

Dr. Elfrida Müller-Kainz

Dr. Beatrice Steingaszner

CE NE SPUN BOLILE

Calea către cunoașterea de sine și vindecare

Ediția a II-a

Traducere din limba germană de
Steliana Huhulescu

Editura Paralela 45

Redactare: Martin Zick
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Corectură: Mihaela Cosma
Pregătire de tipar: Marius Badea

Surse foto interior și copertă: www.shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MÜLLER-KAINZ, ELFRIDA

Ce ne spun bolile : calea către cunoașterea de sine și vindecare /

dr. Elfrida Müller-Kainz, dr. Beatrice Steingaszner ; trad. din limba germană
de Steliana Huhulescu. – Ed. a 2-a. – Pitești : Paralela 45, 2025

ISBN 978-973-47-4354-4

I. Steingaszner, Beatrice

II. Huhulescu, Steliana (trad.)

61

159.9

Original German title:

Dr. Elfrida Müller-Kainz, Dr. Beatrice Steingaszner:

Was Krankheiten uns sagen – Der Weg zu Erkenntnis und Heilung,

13th completely revised edition

© 2014 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG,

Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

© 1st edition 1997, Universitas in der F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

Copyright © Editura Paralela 45, 2025

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este
protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

8 Întrebări care vă ajută să porniți la drum

10 **Dragi cititoare, dragi cititori**

13 **Știință – Cunoaștere – Sănătate**

14 **Rostul bolilor**

14 Ce este sufletul?

16 **Sensul vieții – Școala vieții**

16 De decizie depinde

18 **Legile vieții – Indicatoare și ajutor**

19 Legea cauzei și efectului

23 Legea imaginii din oglindă

24 Legea energiei

25 Limbajul legilor vieții

26 **Bugetul energetic personal**

27 Energia vitală

27 Energia regenerativă

28 Energia de încărcare

30 **Cum apar bolile**

32 Vinovăție sau școală?

35 **Sufletul – o energie imaterială**

36 **Suflet, spirit și corp**

38 **Inteligența**

39 Cum sporim intuiția

41 **Talentele noastre**

42 Capacitatea de concentrare

45 **Trăsăturile caracterului**

46 Sinceritatea

50 Bolile și nesinceritatea (fățărnicia)

51 Curajul

56 Iertarea

64 Cum recunoaștem aspirația excesivă după apreciere

13

Introducere

De ce ne îmbolnăvim? Bolile ne ajută de fapt! Ne indică acele locuri din organism cu un nivel de energie dezechilibrat. Tot ele ne arată și cum putem să ne vindecăm corpul începând cu sufletul.

68 Viziunea pozitivă asupra vieții

73 Abilitatea de a utiliza bine timpul

82 **Ce pot dovedi științele**

83 Spiritualul determină materialul

83 Fiecare își reglează propriile gene

84 Omul este complex și conectat

85 Sunt bolile prestabilite genetic?

89 **Fortificați-vă și corpul**

90 **Fiți buni cu voi înșivă**

91 Detoxificarea și purificarea

93 Întăriți-vă sistemul imunitar

97 Mâncați stimulant și energizant

101 Băuturi speciale

103 Băile – curățirea și hrănirea prin piele

104 Ce mai puteți face

109

Boala ca mesaj

Dicționarul vindecării. Aflați cum să vă evaluați bolile și cum să abordați însănătoșirea. Puneți-vă întrebări și lucrați cu voi înșivă!

109 Bolile – simptomatice și cauzele lor

110 Citiți cartea și pe voi înșivă

112 Aparatul de susținere și locomotor

112 Păstrați-vă cu ușurință stabilitatea

114 Artroza

116 Brațele și mâinile

118 Coatele

119 Fibromialgia

121 Genunchii

122 Hernia de disc, problemele coloanei vertebrale

124 Hernia inghinală

126 Inflamația tecii sinoviale (tenosinovita)

127 Musculatura

129 Osteoporoza

131 Picioarele

133 Soldurile

135 Umerii

137 Bolile autoimune

137 Arătați-i corpului calea corectă:

140 Boala Basedow

141 Boala Bechterew (spondilita anchilozantă)

143 Lupusul eritematos sistemic (LES)

144 Poliartrita cronică (poliartrita reumatoidă)

145 Scleroza multiplă (scleroza în plăci)

149 Cancerul – Tumorile

149 Mobilizarea forțelor și a resurselor proprii

154 Cancerul cutanat (de piele)

156 Cancerul de colon și de rect

158 Cancerul de col uterin (carcinomul cervical)

161 Cancerul de ficat (carcinomul hepatic)

162 Cancerul de prostată (carcinomul de prostată)

164 Cancerul de sân (carcinomul mamar)

166 Cancerul de stomac (carcinomul gastric)

167 Cancerul limbii și al cavității bucale

169 Cancerul osos (sarcomul)

171 Cancerul pulmonar (carcinomul bronșic sau carcinomul pulmonar)

173 Cancerul sângelui (leucemia)

175 Cancerul tiroidian (carcinomul tiroidian)

177 Cancerul vezicii urinare (carcinomul vezical)

178 Limfomul Hodgkin (boala Hodgkin)

179 Tumorile cerebrale

182 Creierul și sistemul nervos

182 Păstrați-vă capul limpede

185 Accidentul vascular cerebral (apoplexia, infarctul cerebral)

187 Boala Parkinson (paraliză cu friguri)

189 Demența/boala Alzheimer

191 Distonia vegetativă

192 Durerea sciatică

- 193 Durerile de cap (migrenele)
196 Durerile nervoase (nevralgiile)
197 Epilepsia
200 Tulburările de somn
203 **Dinții și aparatul de susținere dentară**
203 Cuvintele au efect tămăduitor
205 Bruxismul
206 Caria
208 Parodontopatiile
210 **Ficatul**
210 Marea fabrică pentru stabilitate
212 Atrofierea ficatului (ciroza hepatică)
213 Hepatita și icterul
216 **Glanda salivară abdominală (pancreasul)**
216 Îndulciți-vă viața prin iertare
218 Diabetes mellitus (diabetul zaharat – al adultului)
220 **Inima și circulația sângelui**
220 Fiți afectuoși – cu voi înșivă și cu ceilalți
223 Boala coronariană: angina pectorală
224 Boala coronariană: infarctul de miocard
227 Hipertensiunea arterială
228 Hipotensiunea arterială
229 Tulburările de ritm cardiac (aritmiiile)
231 **Intestinul**
231 Debarasați-vă și veți câștiga energie
233 Balonarea (flatulența)
234 Blocarea scaunului (constipația)
236 Boala Crohn (enterita regională) și colita ulceroasă
238 Diareea
240 Inflamația apendicelui (apendicita)
241 Intoleranța alimentară
243 Îngustarea intestinului – ocluzia intestinală (ileus)
244 Sindromul de colon iritabil
246 **Metabolismul**
246 Interacțiuni minunate
248 Guta
250 **Ochii**
250 Mențineți liberă oglinda sufletului
252 Cataracta („steaua gri”)
253 Conjunctivita (inflamația conjunctivei)
254 Glaucomul („steaua verde”)
255 Hipermetropia
257 Miopia
259 **Organele de reproducere**
259 Dezvoltați-vă un abdomen creativ
261 Bolile prostatei
263 Chisturile ovariene
264 Inflamația organelor genitale feminine
266 Menopauza (climacteriul)
267 Mioamele uterine
269 Polipii
270 Scurgerile vaginale (secrețiile vaginale)
272 Tulburările menstruale – sindromul premenstrual
274 **Organele respiratorii**
274 Țineți ecluza deschisă pentru aer și viață
276 Amigdalita (angina, „roșul în gât”)
278 Astmul bronșic
279 Boala pulmonară obstructivă cronică (bronhopneumopatia cronică obstructivă – BPOC)
281 Bronșita
283 Durerile în gât
284 Pneumonia (inflamația pulmonară)
286 Răceala (infecțiile gripale) – gripa
287 Sinuzita (inflamația sinusurilor paranazale)
289 Tusea și răgușeala
291 **Pielea, părul și unghiile**
291 Îngrijiiți-vă învelișul de protecție
293 Acneea

