert vettem magamhoz, tehát a fertőzést egy külső ok váltotta ki, nem szabad elfelejtenem, hogy nincsenek véletlenek, és ezek a külső okok azért vannak, hogy kifejezésre kerülhessenek azok a belső rosszérzéseim, amelyeket egy olyan helyzet válthatott ki, amelyei nem bírok megemészteni, és ami felbosszant. Minél hamarabb összhangot teremtek az általam felismert helyzettel kapcsolatosan, annál hamarabb jön majd helyre az egészségem is. Egy újabb tapasztalattal leszek gazdagabb, amely segít a nagyobb bölcsesség megszerzésében.

**SZAMÁRKÖHÖGÉS** (lásd: GYERMEKBETEGSÉGEK)

**SZÁNANÁTHA** (lásd: ALLERGIA - SZÉNANÁTHA)

**SZÁRAZ AJKAK**

Akkor szárazak az ajkaim, ha nagyon fáradtnak, egyedül érzem magam, vagy amikor gondjaim-bajaim vannak. Az életkedvem elszáll, és kevés örömet lelek a másokkal való érintkezésben. Ez az örömvésztes nagyobb mértékű, ha az ajkaim véreznek is. Engedélyezem magamnak, hogy a többiekkel kommunikáljak, és az életet több szeretettel fogadom.

**SZARUHÁRTYA-GYULLADÁS – keratitisz** (lásd: SZEM - SZARU HÁRTYA-GYULLADÁS)

**SZAVAK** (lásd még: AFÓNIA vagy BEREKEDÉS, HANG ELVESZTÉSE)

A ma kiejtett szavak alkotják a jövőmet. Azt mondjuk, hogy a gondolat teremt, és az ige (szavak) kinyilatkoztat. A beszéddel a gondolataim fizikai síkon is konkretizálódnak, mintha a szavak már-már anyagi természetűek lennének. A szavaim minőségétől, a szavaim kiválasztásától függ az, hogy harmóniában vagy a diszharmóniában vagyok, vagy afelé tartok. Ha az „ének dallamos”, ha a szívemből beszélek, ha vidámság, pozitív hozzáállás, bátorítás hagyja el ajkaimat, akkor a napfényt vonzom magamhoz. Ha a szavaimból csak káromlás, negatívizmus, düh, rombolás árad, akkor fekete felhőket, viharokat fogok bevonítani. A választás csak rajtam áll!

**SZÉDÜLÉS** (lásd: AGY - EGYENSÚLY ELVESZTÉSE, VÉR - ALACSONY VÉRCUKORSZINT)

Ha szédülök, akkor olyan esemény vagy személy elől szeretnék elmenekülni, akit vagy amit nem vagyok hajlandó meglátni, meghallani. Úgy is érezhetem, hogy egy helyzet számomra túl gyorsan halad előre, és félek azoktól a változásoktól, amelyeket ez az életemben okozna. Olyan, mintha nem lennének irányadó, tájékoztató pontjaim, amelyek vezethetnének engem, és az lehet a benyomásom, hogy az apám vagy a számomra a tekintélyt képviselő személy nincs jelen, vagy jobban kellene segítenie abban, hogy milyen irányt válasszak. Inkább bezárkózom, elmenekülök. Mindent szeretnék irányításom alatt tartani, a bennem és rajtam kívül történő eseményeket egyaránt, azonban mivel ez nem lehetséges, instabil és ideges leszek. Ha szédülök, akkor lehetséges, hogy alacsony a vércukorszintem. Fontos, hogy felfedezzem az életörömet, kis kedvességekkel, örömmel ajándékozzam meg magam, és hogy bízzak a jövőben.

**SZÉKREKEDÉS** (lásd: BELEK - SZÉKREKEDÉS)

**SZEM (általában)**

A szem a lélek tükre. Lehetővé teszi a látást, és a szemeim által képes vagyok kifejezni mindazt, amit belülről megélek. A szemeim működése azt tükrözi, hogyan látom az életet, és az élethez fűződő viszonyomat. Mindkét szemem a lényem egy oldalát jelképezi. A bal szem a belső, érzelmi és intuitív énemet tükrözi, őrszemként segít abban, hogy állandóan készenlétben álljak, minden veszély esetén gyors reakcióra legyek képesek. A jobb szemem racionálisan kezeli a világmindenséget és a helyzeteket. Ez a felismerés szeme, amely lehetővé teszi számomra az identitásom megmunkálását, csiszolását. A szembetegségek arra utalnak, hogy visszautasítom, az olyan dolgok meglátását, amelyek

megkérdőjelezik az alapelveimet és az igazságról alkotott fogalmaimat. Ha először magamba nézek, mielőtt a külvilág felé irányítanám a tekintetemet, így új összkép alakul ki bennem, és új nézőpontból tekintek majd az életutamra. A tekintetem igaz, és ítélkezés nélküli.

### **SZEM (a gyermekek szemproblémái)**

Ha kisgyermek szenved valamilyen szemproblémában, akkor az a családjával kapcsolatos stresszre utal, nem hajlandó meglátni azt, ami körülötte történik. Amikor iskoláskorban fejlődik ki ilyen jellegű elváltozás, akkor az a jövőtől, ismeretlentől való félelemre utal. Egy kamaszkorban kialakuló szemprobléma a szexualitástól való félelmet jelezheti. Fontos, hogy én, szülőként segítsek a gyermekemnek abban, hogy a félelmeit kifejezésre juttathassa azért, hogy megnyugodhasson, és hogy túltehesse magát azokon.

### **SZEM - ALEXIA - olvasási képtelenség**

Az alexiát szóvakságnak is szokták nevezni. Betegségeredetű olvasási képtelenséget jelent. Lehet, hogy képes vagyok a betűk elolvasására, felismerésére, azonban a szavakat nem tudom értelmezni, vagy felismerem a szavakat, de a betűket nem, nem olvasom el egy mondat minden szavát, amely lehetetlenné teszi számomra annak megértését, értelmezését. Ha ebben a betegségben szenvedek, akkor túlságosan is a gondolataimmal vagyok elfoglalva, túlzottan csak azokra koncentrálok. Minél több figyelmet szentelek az életem olyan aspektusainak, amelyeknek nem kellene, annál inkább szenvedni fogok attól, hogy zárt leszek bizonyos gondolatokra, amely lefékezi a fejlődésemet. Arra van szükségem, hogy nyissak az intuíción, a fantáziám felé, amelyek a lélek két arra irányuló csodálatos képessége, hogy kifejeződhessen. Ha orvosolni szeretném ezt a problémát, csak meg kell nézmem, hol van a probléma az életemben, vagy mi az, amit a betegség miatt nem tudok, vagy nem kell megtennem, mondanom, meglátnom. Ha kinyitom a szívemet, akkor ezt a helyzetet tudatosan megoldhatom. Gyermekként könnyebb a befelé történő figyelést, hallgatózást véghezvinnem, mivel érzékenyebb vagyok, mint a felnőttek, könnyebben „olvasom el”, fejtem meg a szívem szeretetüzeneteit. Tehát jobban hallgatok a megérzéseimre, és jobban használom a kreativitásomat.

### **SZEM - ASZTIGMATIZMUS ~ szemtengelyferdülés**

Az asztigmatizmus a szaruhártya vagy a szemlencse szférikus aberrációja. Ez azt jelenti, hogy a szaruhártya függőleges, vertikális görbülete jelentősebb, mint a merőleges, horizontális, vagy fordítva. Ez az elváltozás általában a saját magammal való szembenézéstől való félelmemet jelöli, félek szembenézni azzal, aki vagyok. A szemek helytelen koordinációja azt jelentheti, hogy a reakcióim és a gondolataim nincsenek összhangban a környezetemmel, amely belső konfliktust okozhat számomra. Az is lehetséges, hogy egy másik valóságot akarok magam számára teremteni, és megpróbálhatom magam kivonni a szüleim vagy más, olyan emberek befolyása alól, akiről úgy gondolom, helytelenül viselkednek. Mivel fiatalkoromban gyakran kellett dühvel, bosszúsággal vagy félelmekkel szembenézmem, a szemeimben megmaradt ez a félelem, és a szemem körüli izmok állandó sokkos állapotban maradtak. A szemeimet irritáció érheti, ha a bennem és körülöttem látott dolgok irritálnak engem. Asztigmatizmus lehet nagyfokú kíváncsiság eredménye is. A mindent látni akaró, kielégíthetetlen kíváncsiságom kifárasztotta a szemeimet. Ezzel akarja a testem a tudomra adni, hogy időt kell hagynom magamnak arra, hogy a dolgokat értékelhessem. Ez arra is utal, hogy a saját szépségemet is fel kell ismernem, azt a csodálatos lényt, aki vagyok.

### **SZEM - DIVERGENS STRABIZMUS**

A konvergens strabizmushoz hasonlóan a divergens strabizmus is a szem helytelen állását jelenti, azonban ebben az esetben a szem kifelé áll. Ez az elváltozás a jelennel való szembenezéshez kapcsolódó félelmet is jelenthet. Ha a jobb szemét érinti, akkor ez arra utal, hogy intellektuális erőfeszítéseket tettem annak érdekében, hogy megkönnyítsem az agyam és egy helyzet közti kapcsolatot. Az az érzésem, hogy az agyam „egy helyben toporog”, ami miatt hajlamossá válhatok a depresszióra. Ha inkább a bal szememről van szó, akkor nagyon érzékeny ember lehetek. A cselekedeteim is ezt a tulajdonságomat fogják felfedni. Elfogadom, hogy a jelenben kell élnem, és minden helyzettel szembe kell nézmem. Az ér zékenységem mostantól lehetővé teszi számomra, hogy felvilágosult döntéseket hozzak, tudatában annak, hogy állandóan védelem alatt állok, és hogy segítenek utamon.

### **SZEM - KONVERGENS STRABIZMUS**

A konvergens strabizmus (bandzsaság) esetében a szemek az orr felé tartanak. Ez általában arra utal, hogy nem vagyok hajlandó a dolgokat olyannak látni, amilyenek valójában, gyakran amiatt, hogy azok számomra bizonytalanságot jelentenek. Az is lehetséges, hogy így próbálok meg elmenekülni olyan emberektől, akiket fenyegetőnek tartok. Az alapján, hogy melyik szemem bandzsít, bizonyos információkat kaphatok a személyiségemről. Ha a bal szemem, akkor félős, félénk személyiség vagyok, aki erős kisebbségi komplexustól szenved. Ha azonban a jobb szemem érintett, akkor valószínűleg nagyon fogékony, érzékeny és haragtartó vagyok. Ez egy mód arra, hogy minden figyelmemet és

intelligenciámat magamra irányítsam, vagy egy olyan dologra, személyre, akit vagy amit állandó felügyelet alatt kell tartanom. Ha a bal szemem erőteljesen felfelé bandzsít, akkor az azt jelzi, hogy álmodozó, irracionális vagyok, és az idő fogalmával nem igazán vagyok tisztában. Ha a jobb szemem teszi ugyanezt, akkor fegyelmetlen és irracionális vagyok. A strabizmusnak következményeként a dolgokat egyszerre csak két dimenzióban vagyok képes látni, érzékelni. Azért, hogy az érzékelésemet egységesítssem, jobban teszem, ha a dolgokat minden szemszögből megvizsgálom, és elfogadom annak a valóságát. Figyelmes leszek minden, a testem által küldött üzenetre és felfedezem az életet a saját egységében, totalitásában szemlélő látás örömeit.

### **SZEM - KÖTŐHÁRTYA-GYULLADÁS**

A kötőhártya-gyulladás a szemhéj belső felét és a szemgolyót befedő hártya gyulladását jelenti. Közvetlen kapcsolat van a kötőhártya gyulladás és a között, amit látok. Tudat alatt nem vagyok hajlandó egy olyan helyzetet, vagy eseményt meglátni, amellyel nem vagyok összhangban, vagy amely sért engem. Ez engem frusztráció, irritáció és lázadás megéléséhez vezet. „Nem tudom elviselni azt, amit látok” olyan, mintha a szemeim állandóan azt a mocskot akarnák kimosni a szemeimből, amelyet az engem feldühítő helyzetben látok. Ez egy olyan mentális zsidbadtságot, és egy olyan érzelmi túltelítettséget okoz, amely olyan érzést jelent, mintha sírnék. Számomra előnyösebb, ha időszakosan szinte „megvakulok”, mivel az, amit látok, szenvedést okoz számomra. Hagyok magamnak időt arra, hogy megállják, és elfogadom ív, hogy szembe kell néznem az engem zavaró helyzetekkel, és felteszem magamnak a kérdést, hogy ez miért alakulhatott ki. Nyitott és befogadó maradok, így megmenekülök egy újabb kötőhártya gyulladástól.

### **SZEM - NYSTAGMUS - szemforgatás**

A nystagmus a szemgolyók gyors, féktelen és nem akaratlagos mozgását jelenti, amely gyakran az idegrendszer károsodásának egyik tünete. Ha ilyen betegségben szenvedek, akkor ez azt jelenti, hogy szemeim állandóan „ide-oda sepregető”, cikázó mozdulatokat végeznek. Fel kell tennem a kérdést, hogy mikor, az életem melyik szakaszában jelent meg ez a betegség. Ez általában olyan életszakasz lesz, amikor veszélyhelyzetben voltam, és állandóan a lehetőség után kutattam, amelynek segítségével kikerülhetek ebből a helyzetből. Fontos, hogy azonosítsam ezt az eseményt, és tudatosítsam magamban a betegség forrását, és így orvosolhassam azt. Tudatosítom magamban, hogy a múltban ez a veszély tényleg reális volt számomra, azonban már nem létezik többé, és állandóan védelmeznek, kísérnek utamon.

### **SZEM - RETINASÉRÜLÉS**

A fizikai értelemben vett rázkódás, egy a testemet ért erőteljes ütés (közvetlen vagy közvetett) következtében jön létre, amely rejtett sérülésekkel járhat, és így alaposabb kivizsgálást igényel. A retina rázkódása arra utal, hogy nem vagyok hajlandó meglátni olyan dolgokat, amelyek „kiszúrnak” a szememet, mert nehezen változtatok a dolgokkal kapcsolatos meglátásaimon, nézeteimen. Elfogadom, hogy elengedem a dolgokat, hogy megszabadulok a régi gondolataimtól vagy látásmódjaimtól, és inkább a már meglévő új gondolataimnak biztosítok teret. Mostantól figyelek a megérzéseimre, érzéseimre és hagyom, hogy irányítsanak. Szabadabbnak és derűsebbnek érzem magam.

### **SZEM - RETINALEVÁLÁS**

A látóhártya fokozatos és körülírt leválása, amely bekövetkezhet valamilyen szemsérülés vagy a szem gyulladással megbetegedése miatt. A retinaleválás egy olyan helyzetről árulkodik, amelyben olyasvalamit láttam magam előtt, amely óriási stresszt váltott ki belőlem. Az az érzésem, hogy ennek a szörnyű eseménynek a képei örökre beleégtek az emlékezetembe! Fontos, hogy szembenézzek ezzel a képpel, ahelyett hogy jó mélyre el akarnám ásni, vagy nem akarnék tudomást venni róla. Kérhetem egy terapeuta segítségét ahhoz, hogy segítsen rájönni, miért kellett ezt az eseményt meglátnom, és milyen tanulságot kell ebből levonnom. Ha ezt megtettem, akkor megspórolhatok újabb retinaleválást előidéző helyzeteket.

### **SZEM - RETINITISZ PIGMENTÓZA – festékes ideghártya-gyulladás**

A festékes ideghártya-gyulladást örökletes betegségnek tartják, amely a fényt érzékelő látósejtek degenerációját jelenti. Általában a gyerekeket érinti. A szem nem képes alkalmazkodni a sötétséghez, és idővel csökken a látótér. Tehát nem látom a fényt többé. Ez a betegség akkor fejlődik ki, ha szégyellem a személyemet, azt, aki vagyok, fizikálisan és intellektuális téren is. Azt szeretném, ha a többiek nem rám, hanem másfelé figyelnének. Az is lehet, hogy maximalista vagyok, vagy nagy területet látok be magam előtt, ami stresszt okoz számomra. Attól is félhetek, hogy nem fogok tudni megbirkózni mindazzal, ami még rám vár az életben. A testem erre úgy reagál, hogy a látóteremet csökkenti, mivel azt reméli," ezáltal a stressz is csökken. Meg kell tanulnom olyannak elfogadni magamat, milyen vagyok, és pozitívan kell magamhoz állnom, mivel különleges és egyedi ember vagyok.

### **SZEM - RÖVIDLÁTÁS**

A rövidlátás következtében nem látok jól messzire. A jövővel kapcsolatos bizonytalanságom az eseményeket felnagyítja, és sokkal inkább fenyegetőnek láttatja azokat velem, mint amilyenek a valóságban. Úgy tűnik, nem vagyok készen arra, hogy megbirkózzam velük. Ami közel van hozzám, azt látom, míg a távollátásom homályos, a feszült szemizmaim miatt. Összefoglalva, képes vagyok a közvetlen valóságomat, mindennapi életemet kezelni. Azonban nehéz a jövőmet elképzelnem, és látnom a lehetőségeimet. Az ezzel kapcsolatos félelmeimen túl kellene tennem magamat. Ha rövidlátó vagyok, akkor hajlamos lehetek arra, hogy zavarban legyek vagy befelé forduljak, ami olyan gyermekkori emlékekből fakadhat, amelyeket félelmetesnek vagy károsnak életem meg. (Például egy szülő barátságtalan vagy mérges tekintete). Ha egy tanár vagy a nagybácsim megvert, rövidlátó lettem, mivel félttem tőle, és látni sem akartam őt, mert ha csak megláttam, már ideges lettem, tudva, hogy mi vár rám. Általában, hacsak nem éltem meg egy másik konfliktust is, a közeli látásom az átlagosnál is jobb lesz, mivel, ha csak tudat alatt is, de tisztában vagyok vele, hogy fontos tudnom, mi történik körülöttem, hogy meg tudjam védeni magamat, vagy megfelelően reagálhassak esetleges veszélyekre. A rövidlátás általában nagymértékű szubjektivitásra utal. A kifejezés „nem lát tovább az orra hegyénél” jól illusztrálja ezt az állapotot. Van, hogy lustaságból, fásultságból, vagy a csalódásaink miatt nem akarunk messzire látni. Még egy ezzel kapcsolatos kifejezés: „nem hiszek a szemeimnek” - önmagáért beszél, az állapotommal kapcsolatosan. Az önmagam sajnálata néha könnyebb, mint a cselekvés. Ha elfogadom azt, hogy látnom kell, mi történik a külvilágban, ez majd lehetővé teszi számomra, hogy tanulhassak önmagamról. A látásom kiszélesedik, ha fejlesztem a belső teremtet. Újabb utakat választok, bízom magamban.

### **SZEM - STRABIZMUS - kancsalság**

A kancsalság a környezetemmel való kapcsolataimhoz kötődő ellentmondásokat és bizonytalanságokat jelez, állandó vívódást a magány iránti igényem, és aközött, hogy csodáljanak, a függetlenség vágya, az egyedüllétől való félelemmel küzd bennem. A csend édessége folyamatosan ellentmondásban áll a kérdés iránti vággyal. Megtanulom körvonalazni a valódi vágyaimat, és jól érezni magamat bármely helyzetben.

### **SZEM - SZARUHÁRTYA-GYULLADÁS** (lásd még: FEKÉLY, GYULLADÁS)

A szaruhártya-gyulladás nagy fájdalmakkal, és fekély megjelenésével egyaránt járhat. Akkor fejlődik ki, ha olyasvalamivel vagy valakivel kapcsolatosan élek meg fájdalmat, akit vagy amit láttam, és ez feldühít. Emiatt olyan állapotba tudok kerülni, hogy akkora a dühöm, képes lennék akár megütni valakit fizikálisan vagy átvitt értelemben, azt is kívánhatom, hogy szerencsétlenség „verje” meg az érintett személyeket, hogy elégtételt vegyek rajtuk. Az is lehet, hogy én akarok valaki vagy valami elől elrejtőzni azért, hogy ne lássanak. Mivel a szaruhártya a szem ablaka, el kell azt homályosítanom ahhoz, hogy egy engem védő fallá váljon. A testem csupán azt üzeni számomra, hogy meg kell tanulnom az életei más szemmel, egy újabb, nyitott és megértő hozzáállással nézni. Láthatok olyan dolgokat, amelyek nem rám tartoznak, amik nem megfelelőek számomra, és el kell néha vonatkoztatnom, szakadnom attól, amit látok. Meg kell tanulnom azt, hogy ne akarjam irányítani az engem körülvevő dolgokat, embereket, helyzeteket, amelyek felett semmi hatalmam sincsen.

### **SZEM - SZEMBETEGSÉGEK**

A szemproblémák, a vakságot beleértve, azt jelzik, hogy bezáruk. Inkább nem veszek tudomást arról, ami körülöttem történik, lemondok a látás élményéről, amely engem megkérdőjelez. Ahelyett, hogy elfogadnék egy számomra fájdalmas, zavaros vagy visszataszító valóságot, inkább behunyom a szemeimet. Okozhat vakságot cukorbetegség is, (érdemes elolvasni a betegségről szóló szócikket) vagy olyan dolgok felhalmozódása, amelyeket képtelen vagyok elfogadni, amelyek összezavarnak, és nem tudom már, hogy merre, milyen irányba menjek. Gyakran trauma vagy érzelmi sokk, nagy belső félelem következtében veszítem el a látásomat és a látószerveim energiáját is. Lehet, hogy egy számomra fontos személy vagy dolog elvesztésétől tartok. Pedig a külső sötétség általában belső nyitást eredményez, egy saját, titkos és színes világ születik ekkor. Tehát jobban kinyílok a belső lelkvilágomra. A szem elváltozásai (asztigmatizmus, rövidlátás, távollátás) arra utalnak, hogy túlságosan is a külvilágban keresek válaszokat a kérdéseimre, ahelyett, hogy saját magamban kutakodnék. Minél inkább kívül, a külvilágban keresgélek, annál inkább eltávolodom a belső magomtól, belső lényegemtől. A homályos látás (szürke hályog, vagy zöld hályog) arra utal, hogy a valóságról alkotott saját verzióm ellentétes azzal, amit magam körül látok. Ez azt jelzi, hogy nehezen koncentrálok a lényegre, hogy elutasítom azt, amit látok. Tudatára ébredek mindannak a szépségnek, ami körülvesz, és hagyok magamnak időt a nézelődésre.

### **SZEM - SZÍNTÉVESZTÉS, SZÍNVAKSÁG**

Színvaknak lenni azt jelenti, hogy a világot színek nélkül, szürkésnek, differenciálatlannak látom. A színtévesztő bizonyos színtartományban lévő színeket nem lát. Az is lehet, hogy csak nem vagyok képes pontosan felismerni, látni a színeket. Ilyen esetben fel kell tennem magamnak a kérdést, hogy

milyen erőteljes stresszhelyzetet élhettem át, amely arra a színre vagy színekre utalhatott, amelyeket nem vagyok képes meglátni, megkülönböztetni egymástól. Például, ha nem látom a pirosat, akkor az lehet amiatt, hogy gyermekkoromban majdnem meghaltam, amikor egy piros színű autó majdnem elütött engem. Mivel ezt az eseményt követően a piros számomra nagyon erőteljes stresszhez kapcsolódik, amely az engem fenyegető halált szimbolizálja, tudat alatt nem szeretném ezt a színt többé meglátni. Ez érvényes minden olyan színre, amelyeket nem vagyok képes megkülönböztetni. Az is lehet, hogy egyszer eldöntöttem, nem fogok többé színesben álmodni azért, hogy elkerüljem a csalódást. Mivel a ma álmai a holnapunk valóságává válnak, nem fogok többé színeket látni a mindennapjaimban sem. Mostantól én döntök a színekről, a fantáziámra bízom magam. Elképzelem a rózsaszínt, a zöldet vagy a kéket. Művészként én döntök a színek keveréséről. Magamba szívom a világ által ajándékozott egységet és harmóniát. Szabadon hagyom áramolni a fantáziámat, az életörömet ezerféleképpen fejezem ki.

### **SZEM - SZÜRKE HÁLYOG**

A szemlencse veleszületett vagy szerzett elhomályosulása, amely teljes látásvesztéshez is vezethet. A szem csillogása homályos szürkévé válik. Ilyenfajta elváltozás akkor jelenik meg az életemben, amikor nem akarom többé látni, hogy mi történik előttem, hogy mi fog történni, vagy mi fogja befolyásolni az életemet vagy a meghozandó döntéseimet. Amit láttam, vagy amit a jövővel kapcsolatosan látok, ezt mondatja velem: „nem hiszek a szemeimnek!” A látásom romlik, mivel nem áramlik oda több energia. Egyre gyengébb és homályosabb lesz, a jövőt fátyolos, sötét szemlencsén keresztül látom, öröm és a szívem vidámsága nélkül. Lehetséges, hogy egocentrikus vagyok, és a valóságot csak a magam módján szeretném látni anélkül, hogy figyelembe venném mások valóságát. Ez egy egoista, önző hozzáállást takar, ami még azt is elhitetheti velem, hogy felsőbbrendű vagyok a többieknél. Ez a szürke hályog eltávolít a jelentől, elszigetel az engem körülvevő világtól. Ez bizonyos szinteken nem tetszik nekem, és tudatára kell ébrednem a dolgok külső és belső aspektusainak. Szürke hályog általában az élet vége felé jelenik meg, akkor, amikor elkezdünk félni az öregedéstől, tehetetlenségtől. Nem akarom látni a jövőbeli képemet, ha még nincs itt az ideje, attól való félelmemben, hogy az túlságosan nem tetsző lesz számomra. Elveszítem a lelki, vagy cselekvési rugalmasságomat, kevésbé leszek toleráns, és gyakran elfelejtem a velem megtörtént eseményeket. Tehát nincs érdekemben, hogy lássam a jövőt, amely nagyon borongósnak tűnhet számomra, (a szürke hályog igen gyakori a fejlődő országokban) Mindemellett eltávolíthatom ezt a fátyolszerű felhőt, amely megakadályoz abban, hogy lássam az igazi valóságomat, ha a figyelmemet a belső fényemre irányítom. Elfogadom, hogy veszem a fáradságot arra, hogy magamba nézzek, és meg fogom látni az engem körülvevő fényt és szépséget.

