Mert „az Élet él és élni akar” (6. rész)

Előző sorozatunkban a jövő tudományáról esett szó. Bebizonyítottuk, hogy a legtöbb gondunk és betegségünk kórokozója a tudomány által szaporított, a médiában terjesztett, hibás tudás. A hibás tudások legkártékonyabbja, hogy küzdjünk betegségeink ellen, mindenáron győzzük le a kórt...

A betegség a legjobb barátunk. Az Élet maga a változás, a betegség a Változásban segít bennünket. Ha megértjük üzenetét, százszor szebben, ezerszer erősebben élhetjük tovább életünket! Miben segít, miben gátol, milyen cél felé vezet? Miben kell változnunk a test, a lélek és a szellem szintjén? Új sorozatunkban ezekre a kérdésekre keressük együtt a választ, és aki keres - talál! (GG)

Doktor Popov tanácsai 1.

A „Harmadik utas orvoslás” (Moszkva, 2007) c. könyv rövidítése. A könyv a www.3med.ru weblapon olvasható.
Popov doktor nemcsak a traumatológiáról és a tornáról híres. Sok népi bölcsességet, egyszerű dolgokat is összegyűjtött. Műve valamiféle olvasmánynapló, orosz nyelvű írás. Csak azokat a részeket emelem ki, amiben érdekességet látok.

Minden tanácsot át kell szűrni a lélek és a józan ész szűrőjével. Ne vegyétek kézpénznek, cselekvési útmutatónak.

az agykéreg működése legerősebben a kézfejünkkel van összeköttetésben, hiszen a kezünk munkáját is az agy irányítja

Gyógyító levelek

Vannak olyan napjaink, amikor tele vagyunk energiával és örömmel. Meg szeretnénk osztani valakivel. Írjunk neki egy levelet! Ez a levél gyógyító hatású lesz. Hány ember rohant vissza az égő házba, hogy kimentse féltve őrzött leveleit a tűzből? Egy levél a kedvestől, a baráttól, egy közeli embertől. Ha kapsz egy ilyen levelet, elmúlik a bánatod, újra élni akarsz. Ne halogassátok, írjatok levelet az érzéseitekről, gondolataitokról. Esetleg kérjetek bocsánatot!

(N.B. Én magam több száz ilyen levelet írtam, mikor leveleztem az engem valamilyen úton megtaláló, segítségre, vigaszra váró embereknek. Nekem is jólesett, amikor hírt kaptam róluk, hogy éppen hogy vannak, javult-e az állapotuk. Van, aki azt írta, hogy a levelek tartják benne a lelket.)

Hogyan lehet felébreszteni reggel az idegrendszert?

A bőr és az idegrendszer rokonok. Dörzsöljük össze a tenyerünket, dörzsölgessük meg a kézfejünket, töltsük fel energiával. Utána jó hangulatban dörzsöljük át az egész elérhető testünket, kezdve az arccal, nyakkal, fülekkel, fejbőrünkkel. Egyszer csak megérezzük, hogy ez milyen jó! Utána lehet nyújtózkodni. Nyújtózkodásban vegyünk példát a cicáról.

Vakargassuk a fülünket!

Nyújtózkodás után húzogassuk a hajtincseinket, ezzel javítva fejbőr vérellátását. Ugye milyen jól esik! Azért nem kell kitépni! Nem fog annyira hullani a hajunk, ha jó a hajhagymák vérellátása. Utána megsimogatjuk a fejünket. Utána kicsit meghúzzuk a fülünket. Majd megsimogatjuk, megnyugtatjuk őket. Ugye milyen jól esett?

Az élénkségünk a tenyerünkben van...

Kávé és tea nélkül is egész nap frissek lehetünk, ha összedörzsöljük a tenyerünket naponta 5-6-szor kb. 2-2 percre. Ne feledjük, az agykéreg működése legerősebben a kézfejünkkel van összeköttetésben, hiszen a kezünk munkáját is az agy irányítja. Dörzsölés közben gondoljunk arra, milyen kellemes is volt a fizikai munka. A tenyerünket felmelegítve aktivizálódnak az idegsejtek és velük együtt az egész testünk.

Az álmok képesek gyógyítani

Harmóniában a természettel

Először is engedelmeskedjünk a természet törvényeinek. Egész életünkben küzdünk a nehézségi erővel szemben, most engedjük át neki magunkat! Tárjuk oldalra a karjainkat, kicsit tartsuk, hogy érezzük a súlyukat, utána engedjük le, rongybaba szerűen. Megnyugszunk, nem leszünk annyira érzékenyek, visszanyerjük az egyensúlyukat. Állva, vagy ülve egyaránt végezhető gyakorlat. Ismételgessük, amennyit jólesik.