- 295 Alergiile
297 Bolile produse de ciuperci (micoze)
299 Căderea părului
300 Herpesul simplex
303 Herpesul zoster
303 Mâncărimea (pruritul)
304 Negii
305 Neurodermita
307 Psoriazisul
309 Roaderea unghiilor
- 312 Rinichii**
312 Mica pereche asigură echilibrul
314 Inflamația rinichilor – inflamația pelvisului renal
315 Insuficiența renală
317 Pietrele la rinichi
- 319 Stomacul**
319 Nu vă temeți de „peștii” grași – curaj!
321 Arsurile (esofagita de reflux)
322 Inflamația mucoasei gastrice (gastrita)
323 Ulcerul gastric – ulcerul duodenal
- 326 Tiroida**
326 Motor mic – sarcini mari
328 Hipertiroidia
329 Hipotiroidia
- 331 Tulburările psihice**
331 Arătați gândurilor negative cartonașul roșu
333 Anorexia nervoasă
336 Borderline
337 Burnout
341 Căutările obsesive și sindromul de dependență
344 Depresiile
348 Excesul ponderal – obezitatea (adipozitatea)
351 Ipohondria
- 352 Mâncatul și vomatul compulsiv (bulimia nervoasă)
353 Nevroza anxioasă (tulburare de anxietate generalizată) – fobiile
355 Obsesiile
- 359 Urechile**
359 Ascultați-vă presimțirea și intuiția
360 Boala Menière
362 Catarul trompei lui Eustachio
363 Inflamația urechii medii (otita medie)
364 Pierderea bruscă a auzului
365 Scăderea auzului (hipoacuzia)
366 Tinitusul
368 Tulburările de echilibru și amețeala
- 371 Vasele sanguine și sângele**
371 Susțineți-vă fluxul vieții
373 Anemia
374 Arterioscleroza (ateroscleroza)
376 Hemoroizii
377 Tromboza venoasă profundă (flebotromboza)
378 Venele varicoase (varicele, varicoza)
- 381 Vezica biliară**
381 Vă rugăm să vă păstrați calmul
383 Pietrele la fiere (litiția biliară) – colicile biliare – inflamațiile vezicii biliare
- 386 Vezica urinară**
386 Eliberați-vă și desfășurați-vă
388 Inflamația vezicii (cistita)
389 Vezica iritabilă
- 391 Chintesența pentru voi**
391 Depășirea bolii
392 Măsuri pentru sănătate
392 Sprijiniți-vă corpul
393 Sprijiniți-vă sufletul

Întrebări care vă ajută să porniți la drum

Următoarele întrebări vă vor ajuta să vă faceți o imagine de ansamblu despre propriul comportament. Acestea se referă la fiecare trăsătură de caracter în parte. La fiecare întrebare la care răspunsul este „nu“, citiți materialul despre respectiva trăsătură de caracter. Acolo o să primiți îndrumări despre cum vă puteți transforma o slăbiciune într-o tărie de caracter.

Sinceritatea

1. Îmi exprim întotdeauna părerea fără a-i răni pe ceilalți?
2. Relatez un eveniment sau o situație conform adevărului, indiferent dacă asta este în avantajul meu sau nu?
3. Renunț la pretexte?
4. Îmi respect promisiunile?
5. Recunosc sincer în sinea mea că ar trebui să schimb ceva? Suport sincer consecințele și trag concluziile corecte?
6. Sunt punctual?
7. Păstrez ordinea?
8. Sunt dispus să-mi asum răspunderea pentru faptele mele?
9. Trăiesc autentic?
10. Îmi recunosc greșelile?
4. Dau atenție intuiției mele și fac ceea ce ea îmi spune?
5. Pot să mă apropiu deschis de oameni?
6. Dau dovadă de perseverență atunci când îmi propun ceva?
7. Îmi iau cu curaj viața în propriile mâini?
8. Îmi stabilesc conștient limitele? Am grijă să nu mă sacrific pentru alții?
9. Sunt cooperant, fără să doresc să fac dreptate tuturor?
10. Dau atenție sănătății și securității mele? Renunț la întreprinderi risicate?

Curajul

1. Am curajul să accept o provocare?
2. Pot spune „nu“ atunci când sunt de părere că acesta este răspunsul corect?
3. Sunt autodisciplinat? Transpun consecvent în practică ceea ce mi-am propus?
5. Iertarea
1. Pot să-mi iert singur greșelile?
2. Pot să-i iert pe alții?
3. Dau repede deoparte sentimente negative cum ar fi supărarea sau mânia?
4. Sunt liber de gelozie și invidie, pot da repede deoparte asemenea sentimente?
5. Reaționez cu calm în loc de a mă simți jignit în situații neplăcute?
6. Sunt flexibil?

7. Dau deoparte ce mă împovărează?
8. Acționez din motive corecte și nu doar pentru a-mi câștiga laudă și apreciere?
9. Am răbdare?
10. Sunt tolerant și-i las pe oameni să meargă pe drumul pe care-l consideră corect?
11. Reușesc să-mi păstrez calmul în situații negative și să consider totul neutru (și nu emoțional)?
12. Reușesc să nu mă amestec în treburile altora? Dau sfaturi altora doar atunci când mi se cere (excepție făcând elevii, ucenicii, angajații etc.)?
13. Mi-e clar că nu mă aflu la concurență cu alții, ci doar cu mine însumi?