### **SZEM - TÁSKÁS, KARIKÁS SZEM**

Általában az erősen táskás, karikás szemek a fáradság jelei, amelyet gyakran egy bizonyos szertől való függőségem eredményeképpen létrejött allergia okoz. A testem így adja tudtomra, hogy sokkal önállóbbá kellene válnom, és, hogy a boldogságomat csak magamtól tehetem függővé. Mások elismerése így inkább egy többletet jelent majd számomra, nem a jólétem feltételét.

### **SZEM - TÁVOLLÁTÁS**

A távollátás egy olyan állapot, amelynek következtében a hozzám közel eső tárgyakat nem látom élesen. A jelentől való félelmet tükrözi. Mi van a közelemben, amit nem vagyok hajlandó észrevenni? Arról lehet szó, hogy nem vagyok képes világosan látni azokat a dolgokat, amelyek elérhetőek számomra és itt vannak a közelemben. Inkább mások, a kapcsolataim, és a külső események érdekelnek, ahelyett, hogy önmagamba néznék, és egyre inkább fejleszteném a belső éneket. Ezt az állapotot olyan sokk, vagy trauma okozhatta, ami miatt úgy gondolom, hogy a jelen nem nekem való. Extrovertálttá válok, messzire figyelek, és nem vagyok képes tudomásul venni azt, ami a közelemben történik, az álmaim a jövőt kémlélik. A szemeim őrszemekhez válnak hasonlóvá, és állandóan messzire figyelnek, követik a távoli történéseket. Nyugtalanra válok, mert amit jelenleg látok, nyugtalanít: öregszem, a gyermekeim kirepülnek, szomorúvá válok. Ezért a látásom aszerint változik, hogy mi az, amit meg akarok látni, és mi az, amit nem akarok meglátni. Abban az esetben, ha ez csak az egyik szememet érintett, fontos, hogy az érintett oldallal kapcsolatos helyzeteket megvizsgáljam (bal: intuitív, jobb: racionális). Elfogadom, hogy meglássam a jelent, minden szépségével együtt.

### **SZEM - VAKSÁG**

Mivel „elutasítom” azt, hogy szemeimet kinyissam, annak érdekében, hogy lássam az engem körülvevő világot, nincs más választásom, mint hogy saját magamba nézzek, és tudatára ébredjek a saját belső világomnak. Elfogadom a bennem lakozó gazdagság és a bennem ragyogó fény meglátását.

### **SZEM - VAK SZEMEK**

Ha a látásom 10%-os, vagy annál kevesebb, akkor vak vagyok. Fel kell tennem magamnak a kérdést, hogy mi az, amit nem akarok látni, vagy amit - egy helyzetet vagy egy embert - félek meglátni. Ha a

vakságom baleset vagy betegség következménye, akkor meg kell keresnem a látásom elvesztésének valódi okát. Ekkor elkezdhetek majd ennek az oknak az interiorizációján dolgozni azért, hogy megtörténhessen a szükséges felismerés, és újra el kell fogadnom azt, hogy lássak, lehetővé téve, hogy szeretetben és megértésben a belső látásom egyre inkább kifejlődjön.

### **SZEM - ZÖLD HÁLYOG - glaukóma**

A szemből az agyba vezető látóideg rostjainak lassú és visszafordíthatatlan pusztulása, háttérben a látóidegfőt ellátó kiserek keringészavara áll. A szemgolyó fokozott belső nyomása jellemzi, melynek következtében a csarnokvíz nem tud megfelelően eltávozni. Ez a folyadék az életem során visszatartott könnyeimet jelképezi, felhalmozódása nagy nyomást gyakorol a retinára, amely a látás romlásához vezethet. Ilyen elváltozás általában gyakrabban jelenik meg a hatvanadik életévüket betöltött embereknél, akik gyakran úgy érzik, hogy már eleget láttak. Régi bosszúságokat jelezhet, vagy a megbocsátás elutasítását. Az lehet a benyomásom, hogy a dolgok meghaladják a képességeimet, hogy félek a jövőtől. Mivel könnyedén kifáradok, az életem megváltozik, és ezt nehezebben fogadom érzelmi szempontból. Nem akarom látni, ahogyan megöregszem, a jövőm képsorait nem láthatom, és ez nagyon is megfelel számomra. Lelibentem a fátylat a szememről, és elfogadom, hogy szeretettel és gyengédséggel lássak. Mivel egy glaukómás szem úgy viselkedik, mint egy nagyító, van valami vagy valaki az életemben, amihez vagy akihez a lehető leggyorsabban közelebb akarok kerülni. Az is lehet a benyomásom, hogy elmentem bizonyos dolgok mellett az életemben, és ezekkel kapcsolatosan ellenérzésem van. Mintha akkor csúsztak volna ki a kezem közül, vagy akkor vesztettem volna el a szemeim előtt a lehetőségeket, amikor már csak egy lépésre voltam a céltól, és majdnem sikerült elérnem, amit akartam.

### **SZEMÉREMAJKAK** (lásd még: AJKAK)

Ugyanúgy, ahogy az ajkakat a szájjüreg „kapujaként” is felfoghatjuk, a szeméremajkak a nemi szervünk „kapujának” szerepét töltik be. Üresség, kimerültség, fásultságérzés vezethet ezeknek a begyulladásához, vagy bármely más elváltozásához. Sebezhetőnek, tehetetlennek érzem magam, elutasítok mindenfajta fizikai kontaktust, örömtelenséget érzek magamban. A szeméremajkak megbetegedései általában pszichikai eredetűek. Gyakran több döntés meghozásának kényszere miatt érzett szorongás és félelem okozhatja a szeméremajkak gyulladását. Belefáradtam abba, hogy állandóan döntéseket hozzak, és így juttatom kifejezésre a tehetetlenségemet, és azt az érzésemet, hogy az események meghaladják a képességeimet. Megpróbálom értékesnek érezni magamat, és felvállalom választásaimért a felelősséget.

### **SZEMÉREMCSONT** (lásd még: BALESET, CSONT - TÖRÉS, INAK)

A szeméremcsont a medencét alkotó széles és lapos csont, a csípőcsont elülső részét képezi. A nemi szervek természetes védelmére szolgál. Mivel több alhasi és combizom található ezen a helyen, néha előfordulhat itt íngyulladás is, amely a szexualitással kapcsolatos csalódást jelent, vagy feszültséget, ami a között húzódik, amit megélek, és amit akarok. Ennek a résznek a törése nagy félelemre vagy büntudatra utal, azokkal a cselekedeteimmel kapcsolatosan, amelyeket a szexualitással kapcsolatban véghez viszek, vagy nem viszek véghez. Az is lehet a benyomásom, hogy a „teljesítményem” hagy némi kívánni valót maga után. Elfogadom, hogy megtanulom elismerni a valódi szexuális igényeimet azért, hogy lehetővé tegyem saját magam számára, hogy kiteljesedjek abban, aki vagyok.

### **SZEMÉREMSZŐR**

A szeméremszőr részlegesen a nemi szerveket és a szeméremcsontot fedi. Ha sűrű a szeméremszőrzetem, akkor ez a nemiségemmel, szexualitással kapcsolatos félelemre utal, valami olyasmire, amit el akarok rejtetni. Ezzel ellentétben, a gyér vagy teljesen hiányzó szőr a szexuális életemmel vagy a társammal kapcsolatos sérülékenységet jelez. Kiteljesedek a szexualitásomban azzal, hogy hangot adok félelmeimnek, és egyre jobban bízom másokban.

### **SZEMGOLYÓ** (lásd: SZEM (általában))

### **SZEMHÉJ** (általában)

A szemhéj lefedi és védi a szemeimet. A duzzadt, irritált szemhéj annak a jele, hogy szomorú vagyok, amelyről a könnyeim árulkodnának, azonban azokat vissza akarom tartani, el akarom zárni a fájdalommat. Amikor pihenni vagy aludni szeretnék, be kell csuknom a szemeimet, és ez a mozdulat akaratoslagos. Ha a szemhéjam állandóan félig csukott állapotban van, akkor egy olyan dolog vagy ember van az életemben, akitől vagy amitől el akarok menekülni, amivel vagy akivel nincs bátorságom szembenézni. Ha ráadásul nagy feszültséget is érzek, akkor a szemhéjam hajlamosabb gyorsabban összezárulni. Lehunyom a szemeimet, hogy jobban tudjak koncentrálni, magamba fordulni, azonban az is igen fontos, hogy képes legyek azokat jó nagyra kinyitni, hogy láthassam a Világegyetem összes szépségét, és az elém táruló összes lehetőséget észrevegyem.

### **SZEMHÉJ - PISLOGÁS**



Sokkal gyakrabban és gyorsabban pislogok, ha stresszhelyzetet élek meg, vagy ha az átlagosnál nagyobb feszültséget érzek magamban. Túl vagyok terhelve, túl nagy a feszültség azzal kapcsolatban, amit látok. Az életembe több nyugodt percet, lazítást csempészek és megtanulom mindennek a pozitív oldalát „látni”.

**SZEMÖLCS (általában)** (lásd: BÖR - SZEMÖLCS)

**SZEMÖLCS A TALPON** (lásd: LÁB - SZEMÖLCS)

**SZÉNANÁTHA** (lásd: ALLERGIA - SZÉNANÁTHA)

### **SZENILITÁS**

Az öregedéssel kialakuló testi és pszichés képességek romlását szenilitásnak nevezzük. A szenilitás olyan betegség, ami menekülési jelez. Visszatérek egyfajta gyermeki állapotba, és annak védelmező biztonságérzetét is visszanyerem. Így azt választom, hogy mások foglalkozzanak velem, azt akarom, hogy ők vállaljanak fel minden felelősséget. Ha szenilis vagyok, akkor fel kell ismernem, hogy nem szükséges a menekülés. Ha le

akarom „aratni” az annyira vágyott figyelmet, amelyet nekem szentelnek majd, akkor ezt nekem kell „elvetnem”. Isteni védelem alatt állok, békében és biztonságban élek. Az életem minden percében tudatára ébrednek az Univerzum erejének.

**SZERZETT IMMUNHIÁNYOS TÜNETEGYÜTTES** (lásd: AIDS)

### **SZEXUÁLIS DEVIANCIÁK, PERVERZIÓK**

Ha szexuális devianciáim vannak, akkor az azt jelenti, hogy el akarom utasítani vagy nyomni a lényem egy jelentős részét, állandó belső harcot, küzdelmei élek meg. Ezzel a testem azt üzeni számomra, hogy fogadjam el az énem minden aspektusát. Minden lénynek van egy női és egy maszkulin oldala. Ha férfi vagyok, elfogadom a női részem, ha nő vagyok, akkor a férfi oldalamat. Alázatossá válok, s elhatározom, hogy érvényesítem önmagamat. Azt választom, hogy az egész lényemet egységesítem, mert minden egyes oldalam, részem kifejezésre kell jusson valamilyen módon.

**SZEXUÁLIS FRUSZTRÁCIÓK** (lásd még: EJAKULÁCIÓ)

Nagyon szigorú erkölcsi és szexuális neveltetésben volt részem, ezért komolyan azt hiszem, hogy a nemi szervem erkölcstelen és mocskos dolog, bűntudatom van. Jobb, ha egészséges hozzáállással fogadom el a szexualitásomat, mivel ez az életem részét képezi.

**SZIFILISZ** (lásd NEMI BETEGSÉGEK)

**SZÍNTÉVESZTÉS** (lásd: SZEM - SZÍNTÉVESZTÉS, SZÍNVAKSÁG)

**SZÍNVAKSÁG** (lásd: SZEM - SZÍNTÉVESZTÉS, SZÍNVAKSÁG)

**SZÍV (általában)** (lásd még: VÉR)

A szív a negyedik csakrához vagy energiaközpontoz tartozik. A szeretetet (az érzelmeimet, a szeretet képességét), az örömet, a vitalitást és a biztonságot jelképezi. A szív energiája az egész testre kisugárzik, főleg a nyak és a napfonat között. A szív egy olyan energiaszivattyú, pumpa, amely az életet (a vért) áramoltatja körbe az egész testemben. Ez a vérkeringés osztja el a boldogsághoz, az egyensúlyhoz, az életörömhöz, és a belső békéhez szükséges életenergiát. Fontos tehát, hogy úgy szeressek, hogy a szív energiáját a rendelkezésre álló legszebb spirituális energiák felé áramoltassam. Minél inkább a szeretetre, az együttérzésre és a megbocsátásra koncentrálok, annál nagyobb örömben, békében és boldogságban „dolgozik” majd a szívem. A szívem érzelmileg stabil lesz, és védetté válik mindenféle csalódástól. A lassú, harmonikus szívritmus lelkiileg nyugodt embert jelez. A szívritmusom megváltozik, amikor nem vagyok egyensúlyban, szeretettel kapcsolatos problémám van vagy érzelmeimre érzékenyen reagálok. Elfogadom, hogy nyitok a szeretet felé, minden rosszállást az univerzumra bízok, felhagyok a saját magamat megbetegítő önkritizálással, és főként megbocsátok magamnak. Hiszen csak úgy tudom elfogadni mások szeretetét, ha saját magamnak megbocsátok.

**SZÍV - ANGINA PECTORIS ~ szívgörcs** (lásd: ANGINA PECTORIS)

### **SZÍV - SZÍVBUROKGYULLADÁS**

A perikarditisz a szívet körülvevő burok gyulladását jelenti. Mivel ez a hártya a szív védelmére szolgál, a betegség akkor alakulhat ki, ha úgy érzem, a szívemet támadás fenyegeti mind átvitt, mind fizikai értelemben. Ahelyett, hogy dühbe gurulnék, megpróbálok nyugodt maradni, és arra törekszem, hogy mindig védve legyek, tudván, hogy minden, ami velem Történhet, az éppen az, ami számomra a legjobb az adott pillanatban.

**SZÍVGÖRCES** (lásd: ANGINA PECTORIS)

**SZÍV - INFARKTUS (a szívizom infarktusa)**

(lásd még: INFARKTUS [általában])

Amikor azt halljuk, hogy valakinek infarktusa volt, az a köznyelvben általában a szívizom infarktusát jelenti. Szívinfarktusnak, szívgörcsnek is mondják. Az infarktus által leggyakrabban sújtott szervünk minden bizonnyal a szív, ami a belsőmben lévő szeretetközpont, az érzéseim magja. A szívinfarktussal

a testem reményvesztett módon próbálja számomra közölni, hogy túl messzire megyek, hogy túl sok figyelmet fordítok az életem anyagi, külső és jelentéktelen dolgaira, a szociális helyzetemre, ahelyett, hogy a lényegre koncentrálnék, amely a szív megtalált öröme a családi életben, a szeretet kifejezésében, saját magam szeretete, minden perc intenzív megélése, értékelése. Annyira ragaszkodom mindenhez, amit az én felségterületemnek hiszek (az Én feleségem, az Én munkám, az Én barátaim, az Én házam, stb.), hogy ha úgy érzem, elvesztettem, vagy éppen elvesztek valakit vagy valamit az én területemből, ellenállást tanúsíthatok a történésekkel szemben, és infarktusom lesz. Teljes szívemmel azt szeretném, hogy én maradjak a főnök, a fedélzeti kapitány. A szívinfarktus szintén köthető az érzéseimhez, és ahhoz, ahogyan azokat megélem. Meddig vagyok képes érezni a szeretetet és ezt mások felé kifejezni? Meddig a pontig vagyok képes szeretni és olyannak elfogadni magamat, amilyen vagyok? Talán arra kényszerítem magamat, hogy valaki más legyek, és túl sok dolgot tegyek annak érdekében, hogy megbizonyítsam másoknak, hogy mi vagyok, és mennyit érek? A túlságosan hosszú ideig visszafojtott dühöm, frusztrációm, agresszivitásom már „nem bírja tovább” és kirobban belőlem. Az élet legfontosabb és legjelentősebb aspektusainak a felfedezése nem csupán az általam keresett pénzmenyiségre és az általam elért sikerekre korlátozódik. A szívet az együttérzéshez és a szeretethez ugyanannyira köthetjük, mint azok szöges ellentétéhez, a gyűlölethez, a megvetéshez, és az idegenkedéshez. A szívinfarktus gyakran olyan életszakaszban éri az embert, amelyben vagy túl nagy a verseny, vagy ha olyan pénzügyi nyomást élek meg, ami a szerettem, családom növekvő elidegenedésével párosulhat. Szakadás történik az érzéseim, a kapcsolataim, és az Univerzum és annak természetes ritmusai között, ami elsorvasztja a szívemet. Azt hiszem, hogy másokat utasítok el, pedig valójában saját magammal teszem ezt. Követnem kell az áramlást, és időt szánni arra, hogy elfogadjam mindazt, amit az élet nekem nyújtani, és tanítani képes azért, hogy belső békére leljek, és hogy egész testemben az engem betöltő gyengédséget, szeretetet, szelídséget érezzem amely csak arra vágyik, hogy a szívem táplálva legyen és hogy megőrizsem annak egészségét.

### **SZÍV - KORONAÉR TROMBÓZISA**

A koronaér-trombózis egy, a szív koronaérében keletkező rög képződését jelenti. A véráram, vérkeringés ilyen akadályoztatása szívinfarktushoz vezethet. Ez a rög a szívet, a legfőbb szeretetet jelképező szervünket érinti. Meg kell vizsgálnom, mi akadályoz meg abban, hogy szabadon szeressek. Lehet, hogy olyan dühről, vagy viharos ellenérzésről van szó, amelyet egy általam szeretett személlyel szemben éreztem. Miért érzem, hogy megtámadták az önérzetemet? Vajon olyan hírt kaptam, amely látszólag elvette életem értelmét, vagy megfosztott attól, ami lehetővé tette számomra, hogy szeretetemet kifejezzem? Békét kötök magammal és másokkal. Azért, hogy ezt a helyzetet orvosoljam, tudatosítom a bennem lévő szereteterőket, teljesen átadom magam, és rájövök, az Univerzum megadja nekem azt a támogatást, amire szükségem van.

### **SZÍVRITMUSZAVAR**

A szív a szeretetet jelképezi, és a szívveréssel kapcsolatos problémák, a szeretettel kapcsolatos vészjelzéseket, egyfajta segítségkiáltást jelentenek. A számomra létfontosságú szeretet elvesztése, vagy nem megfelelő mennyisége miatt érzett félelem következtében a szívveréssel kapcsolatos bajok szeretettel kapcsolatos segélykiáltásként értelmezhetők. Abban az esetben, ha a szívkamrák anarchikus módon, összevissza vagy elégtelenül húzódnak össze, akkor kamra fibrillációról, kamraremegésről beszélhetünk. Ez az állapot létrejöhet a szív működési zavara, vagy áramütés következtében, illetve a magzati koromban megélt sokk vagy pánikérzés (születéskor) miatt. Ha ezt az állapotot nem orvosolják gyorsan, akkor hirtelen halál következhet be. Ez egy olyan létfontosságú, szeretettel kapcsolatos fontos döntést jelez, amelyet gyorsan meg kellene hoznom az életemben. Azzal kezdem, hogy megadom magamnak mindazt a szeretetet, amire szükségem van azért, hogy az aggodalmaimat nagyobb belső biztonságérzettel helyettesíthessem, és bízhasak az életben. A szapora szívverés (tachikardia) a szív egyenlőtlen összehúzódását jelenti. A pulzus percenként több mint 90-re gyorsul fel, ez az állapot igen erősérzelmek következménye. Egy aggodalomra okot adó szituáció, egy fizikai vagy mentális megerőltetés és a félelem, egy olyan egyensúlytalanságot hoznak létre, amely pillanatnyilag a szívemet érinti, és az veszélyt jelző riadót fúj számomra. A bradikardia lelassult szívverést jelent. Ezt a betegséget mély sérelmek felhalmozása okozza, mintha a szívem megelégné a szenvedést, és úgy döntene, hogy leáll. Tudatosítom, hogy mindkét helyzetben a szeretet az, ami a középpontban áll. Nyugodtan és mélyen lélegzek, hallgatok a szívemre.

### **SZÍV – SZÍVPROBLÉMÁK**

Mivel a szív a szeretetet, a békét, az életörömet szimbolizálja, a szívproblémák gyakran szeretethiánynak, szomorúságnak, évek múltán felszínre törő, elfojtott érzelmeknek a következményei. A szívem megkeményedett régi sebeim, sérüléseim miatt. Őszintén azt hiszem, hogy az élet nagyon nehéz, stresszes, és minden percben harcokat kell vívnunk. Néha úgy érzem, hogy csak túlélésre rendezkedtem be, olyan állapotban vagyok, amelyben azt gondolom, hogy csak az erőfeszítem az,

amely némely osztalékot hoz. Túl ideges, szorongó vagy túl sérülékeny vagyok ahhoz, hogy megőrizsem érzelmi egyensúlyomat. Tudat alatt elfojtom magamban a bennem élő gyermeki lényemet, és megakadályozom, hogy életörömét kifejezésre juttassa. A szív a csecsemőmiriggyel van kapcsolatban, ez utóbbi az immunrendszer sejtjeinek, a T-limfocitáknak a termelődéséért felelős. A csecsemőmirigy meggyengül, és egyre kevésbé áll ellen a támadásoknak, ha túl sok düh, utálat, frusztráció, vagy önutálat forrong bennem. A szívnek szeretetre és békére, nyugalomra van szüksége. Az életet egy gyermek hozzáállásával: nyitottsággal, örömmel, kíváncsisággal és lelkesedéssel kell kezelni, befogadni. Még akkor is, ha kielégítésre váró érzelmi igényeim vannak, megpróbálok megfelelően nyitott szívvel egy olyan harmonikus egyensúlyt létrehozni, annak érdekében, hogy létezésem minden mozzanatát értékelni tudjam. Elfogadom, hogy jobban szeressem magamat, és hogy nyitott maradjak a magam és mások felé irányuló szeretetre. Ellazulok, szórakozok, „ráérek” saját magamra. Nem veszem magam túl komolyan. Érzem, hogy szabadon szerethetek, mindenféle kötelezettség nélkül, tudván, hogy mégiscsak boldog vagyok. Több kifejezés is létezik, amely a szív különböző állapotát taglalja „szívtelennek lenni”, „jó szíve van”, „a szívére hallgatni”. Ha valaki olyan megjegyzésekkel illet engem, mint pl. „nincs szíved, szívtelen vagy”, akkor megvizsgálom ezt, az élet által küldött üzenetet. Ez talán annak a jele, hogy valamin változtatnom kellene. Vajon nem borult fel az egyensúlyom? Szívdobogást érzek? Nincs érzelmi téren valami problémám? Bármilyen legyen is a válasz, nem várom meg, hogy megbetegedjek azért, hogy megértsem, és elfogadjam az életem változásait. Éber maradok és kinyitom a szívemet mindarra, ami számomra áldásos lehet.

**SZÍV - TACHIKARDIA** (lásd SZÍVRITMUSZAVAR)

**SZKLERODERMIA** (lásd BŐR - SZKLERODERMIA)

**SZKLERÓZIS MULTILEX**

A szklerózis multiplex a gerincvelő és az agy idegpályáit körülvevő védőburok gyulladását jelenti. A betegség az egész testre kiterjed, és különböző életszakaszokban is megjelenhet. Olyan érzés, mintha a testem csapdába, kalitkába került volna, és egyre inkább korlátozottá válna a mozgulataim kivitelezésében. Ha szklerózis multiplexem van, akkor nagy szenvedéseken megyek keresztül, amely következtében elkeseredetté válok. Az egész lényemet egy mély lázadás hatja át. Úgy érzem, arra vagyok kényszerítve, hogy mindent nekem kell elvégezniem, és mivel maximalista vagyok, nem akarok semmiben sem tévedni, ezért nehezen fogadok el másoktól segítséget. Már a kudarc gondolata is elrettent. Nagyon félek attól, hogy két vállra fektetnek, vagy elhagynak. Az eleséstől, elbukástól is félek, mind konkrét, mind absztrakt értelemben, és attól tartok, hogy ez a bukás a halálomhoz vezethet. Bármely olyan, a függőleges helyzetváltoztatáshoz kapcsolódó félelem, amiről azt hiszem, hogy az életemet veszélyezteti, beindíthatja ezt a betegséget. Ez lehet létráról történő lelépés, vagy egy szakadékba való beesés, vagy attól való félelem, hogy a repülőgép hirtelen süllyedni kezd, vagy, hogy valami a fejemre eshet. Igen gyakran nagyon szigorúan ítélkezem magam, vagy mások felett, amely nagyban elősegíti a saját személyem alulértékelését, lekicsinylését. Amikor kevesebbnek érzem magam, akkor úgy érzem, hogy az élet súlya összenyom engem. Ezért először a lábaimban jelentkeznek, majd az első betegségtünetek. Ezekkel az engem kitöltő félelmekkel szemben az lesz a védekezési mód, hogy mindent irányítani akarok majd, azt akarom, hogy minden úgy történjen, ahogy én akarom. Az önkritika rabságot, börtönt jelent számomra. Azt hiszem, hogy a szenvedés a mindennapjaim szükségszerű része, és hogy nem érdemlem meg a pihenést. Állandóan erőfeszítéseket teszek önmagam túlszárnyalására, túlhaladására, azonban ezek az erőfeszítések soha nem elegendőek. A fáradt testem így utasítja vissza az erősebb címének elnyeréséért folytatott küzdelmet, és meg akarja velem értetni azt, hogy nekem is lehet szükségem a többiekre és meg kell tanulnom másokban is bízni. A gyulladás olyan igen heves dűhre utal, amely az egész lételemet érinti. Feltehetem magamnak a kérdést: Tényleg szabad szeretnék lenni? Így állok tudat alatt bosszút valakin, aki nem adott nekem elég szeretetet. Ez a „kalitka”, amelybe a testem kényszerült; attól véd meg engem, hogy a valódi érzelmeimet el kelljen fogadnom. Ez az érzelmi elfojtás ahhoz vezethet, hogy az érzelmeimben nem tudok előrehaladni, fejlődni, amely mentális és izom eredetű zavart okoz. A testem azt súgja, hogy engedjek el dolgokat, hogy szabadítsam ki magamat a láncaimból. A kulcs bennem található meg. Elfogadom hogy bízom a belső irányítómban, és mindenkiben felismerem ennek jelenlétét, hiszen ez minden embert arra készítet, hogy a legjobb tudása szerint cselekedjen. Ezáltal nagyobb rugalmasságot, és megértést tanúsíthatok.