Belélegezzük az egészséget, kilélegezzük a betegséget.

Mi is az a nagyon mély légzés? Ami legjobban a kedvünkre van. Képzeljük magunkat a tavaszi réten, vagy erdőben, lássuk az első virágokat. Érezzük a foltokban olvadó hó illatát, a föld illatát. Mindezt belélegezzük, és amikor kilélegzünk, távozik belőlünk a szorongás, betegség, bánat, öregség. Nyissátok ki a szemeteket, ugye, hogy jobban érzitek magatokat ma, mint tegnap?

Győzni fogtok!

Az élet manapság intenzív, kegyetlen, gyakran még az erős emberek is elveszítik az önbizalmukat. Megbetegednek. Álljatok meg egy percre és figyeljetek rám. Egyik kezetekbe gyűjtsétek be mindazt, amit ki akartok dobni a szemétbe. Emeljétek fel. Minél magasabbra emelitek a kezeteket, annál több rossz dolgot gyűjtötök benne össze. Most teljes erőből engedjétek le és kiáltsatok egy hatalmasat! HA!!! Ebben a pillanatban úgy fogjátok magatokat érezni, mint a mesebeli, földbecsapódott madár, aki hercegnővé változott. Ismételjétek többször. Ne feledjétek, az ember azért esik át megpróbáltatásokon, betegségeken, hogy legyőzze őket, és még erősebb, még egészségesebb és még boldogabb legyen.

Fellélegzés

Sokan szenvednek a szeles, szélrohamos időjárástól. Kellemetlen légzési és keringési panaszokat tapasztalnak. Hogyan lehet ettől megszabadulni? Emlékezzetek, hogy amikor vége van egy munkának, ha megoldódott egy probléma, ha megkerült egy elveszett tárgy, akkor fellélegzünk. Ezt kell felidézni és 10-szer megismételni. Azonnal jobban lesztek.

Meséljetek, mosolyogjatok, rajzoljatok, énekeljetek

Ezek magukért beszélő dolgok, ezért nem is részletezem, de tudtátok például, hogy a rajzolás a legjobb gyógyszer hipochondria ellen? A friss fejhez könnyű lábakra van szükség. Feküdjetek a hátatokra és a lábfejeteket hajtsátok magatok felé, majd vissza. Így 100-szor. Amikor utána felálltok, könnyűnek, vidámnak érzitek a lábaitokat. Napi pár perc, de megéri.

Lev Tolsztoj kedvenc tornagyakorlata

Ez a kaszálás utánzása. Napi max 5 perc. A belégzés a szokásos, de a kilégzés erővel, löketszerűen, az összezárt ajkakon keresztül történik, mint kaszálás közben.

Csavarjátok ki a kezeteket!

Testünk legtöbbet dolgozó, legtöbbet szenvedő része a kezünk. A túlfeszített izmok összehúzódnak. Újra rugalmasak, puhák lesznek, ha kicsit megnyújtjuk

Ásíts, fütyülj, dalolj egészségedre

Hintázzál, ez megnyugtat

őket. Mintha ruhát csavarnánk ki, a beteg kezünket csavarjuk magunk felé. Az egészséges kezünkkel fogjuk meg csuklónál és segítsünk neki. Csinálhatjuk bottal is, nedves törülközőnek képzelve. Kicsavarásnál nyúlnak az izmok!

A varázsvessző kiigazítja a testtartásokat

Valamikor a jókisasszonyok neveldéjében a növendékeknek bottal a hátuk mögött kellett járniuk. A szép, büszke testtartásban ez sokat segített. A vállak lazák, le vannak engedve. A két kar tartja vízszintesen a botot.

Milyen jó balkezesnek lenni!

Sokan próbálják fejleszteni az intuíciójukat. Nem véletlen az, hogy azok, akik balkezesnek születtek és átnevelték őket mindent jobb kézzel csinálni, sokkal finomabb intuícióval rendelkeznek, mint azok, akiknél a jobb kéz és a bal agyféltéke fejlődött ki jobban. Annyi a teendő egy jobbkezesnek, hogy tanítsa meg a balkezét is dolgozni, írni. Otthon nyugodtan csinálhatja, senki sem fogja kinevetni. Viszont fejlődni fog az intuíciója. A harmonikus fejlődéshez mindkét kézre egyaránt szükség van. (N.B. Balkezesnek születtem, engem is átneveltek a szép kézre. Néha otthon bal kézzel eszem, mivel most már nem mordul rám a nénikém. Szegény, hol van ő már?)