Viziunea pozitivă asupra vieții

1. Acord atenție gândurilor pozitive (fără a-mi pune ochelarii roz)?
2. Pot recunoaște pozitivul din lucrurile negative?
3. Sunt mai degrabă un optimist?
4. Las deoparte grijile și îndoielile?
5. Văd lucrurile constructiv și nu înjur atunci când ceva merge greșit?
6. Îi laud pe alții și îmi exprim aprecierea atunci când le reușește ceva?
7. Evit grijile și despicatul firului în patru?
8. Privesc cu încredere în viitor?
9. Nu mă văicăresc și nu cârcotesc, ci caut soluții constructive?
10. Privesc cu speranță în viitor?

11. Acord atenție în alegerea pozitivă a cuvintelor?
12. Am încredere în mine, în ceilalți oameni, în Dumnezeu?

Folosirea timpului

1. Am grijă să-mi folosesc conștient și cu rost timpul și să nu-l irosc?
2. Pot stabili și respecta priorități?
3. Mă străduiesc cu atenție și concentrare să-mi folosesc ziua? Evit să-mi petrec ziua într-o reverie?
4. Am o slujbă pe care o prețuiesc și care mă satisface?
5. Întrețin relații de prietenie?
6. Duc o căsnicie sau un parteneriat în care ambii parteneri se susțin reciproc în devenirea lor?
7. Îmi petrec timpul liber plin de sens și sunt exigent în alegerea cărților, evenimentelor, artei, culturii, programului TV?
8. Mă străduiesc să am o alimentație sănătoasă și dau atenție și altor măsuri stimulatoare de sănătate?
9. Am grijă să păstrez un echilibru între solicitare (muncă) și relaxare (timpul liber)?
10. Am grijă de bugetul energetic? Las deoparte tot ce mă costă energie? Fac ceea ce-mi aduce energie?
11. Pot să las oamenii să fie așa cum sunt?

Dragi cititoare, dragi cititori,

V-ați întrebat de ce oare în zilele noastre, în ciuda progresului tehnic, nu se îmbolnăvesc mai puțini oameni? De ce milioane de oameni suferă de boli cronice, multe dintre ele grave, considerate nevindecabile? Pentru mulți oameni alternează la scurte intervale diferite boli care, aparent, nu au legătură între ele. E posibil ca acest lucru să fie doar o pură întâmplare? Sau putem pleca mai degrabă de la premisa că acestea au la bază anumite legități? Noi am căutat răspunsul la aceste întrebări și am descoperit și cercetat aceste legități. În ele se ascunde posibilitatea pentru noi, oamenii, de a ne face singuri norocul, cu mâinile noastre. Prin această carte dorim să vă arătăm o cale de a vă câștiga și menține sănătatea pe o perioadă lungă de timp.

Porniți în călătoria de descoperire. Bolile sunt pur și simplu o invitație de a vă descoperi comorile ce zac în voi înșivă și de a vă dezvălui potențialul. Bolile sunt mesaje personale. Ele vor să vă dea imboldul de a vă face gânduri despre propria viață.

În această carte vă împărtășim cunoștințe de bază despre rostul bolilor. Veți afla cum să le deslușiți mesajul și cum să găsiți drumul spre vindecare. Învățați prin asta să vă cunoașteți mai bine valoroasa personalitate. Drumul către însănătoșire vă conduce spre rădăcinile propriului eu, către propriul interior. Experiențele din practica noastră pe care le-am documentat în această carte urmează să vă încurajeze. Unele reflecții vi se vor părea familiare. Ca și când ați fi bănuțit asta de mult. Altele vi se vor părea cu totul noi. Se face apel la deschiderea și sinceritatea voastră. Dezvoltați cu încredere, prin măsuri adecvate, forțele de autovindecare ale propriului corp. Cunoștințele dobândite vă oferă posibilitatea de a duce o viață sănătoasă și plină de bucurie.

Capitolele „Știință – Cunoaștere – Sănătate” și „Sufletul” conțin cunoștințe de bază despre cauzele bolilor: aflați cum să vă însănătoșiți și să rămâneți sănătoși pe termen lung. O să recunoașteți partea pozitivă a bolilor și beneficiul personal al acestora – da, ați citit corect, bolile au și un efect pozitiv. O să învățați să înțelegeți legătura strânsă dintre propria personalitate și starea de sănătate. Pe scurt: recunoașteți valoarea personală și învățați să o apreciați. Prin aceste conexiuni câștigați și certitudinea că totul în viață are un sens, care vă folosește la dezvoltarea ulterioară. Vă recomandăm să citiți mai întâi aceste două capitole.

În capitolul „Întăriti-vă și corpul” vă prezentăm măsuri de promovare a sănătății care să vă susțină și să vă consolideze corpul. Cu ajutorul acestora aveți posibilitatea să vă păstrați sănătatea și vitalitatea.

Capitolul „Bolile – simptome și cauze” este o referință bibliografică ce descrie principalele boli și cauzele acestora. Cu ajutorul întrebărilor o să primiți o mulțime

de sugestii despre cum vă puteți înțelege mai bine situația personală și cum o puteți schimba. În cazul în care căutați în acest capitol doar cuvinte-cheie, vă recomandăm să acordați atenție în plus față de descrierea bolilor și explicațiilor despre organe și indiciilor din capitolele „Știință – Cunoaștere – Sănătate” și „Sufletul”, fiindcă ele vă transmit o înțelegere fundamentală a bolii.

Sănătatea este bunul cel mai de preț și cel mai important lucru în viață! Avem posibilitatea să ne păstrăm vitalitatea și condiția fizică până la vârste înaintate, iar la asta putem contribui singuri foarte mult. Deveniți activi și bucurați-vă de viață! Merită trăită. Vă dorim o viață fericită și plină de succese și vă acordăm mult ajutor pentru a vă atinge scopul. Lăsați-vă luați de mână și conduși. Descoperiți-vă și trăiți-vă potențialul, căci sunteți foarte importanți și valoroși!

Deveniți și rămâneți sănătoși!

V-o doresc din tot sufletul autoarele

Știință – Cunoaștere – Sănătate

Cine suntem noi? Ce vor să ne spună
bolile noastre? Cine transmite aceste
mesaje și cum le putem interpreta?
Faceți cunoștință cu legile vieții și
cu propriul suflet.

Rostul bolilor

Oare să aibă bolile vreun rost? În contextul legilor vieții, da. Fiindcă prin ele sufletul nostru exprimă că ceva nu este în regulă. El ne arată „șantierul” pe care trebuie să acționăm. Fiți curajoși și priviți în interiorul vostru: faceți-vă curățenie deplină în propria viață, ca să puteți după aceea să fiți sănătoși și voioși.

Sănătatea și curajul plin de voioșie sunt cea mai bună avere a omului.

