

## Pszichoszomatika és regeneráció

# Ébresszük fel életerőnket

Kedvet szeretnék ébreszteni Önben ahhoz, hogy kirándulásra induljon saját belső világába, és felfedezze magában azokat a területeket, amelyek segítségre szorulnak. Amikor az életében gördülékenyen haladnak a dolgai, a munkáját jókedvűen végzi, sikeres, tele van energiával, boldog és egészséges, akkor valószínűleg jó kapcsolatban van minden részével, testi és érzelmi szinten egyaránt.



Azok az emberek, akik jóban vannak az ösztöneikkel, jó érzéssel tudják, hogy mire van szükségük egy adott helyzetben, és megadják maguknak mindazt, amire szükségük van. Így van ez olyan embereknél, akik a természet közelében élnek, vagy akiket gyerekkorban megtanítottak az önmagukkal való figyelmes bánásmódra.

A természettől való eltávolodás azonban sokszor egyben a saját természetünkől és szükségleteinktől való eltávolodást is jelenti. A természettel való kapcsolat minden különösebb tudatos tanulás nélkül is megmutatja, hogyan tudunk csúcsformában működni. A természet megtanít arra, hogy létezik egy belső ritmusunk, amit célszerű tiszteltben tartanunk, van egy sorrend a szükségleteinkben, amit nem jó tartósan felborítani.

Ezenkívül a természeti népek pontosan tudják, hogy csak az elemekkel, az univerzumban létező erőkkel és a környezetünkkel összhangban érdekes működnünk ahhoz, hogy az életünk előre haladjon, és egészségesek maradjunk. De mit is jelent az, hogy előre haladni? Mindannyiunkban működik egy életprogram, amelyik – mint egy mozgatórugó – az ösztönös, belső vágyakon, késztetéseken, megérzéseken, intuíciókon keresztül valósul meg, ha képesek vagyunk ezeket érzékelni és bízni bennük. Ha az életprogramunk

szerint élünk, akkor az életerőnk szabadon és örömrést okozva áramlik – valahogy úgy, mint amikor ráfeszünk a hullámokra és minden erőfeszítés nélkül haladunk, kihasználva az áramlásokat.

### A TEST MINT JELZŐRENDSZER

Amikor elfelejtjük ezeket az iratlan, de univerzális szabályokat, és kiemeljük magunkat abból a közegből, amelyik emlékeztetne rájuk, akkor először kisebb, majd egyre nagyobb zavarok léphetnek fel az életünkben. Először többnyire kívül, azaz a teljesítményünkben, kapcsolatainkban vagy az anyagi helyzetünkben mutatkoznak kedvezőtlen változások, esetleg kisebb balesetek, rossz döntések jelzik, hogy letértünk a belső utunkról. Később azonban belül is felborul az egyensúly, vagyis az energiaáramlás akadozni kezd a testünkben, és előbb érzelmi-energetikai zavarok, fáradtság, motivációhiány, depresszió, majd pedig működési zavarok, még később szervi betegségek jelentkeznek.

A fentiek alapján tehát a testünket felfoghatjuk egyfajta jelzőrendszernek, amelyik reagál, ha rosszul bánunk magunkkal. Az összes ősi gyógyító rendszer így tekint a testünkre, és a tüneti kezelés helyett arra ösztönöz, hogy állítsuk vissza a felborult egyensúlyt, a megakadt energiaáramlást.

### ELSŐ LÉPÉS: ELFOGADÁS

Az első lépés az egyensúly helyreállításához az elfogadás. Annak tudatosítása és elfogadása,

hogyan egy nagyobb rendszer részei vagyunk, és csak akkor tudunk jól és egészségesen működni, ha összhangban vagyunk vele. A testünket pedig tekinthetjük egyrészt járműnek és tökéletesen megalkotott eszköznek ahhoz, hogy életfeladatunkat teljesítsük, másrészt nagyon precíz jelzőrendszernek, amelyik megmutatja, mikor és milyen irányban borítottuk fel az egyensúlyt, tértünk le az önmagunk által kijelölt útról.

Az elfogadás azt is jelenti, hogy – ellentétben a modern orvoslás tüneti gyógyító szemléletével – amikor egy testi zavar, tünet jelentkezik, azt nem azonnal megszüntetendő bajnak, hanem jelzésnek tekintjük, olyannak, mint egy nyomot, amely elvezet minket a zavar okához. De hogyan? Több módszer is kínálkozik erre. Vannak tanulható algoritmusok, amelyek logikai összefüggések segítségével mutatják meg a testi tüneteink mögött meghúzódó érzelmi témákat. Ilyenek például a hagyományos kínai orvoslásban (hko) az egyes elemekhez, illetve szervpárokhoz rendelt károsító érzelmek.