**SZKLERÓZIS - meszesedés** (lásd még: GYULLADÁS, IMMUNRENDSZER)

A szklerózis olyan gyulladás, amely megkeményíti az egész testben jelen lévő kötőszövetet. A szklerózisos betegnek az immunrendszere érintett mivel a kötőszövet károsodik. Fontos, hogy tudatára ébredjek annak, hogy ha ebben a betegségben szenvedek, akkor saját magamat támadom, amely következtében a szklerózis az Összes szervemre áterjedhet. Ez a gyulladás olyan égető energiát okoz,

amely felszínre hozza a régóta elnyomott dühöt. Mivel a szövetek megkeményednek, ez a gondolataimnak, és hozzáállásaimnak a megkeményedését jelenti, amely energetikai egyensúlytalanságot eredményez. A szklerózis az egész testemet, vagy bármely testrészemet érintheti. Fontos tehát, hogy tudatára ébredjek annak, mit élek meg aktuálisan. Mivel bezárulok a szeretet előtt, ez azt jelezheti, hogy nem érzem magam érdemesnek erre a szeretetre, bűnösnek érzem magam, és szégyellem az életemet. Elfogadom, hogy nyitok a szeretet felé, hogy felismerem az isteni lényemet, én vagyok a mindenség, és mindenre képes vagyok.

**SZKOLIÓZIS** (lásd: GERINCOSZLOP - SZKOLIÓZIS)

**SZOKÁSOK** (lásd: FÜGGŐSÉG)

**SZOMJÚSÁG** (lásd még: HŐGUTA, NAPSZÚRÁS, VESE - VESEPROBLÉMÁK, VÉR - CUKORBETEGSÉG)

A szomjúság egy természetes jelenség, amely a véreben jelen lévő olyan összetevők egyensúlyának visszaállításában segít, mint a só, cukor. Amikor csillapíthatatlan szomjúságot érzek, zavarosak a gondolataim, a szívem zakatol, nem látok tisztán, a torkom kiszárad, és szomjas vagyok. Valami hiányzik a boldogságomhoz. Inni akarok! Egy rövid időre enyhül a szomjúságom, azonban nagyon gyorsan vissza is tér, mivel ez a szomjúság az elméből ered. Tehát rá kell jönnöm a szomjúságom okára: mi az, ami az életemben bosszant, bánt engem? A munkám túl unalmasnak tűnik számomra? Milyen gondolat vagy milyen félelem szárítja ki a számat és lelkemet? Amikor megtalálom a választ, akkor az eddig csillapíthatatlannak tűnő szomjúságom irányíthatóvá válik majd. Az erős fűszerek elismerten fokozzák a szexuális vágyat. Ha megfelelően használjuk ezeket, akkor ez a szomjúság csökkentésében is segítségünkre lehet. Ezzel ellentétben viszont egy nem kielégítő szexuális kapcsolat csak fokozza a szomjúságérzetet, a hiányérzetet. Azért, hogy ezt a hiányérzetet csökkentsem, ez az ivásra irányuló vágy az élet iránti vágyamat tükrözi, hiszen a víz az életet szimbolizálja. Jobban kinyílok az életre és a szeretetre azért, hogy megtaláljam végre azt a helyzetet, amely „csökkenteni fogja a szomjúságomat”.

**SZOMORÚSÁG**

A szomorúság állapot, amelyre rosszkedv és melankólia jellemző. Egy mély szomorúság cukorbeteggő is tehet engem. Az egész testem visszautasítja az életörömet. Az a benyomásom, hogy semmi sem mosolyog rám vissza, érzem a bennem lüktető fájdalmat, a szívem meghasad a kintől, ez a hatalmas üresség mintha szét akarna terjedni bennem azért, hogy ennek a „kíngolyónak” helyet adjon. Azt szeretném, hogy ez a kín szétrobbanjon bennem, tartalmaz életre és melegségre van szükségem, amely forráspontra hevítene a belém szorult könnycseppeket, amelyek úgy hagyhatnák el a testemet, ahogy a gőz az égbe száll. Így ezt az ürességet gyengédséggel és kedvességgel tölthetem be. A sötét, borús gondolatok eltűnnek majd, újra dinamikusá válok, és visszatér az életkedvem.

**SZORONGÁS** (lásd még: AGGODALOM, KLAUSZTROFÓBIA)

A szorongásra általában lelki zűrzavar, zavarodottság jellemző, amelyben úgy érzem, korlátok közé vagyok szorítva, és a vágyaim megfojtanak.

Úgy érzekelem, az életterem olyan korlátok közé van szorítva, amelyek valójában nem is léteznek. „Fogolynak”, „csapdában” érzem magam. Elfogadom, ha az emberek előzőlik a pszichikai teremet, és ez nálam egy bizonyos belső megszorítást, szorongatottság érzését, „összehúzóást” eredményez. Ezért mellőzöm a saját személyes igényeimet, és inkább másoknak kívánok megfelelni, hogy kivívjam azt a szeretetet, amire szükségem van (még akkor is, ha erre más mód is lenne). Ez a belső megszorítás, szorongás arra készít engem, hogy érzelmeimet, érzéseimet az egyensúlyom kárára felnagyítsam. Mivel ködös világban élek, az önbizalmam elszáll, és reményvesztettség lesz úrrá rajtam, feladom a küzdelmet. Melyik lehet az a helyzet, amelyben fiatalként annyira megnyomorgatottnak éreztem magamat, hogy még manapság is mindig hűségesen reprodukálom ezt a berögzült gondolatsémát? Testem számára természetes, hogy a legfontosabb pszichés, lelki igényeim ki legyenek elégítve, legyen levegőm, hogy lélegezhessek, legyen elegendő tér köztem és a többi ember között, szabadon dönthessek arról, hogy mi a jó nekem. Ha mostantól elsősorban az étellel kapcsolatos elvárásaimra válaszolok, nagy esélyem van arra, hogy mások elvárásait meghagyjam nekik, és így biztosabb lehetek abban, hogy velük is harmóniában leszek. Úgy, hogy meghagyom nekik, tiszteletben tartom saját gondolat- és cselekvési szabadságukat, mert emlékezniem kell arra, hogy ha megfulladok valamitől, valami nyomaszt, akkor az azért lehet, mert én tudatosan vagy tudat alatt megfullasztom az embereket magam körül. A szorongás olyan ijesztő és gyakran megnevezhetetlen feszültséggel járó ideges vagy nyomasztó várakozás, amikor valami bekövetkezésétől tartunk. Kapcsolódhat egy konkrét nyomasztó, szorongásra okot adó valós veszélyhez is (mint haláleset, személyes katasztrófa, büntetés). Azonban a szorongás esetében inkább olyan félelemről van szó, amely nem köthető semmilyen azonnal érzékelhető vagy kifejezhető dologhoz. Ezért a szorongás mély okainak megtalálásához általában a gyermekkoromig kell visszamenni, mivel ez gyakran az elhagyottságtól, egy szeretett személy

szeretetének elvesztésétől, és a szenvedéstől való félelmekhez köthető. Amikor újra hasonló helyzetbe kerülök, a szorongás újra felszínre tör bennem. Bármikor, amikor ez a félelem újra megjelenik, vagy ha egy ilyen valós vagy akár képzeletbeli helyzetet élek meg újra, ezt a tudatalattim egyfajta vészjelzésnek fogja fel, amelyben vészhelyzetet érzékel, és a szorongás még erősebben jelentkezik. Gyerekként a szorongás általában a sötétől való félelemként konkretizálódik, ölt alakot, vagy a gyerek hajlamos lesz magányába zárkózni. Mostantól bátorságot, bizalmat viszek az életembe azért, hogy jobban tisztelhessem saját magamat, és a többieket pedig hagyom, hogy szabadon gondolkodhassanak a dolgokról, és az életemből kiűzők minden bűntudatot. Így „tisztábban” fogok látni, és még inkább világosan látom a dolgokat az életemben, amelyben folyamatosan előre haladok.

### **SZÜLÉS (általában)** (lásd még: TERHESSÉG)

A szülés a legnagyobb traumát okozó változásélmény a születendő gyermek számára. Ez egy természetes folyamat. Életet adok a gyermekemnek, akit eddig magamban hordoztam. A szülési fájdalmak különböző félelmekkel hozhatók kapcsolatba, különösen a szüléssel kapcsolatos szenvedéstől való félelemmel, olyan fájdalommal, ami a bennem lakozó gyermekkel kapcsolatos. A kellemetlen érzések és a szenvedés amiatt is lehet, hogy a születendő gyermekem folyamatosan a bennem lakozó saját gyermeki lényemmel kapcsolatos felelősségre és valóságra fog engem emlékeztetni. Aggodalmaim lehetnek a saját testemből és véremből álló, hozzám tartozó résszel kapcsolatban, amiért felelősséggel fogok tartozni. Sok más szituációhoz hasonlóan, a szüléshez is olyan, többé-kevésbé megalapozott hiedelmek kapcsolódnak, mint például, hogy a szülés szenvedéssel jár (ugyanúgy, mint a „szépségért meg kell szenvedni” hiedelem). Amely nem feltétlenül igaz, főleg a mélyebb tudatállapotokban. Ezek a fájdalmak inkább arra a fájdalmas momentumra emlékeztethetnek engem tudat alatt, amikor a születendő gyermek a fény világából fizikai test formájában az anyag sokkal korlátozottabb világába kerül. Számos más kérdés is felmerülhet: Mi vár engem a gyermek megszületése után? Ugyanolyan vonzónak talál még a társam? Jó anya leszek? Megkapja a gyermekem mindazt, amire szüksége van? Lehetséges, hogy nem nagyon szeretnék szülni, mert nagyon jó dolgom van, a párom sokkal jobban szeret és kényeztet, mint azelőtt? Mindenesetre a szülés egy nagyszerű élmény. Lehetővé teszi, hogy valós képet kapjak arról, hogy hogyan nézek szembe a jövőbeli változásokkal és az átmeneti állapotokkal. Bízom magamban, tudatában annak, hogy minden erőm és energiám megvan ahhoz, hogy világra hozzak egy gyermeket, és hogy megfelelően törődjek vele a későbbiekben.

### **SZÜLÉS - ABORTUSZ, VETÉLÉS**

Abortusról vagy vetelésről akkor beszélünk, ha a terhesség a negyedik hónap kezdete előtt megszakad. Abortusz esetén a terhességet saját akaratunkból szakítjuk meg. Amikor elvetélek, a következő kérdéseket kell feltennem magamban: Ki akarta gyermekét, én vagy a társam? Tudat alatt attól félek, hogy a születendő gyermek meg fogja változtatni párkapcsolatomat, munkámat vagy a szokásaimat? Félek, hogy nem leszek elég jó anya, és ez a saját gyermekkoromban megélt momentumokhoz kötődhet? Az is lehetséges, hogy az erre a világra leszületendő lélek meggondolta magát. Fontos tehát, hogy nyitott szívvel álljak a dologhoz, és hogy energiáimat mozgósítsam annak érdekében, hogy megoldjam ezt a még „meg nem érett” helyzetet, különben esélyes, hogy a következő terhességeim komplikáltak lesznek. A társaknak kölcsönös szeretetet, felelősséget és tiszteletet kell tanúsítaniuk egymás iránt, ha azt szeretnék, hogy a születendő gyermek teljesen kifejlődhessen.

### **SZÜLÉS - KORASZÜLÉS**

Koraszülés a betöltött 37. hét előtti szülés. Amikor ilyesmi történik, lehetséges, hogy nem érzem még magam megfelelően érettnak arra a feladatra, hogy ezt a gyermeket kihordjam, és tudat alatt azt kívánom, mihamarabb megszabaduljak tőle, mielőtt még teljesen éretté nem válna a megszületésre. Lehet, hogy tudat alatt „el akarom taszítani” magamtól ezt a gyermeket, mint ahogy magamat is néha elhanyagoltnak, „eltaszított” érzem. Annak a felelősségnek a felvállalásától való félelem, amire még nem vagyok kész, vagy nem érzem késznek magam, még akkor is, ha ez nem is tudatos szinten megy végbe bennem, kiválthatja belőlem azt a „vágyat, hogy minél hamarabb szüljek” azért, hogy a várakozás félelme megszűnhessék. Mindenesetre, legyen szó bár a félelemérzés megszüntetésének vágyáról, vagy a gyerek megtagadásáról, ezt az érzést, tudatállapotot általában letagadjuk. El tudok képzelni egy olyan forgatókönyvet, amelyben én vagyok a főszereplő, és amelyben tudatosan megtagadom a gyermekemet? Lehetséges, azonban, hogy egy ilyen helyzet a legtöbb esetben egy csodálatos élménynek tudat alatti megtagadásává alakul. Bármilyen történjen, elfogadom, hogy minden a lehető legjobban történt, számomra és a születendő gyermek számára úgyszintén.

### **SZÜRKE HÁLYOG** (lásd SZEM - SZÜRKE HÁLYOG)

### **TACHIKARDIA** (lásd: SZÍVRITMUSZAVAR)

### **TALAMUSZ**

A talamusz a harmadik agykamra oldalfalában lévő, tojás alakú törzsdúc, a kerges test alatt helyezkedik el. Az érzőpályák „átkapcsoló állomása”: az érzékszervektől az agykéregnek üzeneteket szállító információs csatornák óriási tömegével áll kapcsolatban, összerendezi az érző ingereket, amelyek az agykéreg felé mennek, vagy onnan érkeznek. Működési zavara nagy, önmagammal kapcsolatos kétségekre utal: ki vagyok, és mások hogyan érzékelnek, értékelnek engem. Hajlamos lehetek a reménytelenség érzésére. Félek mások megítélésétől, és attól, hogy nem becsülnék meg. A valódi identitásomat keresem. Megtanulom magamat olyannak elfogadni, amilyen vagyok. Ha igaz vagyok az engem körülvevő emberekkel, akkor sokkal több szeretet lesz bennem, egészséges és tartós kapcsolataim lesznek.

### **TÁLYOG (általában)**

Bizonyos szervek alapállományában (bőr, máj, vese, agy, tüdő stb.) kialakuló, önálló fallal rendelkező, gennytartalmú tasak. Tályog bárhol kialakulhat a szervezetben, lehet heveny vagy idült, többnyire bakteriális fertőzés eredménye. A tályog általában arra utal, hogy a testem valamilyen dühre vagy egy érzelmi sérülésre reagál, valamivel konfrontálódnom kell, bosszút akarok állni valakin, tehetetlen vagyok valakivel vagy valamivel szemben, esetleg kudarcot élek meg. (A genny a testnedveimhez és az érzelmeimhez kapcsolódik.) Önmagammal, másokkal, vagy bizonyos élethelyzetekkel kapcsolatos túlzott elégedetlenséget, irritációt jelez, amelyet nem vagyok képes kifejezésre juttatni. Ezek az erjedő, forrongó, kártékony gondolatok, fertőzést és genny képződését eredményezik. Az elfojtott indulat, frusztráció azért is jelenik meg ilyen formában, hogy végre a helyzet megoldódjon, amely ez esetben a tályog kifakadását jelenthetné. Szó lehet még mentális zűrzavarról, amely üresség és kimerültség érzésével párosult. A fertőzés (tályog) kizárólag az elmém, a gondolataim teremtménye. Ideje, hogy továbblépjek (mielőtt még a fertőzés elterjedne), és változtassak a magatartásomon, ha azt szeretném, hogy a sorsomban és a testemben is változások történjenek. A tályog sokszor olyan nagy bosszúságot, belső reményvesztettséget jelez, amely tehetetlenség és kudarc érzését szüli, de érezhetek ürességet és kimerültséget is. Az általam átélt érzélem ahhoz a testi funkcióhoz vagy testrészhez kapcsolódik, ahol a tályog megjelent. Ha például a lábamban, akkor valamivel szemben tanúsított ellenállást vagy konfliktust jelképez, és azt üzeni: irányt kell váltanom. Ha a szememet érinti az elválkozás, akkor nehezen veszem észre, ki is vagyok valójában, merre tartok, és mi vár még rám. Ha a lábfejemem található, akkor az a jövőmmel vagy a jövőm elképzelésével kapcsolatos nehézségeket, megválaszolatlan kérdéseket, félelmeket tükröz. Ha a fületem támadta meg a betegség, akkor valami olyan dologról lehet szó, amit hallottam. Ha a combomat, akkor nehezen vetem bele magam az életbe sűrűjébe, illetve arról árulkodik, biztonságosan állva tudok-e maradni, a függetlenségemet és szabadságomat ki tudom-e fejezni. A félelmeimet, bizonytalanságaimat, aggodalmaimat megszüntetem, így a tályog is megéri, kifakad, megszűnik. A szemmel látható, vagy kézzel tapintható felületi tályogok olyan élethelyzetekkel kapcsolatos dühöt, haragot jelképeznek, amelyek könnyen felismerhetőek. Megfeleltethetők az érintett testrészekkel, mint a nyak, hát, ujjak. Mély tályog a test belsejében keletkezik, és mélyebb érzelmekkel kapcsolatos csalódást takar. Elhelyezkedésétől függően a tályog igen veszélyes lehet. Ha az agyban található, akkor az egyéniséggemmel, és azzal kapcsolatos, mit gondolok magamról. Ha a tüdőt érinti, akkor az élethez kötődik, ha a veséket, akkor félelmet, ha a májban alakul ki, akkor valamilyen kritikát tükröz. Inggombtályogról abban az esetben beszélünk, amikor egy mély tályoghoz egy vagy több felszíni tályog is társul. A testem azt szeretné így jelezni számomra, hogy a düh, a harag a „belső” és „külső” életemet is érinti. Olyan, mintha ez a bosszúság „átdőlné” testemet, és jelezné, hogy a sebeket szeretettel kell begyógyítani. A meleg tályog általában gyorsan és heves, lobos tünetek között fejlődik. A hideg tályogot többnyire nem kísérik gyulladáshoz, lobos tünetek, és kialakulása inkább lassú folyamat eredménye. Elfogadom az új, szeretetteljes gondolatokat, és nyitott szívvel figyelem a környezetemet, ahelyett, hogy régi, múltbéli sérülésekre koncentrálnék, vagy a bosszúállás formáit fontolgatnám.

### **TARKÓMEREVSÉG (lásd még: GERINCOSZLOP, NYAK)**

A tarkó a gerincoszlop teteje, és minden energia keresztülhalad rajta, mielőtt még a testemben szétáramolna. A gerincem a támaszom, testem vázát alkotja. A merev tarkó egyfajta visszautasítást, elutasítást vagy energiamegrekedést, torlódást jelent. A fejemet nem tudom szabadon mozgatni. Úgy érezhetem, nincs támaszom, és hajlamos vagyok mereven és csökönyösen gondolkodni. Ez passzivitáshoz vezet, mert megakadályozza, hogy a dolgokat előrevigyem, és aktívvá váljak. Tartozom magamnak annyival, hogy a fejem szabad mozgását korlátozó gondolataimat megvizsgálom, a megrekedt terveket újra „beindítom”. Úgy hiszem, nem rendelkezem a vágyaim és ötleteim megvalósításához szükséges képességekkel, tulajdonságokkal, ezért az ötletek a terv vagy a „megvalósíthatatlan álom” állapotában maradtak. Lazábbnak, rugalmasabbnak kell lennem a gondolataimban és érzelmeimben. Elfogadom a hozzám eljutó érzéseket, és azokat szabadon áramoltatom magamban. A nyílt tekintettel nézek a világba, az élet adta különböző lehetőségeket

egyszerre láthatom. Szükséges, hogy szeretettel nézzek a képekre, kritika és ítélet nélkül, teljesen szabadon. Most, hogy felfedeztem a bennem lévő gazdagságot, már nem kell azzal foglalkoznom, mit mondanak rólam mások. Tudatában vagyok a bennem lakozó erőknél.

**TÁSKÁS SZEM** (lásd: SZEM - TÁSKÁS, KARIKÁS SZEM)

**TÁVOLLÁTÁS** (lásd: SZEM - TÁVOLLÁTÁS)

**TEJKIÜTÉSEK** (lásd: BŐR - EKCÉMA)

**TENGERIBETEGSÉG**

Tengeribetegséget a mozgás okoz azoknál az embereknél, akiknek a belső füle érzékeny a szokatlan mozgásokra (pl. hirtelen megállás és elindulás, hintázás). A tünetek a szédülés, súlyosabb esetben hányinger. Tengeribetegség nemcsak hajón, de autóban vagy a légörvények hatására repülés közben is kialakulhat. A tengeribetegség azt jelzi, hogy nem uralom a helyzetet, hánykolódom az élet tengerén, az a benyomásom, hogy mindent elveszítek. Mivel ilyenkor nincs „szilárd talaj a lábaim alatt”, bizonytalanságérzés lesz úrrá rajtam. Ez még nagyobb méreteket ölt, ha rettegek a jövőtől vagy az ismeretlentől. A hányinger miatt fel kell tennem a kérdést: Mi az, amit nem emésztetek meg, mit akarok elutasítani, mit nem fogadok el? A közlekedéssel kapcsolatos félelmek (hajó, repülő, autó, vonat) gyakran tudatos vagy tudat alatti halálfélelemhez köthetők.

**TENISZKÖNYÖK** (lásd: KÖNYÖK - EPIKONDILITISZ)

**TÉRD (általában)** (lásd még: LÁB - LÁBSZÁR)

A térdízületben található a combcsont és a sípcsont, mindkettő végét a kopásnak ellenálló porc fedi, ami csökkenti a súrlódást mozgás közben. Segítségével térdelek le, és adom át magam a fölöttem álló „nagyiságnak”. A térdek a rugalmasságom mértékéről árulkodnak, és arra szolgálnak, hogy a súrlódást tompítsák, csillapítsák, amikor túl nagy a nyomás. A térdek akkor betegszenek meg, ha alulértékelem magam, és merevségről árulkodnak, ha nehezen tudom csak behajlítani őket, ami a túl erős vagy túl gögös egóm miatt alakulhatott ki. Egy könnyen hajló térd az alázat és a rugalmasság jele.

**TÉRD - TÉRDPROBLÉMÁK**

Térdproblémák esetén meg kell vizsgálnom, nem vagyok-e túlságosan csökönnyös, merev, gögös. Ha a térdeim nem működnek megfelelően, akkor talán konfliktusos viszonyban vagyok a tekintéllyel (főnököm, szüleim.) Az is lehet, hogy egy olyan lépéstől, cselekedettől félek, amely az előrehaladásomat szolgálná. Lehetséges, hogy úgy érzem, egy bizonyos helyzetben meg kellene hajolnom, be kellene hódolnom. Ha a térdeimben folyadék van, akkor lehetséges, hogy az események természetes lefolyásával szemben elfojtom az érzelmeimet. Ha a térdeim megsérültek, akkor arroganciáról, csökönnyösségről vagy ellenállásról lehet szó, amely minden fejlődést vagy előrejutást merevvé és fájdalmassá tesz. Az is lehetséges, hogy alulértékelem magam a fizikumommal vagy a sportteljesítményeimmel kapcsolatosan, és ilyenkor az esély arra, hogy térd sérülést szerezzek. Gyakran érezhetem úgy, hogy engedelmessé kell lennem (szülőnek, tanárnak, főnöknek, vagy akár a társamnak), és ez egyáltalán nem lelkesítő! Mentális konfliktust élek meg, amely makacssággal párosul, nem hagyom, nem adom oda magam. Ha meg akarok szabadulni a térdproblémáimtól, ki kell nyílnom az engem körülvevő világ felé, és meg kell változtatnom a létem bizonyos aspektusait. Higróma (tokkal rendelkező folyadékgyülem) esetén fel kell tennem magamnak a kérdést, milyen konfliktust élek meg a spiritualitásommal kapcsolatban. A fájdalom, amit minden egyes térdre ereszkedésnél (pl. az imádságnál) érzek, a belső konfliktusomra emlékeztet, és arra figyelmeztet, szükséges lenne vére elhatároznom, hogy mit akarok kezdeni az életemmel, és ennek érdekében meg kell tennem a szükséges lépéseket. Elfogadom, hogy térdet, fejet hajtok egy ember vagy egy bizonyos helyzet előtt, vagy egészen egyszerűen az élet előtt általában, hogy segítséget kaphassak, és egy olyan új valóság felé váljak nyitottá, amelyet eddig nem is láthattam.

**TÉRDKALÁCS**

A térdkalács egy háromszög alakú csont, amely az ízület elülső részét védi, lehetővé teszi a térdízület behajlítását, kinyújtását. Ha a térdkalácsomban fájdalom jelentkezik, vagy deformálódott, akkor dühös, csalódott, bosszús lehetek azokkal az álmaimmal kapcsolatosan, amelyek számomra megvalósíthatatlannak vagy elérhetetlennek tűnnek. Behajlítom a térdemet, levertnek érzem magamat. Eljött az ideje, hogy időt szánjak magamra, felkeljek és tegyek valamit az álmok megvalósításáért, amelyek csak akkor teljesezhetnek be, ha hiszek bennük.

**TERHESSÉG - ÁLTERHESSÉG**

Megélem a terhesség minden jelét, tünetét anélkül, hogy valóban várandós lennék. Az álterhesség arról tanúskodik, hogy gyermekre vágyom, de a felelősségvállalás tekintetében bizonytalan vagyok. Esetleg nem érzem alkalmasnak magam a feladatra, hogy képes vagyok a gyermek minden igényét és vágyát kielégíteni? Talán nem... Ha az álterhesség egyedülálló nőként érint, akkor meg kell vizsgálnom, nincsenek-e a szexualitással kapcsolatos problémáim, nehézségeim. Talán vágyom gyermekekre,

azonban nem vágyom a másik emberhez (társ) fűződő szoros érzelmi kapcsolatra. Félhetek mindattól a felelősségtől, amit egy párkapcsolatban kellene felvállalnom, még akkor is, ha mindeközben társra vágyom. Bár az álderesség főleg nőknél jelenik meg, ez a jelenség a férfiaknál is előfordulhat. Akár férfi vagyok, akár nő, megvan bennem mindkét oldal, a női jin és a férfi jang egyaránt. Még férfiként is lehetnek anyai ösztöneim, és megélhetek vele kapcsolatban félelmeket, így empátiából vagy energetikai szimbiózisból megjelenhetnek az álderesség tünetei. Megvizsgálom, hogy a bennem élő gyermek milyen bizonytalanságokkal küzd. Így képes leszek megnyugtatni, és a számára szükséges szeretetet és figyelmet megadni.