Proverb german

Dacă ne merge bine, luăm acest lucru ca de la sine înțeles. De-abia atunci când ne îmbolnăvim începem să reflectăm: Oare de ce nu ne mai funcționează corpul ca de obicei? Cine este preocupat de procesele de funcționare știe să-i acorde propriului corp respectul cel mai profund și va fi surprins să descopere ce instrument minunat i-a fost dăruit. Corpul dispune de capacitatea de a funcționa precis și de a-și îndeplini negreșit sarcinile zilnice.

Atunci când suntem bolnavi, vrem să ne însănătoșim cât mai repede. Începem astfel să căutăm ajutor și bănuim cauza bolii de cele mai multe ori undeva în corp. Însă corpul nostru nu funcționează ca o mașină, căreia îi putem schimba diverse piese – aici înșurubăm puțin, dincolo ungem ceva, apoi merge din nou totul. Procesele din corpul nostru sunt perfect coordonate și armonizate, orice intervenție are urmări ample asupra întregului organism. Pe termen scurt, intervenții „mecanice” precum tratamentele medicamentoase, inserții ortopedice în pantofi sau operațiile chirurgicale pot avea succes, dar, dacă revenim la stilul de viață de dinaintea lor, mai devreme sau mai târziu ne confruntăm din nou cu probleme de sănătate.

Căci bolile iau naștere din interior, din noi înșine. Tocmai de aceea pare rezonabil să căutăm tot acolo și modalități de depășire a lor. De fapt, ce este interiorul nostru? Ce este decisiv, determinant pentru buna funcționare a corpului? Sufletul – o putere spirituală.

IMPORTANT Corpul este oglinda materială a puterii spirituale – a sufletului. Pe el se evidențiază boala și sănătatea.

Ce este sufletul?

Sufletul este individualul, unicul din noi. Este acea particularitate care ne deosebește de ceilalți oameni. Este ceea ce ne compune ființa. La fel de individual și unic

cum este sufletul este și corpul. El este strâns conectat cu sufletul, purtându-l – cum s-ar spune – prin viață. De aceea, toate sentimentele noastre se oglindesc în corp. Atunci când suntem triști, colțurile gurii sunt îndreptate în jos, iar din ochi ni se scurg lacrimi. Atunci când ne enervăm, inima bate mai repede, iar tensiunea arterială crește. Dacă ne lipsește curajul, umerii sunt aplecați. O persoană încrezătoare în sine are o cu totul altă ținută decât una care se simte inferioară. Dacă ne merge bine, radiem. Această listă poate fi mult continuată. Înainte de toate ea ne arată următorul lucru: Noi acționăm întotdeauna ca suflet, conducem, dirijăm și decidem. Corpul exprimă ceea ce gândim, ceea ce simțim și ce efect au cele trăite asupra noastră. Tot ceea ce apare la nivelul corpului își are originea în suflet. Prin urmare, bolile au să ne comunice ceva important despre noi. Ele sunt consecințele comportamentului nostru. Ele ne oferă șansa de a ne cunoaște pe noi înșine, o șansă adaptată condițiilor noastre individuale.

IMPORTANT Folosiți-vă de șansa de a vă cunoaște pe voi înșivă. Aveți astfel posibilitatea unui câștig personal considerabil.

Îndreptați-vă privirea spre interior

Dorim să vă încurajăm să vă îndreptați privirea spre interior, către trăsăturile de caracter, către propriile moduri de gândire și de comportament. Bolile iau naștere pentru a le comunica oamenilor mesajul că și-au pierdut starea de echilibru. Au adoptat moduri de comportament și obiceiuri care îi împiedică în dezvoltarea lor ca personalitate. De cele mai multe ori, ei nu sunt conștienți de acele conduite, de aceea ar trebui să fie recunoscători atunci când primesc câte un semnal, de exemplu sub forma unei boli. Căci fiecare dintre noi are posibilitatea să se „șlefuiască” pentru a deveni un brilliant și mai valoros și mai frumos. Oamenii care au înțeles mesajul și au știut să-și folosească activ cunoștințele în propria viață au reușit să depășească boala și să-și restabilească durabil starea de sănătate. Prin asta, viața le-a devenit mai fericită, mai plăcută și mai interesantă. Și vouă vă stă în putință acest lucru. Certitudinea că este posibil să-ți recapeți și menții sănătatea în acest mod face să dispară frica de îmbolnăvire și să crească încrederea în propriile abilități. Corpul dispune de forțe de autovindecare. Le recunoașteți cel mai bine înțelegând mesajul bolilor și punându-l în aplicare. Îmbogățiți-vă rezervele de energie prin decizii corecte!

Sensul vieții – Școala vieții

Adesea ne facem gânduri despre sensul vieții de-abia atunci când suntem bolnavi. Ne aflăm aici, pe Pământ, pentru a învăța și a evolua. Dacă suntem gata să mergem pe acest drum, suntem răsplătiți pentru strădaniile noastre printr-o viață frumoasă și interesantă. Dar dacă vrem sau nu să evoluăm rămâne la latitudinea fiecăruia. Pentru asta avem liberul arbitru.

Legile vieții ne oferă zilnic multe ajutoare pe calea dezvoltării personale. Cu toții trecem printr-un fel de școală, care ne oferă multiple procese educative. În fiecare zi ni se predau lecții sub formă de sarcini pe care le avem de îndeplinit și care așteaptă decizii. Dacă nu rezolvăm aceste probleme în sensul legilor vieții, adică nu spre binele nostru, primim indiciile corespunzătoare. Pentru succesele la învățătură primim recompense sub forma unor indicii utile, trăiri frumoase și senzații plăcute. Și pentru că acest lucru se petrece zilnic, vorbim de așa-zisa „școală la zi” sau de „antrenamentul zilnic”. Acest antrenament este adaptat individual stadiului nostru evolutiv și însușirilor noastre. Nu suntem supuși niciunui examen la care să nu putem reuși – nici chiar atunci când unele teme ni se par grele. Putem învăța atât din evenimentele frumoase, plăcute, cât și din cele neplăcute și negative, putem câștiga experiență și ne putem modifica în mod corespunzător conduita pe baza noilor confirmări.

În ce constau procesele noastre educative? E vorba de rezolvarea zilnică a temelor și de luarea de decizii. Un exemplu: Cineva are tendința să se enerveze cu ușurință. De aceea, este confruntat zilnic cu situații care îl pun la încercare, dacă se enervează. Dacă nu se supără, trecând probele, o să aibă șansa să devină cu timpul mai calm și să reacționeze mai relaxat. Astfel de evenimente sunt teste mai mici și mai mari, care se cer trecute și fac parte din școala vieții.

IMPORTANT Supremul sens al vieții este aspirația plăcută după evoluție, care ne oferă senzația de fericire și securitate.