Több kötet könyv kísérelt meg összefüggést találni szervek, betegségek és érzelmi problémák között. A legújabb kor fontos felfedezése ezen a téren *Dr. Hamer* rendszere, a germán gyógytudomány (GNM), amelynek alapján már nagyon pontosan beazonosíthatjuk, mikor és milyen típusú lelki traumát élhetünk át, amely egy adott betegséghez vezetett. Ugyanakkor azt is világossá teszi számunkra, hogy a gyógyulás belénk kódolt folyamat, és a lelki traumánk feloldásával, elengedésével az érintett szerv is azonnal regenerálódik.

A testi zavar oka intuitív módon is megkereshető: egyszerűen kapcsolatba lépünk az adott testrészünkkel vagy szervünkkel, és hagyjuk, hogy megjelenjen bennünk egy érzés, egy kép, egy emlék vagy egy gondolat, amely segít megérteni, mi áll a panaszaink mögött. Ez a módszer persze némi gyakorlatot igényelhet, de idővel megtanulható.

### MÁSODSZOR: BIZALOM

Az egyensúly helyreállításának irányába tett második lépés a bizalom. Ha bízunk önmagunk-

# A megoldás: tudatosság és méregtelenítés

ban, hogy képesek vagyunk felismerni a bajaink gyökerét, utána a szervezetünkben minden rendelkezésre áll ahhoz, hogy az öngyógyító folyamataink működésbe lépjenek. Bár az akadémikus orvoslás szemlélete és gyakorlata az elmúlt 200 évben azt közvetíti, hogy a gyógyításnak kívülről irányítva, szintetikus gyógyszerekkel kell történnie, a régebbi korok hatalmas és ma is hatékonyan működő rendszerei mind az öngyógyító képességre alapozódtak. A XXI. század remélhetőleg az ébredező holisztikus és integratív szemlélettel visszahozza ezt az elvet a gyógyításba.

„A miénket megelőző minden kultúrában és gyógyító hagyományban a gyógyítást az energia mozgósításával valósították meg.” (Szent-Györgyi Albert)

Persze szükségesek a mesterséges szerek és a hatékony, célzott orvosi beavatkozások, amikor nincs lehetőség arra, hogy természetes úton, az életerőt erősítve és egyensúlyt teremtve gyógyuljunk, de az esetek nagy részében az életerőnk képes az öngyógyításra, ha optimális feltételeket teremtünk számára.

## HARMADIK LÉPÉS: OPTIMÁLIS FELTÉTELEK

Mit jelent ez? Elsősorban azt, hogy megtisztítjuk testünket és lelkünket a mérgeanyagoktól. Az eldugult energetikai csatornában nem áramlik szabadon az energia, nem jut el a megfelelő szervekhez, romlik a vérellátásuk, a működésük. Egy elsalakosodott szervezet kevésbé hatékonyan tud megküzdeni a kívülről bekerült ártalmas anyagokkal, és rengeteg energiát köt meg – fölöslegesen. Az indokolatlan fáradtság innen is származhat.

Másodsorban azzal tudunk jó körülményeket teremteni az öngyógyításhoz, ha megfelelő ásványianyag- és vitaminellátást biztosítunk, elegendő tiszta vizet iszunk és megfelelően mozgunk. Emellett törekedjünk arra, hogy a saját ritmusunkat megtalálva, időt adjunk magunknak a munka mellett a pihenésre, regenerálódásra, kreatív alkotásra, azaz teremtünk egyensúlyt az adás-befogadás, a *kell* és az *élvezet* elve között.

Ebben a fázisban rengeteget segíthetünk magunknak az ENERGY készítményeivel. Egyrészt azért, mert természetes szerekről van szó, amelyek visszavezetnek bennünket az elvesztett kapcsolathoz, a minket támogató természeti erőkhöz – mivel tiszta, természetes anyagokat tartalmaznak. Ezekkel az anyagokkal a szervezetünk „jóban van”, ellenállás nélkül felhasználja őket.