A nagy has

A nagyhasúak hiába sportolnak, hiába csinálnak ezernyi hasizom erősítő gyakorlatot, a hasuk nagy marad. Mivel a probléma nem a hasban van, hanem a derékban. A nagyhasú embereknél be van hajolva a derék, az izmai feszesek és ez a hasizom ellazuláshoz vezet, hiába erős.

Feküdjünk a padlóra, a hátunkra. Hajtsuk be kissé a lábunkat, a vállunk maradjon a talajon. Belégzéskor kissé emeljük meg a derekunkat, gördüljünk a farkcsontunkra, azaz szorítsuk a talajhoz. Érezni, mennyire feszesek lesznek a derék izmai. Kilégzéskor, a vállunkat és keresztcsontunkat a talajon tartva leszorítjuk a talajra a derekunkat. Belégzésnél nagyobb lesz a has, kilégzésnél kisebb. Reggel és este 15-20 gyakorlat. Két hét múlva látható lesz a jótékony eredménye. Lehet ezt fal mellett állva is csinálni. Amikor a derékizmok feszesek, akkor a hasizmok lazák. Azt kell elérni, hogy a hasizmok is tónusban legyenek. Belégzés és érezzük, ahogyan megfeszül a derékizmunk. Kilégzés és a derekunkat maximálisan a falhoz szorítjuk. Újra belégzés, a hasunk újra megnagyobbodik, derékizmunk megfeszül. Kilégzés és a derekunkat újra maximálisan a falhoz szorítjuk. Napi 7-8 gyakorlat elég.

A sérüléseket mozgással gyógyítsátok

Ha munka közben megvágod a kezed, vagy rácsapsz az ujjadra, önkéntelenül elrántod a kezed, elkezded rázni. Sérülésnél egyrészt szükség van nyugalomra, de másrészt ahol nincs mozgás, pangásos jelenségek lépnek fel. A sérült testrész 10-20 perces mozgatása, tornáztatása levezeti a feszültséget a sérült helyről.

Jó éjszakát gyerekek, álmodjatok szépeket!

Az álmok képesek gyógyítani. Ha beteg vagy, elalvás előtt képzeld el, hogy tiszta forrásvízben fürdesz. Amikor reggel ébredezel, gondolj ugyanerre. Egy idő után frissnek, egészségesnek érzed magad.

Szédülés ellen legjobb a forgás

Figyelted a gyerekeket, hogy szeretnek forogni? Tánc közben is milyen jó a forgás! Ha érzed, hogy szédülsz, ülj él le, kezdjed el óvatosan forgatni a fejedet, vagy az egész törzsedet. Ne harcolj a természettel, add át neki magad! Egyszer csak megérzed, milyen jó is ez a forgás, elmúlik a szédülésed is.

Frissítő gyakorlatok

Vegyél 2 tálat, az egyikbe jéghideg vizet öntsél, a másikba jó meleget. Egyik kezed merítsed be az egyikbe, a másikat a másikba, majd cserélgessed. Ugyancsak felfrissülsz, ha a 2 tenyered dörzsölgeted össze 1-2 percig.

A tenyerek az agykéreggel vannak közvetlen összeköttetésben. A sötét szobában 10-szer fel-le kapcsolva a villanyt, felfrissülsz, mintha megittál volna egy csésze kávét.

Gyógyító szél

Keleten a széllel gyógyítanak. Félsz a huzattól? Ne félj! Fogjál egy hajszárítót és csinálj egy kellemes reggeli masszázst. Alacsony fordulatszámon a karjaidra és az arcodra irányítsad a hajszárítót. A lábaid és a lábfejed is hálás lesz érte.

Hintázzál, ez megnyugtat

Sok a kiegyensúlyozatlan ember. Nem érzik a súlypontjukat. Ha vissza szeretnéd szerezni az elveszített egyensúlyodat, hintázzál. Legyen az hinta, hintaszék, hintaágy, mindegy. De állhatsz az egyik lábadról a másikra, mint ahogyan a medvék lazítanak. Pár percet megér naponta. 1 hét után érezni a hatását.

Ásíts, fütyülj, dalolj egészségedre

Ezek mind-mind lazító-frissítő hatásúak testre és lélekre nézve egyaránt. A fütyülés különösen jó légzőgyakorlat. Fütyülj a problémáidra!

Ha fáj a fejed, kössed el!