**TERHESSÉG - EKLAMPSZIA** (lásd még: AGY – EPILEPSZIA, VÉRNYOMÁS - MAGAS VÉRNYOMÁS) Rángógörcs, amely eszméletvesztéssel jár. Az egymást követő görcsrohamok kezelés nélkül kóma kialakulásához vezethetnek. A rohamok jelentkezhetnek a terhesség végén csakúgy, mint szülés közben vagy utána. Ez az ún. terhességi toxikózis (mérgezőes állapot) magas vérnyomással, fehérjevizeléssel és vizenyőképződéssel járó tünet együttes. Az eklampsziás krízis sürgős orvosi beavatkozást igénylő, életveszélyes állapot. Általában az első terhességüket megelőző nőknél szokott előfordulni. Akkor alakul ki nálam eklampszia, ha bizonytalanságból vagy büntudatból elutasítom a terhességemet, vagy mindazt, ami a gyermek érkezésével jár. A párommal szemben is érezhetek dühöt, mivel őt teszem „felelőssé” a terhességemért. Talán nehezen fogadom el azt, hogy nem sokára gyermekem születik, és anya leszek. Önmagamot utasítom el, mert képtelennek tartom magamat az új felelősségeim felvállalására. Megtanulom a gyermekem érkezését pozitív hozzáállással fogadni, tudatában annak, hogy mindenem megvan ahhoz, hogy segítsen őt az útján.

#### **TERHESSÉG - MÉHEN KÍVÜLI TERHESSÉG**

Olyan terhesség, melyben a pete a méh üregén kívül tapad meg. Leggyakrabban valamelyik petevezetékben, ritkábban a petefészekben vagy a hasüregben. Nagyon sürgős felismerést és beavatkozást tesz szükségessé, mivel a növekvő pete környezetében a petevezeték könnyen megrepedhet, ami hasüregi vérzést vált ki. Lehetséges, hogy félek a szüléstől, vagy még nem akarok igazán gyermeket. Hagynom kell, hogy az élet dolgai a maguk ütemében történjenek, és engednem kell, hogy az energia szabadon áramoljon bennem.

#### **TERHESSÉG - TERHESSÉGI PROBLÉMÁK** (lásd még: SZÜLÉS, VÉR - CUKORBETEGSÉG)

Bár a terhesség alapjában véve gazdagító és vidám dolog, félelmetes is tud lenni a számtalan gond, kétség, félelem és aggodalom miatt, amelyeket főleg az első terhességénél él meg az ember. Ezek a rejtett érzések megtalálják a kifejeződési formáikat, ha én, leendő anyaként nem tudok azoknak verbálisan hangot adni. Néha a megoldásra váró kihívások olyan nehéznek tűnnek az én teherbíráshoz képest, hogy tudat alatt elutasíthatom a gyermeket. Íme, egy-két példa a terhességi bajok közül. A gyomorégés arról tanúskodik, hogy nehezen nyelem le a történések valóságát, a szorulás, székrekedés, az elengedéstől való félelmemre világít rá, arra, hogy megpróbálom a dolgokat a jelenlegi állapotukban megtartani, tudatában annak, hogy a gyermek érkezése nagy változásokkal jár az életemben. Egy fájdalmas ülőideg az élet által elért új irányba történő előrehaladástól való félelmemről árulkodik, egy terhességi diabétesz a jelen időszakban megélt szomorúság következménye. Az is lehetséges, hogy elégedetlen vagyok, hogy félek attól, a testem változásai miatt majd elutasítanak. Megtanulok bízni, és elfogadom, hogy minden eszközöm megvan arra, hogy ezt a csodálatos tapasztalatot harmóniában és örömben élhessem meg.

#### **TERHESSÉG - TÚLHORDÁS**

Amikor a terhesség a szokásos időtartamánál hosszabb ideig tart, akkor anyaként az a vágyam, hogy ezt a gyermeket minél hosszabb ideig a hasamban hordjam. Szeretem ezt az állapotot, mivel a gyermekemet biztonságban tudhatom, és ilyenkor a legerősebb, legmélyebb az anya és a gyermek közötti kapcsolat. Meg akarom őt védeni a mindennapi élet viharaitól. Az is lehet, hogy félek azoktól az új feladatoktól és a felelősségtől, amelyek rám a gyermek születése után várnak. Vajon fog bármiben is változtatni ez a párkapcsolatomon? Jó anya leszek? A születéssel kapcsolatos félelmeim késleltethetik a gyermek világra jöttét. Az is lehetséges, hogy a gyermekem olyan jól érzi magát ezen a biztonságos helyen, hogy a lehető leghosszabb ideig ott is óhajt maradni. Ilyenkor kapcsolatba léphetek az isteni lényével, és megvigasztalhatom, biztosíthatom őt arról, hogy minden tőlem telhetőt megteszek majd annak érdekében, hogy jól érezze magát ezen a világon, továbbra is szeretni fogom, és égek a vágytól, hogy minél hamarabb a karjaimban tarthassam őt. Le kell szakadnom a gyermekemről, és meg kell győződnöm magam arról, hogy gyermekemnek minden eszköze meg van arra, hogy az őt érő kihívásokkal megbirkózzon. Csak a szeretetemre és gyengédségemre van szüksége.

#### **TEST (általában)** (lásd: FÜGGELÉK I.)

#### **TESTSZAG** (lásd még: ORR)

Általában minden testnedvem az érzelmeimet jelképezi. Így a kellemetlen testszag arról árulkodik, hogy káros gondolatok csordulnak túl bennem, és ezeket kifejezésre kellene juttatnom ahelyett, hogy mindent



magamban tartanék. Ez lehet ingerlékenység, elégedetlenség, utálat, frusztráció, undor egy emberrel vagy egy élethelyzettel szemben. Ugyanúgy lehet egy elengedett intenzív érzelmnek a jele is, amely ahhoz a testrészhez kapcsolódik, amelyen keresztül az izzadság távozik. Az az ember, akinek kellemes az illata, az általában szép gondolatokat táplál és harmóniában él a környezetével. Az is lehet, hogy valaki olyan vagyok, aki magas spirituális küldetést hivatott betölteni az életében, hogy „szent illattal” távozzék ebből a világból. Ilyen esetben tényleg olyasmit érzékelhetünk, mintha virágillat távozna a testből. Ha különféle spirituális írásokat olvasok, ha meditálok, vagy szemlélődöm, ha nagyon boldognak érzem magam, akkor szegfű, rózsa és szantálfa illatát is árasztatom magamból. Még akkor is, ha ez igen ritka, vannak olyan emberek, akik „szagról” megérik mások betegségeit vagy érzéseit. Minden betegségnek megvan a sajátos „szaga”, ugyanúgy, ahogy minden betegségnek megvan a saját színe az ember mágneses mezején, auráján belül. Ha fokozott a verejtékezés, akkor az arra utal, hogy nagy belső feszültséget, idegességet, bizonytalanságot vagy szorongást élek meg. A bőröm pórusain keresztül kiengedem minden elfojtott, elnyomott érzésemet, amely bennem csak elmérgesedik. Meg kell tanulnom érvényesíteni önmagamot, és kifejezni mind a negatív, mind a pozitív érzéseimet, hogy megtisztuljak, helyt adjak az újnak, s szép szeretetteljes gondolatok töltsék ki lényemet.

**TETŰ** (lásd: LAPOSTETŰ)

**TETVESSÉG** (lásd: LAPOSTETŰ)

**TOROK (általában)**

A torok a hangszalagokat (gége) és a garatot foglalja magában. Lehetővé teszi számomra az önkifejezést és a környezetemmel való kommunikációt. A torok a gége energiaközpontjához kapcsolódik, amelyet torokcsakrának (ötödik csakra) is hívunk, ez a kreativitás, az igazság és az állítás központja. Szoros kapcsolatban áll a szent energiaközponttal, a második csakrával, a szexuális energia központjával, mivel a szexualitás is egyfajta kommunikációformát jelent két ember között. Ez az energiaközpont fontos az önmegnyilvánulásban. Azt mondjuk: „A gondolat teremt, az ige kinyilatkoztat:” így a gondolataim a szavak által materializálódnak a fizikai világban. Ezt továbbgondolva, azt mondhatjuk, hogy ha a negatív gondolatok káros hatással lehetnek az egészségemre, akkor a negatív szavak, mondatok még inkább. Ez ugyanúgy igaz a pozitív oldalra is. Tehát előnyösebb, ha pozitív dolgokat mondok, így tiszteletben tartom a „testem templomát”, amely helyt ad énem isteni részének. Minél inkább az igazságot fejezem ki ezen a kommunikációs csatornán keresztül, annál inkább képes leszek a környezetemmel harmonikusan kommunikálni.

**TOROK - GÉGE** (lásd még: AFÓNIA, RÁK - GÉGERÁK. REKEDTSÉG)

A gége a felső légutaknak a légcső és a garat között található része. A gége megbetegedése általában olyan esemény következtében jön létre, amely során „elállt a lélegzetem.” Annyira megijedtem, hogy a torkomból egyetlen hang sem jött ki. Annyira meglepődtem, és olyan veszélyben érzem magam, amely az életemet is kockáztathatja. Fontos, hogy felidézzem azt az eseményt, amely valószínűleg a gégém megbetegedése előtt közvetlenül történhetett. Így hatástalaníthatom a gégém megbetegítő traumát, és a gyógyulás bekövetkezik.

**TOROK - GÉGEGYULLADÁS** (lásd még: FÜGGELÉK III., GYULLADÁS, REKEDTSÉG)

A laringitisz a gége gyulladását jelenti, amelynek kísérő tünetei általában a köhögés és a rekedtség. Ezt a gyulladást saját magam kifejezésének nehézsége okozhatja, attól való félelmemben, hogy - a tekintéllyel szemben - nevetségessé válhatok. Ez mások elutasításától való félelemre utal, és attól is tarthatok, hogy ha kifejezem a gondolataimat, akkor nem találok majd megértésre. Lázadok belül, de ezt elfojtom, és úgy érzem, megfulladok. Amikor félelemből vagy bűntudatból csöndben maradok, ahelyett, hogy beszélnék, ezek a csönd által elkendőzött érzések energiazárlatot okoznak, amely gégegyulladásban mutatkozik meg. Amikor a későbbiekben ezek az érzések megpróbálnak majd kifejeződni, nagy ellenállásba fognak ütközni. A gége begyullad, mivel a hanghoz és az önkifejezéshez kötődő erőteljes érzelmi energiáról van szó. A kreativitásom megkísérli megtalálni saját kifejeződését, szabadon akar beszélni, és ügyesen szeretné szavakba önteni az érzelmeit. Meg kell tanulnom kommunikálni, kifejezni az érzéseimet, ami lehetővé teszi, hogy ez az energia szabadon áramoljon. Ha a személyiségemből adódóan nehezen fejezem ki magam szóban, akkor megpróbálhatom írásban kifejezésre juttatni az érzéseimet. Mivel a gége a torokcsakrához tartozik, amely a kommunikációt jelképezi, írásban is kifejezhetem, továbbíthatom az érzéseimet, még akkor is, ha ezeket az írásokat megtartom magamnak. Ez lehetővé teszi, hogy saját magammal eredményesebben kommunikáljak.

**TOROK - GOMBÓC**

A gombócérzés a torkomban valami olyat jelent, amit ki szeretnék fejezni, mondani, azonban magamban tartom. Vajon attól félek, hogy kinevetnek, kritizálnak, elutasítanak, hogy nem értenek meg? Ez a félelem bizonyára tudat alatt vagy tudatosan az érzékenységgemmel áll kapcsolatban. Bíznom kell magamban,

és úgy kell kimondanom a dolgokat, ahogy vannak, miközben őszinte és igaz maradok magamhoz, így elnyerem saját magam és mások tiszteletét.

### **TOROK - ÖSSZESZORULT TOROK**

Akkor érzem, hogy összeszorul a torkom, ha szorongok valami miatt. Ilyenkor úgy érzem, „torkon ragadtak”. Érezhetem magam bizonytalanul, azonban bíznom kell az életemben. Megtanulom szabadon kifejezni magam, és megtanulok felülemelkedni a félelmeimen.

### **TOROK – TOROKBÁNTALMAK** (lásd még: MANDULA, SZÁJPENÉSZ)

A torkommal nyelem le a valóságot, azon keresztül veszem magamhoz az életet, amely számomra a levegőt, a vizet és a táplálékot jelenti. A torkomon keresztül adok hangot az érzéseimnek, amelyek a szívtől a hangszálaimig jutnak el. A torok kétirányú hidat képez a fejem és a testem között, a lélek és a fizikai világ (test) között. Ha fáj a torkom, akkor amiatt érezhetek büntudatot, hogy bizonyos dolgokat kimondtam, vagy azt gondolhatom, hogy hangot kellett volna adnom valaminek. Ez olyan, mintha a fájdalommal büntetném meg magamat. Talán ideje annak, hogy elmondjam, mi van bennem, mit élek meg, így megszabadulhatok tőle. A torkom akkor is begyulladhat, ha elnyomom a dühömet, és ez az érzés „felmegy” a torkomig. Ha nem mondom el azt, amit igazán szeretnék, vagy ha konfliktust élek meg az önkifejezésemmel kapcsolatosan, akkor a torkom megérzi ezt az elfojtást. A torok az önmegnyilvánulás, önkifejezés eszköze, ha nehezen nyilvánulok meg, akkor lehetséges, hogy ezt azzal akarom kompenzálni, hogy tekintélyelvű, szigorú leszek magammal és másokkal szemben is, amely korlátozza az energiáimat ezen a téren. A torok streptococcus bacillus általi megfertőződése az egyik leggyakoribb fertőzési forma. Ez irritációt és visszatartott energiát jelez. A torok az élet fogantatását, elfogadását is jelképezi, ha torokbántalmaim vannak, akkor az azt is jelenti, hogy nehezen fogadom el az életemet. Ha nehezen nyelek, akkor feltehetem magamnak a kérdést, hogy kit vagy mit, milyen helyzetet nem bírok lenyelni, vagy miről érzem azt, hogy köteles vagyok lenyelni, még akkor is, ha ez nekem nem felel meg (olyasvalami lehet, amely ellentétes az elveimmel). Ilyen esetben megpróbálhatom elvágni magam a fizikai valóságtól, talán az alól a kötelesség alól akarok kibújni, hogy érvényre juttassam önmagam, az igényeim, és ugyanakkor félek változtatni az életemen. A torokcsakra és a szexuális csakra közvetlenebbül függenek össze egymással. Mindkettő a kreativitáshoz kapcsolódik: a torokcsakra a gondolataim kreativitását, a szexuális csakra pedig az anyagi kreativitást, teremtést képviseli. Így ez a két energiaközpont a kommunikációhoz is köthető, a hangom segítségével a gondolataimat közvetítem, és a szexualitással a fizikai világban, testi szinten fejezem ki az érzéseimet.

### **TOROK – TOROKFÁJÁS** (lásd még FÜGGELÉK III., NÁTHA)

A *laryngitis* ismertebb neve a torokfájás, torokgyulladás. Minden, a torkomat eltorlaszoló, blokkoló érzélem, érzés vagy energia az orromon vagy a számon keresztül került be a testembe. Az is lehetséges, hogy ezek lényem legmélyéről származnak, és a torok közelében zárlatot okoznak. Ezek gyakran olyan érzések, vagy helyzetek, amelyeket lenyelek, elfojtok, és nehezen fogadok el. Tehát érzem (orr), hogy valami nem működik vagy nem „szívok fel”, hogy nem „fogyasztok el” (száj) bizonyos energiákat. Néha ezek ugyanazokat az érzéseket jelentik, amelyek egy nátha kapcsán erősödnek fel. Ezek az érzések azonban sokkal mélyebben érintenek engem, sokkal közelebből érintik a belső lényemet, mint egy egyszerű nátha esetében. Tehát meg kell vizsgálnom azt az érzést, amely zárlatot okoz a torkom közelében, azért hogy elfogadhassam és elengedhessem azt.

### **TOROKGYULLADÁS (általában)** (lásd még: TOROK – TOROKFÁJÁS)

A torokgyulladás a torok összeszorulásával jár, ami a garat heves gyulladásának következményeként jön létre. Van valami, ami „nem megy le”, egy olyan elfojtott érzésről lehet szó, ami miatt nem vagyok képes valódi szükségleteimről, igényeimről beszámolni környezetemnek. A torkomat (a kreativitás és a kifejezés energetikai központja, csakrája) összeszorítom, és úgy érzem, nem vagyok képes arról beszélni, mit élek meg, vagy mit érzek másokkal kapcsolatban, azonban felesleges ezt hinnem. Meg kell találnom, hogy mi miatt gondolom ezt. Erre általában a baj kialakulását megelőző 48 órára visszatekintve meg lehet találni a választ. Vajon egy kisebb bosszúságról van itt szó, vagy egy olyan frusztrációról, amelyet nem bírok lenyelni, és amely mindaddig fenn fog állni, amíg az ilyen jellegű gondolataimat be nem helyettesítem más, pozitívabb jellegűekkel. A hozzáállásomat is képes vagyok megváltoztatni. Szó sincs róla, hogy le kellene nyelnem egy helyzetet, még akkor sem, ha ettől belöbben a torkom. Ezek a gondolatok lehetnek valakivel vagy valamely helyzettel kapcsolatos sötét vagy negatív vélekedések is. Az is lehetséges, hogy van valami olyasmi, amit mindenképpen „meg akarok csípni”, megszerezni, elérni, pl. egy új állást, vagy egy rendkívüli tanulmányi eredményt, amely következtében elkerülhetnék egy olyan helyzetet, melyben magyarázkodnom kellene, vagy önmagam kellene igazolnom, esetleg el kellene számolnom valamivel? Mindegy is, hogy mi ennek az oka, ideje, hogy nyitottak maradjunk. Újra meg kell nyitnom „ezt a csatornát”, még akkor is, ha érzékenyen reagáltam egy bizonyos dologra. Az alapigényeim ki kell elégítenem, és ehhez ugyanúgy jogom van, mint minden

embernek. Nyitottá és fogékonyvá válok, hogy felismerjem igényeimet, és erőteljesebben kell befelé figyelnem, ha el akarok kerülni egy következő torokgyulladást.

**TOXIKOMÁNIA** (lásd még: ALKOHOLIZMUS, CIGARETTA, DROGOK, FÜGGŐSÉG, KÉNYSZERBETEGSÉGEK, TÜDŐ [általában])

A toxikománia különböző, törvény által engedélyezett vagy tiltott toxikus, mérgező anyagok túlzott fogyasztását jelenti, amelyek közül meg kell említeni a dohányt, a gyógyszereket, az alkoholt és a drogok minden formáját. Használatukkal fizikai és lelki függőségbe egyaránt sodorhatom magam. A fogyasztásukra irányuló ellenállhatatlan vágy arra utal, nagy félelmeim vannak azzal kapcsolatban, hogy olyannak lássam magam, amilyen vagyok. Inkább a menekülést, a tudat nélküli állapotot kedvelem. Nem tudom, hogyan szeressem magam, nem vagyok képes felfogni, hogy a környezetemben élő emberek szeretnek és elismernek engem. Egy varázslatos álmvilágba rejtőzöm, ahol úgy érzem, semmi nem ér utol. Szépen lassan elalszom, és sebeimet a lényem, lelkem mélyére nyomom el. Fájdalmat érzek belül és már magamat sem vagyok képes többé meglátni. Ha megadom magamnak az esélyt arra, hogy önmagam lehessek, akkor rátalálhatok arra a csodálatos lényre, aki vagyok, és kinyílhatok a szeretetre.

**TÖRÉS** (lásd. CSONT - TÖRÉS)

**TROMBÓZIS** (lásd: VÉR - TROMBÓZIS)

**TUBERKULÓZIS** (lásd még: TÜDŐ - TÜDŐBÁNTALMAK)

A tuberkulózis Koch-bacillus okozta fertőző betegség, mely cseppfertőzéssel terjed egyik emberről a másikra. Általában a tüdőt támadja meg, de a véráram útján a vesékbe és a húgyrendszerbe is eljuthat. Ennek a betegségnek a legfőbb tünetei az ismétlődő hörghurut, állandó fáradtság, hosszan tartó láz, vérköpés. Ezek közül minden egyes tünet arra utal, hogy dühöt érzek, és örömtelen az életem. Az a benyomásom, hogy elhagytak, magamra hagytak, elveszítettem az „eszközeimet”. Legszívesebben kizárólag magamnak tartanám meg azokat az embereket, akiket szeretek. Az egoizmusom féltékenységet szül, irigy leszek a mások által birtokolt javakra, áldozatnak érzem magam, haragszom a világra, s megpróbálok bosszút állni rajta. Mivel a tüdőmet érinti a betegség, a tuberkulózis nagyfokú, a gondolataimat átítató halálfélelemre utal. Ezért van az, hogy a háborúk után általában kiújul a tuberkulózis, mivel számtalan esetben kerülhetünk a halál közelébe. Az is lehetséges, hogy több olyan helyzetet élhettem át, amelyben halál közeli élményben van részem. Nagyon fontos, hogy tudatosítsam magamban ennek a félelemnek a tárgyát, és tudjam, hogy mindig védelem alatt állok. Túl kell lépnem ezen a halálfélelmen, és a jelen percet kell megélnem, minden másodperc kiélvezésével.

**TÚLHAJTOTTSÁG SZINDRÓMA** (lásd még: GYULLADÁS, HÁT - HÁTFÁJÁS, INAK)

A túlhajtottság szindrómával főleg a zenészek találkoznak. Ez az ujjak, a csukló, a könyök és néha a vállak és a nyak inainak gyulladását jelenti. Hátfájdalmakat is okozhat. Azt mondják, hogy a próbák során felvett kényszeredett testhelyzetek, a szimfonikus zenekarok zenészeinek több mint felénél okoznak hátfájást. Zenészként gyakran korlátozott, szűk terekbe vagyok bezárva, a célnak kevésbé megfelelő kényelmi szempontokkal. Az is lehetséges, hogy a hosszú órákat igénylő gyakorlások, próbák során nehezen bírok helytállni, amikor a vállaimat érinti az elváltozás vagy a fájdalom. Ebben a szakmában a megélhetéssel, az állásom megtartásával kapcsolatos bizonytalanságok, és a vad versengés nagy félelmeket ébreszthet bennem, úgy érzem, nem vagyok eléggé támogatva, ebből erednek a vállfájdalmaim. Rugalmasnak kell maradnom. Abban az esetben, ha az inaim vannak túlterhelve, akkor arról lehet szó, hogy a mentális és a spirituális energiáimat kell harmonizálnom. Minden egyes testrészt, testre szabott üzenetet küld számomra arról, hogy mi is az, amit éppen megélek. Még akkor is, ha úgy tűnik, hogy az adott probléma a zenészmesterséggel van szoros összefüggésben, tudnom kell, hogy nincsenek véletlenek. Megvizsgálom melyik testrészem érintett, azért, hogy elvégezhessem a tudatosítást, ami segítségemre lesz abban, hogy sokkal több öröme leljek abban, amit csinálok.

**TÚLSÚLY** (lásd: SÚLY - TÚLSÚLY)

**TÜDŐ (általában)** (lásd még: HÖRGŐK)

A tüdőm működése teszi lehetővé számomra, hogy az élet keringhessen bennem. A tüdő szűri meg a testembe kerülő levegőt. Belélegzem az „életet”, majd visszaadom azt az Univerzumnak. A tüdőm jó működése lehetővé teszi, hogy minden sejtemet kiszellőztessék. A tüdőm által ébredek rá arra, hogy „ÉN” létezem. A tüdőm rávilágíthat tehát egy, a létezéssel kapcsolatos problémára, és ez lehetővé teszi számomra, hogy ezeket a negatív érzéseket kiszellőztessék, amelyeket a belélegzett szeretettel kell megtisztítanom.

**TÜDŐ - TÜDŐBÁNTALMAK** (lásd még: ASZTMA, HÖRGŐK - BRONCHITISZ, SZKLERÓZIS)

A tüdő bántalmai (tüdőbaj, hörghurut, asztma, fibrózis) azt jelzik, nagyon félek attól, hogy megfulladok, meghalok. Annyira idegesnek érzem magamat, hogy nagyon lekorlátozom az életteremet, ami szintén bizonytalansággal tölt el engem. Az is lehet a benyomásom, hogy elvesztettem a területemet (az Én

társamat, az Én családomat, az Én barátaimat, az Én munkámat, az Én házamat, az Én gondolataimat jelenti), vagy éppen most veszítem el azt. Ha elveszítem, akkor az olyan számomra, mintha meghalnék, semmivé válnék. Tehát nehezen találok meg a helyemet a világban, és nehezen irányítom a kapcsolataimat az engem körülvevő világgal. Mivel a tudóm a légzésemért felelős, ha az nem működik jól, akkor a vérem oxigénellátása nem lesz megfelelő, ami pedig létfontosságú a túléléshez. Ez a zavar arra mutat rá, hogy a halál nagy félelemmel tölt el, és hogy ezen az érzésen kicsit tompítani kellene. Ha légzési fájdalmaim vagy rendellenességeim vannak, akkor fel kell tennem magamnak a kérdést, hogy nem érzem-e magam elnyomottnak, vagy fojtogatottnak az életemben. Lehetséges, hogy az az érzésem, hogy nincs elég levegőm, főként a családtagjaimmal való kapcsolataimra lehet ez jellemző. Korlátozottan érzem magam, vagy úgy érzem, nem érdemlem meg a boldogságot? Szomorú és búskomor vagyok, de meg kell tanulnom a saját értékeimet elismerni, és olyan dolgokat tenni, amik örömet okoznak számomra. Ahelyett, hogy régi emlékeken történő rágódásban lelném örömet, és ettől melankolikussá válnék, ami csak az egyedüllét és izoláltság, elszigeteltség érzéseit növelné bennem, inkább az életem bőségeire kellene irányítanom a figyelmemet, és mindarra, amim van. Tudatára ébredek, hogy állandó jelleggel védelem alatt állok, és kísérnek utamon. Jogom van ahhoz, hogy legyen egy saját területem, életterem, egy olyan hely, ami csak az enyém, és ami senki máséhoz nem tartozik, ugyanúgy, ahogy mindenkinek. Így jöhet csak létre harmónia, és csak így tudok kiteljesedni. Visszaveszem a hatalmamot és „nyitott” tudóval lélegzem be az életet.