Méregtelenítésre mindig adódik lehetőség, de a legalkalmasabb időszak a tavasz, amikor a szervezetünk amúgy is szívesen megszabadul a salakanyagoktól. Ilyenkor többszörösen hatékonyan tudunk neki segíteni. A VIRONAL-lal megtámogatjuk a tüdőt és a vastagbéllet, a REGALEN-nel a májat, a RENOL-lal pedig a veséket serkenthetjük aktívabb működésre.

Ha a beleinkben vagy mélyebben levő lerakódásoktól, kemoterápiás terheléstől szeretnénk megszabadulni, érdemes egy CYTOSAN vagy CYTOSAN INOVUM kúrát is beiktatni, az előbbieket kiegészítve.

Az alapszereket egymás után használjuk, de kiegészíthetjük a méregtelenítést olyan szerekkel, mint a BARLEY, SPIRULINA, FYTOMINERAL, VITAFLOLIN, FLAVOCEL, REVITAE, amelyek az ásványianyag- és vitaminellátást biztosítják. A hatékony méregtelenítő kúrához szükség lehet további segítségre. A nehézfémek kivezetésében értékes lehet a CHLORELLA, a bélflo-rát PROBIOSAN-nal állíthatjuk helyre. Akinek komolyabb és kiterjedtebb működészavarai vannak, annak érdemes a teljes regenerációs ciklust végigvinni, mind az 5 alapszerrel. Ilyenkor célszerű lehet tanácsadó segítségét kérni vagy kimérni, hogy melyik szerrel a legjobb kezdeni.

## NEGYEDIKKÉNT: ÉRZELMI NAGYTAKARÍTÁS

Van egy negyedik lépés, az érzelmi-mentális nagytakarítás. Erre remek alkalmat ad a testi méregtelenítés ideje, amikor egy kicsit befelé fordulunk, önmagunkkal foglalkozunk. Ha megtaláltuk a betegséget kiváltó életproblémát, tegyük meg mindent azért, hogy feloldjuk a hozzá kapcsolódó, negatív érzelmeket, és vegyük körül magunkat új, pozitív gondolatokkal, egészséges

képekkel! Így elérjük, hogy a gyógyulás tartós lesz, és a betegség nem tér vissza.

Egyik kliensem példáját szeretném bemutatni, egy 67 éves hölgyét, aki emlőrákkal jelentkezett, miután műtéttel eltávolították a daganatot. Kemoterápiát nem kapott. Először tisztáztuk a betegsége lelki-érzelmi hátterét, és a germán gyógytudomány alapján megértette, hogy betegsége nem gyógyíthatatlan, hanem az „érzelmi sokk” feloldása után bízhat a beinduló regenerációs folyamatokban. Elfogadta, hogy a betegség az életében zajló folyamatokra való reakció, így nem uralkodott el rajta az elkese-redés, hanem teljes figyelmével koncentrált a gyógyulásra. Étrendi és életmódbeli változtatások, relaxációs és imaginációs gyakorlatok bevezetése mellett ENERGY szerekkel támogattuk meg a szervezetét. Az aktuális állapota alapján a vese és máj támogatására, a méregtelenítés serkentésére RENOL, majd REGALEN cseppeket és CYTOSAN-t szedett, FLAVOCEL kiegészítéssel. Később IMUNOSAN-t adtam, amit kisebb-nagyobb szünetekkel, azóta is szed, és 2 éve teljesen daganatmentes.

A gyógyulás – tapasztalataim szerint – mindig a természet és az életerő műve, de megfelelő tudatossággal és jól megválasztott regenerációs készítményekkel hatékonyan támogathatjuk mind a természetet, mind az életerőt.

Dr. Hegedűs Ágnes

## KÉPZÉS, TOVÁBBKÉPZÉS PSZICHOSZOMATIKA TÉMÁBAN

2014. március 22-23-án cikkünk szerzője tanfolyamot tart Budapesten, a Magnet Közösségi Házban *Pszichoszomatikus összefüggések a holisztikus szemlélet és a GNM alapján* címmel. A tavaly rendezett hasonló tanfolyam sikere alapján – ahol ENERGY tanácsadók nagy számban voltak jelen, és többükkel azóta is élő a kapcsolat – az oktatás idén is kedvezményes áron érhető el az ENERGY klubtagok számára.

A korábban végeztek számára konzultációs továbbképzés lesz ugyanott, március 22-én 17-20 óra között.

Bővebb információ: <http://pranahaz.hu/page.php?38>

Jelentkezés: dr. Hegedűs Ágnesnél, [imagi@pranahaz.hu](mailto:imagi@pranahaz.hu) vagy +36 30 436-8977.