Sok módszert leírtak már, de nem mindenki tudja, hogy a homlokunkra kötött madzag is segíthet. Előröl hátra húzzátok meg a madzagot, hátul kössétek meg- feszítsétek meg. 1-2 perc múlva engedjétek el és egy kis szünet után újra. 10-15 gyakorlat.

A csodálatos savó

Diszbakterióz ellen legjobb reggelente meginni egy pohár langyos savót.

Fülzúgásra

Idősebb emberek panaszkodnak, hogy gyengül a hallásuk, zúg a fülük. Persze, a dobhártya már nem elég rugalmas. Először 15-20-szor a tenyerünkkel ütögessük meg a füleinket, finoman. Ezután a mutatóujjunkat dugjuk be a fülünkbe, amilyen mélyre csak tudjuk, majd rántsuk ki, mint a dugót az üvegből. 15-20-szor ismételjük meg. Ne gondolja senki, hogy egy gyakorlattól rendbe jön a hallása. Kitartás!

Alacsony felhőjárásnál sokan érzik, hogy zaj, nyomás van a fülükben. Ötször-hatszor húzzátok meg a fületeket lefelé, oldalra, majd fölfelé. Erősen, nem szakad le! Azután masszírozzatok meg 2 pontot a fül mögött. Megtaláljátok. Az első egyszerűen a fül mögött van, egy kis bemélyedés. Ha kinyitod a szádat, az ujjaiddal megtalálod a másik pontot. Úgy kell masszírozni, mintha a rideg-hideg gyurmát akarnánk felmelegíteni. Megérzed a meleget, elmúlik a kellemetlen érzés a füledben.

Jéggel a magas vérnyomás ellen

Norvég recept. Fejfájás és magas vérnyomás ellen. Vegyünk 2 jégkockát és tegyük a C7-es nyaki csigolya 2 oldalára. Amikor előrehajtod a fejed, ez a csigolya áll ki legjobban. Könnyű megtalálni. Amikor a jég elolvad, lehűl a test alatta. Szárazra töröljük és kámforral bedörzsöljük. A hideg helyére meleg jön, elmúlik a fejfájás, normális lesz a vérnyomás.

2-3 naponta egyszer szabad ezt csinálni. Gyakrabban nem.

Hasmenés esetén

Lándzsás útifű lándzsáját kell elrágni és lenyelni. 2-3 lándzsa, naponta 3-szor.

Ha túl sokat ettél,

Melegítsed meg a köldököd egy főtt tojással.Búzafűből tablettákat-golyókat tudsz csinálni, ha kenyérbéllel felitatod a levét, a darálás után. Ezek a tabletták kiszáradnak. Étkezés előtt napi 1 tabletta jó a gyomorra, májra, hasnyálmirigyre.

Homeopatikus mennyiségű só

Reggel nyomd bele a száraz teáskanalat a konyhasóba, majd nyald le róla azt a mikroszkopikus mennyiségű sót, ami rátapadt. Kiváló tisztító szer a testnek. Ez egy 10 napos tisztító kúra. Abszolút veszélytelen.

(folytatjuk)

Kelt Budapesten, az Úr 2012. évében, Szelek havában

Bartha Ferenc
mérnök
MAG közösség

www.magtar.hu

MAG Programok 2012. nyarán

Május 30 - Június 6.
Kályhaépítő Tábor (Magfalva)
Megtanulunk kályhát, kemencét építeni, hagyományos anyagokból, hagyományos módon, fillérekért

Június 17-24.
Népi Gyógyító Tábor (Magfalva)
Felelevenítjük, és újra tanuljuk egyszerű, de hihetetlenül hatékony népi gyógyító hagyatékunkat

Június 21.
Szentiván-éj (Magfalva)
Népi szertartás Magfalván, a Fény győzelme a Sötétség felett bennünk is, körülöttünk is

Július 2-8.
Néptánc Tábor (Magfalva)
Nem biztos, hogy virtuóz leszel, de megérzed, megérted és megszereted a néptáncot

Július 15-22.
Bárkaépítő Tábor (Magfalva)
Az önellátáshoz vezető lépcsők (földház, kemence, kenyérsütés, konyhakert, népi gyógyászat)

Augusztus 15.
Nemzet Kovásza (Magfalva)
A résztvevők által hozott kovászból újjá élesztjük a Nemzetet

Szombatonként: gyógyító nap 9-től napnyugtáig.

Bármi történjék is Veled, ne feledd:
NEM VAGY EGYEDÜL!

További információk a Zöld Újságban és a www.magtar.hu –n
kapcsolat: Géczy Margit
tel.: 20/2797450
gittka@freemail.hu