### **TÜDŐ - TÜDŐGYULLADÁS**

A tüdőgyulladás baktérium vagy vírus okozta gyulladás, míg a mellhártyagyulladás a mellhártya (a tüdőt körbeölelő hártya) krónikus vagy heveny gyulladását jelenti. Mivel a tüdő a légzésünkért felelős szervünk, amelyben az egész testemet „tápláló” levegő átalakulása megy végbe, tüdőgyulladás esetén egy olyan belső konfliktust élek meg, ami súlyosan legyengít engem. Tehát tartozom magamnak annyival, hogy megtaláljam az engem irritáló érzelmeket vagy érzést, amely korlátozza a levegővel és a belső életemmel való kapcsolatomat, mivel ez a blokkolódás, zárlat megakadályozza számomra, hogy teljes életet éljek. A gyulladás olyan, a lényem belsejébe mélyen beleégett érzésekre utalhat, amelyek azt jelzik számomra, hogy valami mélységesen megbotránkozott és irritál. Légzésem minőségére (teljes vagy felületen) nagymértékben hatnak érzéseim, az egyedüllétől, elnyomástól való félelmem, és az, ha lázadok az élet ellen. Az a benyomásom, hogy a személyes kapcsolataimba igencsak bele vagyok „gabalyodva”. Az is lehet, hogy úgy érzem, megfojtanak a kötelességeim, és nem tudom, hogyan bújjak ki alóluk. Elkeseredettség lesz úrrá rajtam, ami elgondolkodtat azon, mi is az életem valódi értelme, érdemes-e valóban élnem? Szükségem van arra, hogy időt hagyjak magamnak, és rendet tegyek az életemben. Csak a ténylegesen engem érintő felelősségekkel foglalkozom, és másokét, amelyeket a vállamra vettem, és amelyek valójában nem az enyéme, azokat visszaszolgáltatom a jogos tulajdonosuknak. Így az élet könnyebb és szebb lesz majd.

### **TÜDŐ - TÜDŐTÁGULÁS**

Ennek kialakulása még magzatkoromhoz, a tudóm kialakulásának idejéhez nyúlik vissza, és arra utal, hogy mennyire köteleztem el magam az étellel kapcsolatban, milyen mértékben mondok igent az életre, amely a légzésemnek köszönhető. Ha félek az étlettől, vagy ha azt akarom, hogy valaki más gondoskodjon az én életemről, akkor a tudómmal problémáim lehetnek. Ha felszínesen lélegzek, akkor nem akarok szembesülni a valósággal. Szorongok és félek, mivel fenyegetve érzem magam. A tüdő működés közben állandóan kitágul, majd összehúzódik, ami azt a képességemet szimbolizálja, hogy mennyire vagyok képes kinyílni, „belefolyani” az életbe, és mennyire vagyok képes „összehúzódni”, elszigetelődni, elvonulni. Ha tüdőtágulás a betegségem, ez légzési rendellenességgel jár, és egyfajta fojtogató erőlködést érzek magamban. A léggzéssel az életet veszem magamhoz. Miért esik nehezemre az életemet magamhoz venni? Így akarok az élet elől elmenekülni? Az élet nem érdekel többé, nincs semmi célom. Nagyon nagy félelmeim vannak, és ennek egyike az érvényesüléssel, a világban elfoglalt helyemmel kapcsolatos. Miért vesztette el az élet számomra az értelmét? Zsákutcában érzem magam. Nem tanultam meg önmagam lenni, és nem vagyok képes megtalálni, elfoglalni a nekem szánt helyet a világban, hanem mások elvárásai szerint élek. A frusztrációim és elégedetlenségem megfullasztanak engem. Az a benyomásom, hogy nem érdemlem meg az életet. Tudatára ébredek annak, hogy mindenkinek megvan a saját helye és feladata a világban, és hogy nekem is meg kell találnom az enyémet. Elfogadom, hogy jobban fogom szeretni magamat, hogy érvényesítem az akaratomat, és igényeimnek hangot adok, egyszerűen megpróbálok önmagam lenni. Az általam érzett nyomásérzést a tudómba beáramló levegő, az élet öröme váltja fel. Újra meglátom az életem nyújtotta lehetőségeket. Újra képes leszek a boldogságra.

**TÜDŐ - VÉRTOLULÁS** (lásd: VÉRTOLULÁS, VÉRBŐSÉG)

**TÜDŐGYULLADÁS** (lásd: TÜDŐ - TÜDŐGYULLADÁS)

**TÜDŐRÁK** (lásd: RÁK - TÜDŐRÁK)

**TÜRELMETLENSÉG** (lásd még: IDEGESSÉG, VÉR - ALACSONY VÉRCUKORSZINT)

A türelmetlenség olyan belső stresszes állapotra, bizonytalanságra vagy feszültségre utal, amely megrendít engem és az idegrendszeremre is kihat. Ingerlékenyebbé válok a kommunikáció során, mindent gyorsabban csinállok. Arra lenne szükségem, hogy szánjak egy kis időt a lazításra, és megtaláljam az ingerlékenységem forrását.

**TÜSSZENTÉS**

A tüsszentést az orrüreg belső falának izgatása, irritációja, csiklandozása okozza, amely egyszerre az orron és a szájon távozó nagyobb levegőmennyiség hirtelen kiadásával jár. A tüsszentés azt jelenti, hogy valami vagy valaki zavar engem. Megfigyelem, hogy a tüsszentéskor épp mivel foglalatostokodom, vagy kivel vagyok. Mi az, ami zavar, egy helyzet, vagy egy személy? Éppen valakit kritizálok, talán saját magamat? Tudat alatt annak érzem szükségességét, hogy elmeneküljek egy bizonyos helyzettől, vagy eltávolodjak egy személytől. Mit akarok visszautasítani az életemben? Kitől vagy mitől szeretnék megszabadulni? Megtalálom az okot, és elfogadom ív, hogy megtalálom a helyemet a világban, és cselekedeteimmel visszaállítom a harmóniát, az egyensúlyt, vagy úgy, hogy az érintett személlyel megbeszélem a dolgokat, vagy helyrehozom a problémás helyzetet.

**TYUKSZEM** (lásd: LÁB - BŐRKEMÉNYEDÉS, LÁ8UJJ - TYUKSZEM)

**UJJ (általában)**

Az ujjak a kezem meghosszabbításai, olyan eszközök, amelyek a mindennapi élet cselekményeinek véghezvitelében segítenek. A jelen pillanat cselekedeteit, a mindennapok részleteit jelképezik. A tapintással szerethetők, simogathatók, megfenyíthetők, építhetők, alkothatók. Az ujjaim a gondolataim, érzéseim konkrét megjelenéseit jelentik. Egy ujj sérülés azt jelezheti, hogy talán túl sok mindent próbálok egyszerre elvégezni, túl messzire megyek, vagy túl gyorsan haladok. A figyelmemet egyidejűleg túl sok dologra irányítom, és így szétforgácsolom az energiáimat. Mindegy, hogy milyen típusú sérülésről van szó (vágás, horzsolás, szemölcs) ez arra utal, hogy bosszankodom bizonyos cselekedeteimen. Általában a sebesülés mértéke, és az érintett szövet fajtája (a bőr vagy a csontok) információértékűek. Például, egy csontig hatoló vágás sokkal mélyebb érzelmet takar, mint egy egyszerű karcolás. Megvizsgálom, hogy melyik ujjamat érinti az elváltozás, és így tisztábban fogom látni a dolgokat. Mostantól időt szentelek a dolgokra, egyszerre egy dolgot próbálok csinálni, mivel elfogadom ♡ emberi mivoltomat és az engem túl nagy gyorsaságra készítő türelmetlenségemet is megpróbálom leküzdeni.

**UJJ - GYÜRÜSUJJ**

A gyűrűsujj, a „gyűrű” szó miatt az egyesülés szimbóluma, és az érzelmi kötelekeket jelképezi. Minden itt ért sérülés az érzelmi kapcsolataimat érintő bosszúságból vagy nehézségből származik: ezt a bosszúságot érezhetem a férjemmel, feleségemmel, gyermekeimmel, vagy még bizonyos esetekben a szüleimmel kapcsolatosan is. Egy ilyen sérülés egy olyan belső sérülés külső megjelenése, amelyről valószínűleg senkinek sem beszéltem. Nehezemre esik a saját magammal való egyesülés, egy engem elkésztő bosszúsággal való együttélés. Talán hajlamos vagyok eltúlozni a helyzeteket. Mi az, ami engem zavar? Elfogadom, hogy függetlenítem magam, hogy jobban átlássam a helyzetet. Mi az, ami engem megakadályoz az önkifejezésben? Túlságosan mások reakciójának a függvényében cselekszem? Megtanulok magam utánanézni a dolgoknak, mert rájövök arra, hogy a tudás és a megfelelni vágyás közt nagy a különbség. Ez a vizsgálódás lehetővé teszi számomra, hogy sokkal harmonikusabb kapcsolataim legyenek, és megtanít kommunikálni, párbeszédet kezdeményezni.

**UJJ - HÜVELYKUJJ**

A hüvelykujj ahhoz a teherhez kapcsolódik, amelyet a saját vállaimra pakolok, és ahhoz is, amelyet másoktól várok el. Ez egy olyan ujj, amely az erőt, a hatalomigényünket szimbolizálja, és arra is szolgál, hogy véleményt mondjunk, elítéljük vagy értékeljük mások vagy saját magunk cselekedeteit (felfelé vagy lefele tartott hüvelykujj, a többi ujj ökölbe szorítva). Ha felfele mutat a mutatóujjam, ökölbe zárt kéz mellett, akkor az helyeslést, elismerést jelent, ha lefele, akkor egyet nem értést vagy elutasítást. A hüvelykujj az intellektusomhoz, az emberek közötti kommunikációhoz és az érzékenységemhez kapcsolható. A hüvelykujj meghatározza azt a kapcsolatot, ami másokhoz fűz engem, és a saját magamhoz fűződő viszonyomról is árulkodik. Mivel a gyermek a hüvelykujját szopja olyan helyzetekben, amelyekben nem érzi magát biztonságban, a hüvelykujj a biztonságot és a védelmet jelképezi. Minden hüvelykujjat ért sérülés túl nagy szellemi erőfeszítésre, a gondolatok és gondok túlzott felhalmozására, és defetista (aki úgy gondolja, a vereség elkerülhetetlen) hajlamra utal. Vajon egészségesek a másokhoz fűződő kapcsolataim? Túlságosan hajtok másokat, vagy úgy érzem, a lüktető élet túlságosan hajt engem? A hüvelykujj az életet és a túlélést is szimbolizálja, a saját életem éléséhez való kedvet, és azt, ha nincs kedvem meghalni (ha az ökölbe szorított kézfejemen belülről teszem a hüvelykujjamat, akkor ez arról árulkodik, hogy egy erősen introvertált, magába forduló ember vagyok, aki talán legszívesebben meghalna, vagy aki annak érzi igényét, hogy magába forduljon, elvonuljon azért, hogy

védve legyen a külvilágtól). Mostantól mindent elkövetek annak érdekében, hogy békében éljek önmagammal. Megfigyelem a hüvelykujjához köthető jeleket, és elővigyázatos maradok, ha valami történik velem. Hagyom, hogy a bennem lévő szomorúság kiteljesedjen, kifejeződjön. Elfogadom az életet, és az élethelyzeteket, anélkül, hogy túldramatizálnám a dolgokat, mivel tudom, hogy az univerzum gondoskodik rólam!

### **UJJ - ÍZÜLETI GYULLADÁS**

Az ízületi gyulladás kritikát, önbüntetést, rosszállást, nagy szeretethiányt jelent. Így az ízületi gyulladásos ujjak (a mindennapok részletei) azt jelzik, hogy „rosszul” szeretnek engem, és a mindennapi életem eseményeinek áldozata vagyok. A hatalmat másokra ruházom, mások kezébe adom. Elfogadom, hogy szeressem magam, és hogy meg kell bocsátanom magamnak, mivel, ha nem szeretem magamat, akkor mások hogyan szeressenek engem?

### **UJJ - KISUJJ**

A kisujj a szívvel van közvetlen kapcsolatban. A családot, és az életem minden családi vonatkozását jelképezi, főleg a szeretetet és a családi harmóniát. Amikor ez az ujjam sebesül meg, azt jelzi, hogy a családdal kapcsolatban olyan érzelmeket élek meg, amelyeket ki kellene adnom magamból, a párkapcsolatom nem harmonikus, vagy egyszerűen arról van szó, hogy nem szeretem magam eléggé. A kisujj bármiféle sérülése (horzsolás vagy égés) bizonyára túl nagy érzékenységre utal. Valószínűleg megvan az a kellemetlen szokásom, hogy semmiségeken bosszankodom, és az érzékenységem győz felettem. Elbizakodottá válok, ez kilendít az egyensúlyomból, és megakadályoz abban, hogy megértsem a többi embert és az életem eseményeit. Elfogadom, hogy az eseményeket és a helyzeteket gyermeki egyszerűséggel próbálom kezelni. Azáltal, hogy megpróbálom nem túldramatizálni ezeket a helyzeteket, nyitott szellemmel tanulok meg kommunikálni és határozottan fellépni. Sokkal vidámabban haladok előre. Belső nyugalomra van szükségem. Ahelyett, hogy szerepet játszanék, vagy olyan világban élnék, amelyben a látszat győzedelmeskedik a lét felett, előnyösebb volna számomra, ha az egyszerű dolgokhoz térnék vissza, és önmagam lennék végre.

### **UJJ - KÖZÉPSŐ UJJ**

A középső ujj a kéz leghosszabb ujja, a kreativitást, a szexualitást és a dühöt jelképezi. Egyszóval sok mindent szimbolizál, és egészen különleges figyelmet kell szentelnem neki. A középső ujj sérülése azt jelenti, hogy a szexuális életem nem úgy halad, ahogy szeretném, vagy túl könnyen fejet hajtok a sors előtt. Elégedetlenséghez kötődő bosszúságot vagy feszültséget élek meg, szépen lassan eláraszt a düh. Ez a reakció megakadályoz a titkos vágyaim megvalósításában. A kreatív oldalam korlátozott, szűkös, mert nem bízom eléggé magamban. Mostantól megvizsgálom, hogy a szexualitásom vagy a kreativitásom melyik aspektusa váltja ki ezt. Elfogadom, hogy inkább kifejezem az igényeimet, mint hogy hagynám, hogy a düh hatalmába kerítsen engem. Ráébredek, hogy csakis a félelmeim (gőg) akadályoznak az önkifejezésben.

### **UJJ - LÁBUJJ (lásd: LÁBUJJ)**

### **UJJ - MUTATÓUJJ**

A mutatóujj az egót, és annak minden aspektusát képviseli: tekintély, gőg, önteltség... A nem verbális kommunikáció során, amikor a mutatóujjammal böködök, akkor az a szülői vagy bármilyen másféle tekintély elutasítását jelenti. Megpróbálom a tekintélyt reakciós módon, azaz az életemben jelenlevő tekintély formák ellen lázadva kifejezni. A tekintélytől való félelmem még emésztési panaszokat is okozhat. Attól félek, hogy csapdába kerülök, nem ismerik el az értékeimet. Félek a tekintélytől, és nem akarom, hogy az életem része legyen. Mindenáron érvényesíteni akarom az álláspontomat! Amikor a mutatóujjamat használom azért, hogy a gondolataimat autoritárius módon elfogadtassam, ez azt jelenti, hogy én így juttatom kifejezésre a „személyes hatalmamot.” Tudatosítom, hogy gyakran a félelmeim miatt cselekszem így. Nagyon érzékeny vagyok, és arra van szükségem, hogy biztonságban érezhessem magam. Elfogadom, hogy számomra csak az számít, hogy mindenáron igazam legyen. A fontos dolgokra tartogatom az energiáimat. Valóban a tekintély az, ami engem zavar? Talán a gyermekkoromig visszanyúló tekintéllyel szembeni tehetetlenség vagy bizonytalanság érzése az, ami a probléma hátterében áll. Mostantól elfogadom az engem zavaró tekintélyformákat, tudatában annak, hogy ezek azért vannak jelen, hogy az én pozitív fejlődésemet szolgálják.

### **UJJSZOPÁS**

Ujjszopás közben az édesanyám hasában érzett komfortérzést szeretném újraélni. Az is előfordul, hogy a hüvelykujj helyett a középső ujjamat szopom, amely az érzékenységet jelképezi. A szám melege és biztonsága biztonságérzetet, a külvilágtól való védettségérzést nyújtja számomra. Meg kell erősítenem a belső biztonságérzetemet, úgy, hogy foglalkozom magammal, és örömet szerzek magamnak.

### **UNALOM (lásd még: DEPRESSZIÓ, MELANKÓLIA)**

Amikor azt mondom, unatkozom, akkor az azt jelenti, hogy nem használom ki az erőmet és a teljesítőképességemet. Miért van ösztönzéseképpen mások társaságára szükségem? Az unalom

melankóliát jelent, amely hosszú távon depresszióba sodor, ha nem lépek. A melankólia az életemben jelen levő hiányérzethez, úrhöz kapcsolódik. Tudatosítom ezt az állapotot. Hagyom, hogy a felettes énem vezessen, mivel birtokában vagyok az ehhez szükséges minden erőnek és forrásnak. Elfogadom, hogy hallgatnom kell a belső hangomra. A meditáció és az energetikai kezelések segíthetnek engem ebben. Az én feladatom a saját életem irányítása, hiszen teljes és önálló vagyok a világomban.

#### **URÉMIA** (lásd még: VESE - VESEPROBLÉMÁK)

Az urémia a vér túl magas vagy túl alacsony urea szintjét jelenti. Az urea a vizeletben található, egyfajta végtermék. Ha a vizelet túl nagy százalékban tartalmaz ureát, akkor veseelégtelenségről, ha pedig kórosan alacsony a vizelet ureatartalma, akkor májelégtelenségről lehet szó. A vizelet a kiválasztásra, elengedésre váró, régi, elavult érzelmeket szimbolizálja.

#### **ÜLŐIDEG** (lásd még: FÁJDALOM, HÁT - HÁTFÁJÁS)

Az ülőideg a gerincoszlop ágyéki szakaszánál kezdődik (derék), keresztül halad a fenéken, a combokon és a lábakon, és egészen a lábfejjig húzódik le. A fájdalom, amit ezen a területen érek, lebénít engem. Az is lehetséges, hogy a fájdalom erősebb az egyik lábamban, mint a másikban. Ebben az esetben anyagi, pénzügyi aggodalmaim vannak. Ha a jobb lábam érintett, akkor talán attól félek, hogy nem lesz elég pénzem, hogy nem tudok a rám váró feladataimmal, felelősségeimmel megbirkózni, szembenézni. Ha a fájdalom a bal lábamat érinti, akkor a pénzhiányom csak még intenzívebbé teszi azt az érzést, hogy nem tudok mindent megadni azok számára, akiket szeretek. Attól félek, hogy így az irántam érzett szeretetük csökken majd. Illúziókban élek, azt gondolom, hogy nagyon spirituális beállítottságú vagyok, és nem érdekelnek az anyagi dolgok, javak (egyfajta álszentség). Azonban a pénztelenségtől való félelem ott van bennem, és nagyon idegessé, szorongóvá tesz. Nagyon keményen dolgozom, nagy felelősségeim vannak, és minden erőfeszitésem ellenére mégis adódnak anyagi gondjaim. A testem megmerevedik: úgy érzem, csapdába kerültem. Állandóan megkérdőjelezem saját magamat. Mi az, amit nem csinálok jól? Vajon rendelkezem a megfelelő ismerettel és tehetséggel ahhoz, hogy megbirkózzak egy új helyzettel? A bizonytalanságom miatt fellázadok, haragszom az életemre. Emiatt kisebbségi érzés alakul ki bennem. Az is lehet, hogy nem vagyok hajlandó egy embernek vagy egy helyzetnek behódolni. Az agresszivitás alattomosan hatalmába kerít, és érződik a másokkal való kommunikációmiban. Jobban teszem, ha megnyugtatom az idegeimet, mivel ebben a percben úgy érzem, hogy szétrobbanok. Itt és most tudatára ébrednek a belső zavarodottságomnak, a fájdalomnak (lelki és testi fájdalmaimról egyaránt szó van) az életem irányát vagy irányait illetően. Ez a fájdalom gyakran ahhoz kapcsolódó csökönységemből adódik, hogy régi, elavult gondolatokhoz ragaszkodom, ahelyett, hogy nyitnék a változások, és az újdonságok felé. Ez gyakori a terhes nőknél, akik belső zavart és aggodalmakat élnek át az általuk vett új iránnyal (terhesség) kapcsolatosan: különféle kétségek, félelmek, aggodalmak jöhetnek felszínre bennük. Nem kell magamat elítélnem, hanem olyannak kell elfogadnom, amilyen vagyok. Elfogadom, hogy biztonságom forrása bennem, és nem az általam birtokolt javakban található meg. Elengedek dolgokat, és bízom az Univerzumban, hiszen bőséget nyújt mindenkinek minden szempontból: testi, mentális, spirituális téren. Elfogadom, hogy rugalmasságra van szükségem, felfedezem a valódi gazdagságot, azt, amelyik bennem lakozik. Egy emberi lény értékét a lelki nagyságán keresztül lehet lemérni. Tudomásul veszem a határait, tudatára ébrednek a félelmeimnek, és feldolgozom azokat. Elhatározom, hogy előrehaladok az életben, hagyom, hogy biztonságban vezessenek azért, hogy jobb legyen nekem.

#### **ÜSZKÖSÖDÉS** (lásd: VÉR – ÜSZKÖSÖDÉS, VÁGÁS)

A vágás érzelmi zűrzavart jelent, olyan mély mentális fájdalmat tükröz, amely fizikai síkon is megjelenik. Tudatosítja bennem, hogy van egy belső, lelki sebem is. Ez egyfajta figyelmeztetés, egy jel, ami azt üzeni számomra, hogy újra meg kell vizsgálnom, helyes irányba tartok-e. Túl gyorsan akarok haladni, és mindent túl gyorsan akarok elvégezni. Ez egy mélybelső konfliktus jele. Kicsit túl messzire toloom ki a halárait! Megfigyelem, hogy melyik helyen vágtam meg magamat, és hogy milyen elfoglaltságot végeztem a baleset közben, ez lehetővé teszi, hogy felismerjem melyik oldalt, aspektust kell integrálnom. Például, ha a kezemet vágom meg, akkor ez azt jelentheti, hogy bűnösnek érzem magam azért, mert a mindennapi helyzetekben kifejezem a kreativitásomat, vagy azt, hogy dühös vagyok azért, mert olyan dolgot teszek, ami nincs ínyemre, sietek, és „bűnösnek” érzem magam emiatt. Elfogadom azt, amit meg kell értenem, felvállalom a választásaimat, és elvégzem a szükséges változtatásokat.

#### **VAGINA - VISZKETÉS** (lásd: VISZKETÉS - HÜVELYI VISZKETÉS)

##### **VAGINA ~ hüvely (általában)**

A vagina az az izmos szerv, amely a nő hüvelynyílása és a méhe között található. A vaginát érintő betegségek forrása gyakran a testi egyesülésre való képtelenség frusztrációjából származik, vagy azért, mert ezt morális okokból nem engedélyezem magamnak, vagy mert nem találom azt a férfit, akivel új

tapasztalatokat élhetnék meg. Elfogadom, hogy nyitok a szeretet minden formájára azért, hogy kiteljesedhessek.

**VAGINÁLIS GÖRCS** (lásd: GÖRCS)

**VAGINITISZ ~ hüvelygyulladás** (lásd még: KANDIDA, LEUKORREA, VIZELET - HÚGYÚTI FERTŐZÉSEK)

A vaginitisz a vagina kellemetlen szaggal járó fertőzése (hasonló a kandidához vagy a gombákhoz). A legtöbb esetben arra utal, hogy frusztrációt érek a szexuális partneremmel kapcsolatban, vagy büntudatom van. Ha arra használom a szexet, hogy hatalmat gyakoroljak a társam fölött, vagy irányításom alatt tartom őt, akkor lehetséges, hogy gyakrabban van hüvelygyulladásom. Egy ilyen betegség ideális kifogás arra, hogy ne kelljen szeretkezni, és így a partneremet azzal büntethetem, hogy „megvonom” tőle a testemet. Egy szexuális kapcsolat intimitása az emlékezethez vagy a félelemhez kötődő érzéseket hozhat felszínre: félhetek attól, hogy nem értenek meg, vagy hogy újra megsérülök. Sőt, a kellemetlen szagok kiválasztásával elengedem azokat a felhalmozott negatív érzéseimet, fájdalmaimat, szorongásaimat, amelyek a vagina szöveteibe is mélyen beleivódtak. A vagina az a hely, ahonnan minden szexualitással kapcsolatos érzésem származik: ha ezek pozitívak, akkor örömet lelek a szexualitásban. Ezzel ellentétben, fertőzés lép fel, ha büntudatom, félelmeim, konfliktusaim vannak, szégyenérzetet érek, vagy ha össze vagyok zavarodva, kellemetlen élmények emlékei jönnek felszínre, vagy ha meg akarom büntetni magamat. Nyitott maradok egy harmonikus szexuális kapcsolat, egészséges nemiség megélésére. Ez az élet és a boldogság része, amelyhez jogom van.

