

A tünetek tükrében – Puffadás

Volt idő, amikor nem volt ennyire egyértelmű, hogy az ételek milyen komoly allergiás reakciót válthatnak ki. A kisbabáknak például előszeretettel adtak kétharmados, illetve feles tehéntejet, ha az anyának nem volt elég teje. Sok baba szenvedett hasi görcsöktől, felfúvódástól, de valahogy sosem merült fel az a kérdés, hogy mi van, ha a tehén tejét nem bírja megemészteni az ember gyermeke.

Ha még visszább megyünk az időben, akkor azt is láthatjuk, hogy mindazon ételek és italok, amik a mai ember számára fájdalmas tüneteket produkálnak, eleink számára olykor életmentők, és igen táplálóak voltak. A világ persze sokat változott az állattartás, és a növénytermesztés terén, sajnos nem jó irányba. Rengeteg kemikália kerül bele a boltokban kapható élelmiszerekbe. E kémiai anyagok a szervezetünkbe kerülve a legkülönbözőbb hatást válthatják ki, mint pl. bőrkiütés, szénanátha, fejfájás, puffadás. Akár jelentkeznek a tünetek, akár a megelőzés fázisában vagyunk, érdemes gondosan megvizsgálni a vásárolandó termékek összetételét. A stabilizálószer, a csomósodásgátló, a színezékek, az állományjavítók és társaik akár meg vannak nevezve az összetevők listájában, akár egy E-szám utal rájuk, biztosak lehetünk abban, hogy nem az egészségünket szolgálják. Sok összetevő fogyasztása kerülendő tehát, ha szeretnénk visszanyerni, vagy megőrizni az egészségünket. Fontos, hogy lehetőleg tiszta forrásból származó ételeket, italokat, főzési alapanyagokat válasszunk. Ez a saját felelősségünk.

Az alapanyagok leggondosabb kiválogatása esetén is előfordulhat, hogy egy jóízűen elfogyasztott ebéd után jelentkeznek a puffadás tünetei. Amikor túl sok olyan ételt viszünk be, amik nehezen emészthetők együtt, megterheljük a testünket. Fájdalmas, és igen hosszadalmas, mire a gázok kitisztulnak a szervezetből. Vajon eszünkbe jutott-e valaha, hogy a felfúvódásnak is lehetnek lelki okai? A bélrendszerünk efféle reakciója nagyon beszédes, és ha meg akarjuk érteni az üzenetét, bizony nem nehéz kideríteni, hogy mit is teszünk önmagunkkal valójában.

A felfúvódás érzelmi hátterét az ellenállás adja. Amikor olyasmivel találkozunk az életünk során, amit nem tudunk elfogadni, szembe helyezkedünk vele, nem vagyunk elég toleránsak, akkor valójában egy erőteljes belső feszültségben létezünk. Túl nagy a nyomás, megemészthetetlen az, ami történik. Ezt a konfrontációt jelzi fizikai testünk a puffadással. Elnyomott, ki nem mondott érzelmek, amik feszítenek belül. Fájdalmas, és rettenetesen zavaró, kellemetlen testi tünet, amiről az ember szeretne hamar megszabadulni. Többféle alternatíva is létezik a tünetek megszüntetésére, ám megint csak arra hívom fel a figyelmet, hogy ha nem megyünk a mélyére a folyton visszatérő tünetek üzenettartalmának, akkor hiába szedjük be a pirulákat, vagy a gyógynövényeket, amik nagyon is szükségszerűek az adott pillanatban. A tünetek vissza fognak térni.

Érdemes tehát megvizsgálni, és adott esetben feltenni magunknak a kérdést, hogy: Mi az, aminek ennyire erőteljesen ellenállok az életem mindennapjaiban, a másokkal való kapcsolataimban, és önmagammal kapcsolatban? Talán más akarok lenni, mint amilyen vagyok? Ha nem vagyok harmóniában önmagammal, vajon olyan dolgokat próbálok összekapcsolni, összeilleszteni, amik nem férnek meg egymással, nem harmonizálnak, egyszerűen nem működnek együtt, ezért aztán az eredmény sem elfogadható ... mondhatnám, nem megemészthető a számomra? Talán felépítettem egy illúzióvilágot, amiben jelenleg élek, de valójában semmi köze sincs a lelkem tervéhez, és valódi önmagamhoz? Ez okozhatja azt a belső feszültséget, amit a testi tüneteimen keresztül észlelek? Hiányt élek, hiszen elvesztettem a kapcsolatot önmagammal, ami fáj, és félelmet generál, ahogy a puffadás tünetei is fájnak, és