De decizie depinde

Luăm decizii capitale și deseori unele aparent ne semnificative. Fiecare acțiune ne este precedată de o decizie, de care de multe ori nici nu suntem conștienți: cu ce

mă îmbrac astăzi, ce mănânc la micul dejun, să merg cu mașina sau cu bicicleta la serviciu etc.? Cu siguranță cunoașteți astfel de situații:

- Să fiu punctual la întâlnire sau vreau să mai rezolv repede ceva, ceea ce în cele din urmă mă va face să întârziu?
- Mă decid să mănânc ceva sănătos sau fac „excepție“, recurgând la ceva nesănătos?
- Să accept invitația prietenilor împotriva stării mele afective sau mai bine o refuz cu șarm?

Zilnic suntem confrunțați de mai multe ori cu deciziile:

- Ce spun și cum spun ceva?
- Ce gândesc? Dețin controlul asupra a ceea ce se petrece în capul meu sau mă las condus?
- Cum să fac ceea ce se cuvine/trebuie să fac? O fac de plăcere sau sub presiune?

De aceste nenumărate banale decizii depinde totul. Fiecare decizie are un impact, care poate fi stimulant sau nu pentru noi. Multor oameni le vine greu să ia decizii și numai puțini dintre ei sunt conștienți de faptul că de decis trebuie să decizi întotdeauna! Chiar și atunci când sunt de părere că nu s-au decis au luat deja o decizie. Prin asta își pierd șansa de a lua hotărârea corectă cu consecințele sale pozitive. În plus, se expun pericolului de a se decide din afară, peste capul lor. Dacă se ajunge aici, atunci ei au luat decizia de a permite acest lucru. Deci, de luarea deciziilor nu puteți scăpa. Așadar, de ce să nu decideți în propriul beneficiu?

Când e vorba de decizii importante, este bine să analizați minuțios totul și mai ales să vă duceți analiza „până la capăt“, adică până la ultima consecință. Pe parcurs mulți trec printr-o baie de emoții, printr-un permanent încolo și înapoi, ezitare și nehotărâre. Poate cunoașteți lupta interioară care se duce în jurul întrebării „Ce este acum corect pentru mine?“. Unele lucruri pot provoca teama sau pot părea imposibile. Aici aveți nevoie de curaj pentru a face primii pași. Încercați pe cât posibil să luați în considerare toți factorii. Întrebați-vă:

- Care este factorul de care mă las influențat cel mai mult în decizia mea?
- Sunt gata să răspund provocărilor din viața mea?
- Ce spun senzațiile mele? Sunt dispus să le ascult?

Vă puteți folosi libertatea în luarea deciziilor în beneficiul propriu, conform devisei: „Voința omului este tărâmul lui ceresc.“

Legile vieții – indicatoare și ajutor

Legile vieții ne însoțesc o viață întreagă – pe noi și dezvoltarea personalității noastre. În caz de sănătate sau de boală este important să fim conștienți de această legitate. Întrebați de ce? Considerați-vă viața ca fiind o scenă și așezați-vă în postura regizorului. Da, este într-adevăr așa: dumneavoastră decideți rolul și luați deciziile.

Regulile jocului care formează fundamentul evoluției noastre sunt numite „legile naturii“, sau „legile vieții“, „legile divine“, „legile cosmice“ sau „legile universului“. Legile universale sunt puteri obiective. Ele sunt numeroase și există din timpuri străvechi. Misiunea lor este să mențină ordinea în univers. Pe Pământ deosebim o legitate materială și una spirituală. Cele materiale ne sunt mai bine cunoscute, de exemplu legea gravitației sau cea a pârgheiei. Natura ne oferă cel mai bun material ilustrativ pentru faptul că totul decurge conform legilor: ritmul circadian, flux și reflux, cursul râurilor, creșterea plantelor, extragerea substanțelor nutritive de către plante, încovoierea pomilor la vânt.

IMPORTANT Universul se supune unui principiu de reglementare care reglează totul. Acesta decide ce este corect și ce este fals.

Având în vedere numărul mare de legi ale vieții, ne putem imagina că și în interiorul corpului nostru există astfel de legalități după care se conduce organismul: într-adevăr, funcții ale organelor, cum ar fi digestia, respirația și comenzile hormonale ale ciclului feminin, sunt reglate de legi precise. Altfel ar exista numai haos în corpul nostru. Pe lângă aceste legi materiale există și altele spirituale, care ne conduc și ne dirijează viața. Cu aceste legi ale vieții ne ocupăm în această carte. Valorile spirituale ne oferă situații și posibilități după care ne putem orienta pentru a lua decizii corecte. Chiar și atunci când ele nu sunt sau sunt doar puțin conștientizate de către noi, câștigăm totuși experiență prin ele. De când există omenirea, aceste experiențe au fost cuprinse în proverbe și înțelepciuni populare, cum ar fi:

- „Ce dai aia primești“, adică: cum îi tratăm noi pe alții așa reacționează și ei la noi.
- „Cine sapă groapa altuia cade singur în ea“, adică: cine vrea să dăuneze altuia își dăunează până la urmă lui însuși.
- „Nicio durere, niciun câștig“, adică: cine dorește să obțină ceva, nu poate fără implicare directă și autodisciplină.

- „Așteaptă norocul, dar nu uita să-i deschizi poarta“, adică: pentru norocul nostru trebuie să intervenim activ.
- „Greșelile altora sunt profesori buni“, adică: cine e observator bun poate învăța mult de la ceilalți.
- „Cine nu intră în apă nu poate învăța nici să înoate“, adică: pentru a stăpâni ceva trebuie să devenim activi, să facem ceva și să câștigăm experiență.
- „Îndreaptă-ți fața către soare și atunci umbrele vor cădea în spatele tău“, adică: în viață există întotdeauna lumină și umbră, dar noi ne putem îndrepta atenția mai mult spre partea pozitivă.

Legile vieții reacționează cu precizie asupra gândirii noastre, asupra vorbelor și activităților noastre. Eforturile noastre ar trebui să fie îndreptate spre o tot mai bună cunoaștere a acestor legi, pentru a putea trăi în armonie cu ele și pentru ca în final să putem trăi fericiți și în armonie deplină cu noi înșine. Aceasta este minunata posibilitate de a te vindeca și a rămâne sănătos.

IMPORTANT Legile naturii ne servesc drept indicatoare prin școala vieții și ne pot conduce către o viață fericită, dacă le urmăm și avem încredere în ele.

