**A tünetek tükrében – Hörghurut**

 A légzés adja életünk alapritmusát. Belégzés, kilégzés, és a közöttük lévő szünet. Olyan automatizmus, amire nem sokan figyelnek oda napi szinten. Jobbára nem vagyunk tudatában légzésünknek. Pedig, ha kicsit jobban odafigyelünk rá, akkor jól érzékelhető minden, ami az életünkben már amúgy is mutatja magát.

 Vajon mit mindent lehet a légzésből megtudni? Ha megfigyeljük a belégzés és a kilégzés hosszúságát, a ritmusát, a belégzés mélységét, és a ki és belégzés minőségét, akkor nagyon sok mindent megtudhatunk arról, hogy hogyan is működünk a világban. Képesek vagyunk-e befogadni és elengedni. Megtartjuk-e magunknak az érzéseinket, vagy ki tudjuk adni magunkból. El tudjuk-e fogadni a segítségeket, amiket kapunk, vagy inkább mi adunk a többieknek. Megláthatjuk, hogy mennyire van egyensúlyban e két oldal. Érzékelhetjük, hogy mennyire feszült, felszínes vagy mély a légzésünk. S hogy miért fontos ez? Azért, mert a problémáink abból adódnak, hogy általában nem úgy élünk, ahogy élni szeretnénk, s ez benne van a légzésünkben. Amint megértjük, hogy mit teszünk magunkkal, máris átalakul a légzésünk. Fordítva is igaz: amint tudatosan figyelemmel kísérjük a légzésünket, átalakul sok minden az életünkben.

 Amikor felszínesen lélegzünk, nem lélegezzük át a testünket. Ez olyan, mintha megvonnánk tőle az éltető oxigént. Felszínesen lélegzünk – felszínesen élünk. Félünk a mély érzelmektől, nem engedünk semmi tápláló, éltető, érzelmekkel teli dolgot az életünkbe. Talán épp párkapcsolati problémákkal küzdünk, de nem vesszük észre, hogy az akadály pont ott van, ahol nem is keressük. A belégzés olyan, mint egy nagy ölelés a testünk számára. ha nem tudjuk saját magunkat szeretettel átölelni a belégzésünk mélységével, akkor hogyan is várhatjuk, hogy mély érzésekkel teli, őszinte kapcsolatban legyünk bárkivel is.

 Minden egyes témára levetíthető, és jól látható a légzés adta információ halmaz, amiből mindenki megértheti a számára megérkező üzeneteket.

 Mi történik akkor, amikor épp az a szervünk betegszik meg, amelyik az életünk alapjául szolgáló légzésért felelős? Mi mindenről árulkodik, s mit tehetünk, hogy jobban legyünk?

 A hörghurutnak ismert heveny és idült formája. Nagyon népszerű betegség, általában az őszi-téli időszakban jelenik meg. Torokfájással, rekedt hanggal, esetleg orrfolyással kezdődik, és köhögéssel folytatódik, amit kísérhet akár láz is. A köhögés kezdetben száraz, majd a betegség előrehaladtával hurutossá válik. A köhögést szegycsont mögötti fájdalom kíséri, és igen megterhelő a rekeszizom és a bordaközi izmok számára is. Nagyon sok energiát vesz ki az emberből, emiatt is érezzük magunkat fáradtnak.