**VAKSÁG** (lásd: SZEM - VAKSÁG, SZEM - VAK SZEM)

**VÁLL (általában)**

A váll a teherbírási képességemet szimbolizálja. A vállaim cipelik az örömeimet, a fájdalmaimat, a felelőségeimet és a bizonytalanságaimat. Mint bármely más ember, én sem vagyok kivétel, én is cipelek terhet a vállaimon. Ha felelősnek érzem magam mások boldogságáért és jóllétéért, így csak növelem a cipelendő terhet, és a vállaim fájni kezdenek. Az az érzésem, hogy túl sok mindent kell csinálnom, és soha nem vagyok képes minden feladatomban elvégezni. Az is lehet a benyomásom, hogy akadályoznak a cselekvésben, vagy véleménykülönbség miatt, vagy egészen egyszerűen csak nem akarnak támogatni, részt venni a terveimben. Akkor is fájhat a vállam, ha nagy érzelmi (bal váll) anyagi (jobb váll) bizonytalanságot élek meg, vagy ha úgy érzem, hogy mind érzelmi, mind anyagi felelőségeim súlya nyomasztóan nehezedik rám. Annyira félek a holnaptól, hogy emiatt a jelen sem vagyok képes megélni. A nehézségek, amelyekkel szemben találom magam, az alkotás, teljesítmény és a cselekvés kényszere fullasztó lehet számomra, nyomaszthat engem. Lehet, hogy be akarom magamnak bizonyítani, hogy képes vagyok a vállaimat hátrahúzó, a mellkasomat előredugva megbirkózni a helyzeteimmel, azonban a valóság inkább gyenge, félelemtől eltorzult hátról árulkodik. Ha a vállaimmal a csontok szintjén van a probléma (törés, repedés), akkor ez inkább az alapvető felelőségeimmel, feladataimmal van kapcsolatban. Ha a probléma az izmokat érinti, akkor a gondolataimmal, érzéseimmel kapcsolatos. Ezenkívül meg kell tanulnom a szív energiájának a vállak, majd a karok felé történő áramoltatását, amely megszünteti a merevséget és a fájdalmat, mivel a vállaim a cselekvést és a mozgást is jelképezik, a fogantatástól az anyagi valóig. Keresztülhaladnak a vállaimon azok az önkifejezésre, az alkotásra és kivitelezésre irányuló vágyaim, amelyek a szívemben születtek. Az érzelmi energiának el kell jutnia a karjaimig és a kezeimig, hogy vágyaimat megvalósíthassam. Ha visszatartok magamban bizonyos dolgokat, amiket ki akarnék mondani, vagy meg akarnék tenni, ha bezárkózom ahelyett, hogy belevetném magam az életbe, ha álarcokat viselek, hogy szorongó félelmeimet és rettegeéseimet elrejtsem, akkor a vállaim merevebbek és feszesek lesznek. Ha a vállcsontjaim eltörnek, vagy elrepednek, akkor az életemben olyan, igen mély konfliktus van jelen, amely az énem lényegét érinti. Ha a vállaim környékén feszültséget vagy bármely más kellemetlenséget érek, akkor ez üzenetértékű számomra, annak függvényében, hogy a jobb vagy a bal vállam érintett a dologban. Ha a jobb vállam érintett, akkor az aktív, férfias oldalamból van szó: konfliktusom, vagy feszültségem lehet a munkámmal, vagy a tekintéllyel szembeni hozzáállásommal kapcsolatban. Ez az „egyenes, és irányító” oldalam az, ami felülkerekedik, míg ha a bal vállam betegszik meg, akkor az életem kreatív és befogadó feminin oldalával, az érzéseim kifejezésében való jártasságommal, ügyességemmel kapcsolatos az általam megélt feszültség. Tudatosítom magamban, hogy mi az, ami ennyire nyomaszt engem, elfogadom, hogy én vagyok felelős saját magamért, és hagyom, hogy mások a saját boldogságukkal foglalkozzanak. Egy fagyott váll hideggé, fájdalmassá válik, és egyáltalán nem mozog. Vajon hideg és közömbös vagyok azzal kapcsolatban, amit teszek? Valójában azt szeretném tenni, amit teszek? Nagyon nagy a feszültség, ami azt jelzi, valóban valami mást, eltérőt szeretnék tenni, nem azt, amit jelenleg csinálok. Megtanulom a jelen percet élni, amely megkönnyíti számomra a



vállaimon cipelt súlyt. Bízom az univerzumban, aki gondoskodik a napi igényeimről, kielégíti szükségleteimet.

**VÁLTOZÓKOR** (lásd: KLIMAX)

**VASTAGBÉLGYULLADÁS** (lásd: BELEK - VASTAGBÉLGYULLADÁS)

**VASTAGBÉLRÁK** (lásd: RÁK - VASTAGBÉLRÁK)

**VÉGBÉL** (lásd: BELEK - VÉGBÉL)

**VÉGBÉLNYÍLÁS ~ anus**

Az anus a végbél nyílása, amelyen keresztül megszabadulok azoktól a salakanyagoktól, amelyre szervezetemnek már nincs szüksége. A területet érintő problémák a visszatartással és az elengedéssel vannak kapcsolatban, ezért egy olyan gyerek, akinek székrekedése van, „be van dugulva”, vagy ellenkezőleg, akinek a széklete gyakran a bugyiban köt ki, túl szigorúnak, tekintélyelvűnek vagy hitegetőnek tartja szüleit. Ez az a hely, amelyen keresztül az emberi testből a legfontosabb méreganyagok kiürülnek. A végbélnyílás a medence vonalában, a farkcsonhoz és az első csakránkhoz, illetve energiaközpontunkhoz közel található, amely csakra az egyén és az őt körülvevő univerzum székhelye. A test energetikai alapkészletéhez kapcsolódik. Bizonyos belső félelmek, a stressz, és különféle érzések ürülnek ki ezen a nyíláson át. Átgondolhatom a következő kérdéseket: „Mi az, amit annyira nem akarok tudomásul venni, hogy visszatartom? Meddig mehetek el? Képes vagyok a lazításra, és hogy hagyjam, hogy az élet irányítson? Kész vagyok arra, hogy az életről másképp vélekedjek? Megtanulok bízni magamban, és elengedem mindazt, amire már nincsen szükségem, és azokat friss, új gondolatokkal, pozitív hozzáállással, és új tervekkel helyettesítem.

**VÉGBÉLNYÍLÁS - ANÁLIS REPEDÉS**

Az anális repedés vékony hasadást jelent a bőrfelületen, és általában vérzéssel jár. Olyan helyzethez kapcsolódó örömvészítést jelképez, amelyen változtatnom kell. Ha szomorúságot élek meg, akkor megvizsgálom, mi ennek az oka, és elfogadom az életem változásait. Főként azzal kellene felhagynom, hogy másoktól várjam el a segítséget, ha valamin változtatni szeretnék. Megszüntettem a frusztrációimat, dühömet egy olyan helyzettel, személyl kapcsolásban, ami vagy aki nagyon bosszant, vagy amivel szemben „két szék között a pad alatt” érzem magamat.

**VÉGBÉLNYÍLÁS - VÉGBÉLFÁJDALOM**

A végbélfájdalmak büntudathoz kapcsolhatóak. Fáj valamim, mert nem hiszem, hogy képes lennék arra, hogy vágyaimat megvalósítsam. Ez egyfajta önbüntetés, szeretném magam egy belső sérülés formájában megbüntetni, és amelynek egy olyan esemény állhat a háttérben, amelyet még nem fogadtam el. Olyan mély szomorúságot élek meg, ami néha vérvesztéshez is eredményezhet, és néhány esetben nagyobb vérzéshez is vezethet. El kell fogadnom, hogy nagyobb felelősséget kell éreznem vágyaimért, hogy abba kell hagynom saját magam alulértékelését, és hogy feleslegesen ne büntessem és ne akadályozzam magamat. Hogy ne legyen folyamatosan kellemetlen érzésem a hátsó felem fájdalmai miatt, új életet kezdek, a múltbéli, jelenlegi és jövőbeli tapasztalataim elfogadásával s ezáltal eredményesebben „belefollyhatok” az életbe.

**VÉGBÉLNYÍLÁS - VÉGBÉLSIPOLY - fisztula**

A fisztula okaként gyakran olyan élethelyzetet jelölhetünk meg, amely azért vált ki dühöt belőlem, mert vissza akarok tartani valamit, azonban ez sehogy sem sikerül. Olyan ez, mintha régi múltbéli „hulladékokhoz” ragaszkodnék (például elavult, régi gondolatminták, érzelmek, vágyak), viszont már nem tudom ezeket megtartani. Lehet szó olyan tartós bosszúvágyról, amelyet valakivel vagy valamivel kapcsolatban fent szeretnék tartani. Ennek a megnyilvánulása a fisztula, amely kóros összeköttetést jelent egy belső szerv és a test felszíne között. Nem tudok dönteni, hogy a testi vagy a lelki dolgokkal foglalkozzak inkább, a vágyaimmal vagy a lemondással (tág értelemben). Nyitott szívvel állok a dolgokhoz, itt is most tudatosan, önszántamból kiürítem a sötét, egészségtelen, bosszúálló gondolataim „szemetesvödrét”.

**VÉGBÉLNYÍLÁS - VÉGBÉLTÁLYOG** (lásd még: TÁLYOG)

A tályog felgyülemlett genny, és felhalmozott frusztrációkat és dühöt jelent. Olyan helyzethez kapcsolhatjuk ezeket az érzéseket, amelyeket nem akarok elengedni (végbélnyílás). Sokszor, amikor még akaratom ellen is visszatartom magam, ez nem sikerül. Ez a tályog mindenesetre ki fog fakadni. Lehetséges, hogy haragszom saját magamra, mert nem akarok szakítani olyan mentálisan berögzült gondolatokkal, amelyek károsak jelen életemre. Az is lehet, hogy bosszúvágyat érzek egy múltbéli történéshez kapcsolatban, vagy egy olyan személy kapcsán, akinek nem vagyok képes megbocsátani. Ez az elválkozás azt üzeni számomra, hogy bíznom kell az életben és minden szépségben, ami körülvesz. Rábízom magam valakire vagy valamire, és főként megbocsátok a környezetemben élő embereknek. Átadom magam az életnek, és bízom benne.

**VÉGBÉLNYÍLÁS - VISZKETÉSE** (lásd még: BŐR - VISZKETÉS)

A viszketés múltbéli lelkiismeret furdalást, bűntudatot jelez. Valami irritál, csiklandoz engem, és bűnösnek érzem magam amiatt, mert valamit vissza kellene tartanom, vagy épphogy el kellene engednem. Az én érdekem, hogy figyeljek a testem üzeneteire, és mindenben elégedett legyek, mert a bűntudat csak akadályt képez a fejlődésem előtt, anélkül, hogy bármi áldása lenne.

**VÉGBÉLSIPOLY** (lásd: VÉGBÉLNYÍLÁS - VÉGBÉLSIPOLY)

**VÉGBÉLTÁLYOG** (lásd: VÉGBÉL - VÉGBÉLTÁLYOG)

**VÉGTAGBŐRGYÜLLADÁS** (lásd: BŐR - VÉGTAGBŐRGYÜLLADÁS)

**VELESZÜLETETT RENDELLENESÉGEK**

A rendellenesség lehet egy szervi gyengeség, valaminek a hiánya, elválkozás vagy egy testi, szervi funkció elvesztése. A rendellenességgel született embernek élete során nagy kihívásokkal kell megküzdenie, ezért fontos megvizsgálni, hogy melyik testrészt érinti ez a probléma. A hiányosság lehet olyan, a szüleim által megélt, nem megoldott, konfliktustól terhes helyzetek eredménye (abból az időből, amikor még embrió voltam, vagy még korábról, a nagyszüleim, vagy dédszüleim idejéből), amelyet újra megélek azért, hogy integráljam azokat, és tanuljak a rendellenességhez kapcsolható, adott leckéből.

**VÉNA - VÉNAPROBLÉMÁK** (lásd még: VÉR - VÉRKERINGÉS)

A véna egy olyan vérér, amely a szervek vérét a szív felé szállítja. A tüdőből a szív felé visszatérő vénák felfrissült, vörös, oxigénben dús levegőt hordoznak. A szervekből a szív felé haladó vénák „kék”, oxigénben szegény, szén-dioxidban dús vért szállítanak. Létezik egy francia kifejezés, ami így szól: „Sosem volt vénám az életben!” ez olyasmit jelent, hogy sosem leltem örömet az életben. A vénáimban vér folyik, a vér, ami az életet, az életörömet jelképezi. Állandóan ellentmondást élek meg a belső hangom és az életemben megvalósult dolgok között. Csalódottnak érzem magam, úgy érzem, a dolgok meghaladják a képességeimet. Tétlen vagyok, már a velem megtörténő szép dolgokat sem látom. Nincs elég energiám, üresnek érzem magam. Úgy érzem, hogy az élet vagy a környezetem nem támogat, és mindent sötétben, borúsán látok. Legfőképpen a koronaereim károsodnak, ha attól félek, hogy valakit vagy valamit elveszítek, aki vagy ami a tulajdonomat képezi, és nem akarom azt elengedni. Ezt a területemet, életteremet (élettársamat, házamat, családomat, munkámat, gondolataimat) veszélyeztető dolognak látom. Elfogadom, hogy az öröm újra keringjen bennem. Elismerem a szép percekét, megtanulok lazítani, és belső békére lelek.

**VÉNA - VISSZÉRTÁGULAT** (lásd: VÉR - VISSZÉRTÁGULAT)

**VENTRIKULÁRIS FIBRILLÁCIÓ** (lásd: SZÍVRITMUSZAVAR)

**VÉR (általában)**

A járműveknek üzemanyagra van szükségük ahhoz, hogy megfelelően működhessenek. Testünk üzemanyaga a vér, amelynek szabadon kell áramolnia az egész testünkben, ha eredményesen akarja ellátni a feladatát. Ha egy üzemanyag „hulladékokat” tartalmaz, akkor károsíthatja a motort, ami a test esetében a szívet jelenti. A vér az életörömet jelképezi, és a benne található hulladékok az egész testben kellemetlenségeket okozhatnak. Annak függvényében, hogy mivel táplálkozom, a gyomrom olyan energiát termel, amely vagy megerősíti a véretem, vagy anémiássá, vérszegénnyé válik tőle. Ugyanúgy, mint a járműveknél, jó minőségű üzemanyagot kell választanom. A vér a bennem áramló energiát szimbolizálja. Ez egyben a szív központja is. A rossz vérkeringés a szeretet zárlatára utal, nem tudom kifejezni az érzéseimet, szeretettel kapcsolatos konfliktust élek meg. A testem üzenete az, hagyjam, hogy a vér megfelelően áramoljon a vénáimban, hagyjam, hogy a szeretet a szívemig jusson el, elfogadom azt, hogy kapjak, és visszanyerem az életörömet. Új gondolatokat fogadok be magamba.

**VÉR - ALACSONY VÉRCUKORSZINT** (lásd még: AGY - EGYENSÚLY, ALLERGIA (általában), VÉR - CUKORBETEGSÉG)

Az alacsony vércukorszint a vérem glükóz szintjének kóros lecsökkenését jelenti. A hasnyálmirigy inzulintermelő része túl aktív, aminek következtében a sejtek és az izmok nem kapnak glükóz formájában energiát (ez a helyzet a cukorbetegkével ellentétes állapot). A cukor egyfajta kompenzációformát jelképez, szeretetet, gyengédséget, törődést. A cukor a szeretet manifesztációja metafizikai értelemben. Jelen esetben nem erre a szeretetre vágyom, nem ezt keresem? Ezt kívülről várom-e? Cukrot eszem azért, hogy betöltssem ezt az űrt? Az alacsony vércukorszinthez több dolog is elvezethet:

- Létrejöhet annak következtében, hogy olyan sokat adok másoknak, hogy magamnak már semmi sem jut. Ez a helyzet azt üzeni, hogy először magamat kell megtanulnom szeretni, saját igényeimet tisztelőben tartani. Ha többet adok magamnak, akkor később többet tudok adni, s jobban tudok másokat is szeretni. Nem tudom másoknak megadni azt, amit magamnak sem adok meg.

- Kialakulhat alacsony vércukorszint, ha olyan nagy belső nyomást vagy feszültséget élek meg, amelyet irányíthatatlannak érzek.

-Erős érzelmek, sőt számomra szorongást, másokkal szembeni idegenkedést okozó mély szomorúság uralnak engem. Vajon mások nem tesznek eleget az elvárásaimnak?

-Intenzív félelmet élek meg valamivel vagy valakivel kapcsolatosan, aki vagy ami undorít engem, és amit inkább elkerülnék. Minden erőmmel ellen kell állnom azért, hogy elkerüljem ezt az engem undorító dolgot. Ez ugyanúgy lehet egy tárgy, egy gesztus, cselekedet, vagy egy olyan kimondott szó, amely megbántott engem.

-A vércukorszint leesésének lehet ételallergia a fizikai oka. Tehát meg kell vizsgálnom ezt a dolgot testi szempontból is, és rá kell találnom arra, hogy mire vagy kire vagyok allergiás.

Elfogadom azt, ami velem történik. Elhatározom, hogy életemet boldogabbá teszem. Elvárásaimnak eleget teszek. A testem egy bölcs és hűséges barát, amelyre fogékony, nyitott vagyok.

### **VÉR - ARTÉRIÁK**

Az artériák olyan erek, amelyek a vért a szívből a szervek felé szállítják. Ezek a vérerek (ugyanúgy, mint az összes többi vért szállító erek, vénák, kapillárisok) a szeretet eszközei, arra, hogy az isteni erényeket megmutassák. Mindenütt jelen vannak a testben, és a test minden egyes részével kommunikálnak. Az artériák minden étellel kapcsolatos dologhoz köthetők. Az életörömet áramoltatják, és lehetővé teszik számomra a kommunikációt, az érzelmeim kifejezését, az univerzummal való kapcsolat megtartását. Ha az idegfeszültségem nő, akkor az egy olyan érzelmi egyensúlytalansághoz vezethet, amely a fizikai és spirituális világom közötti belső konfliktus eredménye. Ha nehézségeim vannak, vagy felhagyok az érzéseim kifejezésével, akkor bezárok, és ennek különböző, szívet érintő betegség lesz a következménye (érelmeszesedés, trombózis, szívgörcs, visszértágulás). Az életöröm nem áramlik többé szabadon bennem. Az általam elvégzett cselekedetekkel szemben alulértékelem magam. Azért hogy az energia szabadabban áramolhasson, és megakadályozza a meszesedéseket, amely energiablokkolódást jelképez, a szívem nyitva tartásával, az örömmel, és az öröm áramlásával szemben nyitottságot kell mutatnom. Elfogadom, hogy változtatok a hozzáállásomon, nyitok a szeretet felé azért, hogy az az egész testembe eljuthasson.

### **VÉR - CUKORBETEGSÉG** (lásd még: ÖRÖKLETES BETEGSÉGEK, VÉR - ALACSONY VÉRCUKORSZINT)

A diabétesz, cukorbetegség, a hasnyálmirigy elégtelen inzulintermelését jelenti, amely arra utal, hogy a hasnyálmirigy nem képes a vér cukorszintjét kordában tartani. Ekkor túl sok cukor lesz a vérben, és a vér nem képes megfelelően felhasználni a véráramban felgyülemlt cukrot. Ennek a túlzott cukor felhalmozódásnak következményeképpen a vizeletnek is magas lesz a cukortartalma. Mivel a cukor a szeretetet, a gyengédséget és a gondoskodást jelképezi, a cukorbetegség belső szomorúsághoz hasonló érzésekről árulkodik. Ez a biztos szeretet hiányát, vagy szerelmi bánatot jelezhet, mivel előző sérüléseim miatt szükségem van arra, hogy irányítsam környezetemet, a körülöttem élő embereket. Ha cukorbeteg vagyok, akkor általában több, egymást követő bánatot, csalódást élek meg, vagy tudat alatti szomorúsággal átitatott, gyengédség nélküli, elfojtott érzelmeket. A gyengédséget, örömet folyamatos fájdalom váltotta fel. Ilyenkor kompenzációképpen cukrot, vagy annak bármely formáját (tészták, kenyér, édesség) kezdem el fogyasztani. Ezt a konfliktust érzelmi, társadalmi, anyagi téren is megsínylem. Minden lehetséges eszközzel megpróbálom ezt kompenzálni, ellensúlyozni. Sok területen korlátozom magam. Keserűvé válok (keserűség) magam is, ezért úgy találom, hogy az életem túl keserű, s és ezt cukorral próbálom kompenzálni. Mivel nehezen fogadom el a szeretetet, túlterheltek, egy irányíthatatlan helyzet foglyaként érzem magam, úgy érzem, megfulladok. Ezt a túltelítődést a vizeletembe választom ki. Tehát nagy szeretet, érzélem, gyengédségigényem van, azonban nem vagyok képes reagálni vagy cselekedni abban a pillanatban, amikor szeretetet kaphatnék. Nehezen fogadom el mások szeretetét, és az élet, örömtelen számomra. Nehezen engednem el magam, és nehéz kifejeznem a valódi szeretetet. Az elvárásaim néha túl nagyok (azt szeretném, ha mások valósítanák meg vágyaimat) és ezek az elvárások frusztrációt, dühöt, és magamba fordulást okoznak bennem. Nagy ellenállást érzek egy olyan eseménnyel kapcsolatosan, amelyet el szeretnék kerülni, azonban úgy érzem, hogy ez nem lehetséges. Ez lehet egy válás, elválás, egy költözés, egy vizsga, stb. Ehhez az ellenálláshoz még egyfajta undor, megvetés, elutasítás érzései is társulhatnak. Ilyen esetben a vér cukorszintje túl magas lesz (hiperglikémia) Arra van szükségem, hogy mostantól kezembe vegyem saját életemet, és hogy megváltoztassam az életem helyzeteit, úgy, hogy megpróbálom minden dologban a szeretetet és az örömet meglátni. A diabétesz (vagy hiperglikémia, magas vércukorszint) és az alacsony vércukorszint egyaránt örömhianyról tanúskodik, és arra utal, hogy képes vagyok-e a szeretetet magam és mások felé kifejezni. A terhességi cukorbetegség esetében (ami általában a terhesség második felében szokott megjeleni) ugyanazokat a kérdéseket kell feltennem magamnak, mint a cukorbetegeknek. Lehetséges, hogy mély szomorúságot, undort, ellenszenvet, ellenállást érzek. A terhességem aktiválhatja bennem azokat a többé-kevésbé tudatos emlékeket, amelyeket gyermekkoromban éltem át, és ami most bennem

cukorbetegséget okoz. Ha a szülés után helyreáll a vércukorszintem, akkor az azt jelenti, hogy ezek az érzések eltűntek, és hogy jelentőségük csökkent, amely a vércukorszintem (glükóz) helyrerázódásához vezet. Rengeteg szeretet vesz körül. Tisztában vagyok mindazzal a szeretettel, amit az emberek irántam éreznek? Az emberek szeretnek engem, és ezt mostantól észre kellennem. Elfogadom a múltat olyannak amilyen volt. Akkor jöhetnek létre csodák, ha kinyitom a szívemet!

**VÉR - HEMATÓMA** (lásd még: BALESET, VÉR [általában] / VÉRKERINGÉS)

A vérömleny olyan vérzések következtében alakul ki, amikor bizonyos mennyiségű vér halmozódik fel egy szövetben vagy egy szervben. Mivel vérömleny általában mindig sérülés következményeként jön létre, ez azt jelenti, hogy félelem, vagy bűntudat akadályozza az öröm szabad áramlását az életemben. A vérfelgyülemlés arra utal, hogy több örömet kellene az életembe vinni, és az érintett rész arról informál engem, hogy az életemnek melyik területén van szükségem erre az örömről.

**VÉR - KOLESZTERIN** (lásd még: VÉR, VÉR - VÉRKERINGÉS)

A koleszterin a vérhez kapcsolódik, amely az életörömet jelképezi. A koleszterin az ételekből származik, és szervezetünk a máj segítségével szintetizálja azt. A koleszterin síkosítja a vérereket, táplálja, és egyensúlyban tartja az idegrendszert. Kétféle koleszterin létezik: az alacsony sűrűségű lipoproteinek a „rossz koleszterin” és a magas sűrűségű lipoproteinek a „jó koleszterin”. Eredeti funkciója az, hogy megakadályozza a vérerek idő előtti rongálódását, ha azonban nagyobb mennyiségben van jelen a testemben, akkor lerakódik, és így lecsökkenti a vérerek átmérőjét. Miért? Mert nincs öröm az életemben! A lelkem mélyén azt hiszem, hogy nem érdemlem meg a boldogságot, az örömet, és ez az örömmérzés rosszul kering bennem. Az is lehet, hogy közvetlenül a nyugdíjazás után emelkedik meg a koleszterinszintem, mivel már nincs annyi életörömben részem, mint amikor még a munkatársaimmal együtt dolgoztam. Ilyen koleszterinszint emelkedés akkor is bekövetkezhet, ha valaki olyan megy el, akit szerettem, és aki örömet hozott az életembe. Ebben az esetben, ahelyett, hogy cukorbetegség fejlődne ki, amely mély szomorúságot jelent, a testem az eseményt inkább az életöröm hiányaként interpretálja, és megemeli a koleszterinszintemet. Ez olyan esetben is előfordulhat, amelyben például egy számomra kedves állatot veszítettem el, vagy bármely más olyan szituáció következtében is kialakulhat, amely azt eredményezte, hogy tudatosan vagy tudat alatt, de az életörömöm csökkent. Ez olyan helyzetre is utalhat, amelyben egy tervet akarok megvalósítani, vagy valami, a szívemnek kedves dolgot akarok felépíteni, azonban ennek eléréséhez nem számíthatok senki segítségére. Csak magamra számíthatok, és ez nagyon elszomorít. Ha hagyom, hogy ez az állapot rosszabbodjon, akkor növelem egy esetleges szívinfarktus esélyét. Valójában, ha nem orvosolom azt a szituációt, amely ezt az örömhianyát okozza, ez az életemnek a szeretettel kapcsolatos oldalát fogja érinteni. Amikor az örömöm lecsökken, akkor az olyan mintha kevesebb szeretetet éreznék magamban, ezért van az, hogy az örömhiany a szívemet fogja megbetegíteni. Az állati koleszterin legnagyobb része (ami a húsból, és a tejtermékekből származik) a nyugatiak túl gazdag étkezésének a részét képezi. A sok koleszterint tartalmazó élelmiszerek fogyasztása az étvágyam egoista kielégítését jelenti. Jól érzem magam, és egy percig sem gondolok arra, hogy ez a többlet megváltoztathatja, sőt veszélyeztetheti az egészségemet. Illúzió azt hinni, hogy a testemnek örömet szerzek ezzel! Megvizsgálom, hogy nem szeretem-e magam túlságosan önző, egocentrikus módon. Ha túl nagy koleszterintartalmú ételeket fogyasztok, akkor megtagadom az élet örömeit. Egy napon majd meg kell fizetnem ezért. Erre a kellemetlenségre vágyom? Elfogadom, hogy azonnal változtatok a dolgokon, hagyom, hogy az öröm áramoljon bennem, olyanná válok, mint egy gyermek, akit csodálattal töltenek el az élet szépségei. Az étellel kapcsolatos félelmeimet örömmel semlegesítem, és elfogadom, hogy a félelmek életem részét képezik.