a szétszakadok, kipukkadok érzését hozzák magukkal? Hol vagyok tehát Én, a lelkem, a valódi lényem? Tisztában vagyok azzal, hogy ha nem engedem meg magamnak azt, hogy önmagam lehessek, akkor a rezonancia törvényének megfelelően olyan helyzetekben találok magam, amik erre emlékeztetni fognak? Ezeknek a helyzeteknek persze törvényszerűen ellenállok majd, képtelen leszek megemésztetni azt, ami történik, mert valójában semmi közöm hozzájuk. Ám pont ez fogja jelezni számomra, hogy nem vagyok önmagam.

Mindaddig, amíg kizárólag külső tényezőkben keressük a felfűvódásunk okát, nem fogjuk látni a mélyebb tartalmakat. Amikor megállunk egy pillanatra, veszünk egy mély lélegzetet, és elindulunk befelé önmagunkba, akkor válunk nyitottá a szembesülésre, a tünetek valódi üzenettartalmának megértésére.

A puffadás a bélrendszerhez tartozóan köldökcsakrás tünetegyüttes, de nem hagyható figyelmen kívül a szakrális csakrához tartozó tartalom sem, gondolok itt a vágyak birodalmára.

A köldökcsakránál találkozunk az önbizalommal, a belső erőnkkel, a saját hatalmunkkal, avagy mindezek hiányával. Itt dől el, hogy képesek vagyunk-e önmagunkon uralkodni, és ezáltal a Felsőbb Énünk üzeneteit lecsatornáztatva élni az életünket, vagy az egó-elme páros uralkodik-e felettünk. Amikor az egónk bizonyítási vágya, hatalmi törekvései, vagy épp a behódolási praktikái határozzák meg az életünket, kapcsolatainkat, akkor a Felsőbb Én nem jut szóhoz. Vár, figyel, és csendben küldi a jeleket, hogy vegyük észre, mit is gondolunk, érzünk, cselekszünk. A szakrális csakrához tartozóan a kérdés az, hogy vajon a saját vágyaink rezdüléseit követjük-e, vagy másoknak, a világ elvárásának alárendelődve, mások vágyai szerint élünk-e. Van-e bátorságunk felvállalni mindazt, ami bennünk van? Vagy túl erős a félelmünk, és ezért elhitetjük magunkkal, hogy: „nekem az ad boldogságot, hogy ha te boldog vagy”...vagyis mások vágyait próbáljuk kielégíteni, miközben érezzük, hogy belül egyre nagyobb a feszültség?

Talán megfigyelted már Te is, kedves Olvasó, hogy az ember emésztőrendszere rendkívül beszédes. Amikor túlságosan sokat gondolkozunk valamin, akkor egyre bonyolultabbá válik a dolog, amitől az elme nem tud megnyugodni, egyre csak agyal és agyal, egészen addig, amíg megfájdul a gyomrunk. Ha érezzük, hogy kicsúszik a kezünkből az irányítás, nem tudjuk, hogy mi lesz velünk, idegessé válunk, ami jó szerével megint csak a gyomrunkban, és a beleinkben jelentkezik, mint jól érzékelhető fizikai tünet. A félelem érzése odáig fokozódhat, hogy felgyorsul az anyagcserénk, és a béltartalom egyszerűen átrohan a testünkön, igen sietősen távozva onnét. Kell-e ennél több bizonyíték, hogy ráébredjünk végre: A testünk nem hazudik! Mindig őszinte, konkrét, és egyszerű üzeneteket tartogat a számunkra. Pillanatról pillanatra kommunikál velünk. A probléma abból adódik, hogy elszakadtunk tőle, és megtagadtuk őt. Emlékszem még arra, amikor nem volt szabad sem leírni, sem kimondani a médiában a szót: végbélnyílás. Hála a változásoknak, most már van arra lehetőség, hogy nyíltan beszéljünk a régen tabunak tartott dolgokról. Van tehát lehetőség arra is, hogy ki-kí egyre jobban megismerje saját testének jelzéseit, és oly módon kommunikáljon vele, ahogy azelőtt még csak nem is képzelte volna.

László Anikó
Természetgyógyász
Alternatív Mozgás és Masszázsterapeuta
Babamasszázs oktató
Ringatóterapeuta és oktató
www.ringatoterapia.hu