**A tünetek tükrében – Májproblémák**

 A máj a szervezetünk fontos szerve, ami szerepet játszik a méregtelenítésben, a fehérje, a szénhidrát és a zsír anyagcserében, és egy nélkülözhetetlen nedv, az epe kiválasztásában. Az epe funkcióját tekintve a nagyobb zsírcseppeket aprókra bontja, így segíti a zsírok megemésztését az arra szakosodott enzimek számára. Májunk szerepet játszik az energia termelésében és raktározásában is. Voltaképp olyan ő nekünk, mint egy jól felszerelt laboratórium, ahol a szervezetünk egészséges működését megtámogatandó, rendkívül összetett és komoly munka folyik.

 Minden bevitt tápanyag először a májba kerül. Itt valamiféle átalakuláson megy keresztül, s a csak ez után derül ki, hogy az adott anyag merre és hogyan haladhat tovább. Mindaz, ami a szervezetünk számára káros, mérgező, a máj munkája által vízben oldhatóvá válik, majd a véráramba kerülve a vesék segítségével kiürül a testünkből.

 A májban immunsejtek is tevékenykednek. Az ő feladatuk az, hogy megakadályozzák a bél felől esetlegesen bejutó kórokozó baktériumok tovább haladását a szervezetünk többi részébe.

 Látszik tehát, hogy a májunk létfontosságú szerepet tölt be a szervezetünkben. Nélküle alapvető csorbát szenvedne az egész anyagcserénk, s ha még azt is tudjuk róla, hogy a magzati életünk során a vérképzésben is mekkora szerepe van, akkor bizony izgalmas felfedezni mindazt az üzenettartalmat, amit a megjelenő problémák által közvetít felénk.

 A fertőző májgyulladás, a májtályog olyan tünetekkel jár(hat), mint fejfájás, étvágytalanság, hasmenés, hasi diszkomfort érzet, olykor sárgaság is megjelenhet. A máj funkciói romlanak. A túlzott alkoholfogyasztás miatt bekövetkező májkárosodás során sem képes a máj ellátni a feladatát. Voltaképp majdnem mindegy, hogy autoimmun betegség vagy vírus általi májszerkezet és működés romlás megy végbe, az eredmény ugyanaz: nem működik úgy, ahogy kellene. De mi történik valójában, ami a májban nyer fizikai megnyilvánulást?

 Nem vagyunk képesek megkülönböztetni a hasznosat a károstól. Felszaporodnak a testünkben a káros anyagcseretermékek. Nem ismerjük fel, hogy mi lenne a helyes megoldás a számunkra. Tovább folytatjuk azt a romboló, elsősorban önmagunkat romboló életmódot, táplálkozást, alkoholfogyasztást, vagy épp autoimmun betegségként diagnosztizált önmagunk ellen fordulást, amit már régóta teszünk anélkül, hogy ez tudatosulna bennünk. A májunk viszont megmutatja, jelzi, egyértelműen rávilágít arra, hogy: „Állj meg ember! Vedd észre, mit teszel!”

A legalapvetőbb tünetek a gyengeség, a fáradékonyság, az étvágytalanság, az émelygés, mind arról tanúskodnak, hogy belefáradt a testünk és a lelkünk abba az életbe, amit a felöltött álarccal éltünk. Ha megjelenik a vérzékenység, a gyakori orrvérzés, vagy a sérülés utáni tartós vérzés, ez jelzi, hogy elfolyik a testünkből az élet és az élet öröme. Itt az ideje levenni az álarcot, és őszintén szembe nézni azzal, ami van.

 Mi a hasznos, és mi a káros azokból a dolgokból, amikkel körbevesszük magunkat? Miből veszünk magunkhoz többet a kelleténél? Mivel áltatjuk magunkat? Vajon mi jelenti számunkra az életet adó táplálékot fizikai, lelki és mentális szinteken? Mik azok a dolgok, „tápanyagok”, amik megmérgezik az életünket?” Vajon képesek vagyunk-e különbséget tenni táplálék és méreg között? Hogyan értékeljük önmagunkat? Milyen az önbecsülésünk? Mi ad örömöt az életünkben? Mi akadályozza azt, hogy beáramoljon az öröm és megélhessük azt bűntudat nélkül? Hol folyik el az energiánk? Mi az, amivel szembe kellene néznünk, de talán nincs hozzá bátorságunk? Merünk-e segítséget kérni? Képesek vagyunk-e az őszinteségre?

 A májunkhoz kapcsolódik egy elementáris erővel rendelkező érzelem: a düh. Minden fel nem dolgozott szituáció, amelyben megjelent bennünk a düh érzése, elraktározódik a májban, és az évek során megkeseredés formáját ölti magára és így szegődik a társunkká. Ekkor jelennek meg az epehólyagban a kövek, mely kövek ékes bizonyítékai azoknak a megkövesedett gondolatoknak, amelyekkel e szituációkhoz, és az érintett személyekhez kapcsolódunk.

 Vajon belátható-e az, hogy minden értünk van? Még ezek a súlyos tünetekkel tarkított betegségek is, amelyek önmagunk felé, a testi-lelki-szellemi harmóniánk felé terelnek bennünket, ha valóban látjuk és halljuk az üzeneteiket.

 A májunk üzenetei által megtudhatjuk, hogy hol billen el az egyensúly. Képesek vagyunk-e a méregtelenítésre, a számunkra megfelelő fizikai, lelki és szellemi táplálék kiválasztására, a bevitt tápanyag/információ áttranszformálására, átalakítására. Vagyis, fel tudjuk-e dolgozni a velünk történteket és képesek vagyunk-e tanulni belőlük. Ha olyasmit élünk meg, ami lehúz, romba dönt, elfogyasztja az életerőnket, akkor képesek vagyunk-e felállni és más utat választani.

 E betegség is egy lehetőséggel kínál meg minden érintettet. Mindenkinek van választása.

*László Anikó*

Alternatív Mozgás és Masszázsterapeuta

Babamasszázs oktató

Ringatóterapeuta és oktató

www.ringatoterapia.hu

Megjelent a Természetgyógyász Magazin 2020. augusztusi számában.