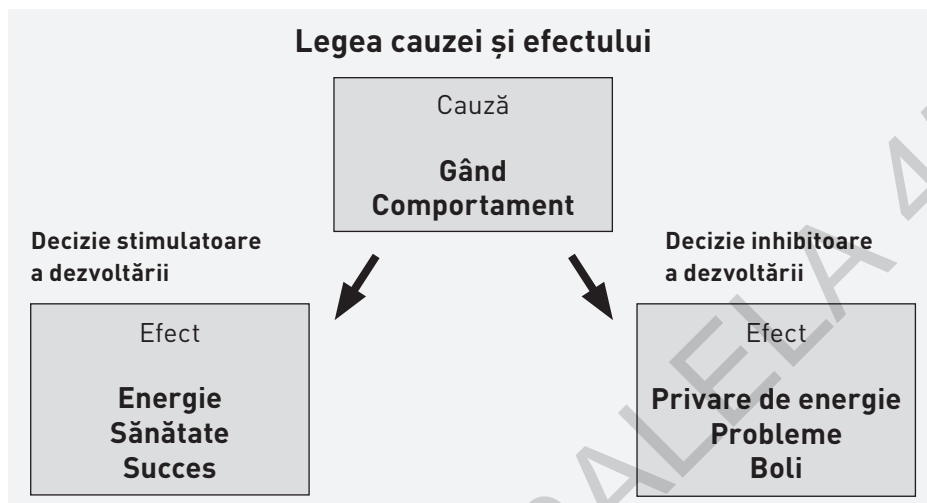
Dintre miile de legi spirituale sunt deosebit de importante: legea cauzei și efectului, legea imaginii din oglindă și legea energiei.

Legea cauzei și efectului

Această lege reprezintă baza tuturor legilor vieții și intervine în toate domeniile vieții. Se mai cheamă și „Legea acțiunii și reacțiunii“, adică: „culegem ceea ce semănăm“. Cu fiecare gând și cu fiecare faptă punem bazele unei cauze ce va atrage după sine un efect. Uneori vedem ceva întâmplător în evenimente și vorbim de noroc, dacă este vorba de o întâmplare pozitivă. Sau vorbim de ghinion într-un incident care se soldează cu un rezultat negativ pentru noi. În realitate, noi înșine suntem cauzatorii norocului sau ai ghinionului. Numai puțini oameni sunt conștienți de faptul că ei înșiși poartă răspunderea pentru ceea ce gândesc sau întreprind și consecințele pe care le suportă. Consecințele propriilor noastre fapte ne sunt prezentate precis de fiecare dată.

Deciziile care inhibă dezvoltarea ne sustrag energie. Simțim aceasta mai întâi sub formă de oboseală, inerție și apatie. Dacă privarea de energie durează mai mult, pot apărea o ușoară depresie, mici accidente, probleme în viața personală și la serviciu, până la boli.

Aceste semne ar trebui să ne determine să punem sub semnul întrebării acțiunile noastre și să apucăm pe un alt drum. Cunoscuta zicală „Daunele te fac înțelept“



▲ Recunoașterea slăbiciunilor sufletești, abordarea lor, fortificarea.

vrea să ne spună că putem schimba întotdeauna ceva și chiar ar trebui s-o facem. Deci, dacă cineva suferă de o boală sau tulburare de sănătate, asta înseamnă că legea cauzei și efectului a acționat. Boala/tulburarea de sănătate este în cazul acesta efectul.

Efortul constant de a lua decizii stimulatorie ale dezvoltării este recompensat cu un surplus de energie, care are ca urmare sănătatea, bucuria de a trăi, satisfacția și siguranța. Accentul cade pe efort. Mai presus de orice este vorba de a arăta voința fermă și dispoziție. Doar cu acestea două, și legea reacționează deja. Ni se va acorda timpul necesar pentru evoluția noastră, dacă ne dorim asta la modul serios, căci „Nimeni nu s-a născut înțelept“.

Strădania aduce energie

Veți observa curând în ce cazuri deciziile atrag după ele efecte pozitive. Acestea sunt fructele eforturilor voastre! Considerați de aceea cu recunoștință efectele negative ca pe un ajutor, ca pe un proces educativ care vă ajută pentru a putea reacționa mai bine ceva mai târziu. Dacă găsiți motivul de la baza efectului, o să evitați urmări neplăcute pe viitor. Puteți învăța să recunoașteți sensul evenimentelor și să găsiți soluții. Puneți-vă în aplicare cunoștințele și primiți conform legii cauzei și efectului energia necesară, și în cele din urmă vă însănătoșiți. Sănătatea este răsplata pentru răbdarea și pentru intervenția voastră. Prin urmare, legea cauzei și efectului este

pentru noi un dar. Din reacțiile acesteia putem recunoaște comportamentul nostru ca fiind unul favorabil sau unul deranjant. Dacă recunoaștem această lege drept prieten și ajutor prețios pentru evoluția noastră, se instalează sentimente de iubire și de recunoștință față de noi înșine și față de toate celelalte.

IMPORTANT Legea cauzei și efectului ne face să recunoaștem: Evenimentele sunt efecte care se bazează pe cauze. Nimic nu este întâmplător. Tot ce se întâmplă are o semnificație.

Întâmplarea este ceea ce ni se întâmplă. Ceea ce ni se întâmplă este efectul deciziilor și al comportamentului nostru.

Adeseori nu putem înțelege – cel puțin nu imediat – semnificația unei situații sau a unui eveniment. Cu toate acestea, ar trebui să ne străduim să le luăm așa cum sunt și să avem încredere în sprijinul legilor vieții. Ne putem obișnui să vedem tot ce se întâmplă ca pe un proces de dezvoltare captivant și să ne întrebăm de ce se întâmplă. Atunci primim și răspunsul.

De ce avem încredere în Dumnezeu

Legitățile stricte, așa cum sunt de altfel legile vieții, reacționează după principiul: legea e lege, deci e obiectivă. Ele nu iau în considerație sub nicio formă împrejurările individuale. Numai astfel poate fi menținută ordinea universală. Cu toate acestea, noi suntem suflete individuale. Personalități care-și parcurg procesele educative și de care se ține cont. Acest lucru este posibil deoarece deasupra legilor se află o putere superioară care ne satisface nevoile. Unii oameni numesc această putere „cel de sus“, „omnipotență“ sau „hazard“. Mulți o numim „Dumnezeu“. Prin asta ne referim la divinitatea creatoare, motivul primordial al existenței. Nu ne referim la o divinitate ce aparține vreunei religii. Dumnezeu nostru este „supraregional“. Nicio religie nu și-l poate revendica numai pentru sine. Indiferent ce nume i-ar fi dat oamenii, el este mereu unul, unicul. Existența unui Dumnezeu, a unei puteri situate deasupra tuturor a fost acceptată de religie și de filosofie de la începuturile umanității ca fiind dată.

Și totuși: de ce ar trebui acest Dumnezeu să se ocupe de noi? Fiindcă noi, sufletele, suntem cea mai importantă parte din creația sa. Bineînțeles că el are acces la omnisciență. El ne cunoaște situația individuală și poate oferi ajutorul necesar fiecăruia dintre noi.

Cu cât mai bogate sunt cunoștințele noastre despre principiile fundamentale ale vieții și încrederea în acestea, cu atât mai devreme putem reacționa atunci când nu ne merge bine și cu atât mai repede ne redobândim sănătatea.