**VÉR - LEUKÉMIA** (lásd még: VÉR / VÉRKERINGÉS / VÉRSZEGÉNYSÉG)

Ha a fehérvérsejtjeim irányíthatatlanul szaporodnak, akkor leukémiás, vérrákos vagyok. A vérrák arra utal, hogy az öröm nem áramlik szabadon az életemben. Elfojtott gyűlölet van bennem. Elpusztítom magamat, nem vagyok hajlandó küzdeni. Ha gyermekként támad meg ez a betegség, akkor ez azt jelzi, hogy nem akarok újraszületni, mélységesen elszomorít, és csalódást vált ki belőlem az, amit a Földön látok. El akarok menni, el akarom hagyni ezt a testet. Leukémia gyakran egy szeretett lény eltávovása után lép fel (ez lehet egy olyan háziállat elpusztulása is, akihez különösen ragaszkodtam). Ez a rákfajta közvetlenül a saját magamon belüli szeretet kifejezéséhez kapcsolódik. Egy olyan, számomra jelentős esemény után is bekövetkezhet, amelynek során alulértékeltem magamat. Ez az önmagam alulértékelése az egész lényemet érinti, és ezt nagyon mélyen, intenzív módon élem meg. Vegyük példaként azt a fiatal srácot, akit kizártak a falujának a helyi hoki csapatából. Úgy érezte, hogy vége a világnak! Úgy érezte, mintha az élete értelmét veszítette volna el, és nem lenne érdemes azt folytatni. Az lehet az érzésem, hogy állandóan védekezni kell azért, hogy megkapjam, elérjem azt, amit akarok. Az is lehet, hogy hatalmas frusztrációt éltem meg, és erőteljesen, erőszakosan elnyomtam az érzéseimet. Ha a szeretetem, vagy az cinakarásom ilyen vagy olyan módon megsérült, akkor a szeretettel kapcsolatosan gyanakvóvá, zavarodottá válhatok. Ezért inkább minden érzéstől tartózkodni akarok. Meg

kell tanulnom az étellel karöltve, nem pedig azzal ellentétes irányban haladni. Megtalálom a megfelelő eszközöket ahhoz, hogy ne túlélésre rendezkedjek be, hanem élni akarjak. így inkább békében leszek saját magammal, és nem fogom szükségét érezni annak, hogy indokolatlanul erőteljesen védekezzek.

### **VÉR - LEUKOPÉNIA**

A leukopénia a fehérvérsejtek számának lecsökkenését, a vér egyensúlytalanságát jelenti. A fehérvérsejtek ebben az esetben olyan katonákat jelképeznek, akik feladják a harcot. Nem akarok többé küzdeni. Ez egyfajta menekülési forma is lehet, mivel arra kényszerítem magam, hogy a megszokott utat, haladási irányt kövessem, s ezzel megakadályozom magam újabb utak, dolgok felfedezésében azért, hogy mindig biztonságban, és a helyzet urának érezhessem magamat. Arra van szükség, hogy többet foglalkozzak magammal, hogy belső erőimet újraélesszem, és így nagyobb kedvem legyen az élethez, és mindazokhoz az izgalmas dolgokhoz, amelyeket az élet magában rejt.

### **VÉR - MONONUKLEÓZIS** (lásd még: FÁRADTSÁG, FEJ - FEJFÁJÁS, LÉP, TOROKGYULLADÁS)

A mononukleózis olyan fertőzés, amely a vérben található limfociták (amely a fehérvérsejtek részét képezi) számának növekedésével jár. Ez a betegség főleg a fiatalokat, kamaszokat érinti. Csókláznak is nevezik, mivel nyállal terjed. Ha felnőttként kapom el ezt a betegséget, akkor megpróbálok rájönni, hogy mi az, ami engem úgy érintett, mintha fiatal, kamasz lennék, vagy hogy a helyzet arra emlékeztet, amikor még kamasz voltam. Teljes életet szeretnék élni, változásokat érzek magamban, és az az érzésem, hogy állandó jelleggel küzdenem kell azért, hogy megkapjam, amire vágyom. A védelmi rendszerem megerősödik, azért, hogy az élettől kapott támadásokat és korlátozásokat kompenzálni tudjam. Úgy érzem, teljesen egyedül vagyok az elém gördülő akadályokkal szemben. Akkor támad meg ez a betegség, ha bűnösnek érzem magam egy helyzettel kapcsolatosan, vagy ha nagyobb engedékenységre vágyom, esetleg ha másokat, vagy általában az életet állandóan kritizálok. A mononukleózis a lépproblémákhoz is kapcsolódik, mivel lépmegnagyobbodással jár. Tartozom magamnak annyival, hogy rendet rakok az életemben, és több szeretetet tanúsítok magammal és másokkal szemben. Újra bízom magamban, bátrabb leszek, és ezáltal visszanyerem az energiáimat és az életörömet, amelyek több szeretet megtapasztalásához vezetnek majd el engem.

### **VÉR - TROMBÓZIS** (lásd még: VÉR - VÉRKERINGÉS)

A vénáimban keringő vér az életörömet jelképezi. A trombózis, ami egy vénámban vagy artériámban képződött vérrögöt jelent, zárlatot, torlaszt okoz abban, és ezáltal megakadályozza a vér szabad áramlását. Ez az állapot arra mutat rá, hogy zárlat van bennem a szeretet felszabadításával és áramoltatásával kapcsolatosan. Mivel egyedül érzem magam, szomorú vagyok, és úgy érzem, hogy a nehézségek, amelyekkel szemben találom magam túl nagyok számomra, és nem vagyok képes megbirkózni velük. Elvesztem az életörömet. Úgy érzem, hogy az életem stagnál, el vagyok hanyagolva, és nem értenek meg. Az a benyomásom, hogy nem kapok elég szeretetet, rugalmatlanná válok, egyre keményebb vagyok a gondolkodásomban, amely az artériáim megkeményedéséhez vezethet. Ez az egész testemre kihat. Ha ez az elváltozás a lábaimat érinti, akkor ez azt jelzi számomra, hogy tartok az előrehaladástól, hajlamos vagyok az egy helyben toporgásra, nem mozdulok. Ez olyasfajta bizonytalanságérzést is jelöl, amit egy szerelemtől való eltávolodásom, vagy a szerelmem tőlem való eltávolodása miatt érzek. Ha így próbálok meg visszatartani a szerelmet, akkor ezzel csak növelem az érzelem megszűnésének az esélyét. Egyre jobban kinyílok az életre, és a változásokat a fejlődésem jeleként fogom fel.

### **VÉR - ÜSZKÖSÖDÉS** (lásd még: AMPUTÁCIÓ, FERTŐZÉSEK)

Az üszkösödés egyfajta lelassulás eredménye, és a vérkeringés leállítását eredményezi egy bizonyos testrészben, amely a szövetek elhalásához vezet. A véráram az univerzum felé irányuló szeretetem kifejezéséhez, vagy annak visszavonásához kapcsolódik, és az életörömhöz is. Tehát ha például a lábam üszkösödik, akkor az azt jelenti, hogy a szeretet visszafojtása, elvágása olyan nagymértékű bennem, hogy ez megállít minden előrele irányuló mozgást. Ebben az esetben általában a jövőtől való félelem, és az ezzel kapcsolatban érzett bizonytalanság érzése is jelen van az életemben. Saját magamat mérgezem a bűntudattal, a szégyenemmel, és a bosszúsággal, és a testem egy része haldoklik. Az élet eltávozik belőle, az öröm nincs többé jelen benne. A száraz üszkösödés esetében a vér már nem „öblíti”, nem járja át többé a szöveteket. Tehát újra fel kell vennem a kapcsolatot önmagammal, és az örömmel, ami azon az életterületen lenne szükséges számomra, amelyet az érintett testrész jelképez. A nedves üszkösödés esetében, amely általában fertőzés következményeként alakul ki, valószínűleg káros, mérgező gondolatokkal nézek szembe, halállal kapcsolatos gondolatokat táplálok magammal, és az étellel szemben. A gázgangraneát (ritkább), amely főleg a cukorbetegeket érinti, a szövetben összegyűlt vér vagy idegentest okozhatja. Az elfertőződött csírák sejtszaporulata következtében a bőr alatt bűzös gázok képződnek. Nem csak egy részem halállal kapcsolatos gondolatairól lehet szó, hanem ennek a résznek a mélységes elutasítása is hozzájárulhat ennek a

betegségnek a kialakulásához. Arra van szükségem; hogy a vér, a szeretet újra az életem s ezáltal az önkifejezésem részévé is válhasson. Megtanulom magamat olyannak elfogadni, amilyen vagyok, és az élet örömeit újra felfedezni.

### **VÉR - VÉRES VIZELET** (lásd még: ADENÓMA. VESE, VIZELET)

A véres vizelet azt jelenti, hogy a vizeletben mikroszkóppal, vagy akár szabad szemmel is vér jelenléte mutatható ki. Mivel a vizelet az általam elengedett régi, elavult érzelmeimet jelképezi, és mivel a vérvesztés, az öröm elvesztését jelenti, akkor a véres vizelet többé-kevésbé mély szomorúságra utal olyan múltbeli érzésekkel kapcsolatosan, amelyek felemésztenek engem belülről. Meg kell találnom, melyek azok az események, amelyek engem érzelmileg szétfeszítenek, annak érdekében, hogy gyengédséget, megértést vigyek a helyzetbe, és hogy a gyógyulás bekövetkezhesen.

### **VÉR - VÉRKERINGÉS** (lásd még: SZÍV)

A vérkeringést a szívhez és a vérhez köthetjük, amely az élet szimbóluma. A vér a test minden csatornáján, artériákon, kis ütőereken, vénákon, hajszálereken, kapillárisokon keresztülhalad. Ezek a csatornák a szeretet, az öröm és az élet egész testen keresztül történő áramoltatásához szükségesek. A szívem (szeretetközpontom) elfogadja, hogy kizárás nélkül adjon vért (energiát) a lényem minden részének, bármilyen fontosságú legyen is az. A vér az erőmet, életörömet, és azt képviseli, amit én jelen pillanatban az univerzumban képviselek. Minden keringési nehézség a vérhez, és a lényem egészéhez köthető. Ha érzelmi vagy mentális téren nehéz helyzetet élek meg, a lényemet mozgásban tartó energia meggyengül. Ez, a vérnek és a vérkeringésnek a gyengesége azt jelzi, hogy érzelmileg kivonom magam egy olyan helyzetből, amely jelenleg érint engem, mivel nincs elég energiám az előrehaladáshoz. Védem magam a túl nagy energiákat megmozgató érzelmektől, mivel azok megélése igen fájdalmas számomra. Nem hagyom eléggé, hogy a szeretetet áramoljon a testemben. Nagyon szigorúan kritizálom magam, fájdalmat, és nagy belső szomorúságot élek meg. Az életörömöm és a jókedvem csökken, a gondolataim kuszává válnak, nem túl izgalmas, lapos, és búskomor társadalmi életet élek. Arra van szükségem, hogy sok tervet, gondolatot, érzést „keringessek”, áramoltassak magamban. Különben minden megmerevedik, megdermed a bajaim, kínjaim, fáradtságom, dühöm következtében. A vérkeringés egyensúlyát megbontó rögeszmének, vagy esetleges túlpörgöttségnek hasonló a hatása. Az örömtelenség ahhoz vezet, hogy elmeneküljek kötelességeim elől. Olyan zárlatok, akadályok vannak bennem, amelyek kiprovokálják belőlem bizonyos helyzetek kikerülését. Ez egyfajta „nemét mondás” az életre. Így valószínű, hogy bizonyos gondolatsémák felszínre kerülnek (az irányítás, a beletörődés, az étellel való közömbösség, a figyelem túlzott igénye, halálvágy). A vérkeringési zavarok először a kezekben és a lábakban, a testem legkülső és legaktívabb részeiben mutatkoznak meg, azokban, amelyek engem az univerzumban irányítanak. A lábaimat érintő rossz vérkeringés érzelmi irányultságomhoz köthető, azokhoz az érzelmekhez, amikre számíthatok, és amelyekhez ragaszkodom. Amikor a kezeimet érinti ez a zavar, akkor ez az érzelmeim kifejeződésével kapcsolatos, és arra irányuló vágyat takar, hogy abbahagyjam azt, amit éppen teszek. Mindkét esetben egy lelki visszavonulásról van szó, nem vagyok hajlandó a belső kis világomnak érzelmileg teljesen átadni magam. A különböző vérrrel kapcsolatos betegségek a következők: érelmeszesedés, koleszterinszint növekedés, trombózis stb. Elfogadom, hogy szembenézzek önmagammal, és főként megvizsgálom az étellel szemben tanúsított magatartásomat! Az élet nem különleges-e annyira, hogy azt teljességgel kihasználjuk, kiélvezzük? Kinyitom a szívemet a szeretetre, felvállalom magamat, és hagyom, hogy az élet vezessen. Mindig az történik velem, ami a legjobb számomra.

### **VÉR - VÉRMÉRGEZÉS**

A vérmérgezés a vér súlyos fertőzését (általános mérgezés) jelenti. Ez bizonyosan arra utal, hogy valaki megmérgezi saját vagy mások életét. Jobb, ha felteszem magamnak a kérdést, hogy mi, vagy ki az, aki az életemet megmérgezi. Elhatározom, hogy elfogadom, hogy enyém a választásaim felelőssége, és tudatára ébredek az élet örömeinek.

### **VÉR - VÉRPROBLÉMÁK**

A vér nem megfelelő áramlása az életörömöm hiányára utal. A gondolataim összezavarodnak, úgy érzem, zsibbadt, letompult vagyok. Azért, hogy újra megtaláljam az örömet, elfogadom ↓♥, az új gondolatokat, felismerem az engem körülvevő szépségeket, rámosolygok az életre.

### **VÉR - VÉRSZEGÉNYSÉG** (lásd még: VÉR / LEUKÉMIA / VÉRSZEGÉNYSÉG)

A vér az életörömet, a szeretetet és az érzelmeket jelképezi. Amikor a vér nem tartalmaz elég vörösvértestet, vagy a vérsejtek száma csekély, akkor gyakran vashiány alakul ki a vérben, mivel a vas a vörösvértestek képzésében szerepet játszó molekulának a legfontosabb része. Ez az állapot azt jelzi, hogy a magam és mások iránti szeretetemből hiányzik az öröm, az erő, és mélység. A vérszegénység lehet az erővel és elszántsággal teli, szeretetre való képességemmel kapcsolatos hiedelmekkel is. Az élet elutasítását is jelezheti, vagy arra utalhat, hogy saját magamat értéktelennek tartom. Az is

lehetséges, hogy a szeretettel kapcsolatosan ellenállást tanúsítok, ami a személyem alulértékelését eredményezi.

Az is lehet, hogy elkeseredettséget, beletörődöttséget, lemondást érzek. Az is lehet, hogy az életem eseményeivel szemben túl merev vagyok, összegezve, mindezek a tünetek a vérem gyengeségére utalnak. Azonban milyen okokból utasítom vissza az univerzum energiájának a felhasználását, amely hozzáférhető a számomra is? Mitől félek? Mi az, ami felemészti a véretemet? Csak igent kell mondanom erre az életemet szeretettel szolgálni hivatott energiára. Mostantól megfigyelem, felfedezem az engem körülvevő örömeket, amelyek mindenütt jelen vannak, a családomban, a munkámban, a barátokban. Ezek a „fénytel teli lények” is azért vannak itt velem, hogy fejlődésemben segítsenek.

### **VÉR - VÉRZÉS**

A hemorragia hirtelen fellépő, nagy vérvesztést jelent. Ez a kontrollálhatatlanul fellépő vérzés, gyakran érzelmi felkavarodáshoz, traumához köthető. Az általam túl sokáig visszafojtott düh, és a szorongás, amelyek irányíthatatlanná válnak, hirtelen előtörnek belőlem. Olyan eseményeket élhetek meg, amelyek nem a vágyaim, elvárásaim szerint alakulnak. Mivel erőm vége felé járok, erkölcsileg, morálisan teljesen ki vagyok merülve, elengedek bizonyos dolgokat, és a testemet hirtelen nagy mennyiségű életöröm hagyja el. Ha hallgatók a testemre, felismerem majd az üzenetet, amely segítségemre lesz egy kiegyensúlyozott élet elérésében. Megtanulom elengedni a dolgokat, és az érzelmeimet szabadabban kifejezni. Magamat szabadabbnak érezve, figyelmemet arra az örömeire irányítom, amely bennem és körülöttem van.

### **VÉR - VÉRZÉS**

A vérzéseket könnyekhez, örömem elvesztéséhez hasonlíthatom. Amikor szenvedek, potyognak a könnyeim, a fájdalom olyan intenzív, mintha vért sírnék. Hova tűnik az életörömöm? Miért kell ez a fájdalom, ez az agresszivitás, amelytől szinte vörösén látok? Tudatára ébrednek, hogy micsoda szerencsém van, hogy élhetek, és visszatér az örömem. Megszabadulok minden szomorúságtól, és elfogadom amit az élet számomra nyújt.

### **VÉR - VISSZÉRGYULLADÁS**

A visszérgyulladást a vér zárlata okozza, főleg az alsó végtagok vénáiban. Ezt egy sérülésből, vagy fertőzésből visszamaradó rög okozhatja. A vér az életnek, az alsó végtagjaim vénáiban történő szabad áramlását jelenti, így a helyváltoztatásomat elősegítő testrészem korlátozottá, irritálttá, válik, mivel ez a vérzárlat a lábaimhoz kötődő öröm elvesztését jelenti, a lábaimhoz, amelyek engem az életem különböző állomásai felé visznek el. Aszerint, hogy a bal (a belsőm), vagy a jobb (a külvilág) vagy mindkét lábam érintett, az öröm elvesztése ad nekem útmutatót arról, hogy milyen irányban vannak kétségeim a továbbhaladással kapcsolatban, vagy az is lehet, hogy esetleg teljesen visszautasítom az új útírányt, úti célt. Mérgelődöm bizonyos, az élet által produkált helyzet miatt. Ezért az örömeimet, és az életörömömet korlátozó érzélem, érzés miatt meg kell állnom, le kell lassítanom. Hajlamos vagyok másokat szidni, és felelőssé tenni az én hiányaimért, és ez elveszi az életörömömet, ami engem előrébb vinne. Fontos, hogy elengedjem az általam megélt fájdalmat, elégedetlenséget, frusztrációt, és magamat kell felelőssé tennem mindazért, ami az életben velem történik. Elfogadom, hogy megvan a hatalmam arra, hogy úgy alakítsam az életemet, ahogy én akarom. Mindamellett el kell fogadnom, hogy jogom van a boldogsághoz, és megérdemlem, hogy az öröm és a béke világítsák meg az utamat.

### **VÉR - VÉRZÉKENYSÉG - hemofília (lásd még: ÖRÖKLETES BETEGSÉGEK, VÉR [általában] / VÉRPROBLÉMÁK)**

A hemofília örökletes betegség, és a véralvadás zavarát jelenti. Mivel a vérem nehezen alvad meg, egy vágás vagy sebesülés az életemet is veszélyeztető mértékű vérvesztést (mivel a vérzést nehezen lehet elállítani) okozhat. Még akkor is, ha ez a betegség látszólag örökletes jellegű, ez nem jelenti kevésbé azt, hogy azért élem meg ezt a helyzetet, mert tudatosítanom kell valamit az örömmel kapcsolatban. A legkisebb baleset, vagy esemény következtében az életem veszélybe kerülhet, ha nem avatkozok közbe gyorsan. Tudatosítanom kell magamban, hogy mi az a dolog az életemben, ami akkora szomorúságot, reménytelenséget okozhat, hogy akár a véretem az utolsó cseppig elfolyatva bele is halhatnék. Megvizsgálhatom, hogy a cukorbetegség milyen aspektusaiban hasonlíthat ahhoz a helyzethez, amit én megélek. Még akkor is, ha betegségem okának felfedése nem jár a vérzékenységem eltűnésével, később az lehet a benyomásom, hogy miközben továbbra is vigyázok magamra, a betegségem hátrányai, tünetei nagyban csökkennek és, hogy egyre inkább az az érzésem, hogy teljes, normális életet élek, több örömmel a szívemben.

### **VÉR - VISSZÉRTÁGULAT**

A visszértágulat általában a lábat érinti. Megnagyobbodott vénák eredményeképpen jelenik meg. A lábaim az előrehaladásomat segítik, azt hogy eljuthassak egyik helyről egy másikra. A láb visszértágulatai rossz keringésről tanúskodnak. Így ebből azt vonhatom le, hogy a hely, ahol vagyok,

nem felel meg számomra, vagy nem szeretem azt, amit jelenleg csinálok. Nem lelek már benne több örömet. Lehet szó egy szerelmi kapcsolatról, vagy egy olyan munkáról is, amelyet túl monotonnak tartok. A vér az életörömet jelképezi, és a vénáim által szállított szeretet áramlását az univerzumomban. A vénáimban áramló vér a szívem felé visszatér, és magával viszi az Univerzumtól kapott szeretetet. A visszeresség azt jelenti, hogy az önmagam szeretetének képességével, és a szeretet befogadásával kapcsolatos mély érzelmi konfliktust élek át. Az általam választott irány, vagy a hely, ahol vagyok, nem az, amire vártam, legalábbis érzelmi szempontból. Az a benyomásom, hogy olyan hatalmas súlyt kell cipelnem, mint a rabnak a béklyót. Gyakran egy üzleti „teherről” van szó, a pénz jó sok fejfájást okoz számomra, és mások fősvénységével kell szembesülnöm. Általában inkább elviselem a helyzeteket, ahelyett, hogy én irányítanám, teremteném meg azokat. A láb visszértágulata igen gyakori a terhességnél, ami rámutat arra, hogy bizonyos félelmeket táplálhatok a terhességgel kapcsolatosan és félek attól, hogy a szeretetet még egy emberrel meg kell osztani, és, hogy egyéniségemet elveszíthetem az új anyaszerepben. Úgy érzem, hogy ez túl sok a számomra, és, mivel hajlamos vagyok a kis részletek felnagyítására, félek, hogy nem tudom mindezt teljesíteni. Ilyenkor elkeseredettség vesz rajtam erőt. Annak érdekében, hogy képes legyek orvosolni a helyzetet, fontos, hogy megtanuljam szeretni mindazt, amit csinálok. Szabadon választhatok, és szabadon „keringhetek”.

**VÉRALÁFUTÁS** (lásd: BÖR - KÉK-ZÖLD FOLTOK)

**VÉRHAS** (lásd: BELEK - HASMENÉS)

**VÉRMÉRGEZÉS** (lásd: VÉR - VÉRMÉRGEZÉS)

**VÉRNYOMÁS - ALACSONY VÉRNYOMÁS**

A magas vérnyomással ellentétben az alacsony vérnyomás azt jelenti, hogy a vérnyomásom alacsonyabb az átlagosnál. (Megjegyzem, hogy egy embernek lehet alacsony vérnyomása, és emellett érezheti azt, hogy kirobbanó formában van. A vérnyomása tehát teljesen megfelelő a számára, hiszen ez az életminőségén semmit sem ront.) Az alacsony vérnyomás azt is jelezheti, hogy az életkedvem, élet utáni vágyam nem túl nagy. Az a benyomásom, hogy semmi sem megy, hogy felesleges egyáltalán erőfeszítéseket tennem, mivel azaz érzésem, hogy ez úgy sem sikerülne. Úgy érzem, energiáim kiürültek, és már nem vagyok képes tovább az események súlyát elviselni. Elkeseredettség vesz rajtam erőt. Már nem végzem szívből a dolgaimat. Áldozatként élek, s úgy érzem, az életem zsákutcába jutott. Az alacsony vérnyomás, ájuláshoz is vezethet. Ez annak a jele, hogy el akarok menekülni a felelősségeim, vagy bizonyos emberek, bizonyos helyzetek elől, hiszen az ezekkel történő szembenézés arra kényszerítene engem, hogy állást foglaljak, vagy, hogy olyan cselekedeteket vigyek véghez, amelyek végrehajtásához talán semmi kedvem sincsen. A testem azt üzeni számomra, hogy bízzak magamban, és hogy haladjak. Hagyom, hogy a belső erőm vezessen.

**VÉRNYOMÁS - MAGAS VÉRNYOMÁS**

A magas vérnyomásban szenvedő ember nagyon hasonló mechanizmust él meg, mint ahogyan egy főzőkukta működik. Mivel gyakran túlérzékeny vagyok, és magamat rosszul irányítom, előfordulhat, hogy hosszú időszakok alatt olyan gondolatokat, érzelmeket halmozok fel, amelyeket nem juttatok kifejezésre. A dühömet, bosszúságaimat lenyelem, így forrongok belülről. Szintén hajlamos lehetek a halogatásra, arra, hogy félelemből vagy önbizalomhiányból későbbre halasszak olyan dolgokat, amiket el kell mondanom vagy meg kell tennem. Ennek következtében nagy belső feszültséget érzek, mivel ezek a feladatok már hegyként tornyosulnak előttem, s nem tudom, hogy képes leszek-e arra, hogy a terveimet megvalósítsam. Az is lehet, hogy felnagyítom a problémákat, s a büntudatom miatt csak növekszik bennem a nyomás, a feszültség. Mindennek az irányítására, és az életem helyzeteinek megoldására irányuló vágyaim csak növelik ezt a nyomást, amely akár tarthatatlanná is válhat. Mivel nagyon mely félelmeket táplálok az esetleges elutasítással kapcsolatosan, veszélyben érzem magam, és védekező pozícióban maradok. A magas vérnyomásom lehet erőteljes halálfélelem következménye is, akkor is, ha ez tudatos, akkor is, ha ez esetleg csak tudat alatt működik bennem. Esetleg tükrözheti azt is, hogy az életet maximálisan ki szeretném használni, a saját magamnak kitűzött céljaim megvalósítása érdekében. Jobb, ha megtanulom egészen finoman, lassan kiengedni a gőzt magamból. Így elkerülhetem a felhalmozódást, amely esetlegesen robbanáshoz vezethet. Megtanulok bízni magamban.