A tüdőben található hörgők felszínét borító nyálkahártya gyulladásáról van szó, ami sokszor együtt jár a légcső gyulladásával is. A nyálkahártya szimbolikusan a belső és a külső világ határát képviseli. Annak megvastagodása egyfajta önvédelmi reakcióra utalhat. Olyan helyzetben vagyunk, ahol meg kell védenünk magunkat, az őszinteségünket, az önbecsülésünkön eshet csorba, ha nem így teszünk. Amikor igazat mondunk, de nem hisznek nekünk. Vagyis hazugnak gondolnak. Mi hiába tudjuk, hogy igazat mondtunk, mert ebben az esetben, a közösség mást hisz. Ránk kerül egy bélyeg, egy súlyos bélyeg, amit úgy hívnak: Hazug.
Az ellentéte is hasonló erőkkel bír, amikor kiderül, hogy valami fontos dolgot nem mondtak el nekünk a társaink, és ettől kimondottan rosszul érezzük magunkat. Olyan, mintha a többiek nem tartanának érdemesnek arra, hogy megosszanak velünk bennünket is érintő, fontos információkat. Fontos tudni, hogy egyáltalán nem biztos, hogy a másik fél is így éli meg ugyanezt a helyzetet. Ami a lényeg, hogy maga a hörghurutban szenvedő emberben milyen érzések jönnek elő ebben a helyzetben. Pl.: „Nem bízik bennem? Nem vagyok méltó arra, hogy tudjam … ? Olyan megalázó ez az egész!” … ezek és ehhez hasonló gondolatok megjelenésével a hozzájuk kapcsolódó érzelmek folyama is beindul.
A harmadik lehetőség pedig az, hogy ha mást mondunk, mint amit gondolunk. Esetleg nem mondunk ki mindent, elhallgatunk dolgokat a békesség kedvéért, vagy azért, mert ezt várják el tőlünk. Ez sem különbözik a hazugság energiájától, vagyis bélyeg ismét rajtunk van, csak most mi raktuk magunkra. Ez bizony elvezethet egy kiadós hörghurut megéléséhez.

 Hogyan tudunk segíteni? Érdemes felkeresni az orvost, hogy a szükséges vizsgálatokat elvégezhesse. Ha kiderül, hogy valóban hörghurutunk van, akkor segítsük meg a szervezetünket olyan gyógynövényekkel, amik segítenek a tünetek enyhítésében, csökkentik a gyulladást, a lázat, és segítenek túljutni a köhögésen. Ha gyógyszerre, netán antibiotikumra is szükségünk van, alkalmazzuk bátran, de figyeljük a testünket, hogy tényleg jó-e neki az adott szer. Fontos az immunerősítés is, sok folyadék fogyasztása, és a sok pihenés. Végül, de nem utolsó sorban fontos megérteni, hogy mire válaszol így, ezzel a reakcióval a szervezetünk.

 Mi történik tehát pontosan? Ki kellene mondanunk valamit? De mit? Őszintén kommunikálunk? Azt mondjuk, amit gondolunk? Van, amit elhallgatunk? Esetleg füllentünk, ’ami még senkinek nem árt’ (csak saját magunknak hosszú távon, mint pl. most is a hörghurut megjelenésével.) Hogyan kapcsolódunk önmagunkhoz? Mennyire vagyunk őszinték magunkkal? Félünk kimondani azt, ami bennünk megszólal: az érzéseinket, az igényeinket, a vágyainkat, a gondolatainkat, a tapasztalatainkat? Félünk-e attól, hogy semmibe vesznek? Mennyire vagyunk fontosak saját magunk számára?

Ilyen és ehhez hasonló kérdésekkel sokkal közelebb kerülhetünk a megoldásunkhoz és a gyógyulásunkhoz.

 Itt feladat, hogy rátaláljunk a saját utunkra. Önállósodjunk és ne függjünk másoktól, mások gondolataitól, rólunk alkotott elképzeléseitől. Fontos, hogy megtaláljuk az utat Önmagunk felé, és felvállaljuk az életünket. Megtaláljuk mindazt, ami örömöt ad a számunkra és felvállaljuk a saját boldogságunkért a felelősséget. Álljunk a sarkunkra, hozzuk meg a saját döntéseinket és az életünket a saját eszközeinkkel éljük. Ez nem jelenti azt, hogy másokra nem számíthatunk ahhoz, hogy boldogok legyünk, de ha függünk attól, hogy mások mit szólnak, akkor mások elképzeléseinek a rabságában fogunk élni úgy, hogy erről nem is merünk beszélni. Inkább úgy teszünk, mintha minden rendben lenne. Ezért nagyon fontos meglátni, hogy meddig tartunk mi magunk és hol kezdődik a másik. Egy igazi felfedező út ismét, ami most a légzésen át, a hörgők jelzéseivel, a léghólyagocskák működésével és a ritmust folyton megszakító köhögő rohamokkal vezet bennünket valódi önmagunk felé, hogy a korábbinál sokkal teljesebb életet élhessünk.

*László Anikó*

Alternatív Mozgás és Masszázsterapeuta

Babamasszázs oktató

Ringatóterapeuta és oktató

www.ringatoterapia.hu

Megjelent a Természetgyógyász Magazin 2020. márciusi számában.