Bolile – simptomatice și cauzele lor

În ce măsură sunt conectate
trăsăturile de caracter și organele
și ce boli pot rezulta de aici?
Nu puteți afla răspunsul pentru
vindecare decât în voi înșivă!

Citiți cartea și pe voi înșivă

„Vrei să vindec corpul, vindecă mai întâi sufletul“ a spus deja filosoful grec Platon în secolul IV î.H. Este deci o recunoaștere antică faptul că trebuie să ne examinăm sufletul, trăsăturile de caracter și modurile de comportament pentru a recunoaște adevărata cauză a bolilor.

Partea care urmează este împărțită în mai multe capitole mari care corespund diverselor sisteme de organe și părți ale corpului. Pentru fiecare organ există un text introductiv de bază. După aceea urmează bolile respective și cauzele lor. Începem fiecare capitol cu explicații despre organul respectiv și despre bolile sale, văzute din perspectivă fizică. În continuare considerăm partea sufletească, adică adevărata cauză a bolii. Cu ajutorul întrebărilor puse la obiect puteți să reflectați cu privire la situația voastră individuală și să înțelegeți conexiunile cu boala, care se referă la propria persoană. În cazul în care căutați informații despre o boală nedescrisă aici, citiți secțiunea generală referitoare la organul respectiv și analizați-vă situația pe baza întrebărilor propuse acolo. Chiar dacă vă uitați mai întâi direct în capitolul despre boala voastră, ar trebui să citiți totuși neapărat prima parte a cărții. Așa primiți informații esențiale despre sufletul și personalitatea voastră.

Bolile există pentru a-i ajuta pe oameni în evoluția lor. Ele nu reprezintă un scop în sine, ci doar semnale de alarmă și predarea unui mesaj. Sunt un impuls care ne atenționează asupra modurilor de comportament care ne îngrădesc. În acest fel, fiecare dintre boli este considerată în general ca fiind efectul, adică urmarea unei cauze așezate prin propria conduită. Conform legii cauzei și efectului, boala ar trebui să dispară de îndată ce înlăturăm cauza. Astfel se poate ajunge la o vindecare durabilă. În principiu, toate bolile sunt vindecabile. Cele mai multe boli sunt cauzate de o anumită trăsătură de caracter, iar în cazul bolilor grave apar combinații ale acestora. Luați în considerație că fiecare trăsătură de caracter are mai multe fațete. Pentru fiecare persoană tabloul bolilor și trăsăturile de caracter de la baza acestora se întrepătrund destul de complex și au intensități diferite. Ele sunt atât de variate precum însăși viața. Întrucât oamenii reacționează individual la condițiile de viață, există și o mare diversitate de boli. Permanent se adaugă altele noi. Acesta este un semn că legile vieții reacționează tot mai precis și ne oferă astfel indicii tot mai clare despre evoluția noastră.

Se poate ca relațiile să vi se pară la prima vedere foarte simple, poate chiar prea simple. Dar și adevărul este simplu și accesibil oricui. Aveți capacitatea să

recunoașteți adevărata cauză internă a bolii și s-o deosebiți de declanșatorii externi. Dacă faceți eforturi serioase, aflați sprijin de la Dumnezeu și de la legile vieții. Întrebarea-cheie ar putea suna: „În ce măsură îmi pot schimba modul de viață și pot să fiu mai binevoitor cu mine însumi?” De îndată ce începeți să schimbați ceva, simțiți și primele realizări. Luați în considerare că legea cauzei și efectului acționează și la modul pozitiv: prin ameliorare, primiți mai multă energie, iar corpul se regenerează. Nu lăsați loc îndoielilor și aveți încredere în Dumnezeu. Aveți încredere în propria forță interioară și în puterile de autovindecare. Puteți să vă vindecați. Totuși, cu cât o boală este mai gravă și de mai lungă durată, cu atât mai mult durează vindecarea. În cele din urmă, voi decideți ritmul. Se prea poate să aveți nevoie de mai mult timp pentru a vă putea acomoda cu noul rol. Voi înșivă declanșați și dirijați vindecarea. Acest lucru vă solicită implicarea – dar merită! Cunoștințele pe care le aplicați vă vor răsplăti pe termen lung cu energie și sănătate.

Trei condiții se impun pentru a avea succes cu această carte:

1. Disponibilitatea de confruntare sinceră cu afecțiunea și cu sine.
2. Preluarea responsabilității pentru sine, adică a vedea șansa oferită pentru a întreprinde ceva pentru îmbunătățirea situației/sănătății proprii!
3. Punerea în aplicare cu răbdare, încredere și perseverență a cunoștințelor dobândite.

Ultimul pas este de fapt cel mai important. Câteva puncte în prealabil, pentru instituirea unei mai bune calități a vieții:

Voința puternică: voi înșivă trebuie să fiți ferm convinși de faptul că vreți să schimbați ceva și că puteți s-o faceți; motivarea trebuie să vină de la voi înșivă! Persoana voastră trebuie să vă apară suficient de importantă și valoroasă pentru a pune în practică schimbarea.

- **Atitudinea pozitivă:** fiți stăpânii propriilor gânduri, alungați îndoielile și griji-le și faceți loc încrederii și optimismului.
- **Vigoarea:** voi înșivă trebuie să acționați! Faceți primul pas, iar ceilalți vor urma cu atât mai ușor.
- **Perseverența:** rămâneți pe poziție. Nu vă lăsați descurajați de eșecuri, ci mergeți mai departe; dacă e necesar, corectați cursul.
- **Iubirea de sine:** dezvoltați-vă iubirea de sine, recunoașteți-vă valoarea și credeți în voi.

„În fiecare om sălășluiește un soare. Trebuie doar făcut să strălucească.”
Socrate

Aparatul de susținere și locomotor

Ne mișcăm aproape pe tot parcursul zilei – și rareori suntem conștienți de aceasta. Pur și simplu merge – în adevăratul sens al cuvântului. Perseverența și determinarea ne poartă cu adevărat mai departe în viață. Dacă devenim instabili sufletește, corpul va exprima asta prin intermediul îmbolnăvirilor. Rămâneți așadar stabili!

Păstrați-vă cu ușurință stabilitatea

Aparatul de susținere și cel locomotor oferă corpului stabilitate și posibilitatea de a se deplasa. Scheletul corpului se compune din oase, cartilaje și articulații. Cu ajutorul mușchilor pot fi efectuate mișcările. Oasele constau în cea mai mare parte din minerale și substanță organică (corpi proteici și fibre colagene) și reprezintă un depozit important de minerale. La nivelul scheletului distingem capul, trunchiul, cu coloana vertebrală și cele două perechi de membre – superioare și inferioare. Corpul are peste 200 de oase. Scheletul servește și ca protecție pentru organele interne.

Cauze sufletești

Trăsătura de caracter relevantă în cazul îmbolnăvirilor aparatului de susținere și locomotor este curajul.