**VÉRÖMLENY** (lásd: VÉR - VÉRÖMLENY)

**VÉRTESTEK** (lásd: VÉR)

**VÉRTOLULÁS, VÉRBŐSÉG**

A vértolulás, vérbőség a testemnek egy olyan védekezési módja, amelynek az a feladata, hogy reagáljon egy bizonyos testrészt vagy szervet érő ismétlődő támadásokra. Ha a májat érinti, akkor elfojtott kritikát jelent, olyan belső, felhalmozott irritációt jelent, amelyet nem tudok verbálisan, szavakkal kifejezésre juttatni. Elégedetlenséget, keserűséget és csalódást is megélhetek. Ha az orromat érinti, fel kell tennem magamnak a következő kérdést: Mi az a helyzet, vagy ki az a személy, akinek nem akarom az illatát érezni, és ami engem feldühít? Ha a tudómet érinti: Fojtogatónak érzem a családi



kapcsolataimat, a szüleimet, a társamat, a gyerekeimet? Elég harmonikusak a családi kapcsolataim? Túl sokat aggodalmaskodom? Ha az agyat érinti, akkor úgy érzem, egy helyzet meghalad engem, nem birkózom meg vele, már nem tudom, hogyan reagáljak bizonyos helyzetekre, emberekre. Az agyam már nem fog olyan jól és gyorsan, mint régebben. Ajánlatos távol tartanom magamat az italtól és a drogoktól. Bármely testrészt érintsen is a betegség, magammal és másokkal kapcsolatos frusztrációt, irritációt és dühöt jelent bennem. Nem sajnálom az időt arra, hogy megvizsgáljam mi az, ami jelenlegi életemben zavar engem, és felvállalom ennek a felelősségét. Elfogadom, hogy megtalálom, és elfoglalom a nekem járó helyet a világban. Tudatosítom, hogy milyen fontos kifejezni azt, amit érzek, és ezt mások támadása nélkül teszem meg. Mivel kifejezésre juttatom az érzéseimet, nem halmozok fel magamban sem frusztrációt, sem gyűlöletet. Ha nyitott és fogékony vagyok, akkor mások is azok lesznek velem. Újra harmóniában érzem magam saját magammal és az engem körülvevő emberekkel.

**VÉRZÉS** (lásd: VÉR - VÉRZÉS)

**VESE - VESEGYULLADÁS - nefritisz** (lásd még: DÜH, FÉLELEM, GYULLADÁS)

A nefritisz általánosságban minden vesét érintő probléma, elváltozás összefoglaló neve. Azonban ugyanezt a kifejezést használjuk a vese gyulladásának megnevezésére is. Ez az elváltozás az étellel kapcsolatos nagy félelmekre, szorongásokra utal. Ezek olyan frusztrációk, vagy csalódások, amelyeket nem tereltünk helyes medrűkbe, amelyeket elnyomtam a lényem, lelkem legmélyére. Eltúlzottan reagálok az engem bosszantó dolgokra, vagy az olyan eseményekre, amelyekkel szemben tehetetlennek érzem magam, anélkül, hogy tudnám milyen tanulságot kellene ebből levonnom. Bíznom kell az életemben.

**VESE - VESEKŐ** (lásd: VESEKŐ)

**VESE - VESEPROBLÉMÁK** (lásd még: FÉLELEM, VESEKŐ)

A vesék a testem belső egyensúlyát tartják fenn, azzal, hogy a vért megtisztítják a toxikus, mérgező anyagoktól, és a folyadékok testembe történő beáramlását, kiürülését, kiválasztással ellensúlyozzák (vizelet kiválasztás). A veséknek a vénás vérnyomás ellenőrzésében, irányításában is szerepük van. Mivel a vesék szabadítják meg a testet a hulladékoktól, ez átvitt értelemben azt jelenti, mintha azok ürítenék ki a szervezetemből a bennem lakozó negatív gondolatokat. A veséim rossz működése régi érzelmi gondolatsémák vagy olyan negatív érzelmek visszatartását jelzi, amelyek arra várnak, hogy kiürítsem őket. Ez leggyakrabban vesekövek formájában jelentkezik. Állandóan azt próbálom vizsgálni (miközben veseköveket növesztek), hogy megtudjam, mi az, ami hozzám tartozik, vagy mi az, amit elveszíthetek. Ki akarom jelölni a határait és a korlátait azért, hogy abból egy centiméterre se veszítsek! A veséket a félelmek „székhelyével” is szoktuk azonosítani. Amikor ezek meggyengülnek vagy károsodnak, akkor olyan félelelmről lehet szó, amelyet nem akarok kiadni magamból, vagy amit talán még önmagamnak sem akarok bevallani. Ezáltal az ítélőképességemen esik csorba. Hajlamos leszek arra, hogy végletekbe essek, nagyon tekintélyelvű és igen kritikus leszek, vagy ellenkezőleg, alávetett, tanácstalan leszek, tehetetlennek érzem magam, és csalódást csalódásra halmozok. Az élet igazságtalan velem. Nehezen fogok döntéseket hozni. Ha a veséim többé már nem szűrik meg a véretem, akkor az olyan, mintha a testem minél többet akarna megtartani ebből a folyadékból azért, hogy ne veszítse el, vagy ne szenvedjen benne hiányt. Fel kell hát tennem magamnak a kérdést, hogy milyen helyzet hozhatott létre bennem folyadékkal kapcsolatos félelmet (például, ha attól féltem, hogy megfulladok, akkor ebben az esetben ez a folyadék a víz lesz). Vagy az is lehetséges, hogy egyszer majdnem megittam valamilyen mérgező folyadékot. A vesék gyűjtőcsövecskéit is érintheti elváltozás, ha az a benyomásom, hogy keményen kell küzdenem a megélhetésemért. Úgy érzem, hogy az életem egyik jelentős eseménye következtében ki lettem semmizve, le vagyok törve. A veseproblémák gyakran halálfélelemmel járó baleset, vagy sokkoló esemény következtében jelentkeznek. Ezek alkalmával, a semmivel, az ürrel szembesülhettem. Az a benyomásom, hogy mindent elveszítettem, hogy az egész kis világom, univerzumom szétesett. Attól félek, hogy képtelen vagyok szembenézni az étellel. A vesék az együttműködést is szimbolizálják, mivel kettő van belőlük, s azok szoros együttműködésben dolgoznak. Fel kell tennem magamnak a kérdést, hogy milyen jelenleg a kapcsolatom a partneremmel. Őt teszem felelőssé minden engem ért baj, rossz dolog miatt? Hajlamos vagyok arra, hogy másokat lelki szemetesládaként használjak, és életüket az én problémáimmal mérgezzem meg? Ha ez a helyzet, akkor a veséimnek működési rendellenességei lesznek, sőt veseelégtelenség is kialakulhat. Ilyenkor mindenképpen együtt kell működnöm (nincs más választásom), ebben az esetben egy géppel, amely a dialízist végzi és kitisztítja a véretem. Újra kell gondolnom a környezetemhez fűződő viszonyaimat. Ideje annak, hogy kézbe vegyem saját életemet, hogy megtanuljam megismerni saját igényeimet. Felelősséget vállalok az életemért, és felhagyok mások szapulásával. Képes vagyok a választásaimért felelősséget vállalni. Az ítélőképességem így biztossá, és precízzé válik. Így teljesen együtt fogok működni az étellel, és így erős, ellenálló veséim lesznek.

**VESE-VIZELETTELAKADÁS** (lásd még: VESE-VESEPROBLÉMÁK)

A vizeletelakadás azt jelenti, hogy a vese vizelettermelése leáll. Ha ez a betegségem, akkor az lehet az érzésem, hogy „meztelen” és védtelen vagyok az étellel szemben. Az átlagosnál erőteljesebb félelmeket érzek (vese = a félelem központja) és hajlamos vagyok régi hiedelmekhez ragaszkodni. Ezenkívül a vizelet olyan régi érzelmeket is jelképez, amelyeket ki kell ürítenem a testemből. Ha ragaszkodom régi javaimhoz, hiteimhez, félelmeimhez, kétségeimhez és mániáimhoz (amelyek nagyon hatalmasak metafizikai síkon), akkor vizeletelakadás alakulhat ki, amely a vizelet kiválasztás megszűnését jelenti (általában azt mondjuk: a vesék elzáródtak). A szorongásom olyan nagyfokú lehet, hogy a fájdalmaim kiengedésétől való félelmemben mintha vissza akarnám magamat tartani, ezt a fájdalmat bennem gyakran az a folyadék képviseli, amelyet hagynom kell áramolni. Ennek a leállásnak, zavarnak a mértéke (a teljes leállás halált jelent), arról ad felvilágosítást, hogy milyen régi dolgot, gondolatot kell elengednem azért, hogy kinyílhassak új gondolatok felé. Kitakarítok, és megszabadulok minden olyan érzelemtől, kapcsolattól, amely nemkívánatos a számomra, és ezeket új, pozitív dolgokkal helyettesítem. Bízom az életben, akinek gondja van arra, hogy biztosítsa számomra azokat a dolgokat, amikre szükségem van.

**VESEGYÜLLADÁS** (lásd: VESE - VESEGYÜLLADÁS)**VESEKŐ** (lásd még: VESE)

A vesekövek a veséhez kapcsolódnak, ahhoz a szervhez, amely a félelem székhelyét jelenti. A vesekő a szervezetben nagy mennyiségben található húgysavból, a vese hormonális hulladékából képződött kövek vagy kristályok képződése. A húgysav olyan régi érzéseket jelez, amelyektől meg kellene szabadulnom. Vesekő a vesemedencében, húgyutakban, húgyhólyagban alakulhat ki. Ez egy olyan megszilárdult energiahalmaz, amely félelmekből, gondolatokból, valami vagy valaki iránt tanúsított agresszív érzésekből és érzelmeiből tevődött össze. Bár a kövek a vesékben alakulnak ki, nem onnan erednek. A vesék a test melléktermékeinek az érzelmi szűrői. A felhalmozódott, nagy mennyiségű húgysav, rengeteg, általam hosszú ideig visszatartott, megszilárdult agresszív érzésre utal. „Frusztrációt és agresszív érzéseket táplálok egyes kapcsolataimban annyira régóta, hogy a figyelmemet csak erre irányítom.” Egy kiegyensúlyozott embernek egészséges veséi vannak, azonban vannak bizonyos karakterek, akik hajlamosabbak a kőképződésre. Ha gyakran szélsőségesen is tekintélyelvű vagyok, túl kemény, szigorú vagyok magammal, vagy másokkal, lázadva döntök, és lázadásból teszek bizonyos dolgokat, nagyon ragaszkodom a múlthoz, nincs elég akaratom és bizalmam, akkor hajlamos lehetek arra, hogy veseköveket „növessek”. A vesekő gyakran az akaratom, és a néha túlságosan is tekintélyelvű döntéseim közti belső vívódásomra utal. Mivel gyengének gondolom magam és félek bizonyos feladatok elvégzésétől, minden rendelkezésemre álló erőt egy helyre mozgósítok, és amikor a stresszes időszaknak vége, ez a koncentráció, felhalmozódás megszilárdul, és követ képez. Egyfajta lelki, belső béke elérésére kell törekednem, ha nem szeretném, hogy több vesekövem legyen. Kevésbé kellene késlekednem bizonyos dolgokkal kapcsolatban, vagy elidőznöm bizonyos problémás helyzeteken, problémákon, mivel ha így folytatom, megakadályozom előrehaladásomat. A problémáimat véglegesen meg kell oldanom, és a jövőt nyugalommal és rugalmasan kezelem. Ez hozzáállás és tudatosság kérdése.

**VESZETTSÉG**

A veszettség olyan fertőző betegség, ami bizonyos emlősöket veszélyeztet (róka, macska, kutya), és amit általában harapással, az embernek is át tudnak adni. A víziszony, a víztől való halálos félelem, úgy, mint a levegőiszony is, a veszettség jelei lehetnek. Ha veszettséget kaptam, akkor valószínű, hogy én magam is teli vagyok dühvel, magammal, egy személlyel vagy egy hellyel szemben. Tudatosítom magamban, hogy nem csak erővel és erőszakkal tudom megoldani nézeteltéréseimet és viszályaimat. Megtanulom nyugodtan közvetíteni az igényeimet, véleményeimet, érzéseimet, úgy hogy mindeközben tiszteltem magamat és a másik embert is.

**VETÉLÉS** (lásd: SZÜLÉS - ABORTUSZ, VETÉLÉS)**VISZKETÉS** (lásd: BŐR - VISZKETÉS)**VISZKETÉS - HÜVELYI VISZKETÉS** (lásd még: VAGINA [általában])

A hüvelyi viszketés a szexualitáshoz és a női princípiumhoz kapcsolódik. Ha viszketést érzek, akkor az azt jelenti, hogy valami zavar engem, a partnerem türelmetlenséget vált ki belőlem. Ugyanúgy, mint bármely egy részleges „halált” jelképez, ami lehetővé teszi számomra, hogy kevésbé szenvedjek. Ezek a sérülések gyakran a gyerekkoromig nyúlnak vissza, és az évek során a helyzet egyre csak rosszabbodott, és ezt súlyos teherként viselem. Nem tanultam meg önmagamot szeretni, és bezárultam a szeretet előtt ahelyett, hogy ezt a szeretetet és együttérzést megosztottam volna másokkal. A zsibbadás egyfajta menekülést jelent. Ez egy belső hidegségről, a szeretet visszatartásának a vágyáról, lendület, dinamizmus hiányáról árulkodik. A kellemetlenség által érintett testrész, és az, hogy ez a testem melyik oldalán található (jobb vagy bal), segíthet abban, hogy ezt a lelki sérülést milyen területen,

milyen szinten keressem. A testem azt üzeni számomra, hogy ideje az életembe újra több spontaneitást vinni, hogy több szeretet, lendületet, lelkesedést kell magamban felszínre hoznom az életem azon területén, amelyet a kellemetlenség érint. Így az életminőségemen is javítok, amihez jogom van. Itt és most elfogadom, hogy megtanulom magamat jobban szeretni és megpróbálom a szeretetre valóban kinyílni, ahelyett, hogy ezt a szeretetet és együttérzést visszatartanám. Megszüntetem a válaszfalat, amelyet már régóta építék magam köré. Minél inkább megtanulom szeretni magamat, annál inkább észreveszem, hogy ez viszonzásra talál: szeretetet és barátságot kapok viszonzásul. Ez a derű, amelyet mindig is kívül próbáltam megtalálni, most belőlem fakad, és én közvetítem azt a külvilág, a többiek felé.

## FÜGGELÉK I.

A különböző szervekhez és testrészekhez köthető általános metafizikai jelentés:

<b>Ajak</b>	A felső ajak a női oldalt, az alsó a férfi oldalt jelképezi
<b>Belek</b>	Minden számomra haszontalan dolog elengedésének képességéről, és az életem eseményeinek szabad áramoltatásáról ad információt
<b>Boka</b>	A jövő új irányjaival kapcsolatos rugalmasságomat mutatja
<b>Bőr</b>	A külső és belső világom közti kapcsolatot jelenti (egyensúly)
<b>Csont</b>	Saját világom törvényeire és elveinek szerkezetére utal
<b>Fej</b>	Az egyéniségem
<b>Fejbőr</b>	Az önmagamba és isteni oldalamba vetett hitem
<b>Fog</b>	A női oldallal kapcsolatos döntéseim a felső fogsorhoz, a férfi oldallal kapcsolatosak az alsó fogakhoz kötődnek
<b>Fül</b>	A hallóképességem
<b>Gyomor</b>	Új gondolatok megemésztésének képessége
<b>Gyűrűsujj</b>	Bosszúsághoz, a párkapcsolatomhoz, és a tapintásomhoz kapcsolódik
<b>Haj</b>	Az erőm
<b>Hasnyálmirigy</b>	A bennem lakozó öröme utal
<b>Hát</b>	Támaszom, tartóoszlopom
<b>Hüvelykujj</b>	A gondokhoz, az intellektusomhoz és a hallásomhoz kapcsolódik
<b>Ízületek</b>	Rugalmasságomat, az élethelyzeteimmel szembeni flexibilitást jelzik
<b>Kar</b>	Az élet helyzeteinek és szereplőinek befogadására való képességemet szimbolizálja; a szív meghosszabbítása; arra szolgál, hogy parancsokat hajtson végre; ahhoz kapcsolódik, amivel foglalkozom (például a munka)
<b>Kisujj</b>	A családomhoz, az ízeléshez és önteltséghez kapcsolódik
<b>Könyök</b>	Az életemet érintő irányváltoztatásokkal kapcsolatos rugalmasságomat jelképezi
<b>Középső ujj</b>	A dühvel, a szexualitásommal és a látásommal kapcsolatos
<b>Láb</b>	Az irányt szimbolizálja, amerre haladok; saját magam és az élet megértése kapcsolódik hozzá (múlt, jelen, jövő)
<b>Lábszár</b>	Az előrehaladásra, változtatásra, új tapasztalatok szerzésére való képességem
<b>Lábujj</b>	A jövőm részleteire utal
<b>Máj</b>	A kritika központja
<b>Méh</b>	Az otthonomat jelképezi
<b>Mell</b>	Az anyaságot szimbolizálja
<b>Mutatóujj</b>	A félelmekhez, a személyiségemhez és a szaglásomhoz kapcsolódik
<b>Nyak</b>	A rugalmasságomat, a dolgok és helyzetek meglátásának képességét szimbolizálja
<b>Orr</b>	A megérzés képessége
<b>Szem</b>	A látóképességem
<b>Szív</b>	Szeretetemet szimbolizálja
<b>Térd</b>	Rugalmasság, büszkeség, gőg és csökönység
<b>Torok</b>	A verbális és nem verbális kifejezés, kreativitás
<b>Tüdő</b>	Térigényem, önállóság; az életérzésemhez kötődik
<b>Ujj</b>	A mindennapok kis részletei
<b>Váll</b>	Teherbíró képességemet, felelősségeimet jelenti
<b>Vér</b>	Az életemben jelen levő örömökre utal

Vese A félelem székhelye

## FÜGGELÉK II.

A legfontosabb betegségek és egészségügyi problémák metafizikai jelentése röviden:

**AIDS** A szeretettel és a szexualitással kapcsolatos csalódásra vagy bűntudatra utal.

**Ájulás, eszméletvesztés, kóma** Egy esemény előli elmenekülés vágyát jelzi, amiről úgy érzem, túl gyorsan történik.

**Akné** Önbizalomhiány, vagy félelemből távol akarom tartani magamtól az embereket.

**Alacsony vércukorszint** Szorongás

**Alacsony vérnyomás** Elkeseredettség

**Alkoholizmus** Menekülés a fizikai és érzelmi felelősségtől elől, félelem attól, hogy újra megsérülök.

**Allergia** Az allergénhez asszociált személlyel vagy eseménnyel kapcsolatos dühre, frusztrációra utal.

**Álmatlanság** Ragaszkodom egy bizonyos bűntudatformához.

**Alzheimer-kór** Elmenekülök a valóság elől, nem akarom felvállalni a felelősségeimet.

**Amputáció** Bűntudat

**Anorexia** Minimális önbecsülésről árulkodik, tudat alatt el akarok tűnni a világból

**Autizmus** Menekülés, amelynek oka, hogy nehezen birkózom meg az engem körülvevő világgal.

**Baleset** Félelmet vagy bűntudatot takar.

**Bénulás** Menekülés, a félelem bénító hatása.

**Bőr** A bőrbetegségek többsége a testi kontaktus hiányára utal, pedig az érintkezés a szeretet egyik forrása.

**Bulimia** Az érzelmi űr betöltésének egyik módja.

**Cellulit** Az elkötelezettségtől való félelmet, vagy a múlt érzelmeihez való ragaszkodást jelenti.

**Cigaretta** Az érzelmi űr betöltésének egyik módja.

**Cukorbetegség** Mély szomorúságra utal, előzménye egy olyan esemény, amelyben haragudtam az életre.

**Daganat, ciszta** Egy megszilárduló érzelmi sokkot, megrázkódtatást jelez.

**Depresszió** Szeretnék megszabadulni egy rám nehezedő tehertől.

**Duzzanat (ödéma)** Valamiben korlátoznak, egy elvégzendő feladatom akadályoznak engem.

**Égés, megégés, láz** A bennem fortyogó düh kifejeződése.

**Ekcéma** Elvesztettem a kontaktust egy szeretett lényel.

**Fájdalom** Lelkiismeret-furdalás miatti önbüntetés. Utalhat még figyelemigényre, félelemre vagy dühre.

**Fáradtság** Elfecsérlem az energiáimat és hagyom, félelmeim, bizonytalanságaim, aggodalmaim irányítsanak.

**Ferde nyak** El akarom menekülni egy helyzet elől, látni sem akarom.

**Fertőzések** Az életem különböző aspektusaival szemben kialakult frusztrációra utal.

**Fulladás** Úgy érzem, kritizálnak, a torkomnál fogva szorongatnak, nincs elég léletterem.

**Fülcsengés** A belső hang meghallásának szükségességére hívja fel a figyelmet.

**Gázok** Ragaszkodom valamihez vagy valakihez, akinek jelenléte már nem áldásos számomra.

**Görcs** Az elvégzendő vagy már elvégzett cselekedeteimmel kapcsolatos feszültségre utal.

**Hányinger** Valamit el akarok utasítani, mert undorít.

**Hasmenés** Elutasítom az életben való előrehaladást segítő helyzeteket és megoldásokat.

**Horkolás** Régi gondolatokra, magatartásformákra vagy olyan anyagi javakra utal, amelyekhez ragaszkodom, és amelyeket jobb elengedni.

**Infarktus** Nem fogadom el a szeretetet.

**Inkontinencia** Mindent én szeretnék irányítani az életemben.

**Ízületi gyulladás** Túl sokat kritizálom saját magamat vagy másokat.

**Kiégés** Menekülés a munkában (vagy más elfoglaltságban) megélt intenzív érzések elől.

**Koleszterin** A nehezen áramló életörömről utal.

**Leukémia** Nem akarok többé a szeretetért küzdeni.

**Magas vérnyomás** Régi, hosszantartó gondokra, bajokra utal.

**Merevség (ízületi)** A rugalmasság hiányára, csökönységre, ellenállásra és merevségre utal, főleg valamilyen tekintéllyel szemben.

**Mérgezés** Fel kell tennem magamnak a kérdést: Ki vagy mi mérgezi meg a léteimet?

**Mononukleózis** Félek az olyan helyzetektől, amelyekben érzelmileg el kell köteleznem magamat.

**Nátha** Többnyire düh áll a betegség hátterében.

**Övsömör** Félek attól, hogy valakinek elveszítem a szeretetét, vagy azt a légkört, amelyben kellemesen érzem magam (például munkahely vagy barátok).

**Rák** Oly mértékű büntudatot vagy félelmet érzek, hogy tudat alatt már élni sem akarok.

**Rándulás** Ellenállást tanúsítok valamivel szemben, mert aggodalom tölt el; rugalmasabbnak kell lennem.

**Reuma** Kritika magammal, vagy másokkal szemben.

**Roszsullét** A belső feszültség megbetegít.

**Súly (túlsúly)** Érzelmek, dolgok felhalmozása; egyfajta önvédelem.

**Székrekedés** Bizonyos emberek vagy események visszatartásának, megtartásának a vágya.

**Szív** Minden szívvel kapcsolatos betegség szeretethiányra utal.

**Szklerózis multiplex** Túl mereven gondolkodom.

**Szkoliózis** Úgy érzem, a vállaimon nagy teher, felelősség van, el akarok menekülni előle.

**Szorongás** Egy helyzet fullasztó, fojtogató számomra, ki akarok törni a korlátok közül.

**Tályog** Nem adok hangot egy engem irritáló vagy bántó dolognak.

**Tüdő** A levegővétellel magamhoz veszem az életet, elfoglalom az életteremet. A tüdő betegsége ezek hiányára utal.

**Ülőideg** Alapvető szükségleteimmel (otthon, élelem, pénz) kapcsolatos bizonytalanságot jelez.

**Üszkösödés** Gyűlölet, bosszúság van bennem. A üszkösödés helye mondja meg, mivel szemben érzem ezeket.

**Vakbélgyulladás** Zsákutcában érzem magam, és ezért dühös vagyok.

**Vérzések** Örömvesztés (vér = öröm).

**Viszketés, irritáció** Türelmetlenséget, bizonytalanságot jelez.

**Zsibbadás** Egy helyzettel vagy egy emberrel kapcsolatban szeretnek kevésbé érzékeny lenni.

### FÜGGELÉK III.

Minden betegség, amelynek neve latinul -itisre (-gyulladás) végződik, általában dühre vagy frusztrációra utal.

Néhány példa:

Bőrgyulladás (dermatitis)

Csípőbélgyulladás (ileitis)

Csontvelőgyulladás (pseudomyelitis)

Emlőgyulladás (mastitis)

Fogínygyulladás (gingivitis)

Fülggyulladás (otitis)

Gégegyulladás (laryngitis)

Gerincvelő-gyulladás (myelitis)

Gyomor és bélhurut (gastritis)

Hólyaggyulladás (cistitis)

Hörghurut (bronchitis)

Húgycsőgyulladás (urethritis)

Hüvelygyulladás (vaginosis)

Ízületi gyulladás (arthritis)

Kötőhártya-gyulladás (conjunctivitis)

Májgyulladás (hepatitis)

Mandulagyulladás (amygdalitis)

Petefészek-gyulladás (oophoritis)

Petevezeték-gyulladás (salpingitis)

Prosztatagyulladás (prostatitis)

Szaruhártya-gyulladás (keratitis)

Teniszkönyök (epicondylitis)

Vakbélgyulladás (appendicitis)

Vastagbélgyulladás (colitis)

Vesegyulladás (nephritis)

Visszérgyulladás (phlebitis)