**A tünetek tükrében – A magas koleszterinszint és a stressz**

Rohanó világunkban sokak szerint az egyik legmagasabb rizikó faktor nem más, mint maga a stressz. Bár a stressz önmagában még nem is probléma, hiszen azok a testi változások, amik stresszhelyzetben megjelennek: szapora szívverés, felgyorsult légzés, az izmok megfeszülése mind azért történik, hogy készen álljunk egy esetleges „menekülésre”. A stressz voltaképp a szervezet reakciója az őt ért ingerekre. Manapság ez a reakció afféle folyamatos feszültségként, tartós idegességként jelenik meg. Vagyis nem a stressz az oka a problémáknak, hanem az ahogyan reagálunk a minket ért hatásokra. Amikor ezek a hatások napi szinten akár többször is visszatérnek, megerősítve és befixálva ezzel a bennünk felhalmozódott feszültséget, teljesen érthetővé válik, hogy a szerveztünk egyszer csak felmondja a szolgálatot. Ekkor valamelyik rendszerében – jelen esetben a keringési rendszerben – fizikailag is formát ölt a folyamat.

A keringési rendszer központja a szív. Innen indulnak ki és ide térnek vissza az erek, amelyek behálózzák az egész szervezetet, hogy minden egyes sejtünkhöz eljuthasson az éltető oxigén és a megfelelő mennyiségű táplálék. Fontos tehát, hogy az erek belső fala tiszta legyen, lerakódásmentes, mert csak így tudnak a legmegfelelőbben „közlekedni a részecskék a vér hullámain”.

Mi történik akkor, ha folyamatos feszültségben élünk? Ez a feszültség amellett, hogy felőrli az idegrendszerünket és az ellenállóképességünket, elkezdi beszűkíteni az életterünket is. Sokkal kevésbé leszünk nyitottak és örömteliek. A felhőtlen öröm helyét átveszi a frusztráltság, a nyitottság helyén pedig egy idő után megjelenik a magunkba zárkózás. Érthető, hiszen miért is örülnénk az állandó konfrontációknak. Van, aki nagyon sokáig benne marad és küzd a saját igazáért, vagy épp a talpon maradásért. Ilyenkor kelnek életre azok a további tünetek, amikkel nem szívesen élünk együtt. Ilyenek az álmatlanság, a rémálmok gyötörte éjszakák, az ingerlékenység, a türelmetlenség, a szorongás, az emésztési problémák vagy a jól ismert migrénes fejfájás. Ezek a tünetek nagyon beszédesek és rengeteget tudnának segíteni abban, hogy merre haladjunk tovább és merre ne. Ám általában az történik, hogy a tünetek megjelenése még inkább fokozza a stresszt. Így alakul ki egy hatalmas ördögi kör, amiből ekkor még úgy tűnhet, hogy nincs kiút. Fáradunk, az energia jó része valahol elfolyik, és képtelenek vagyunk feltöltődni. Testi-lelki-szellemi alultápláltságról van itt szó, amikor is szó szerint nem látunk tovább az orrunknál.

Ám van az a pont, amikor rájön az ember, hogy: „Itt a vége. Elég volt.” Elkezdi visszahúzni a csápjait, és visszavonul a saját „várába”. Befejezi a már jól ismert reakciók kivitelezését és bezárkózik. Innen aztán két út vezethet tovább. Az egyik, amikor belül puffog, zsörtölődik, kritizál, és tulajdonképpen tovább viszi mindazt, amit addig hangosan tett. A másik, hogy elcsendesedik és elkezdi felfejteni, mit is jeleznek számára a testi tünetek.

Amíg meg nem halljuk a testünk üzenetét, addig jó eséllyel tartunk afelé, hogy megnövekedjen a vérünk koleszterinszintje. Ezt a folyamatot nagyban segíti az erek falán lerakódó meszes plakk, vagyis az érelmeszesedés. Már maga a szó is jelzi, hogy nagyfokú rugalmatlanság van bennünk, ami nem engedi, hogy másképp is lássuk a dolgokat, ne csak úgy, ahogy azt az első pillanatban érzékeljük. A gondolataink, illetve az érzelmeink rabjaiként sémák szerint élünk, mely sémák nem engednek szárnyalni. Komolyan beszűkül az életterünk, erre utal az erek keresztmetszetének csökkenése. A vér az élet örömét szimbolizálja. Az erek jelentik az utat, amelyben a vér áramlik, s ha ez az áramlás akadályoztatott bármi által is – jelen esetben a lerakódások miatt – az jelzi, hogy akadály van az öröm megélésének útjában. A vér nekiütközik ezeknek az akadályoknak, tehát ütközés áll fenn, feszültség van, szennyezett út van, amit érdemes felismerni és megtisztítani, hogy a szabad áramlást újra lehetővé tegyük. Az erekben a lerakódások fokozódása nem más, mint egyfajta önvédelmi reakció, ám oly mértékben eltúlozva, hogy az már a vesztünket okozza. Nagyon hasonlít ahhoz a képhez, amikor falat építünk magunk köré – igazából itt is ez történik – hogy megvédjük magunkat a betolakodóktól és a bántásoktól. A veszély elmúltával a fal lebontható lenne, de mi meghagyjuk, biztos, ami biztos. Így válik a korábban önvédelmet szolgáló működés a saját börtönünkké.

Nagyon sok olyan reakciónk van, amit életünk során észrevétlenül veszünk át másoktól. Megkockáztatom, hogy a sorozatok nézése és a szereplőkkel, illetve az általuk adott megoldási lehetőségekkel való azonosulás is olyan tered ad, amiben pont nem a szeretetalapú kapcsolatok erősödnek. A drámák, az állandó konfliktusok jelenléte már rámutat arra, hogy nem a szívünkből élünk. Aki a szívéből él, annak az életében nincsenek ilyen konfliktusok. Vannak helyzetek, megoldandó feladatok. A megoldások is szeretetalapúak és nem erőfitogtatás alapúak. Ahhoz, hogy egy helyzet megoldódjon, nem kell legyőzni a másikat. Nem kell, hogy győztes-vesztes szituáció alakuljon ki. Megtalálható az a mód, amikor megjelenik a másképp látás képessége, a megértés, az elfogadása annak, ami épp van. Innen indul ugyanis a gyógyulás folyamata.

Amikor képesek vagyunk tisztán látni azt, ami tényleg van, akkor válunk képessé arra, hogy meglássuk és ki is fejezzük mindazt, ami bennünk megszólal érzésként, megélésként. Az úgynevezett „Te nyelvet” átveszi az „én nyelv”, vagyis az ujjal mutogatást – amikor is „téged hibáztatlak”, vagy „a főnök a zsarnok” – felváltja az, hogy felvállaljuk végre önmagunkat minden érzésünkkel, gondolatunkkal és tapasztalatunkkal együtt. Ekkor nincs már szükség arra, hogy megvédjük magunkat, mert pont a sebezhetőségünk válik az erősségünkké.

*László Anikó*

Alternatív Mozgás és Masszázsterapeuta

Babamasszázs oktató

Ringatóterapeuta és oktató

www.ringatoterapia.hu

Megjelent a Természetgyógyász Magazin 2020. áprilisi számában.