Scheletul ne conferă structura, schelăria (armura) și o anumită elasticitate. „Metoda de construcție” a scheletului este una fascinantă: este stabilă, dar, datorită structurii interne speciale și a spațiilor cavitare căptușite cu mucoase (de exemplu, sinusurile paranazale), prezintă și o anumită relaxare. Și la conduitele noastre se recomandă o anumită stabilitate (curajul) și flexibilitate, pentru a putea trece cu bine prin viață. Avem nevoie de curaj pentru a ne aborda obiectivele, dar se cuvine și să dăm dovadă de flexibilitate atunci când primim indicii de la legile vieții. Învățați să distingeți obstacolele de semnalele de alarmă. Dacă nu le luați în seamă, semnalele se amplifică. Obstacolele ne provoacă curajul și perseverența, iar dacă obiectivele sunt corecte, cu timpul semnalele scad.

În accidente în care ne fracturăm, ne întindem ceva sau ni se întâmplă ceva asemănător, ar trebui să verificăm în ce măsură am fost prea îndrăzneți (nesăbuiți), astfel încât primim acum un avertisment corporal (fizic) din partea legilor vieții. Îndrăzneala prea mare ne poate pune în pericol și îi poate pune în pericol și pe ceilalți. Chiar și atunci când suntem extrem de obosiți și continuăm să lucrăm,

suprasolicitându-ne corpul, este posibil ca legile vieții să tragă „frâna“. Înainte de a se ajunge la accident, legile vieții au „emis“ deja mai multe avertismente, trecute cu vederea. Întrebați-vă din ce motive acționați atunci când exagerați.

Calea spre vindecare

Întrebați-vă

- dacă sunteți stabili atunci când este necesar,
- dacă reacționați totuși flexibil atunci când este necesar,
- dacă sunteți dispuși să trăiți în conformitate cu legile vieții,
- din ce motive acționați.

Descoperiți pentru voi înșivă

- cum vă puteți construi stabilitatea prin curaj și perseverență,
- cum vă puteți afla echilibrul dintre stabilitate și flexibilitate,
- cum puteți recunoaște motivele corecte,
- cum puteți distinge între obstacole și avertizări,
- cum să înțelegeți tot mai bine limbajul legilor vieții și să acționați conform.

Obiectivul salutar poate fi: Oasele sunt suportul corpului. Forța interioară ne conferă stabilitate suflătească. Aveți curajul să vă situați de partea principiilor proprii și să vă găsiți drumul în conformitate cu legile vieții.

Ideea conducătoare: „Verific dacă în anumite situații trebuie să fiu stabil sau flexibil.“

Sprijiniți-vă corpul

- Detoxificați și purificați pentru a vă elibera corpul de substanțe dăunătoare.
- Refaceți-vă flora intestinală și întăriți-vă astfel sistemul imunitar.
- Preocupați-vă de o alimentație echilibrată, hrănitoare, pentru a aproviziona corpul cu toate cele necesare.
- Preferați alimentele bazice, întrucât cele acide (de exemplu, carnea) trebuie neutralizate cu minerale din oase, dacă acestea nu sunt introduse în cantitate suficientă prin alimentație.
- Nu folosiți zahărul alb, deoarece nu are vitamine, minerale și oligoelemente și le soliciță pe cele ale corpului pentru a fi procesat.
- Evitați aditivii, mai ales pe cei sub formă de fosfați (de exemplu cei din băuturi, cola, brânza de gătit și cea topită, supele la plicuri, stabilizatorii din cârnați), deoarece perturbă utilizarea calciului.
- Puteți introduce calciu pentru oase, de exemplu din zeama de varză acră.

- Pentru un bun metabolism osos, folosiți magneziu, siliciu și alte minerale în raporturi echilibrate.
- Activați-vă producția de vitamina D prin băi de soare (moderate), băi de nămol și printr-o alimentație variată.
- Și vitamina K este implicată în metabolismul osos: consumați legume verzi (de exemplu, varză sau broccoli) și verdețuri (pătrunjel și frunze de arpagic).
- Pentru articulații au efect benefic: kaki, kiwi, agrișele, bamele, prazul (ca „lubrifiant“).
- Evitați carnea și ouăle – împovărează articulațiile.
- Preparatele de tip ArthroDisc conțin substanțe pentru consolidarea și protecția articulațiilor.
- Faceți mișcare destul de des. Mișcarea stimulează hrănirea cartilajelor.
- Sprijiniți-vă sănătatea printr-o cură în galeriile din Gastein, cu o combinație de substanțe active cu conținut de radon natural, căldură și umiditatea aerului.

Artroza

La artroză se distruge mecanic suprafața cartilajelor articulare. Solicitarea a fost deci mai mare decât capacitatea de rezistență a articulațiilor, de exemplu prin sport, muncă fizică grea sau exces ponderal.

Simpptomele tipice sunt durerile la începutul mișcărilor, însoțite de un zgomot de tip scârțâit. Aceste dureri se accentuează la solicitare, dar cu timpul mobilitatea se reduce tot mai mult, până când articulația se rigidizează (anchilozază) semnificativ.

Cauze suflați

Trăsăturile de caracter relevante în cazul artrozei sunt viziunea pozitivă asupra vieții și folosirea timpului.

O artroză ușoară poate apărea, de exemplu, prin suprasolicitarea la sport. Dacă, în ciuda avertismentelor (răniri, dureri sau alte tulburări fizice), se continuă practicarea sporturilor în condiții extreme – competiții și campionate –, la vârstă înaintată apare artroza. Țineți mereu cont de următoarele: talent înseamnă a îngriji adecvat corpul și a-l menține sănătos, nu a-l solicita peste măsură. O alimentație bogată în proteine animale, produse de patiserie și paste, precum și aditivii contribuie de asemenea la excesul de acizi și spolierea de minerale. Tot așa acționează și produsele din făină albă, zahărul, nicotina și alcoolul. Toate acestea trebuie evitate. Astfel mobilitatea și menținerea sănătății rămân posibile și la vârste înaintate. În plus, ar trebui să ne verificăm îndeaproape și viziunea asupra vieții. Sunt situații în care

cădem pradă tentației de a ne face griji. Avem de „ronțăit“ ceva. Acest lucru ne împovărează și duce la uzură. Se poate răsfărânge în afectarea articulațiilor, mai ales atunci când „mușcă“ timp îndelungat, adică ne lăsăm pradă gândurilor negative. La modul simbolic, articulațiile se uzează multiplu. Cel mai bun prim-ajutor este concentrarea la respectiva activitate, pentru a ne putea debarasa rapid de gândurile distructive.

Daniel

„Totul e atât de laborios din cauza problemelor cu șoldul.“

Daniel a devenit antreprenor de-abia la 50 de ani. Ce-i drept, nu mai dispunea de atâta energie ca în anii tinereții, era însă încrezător și convins de decizia lui. Se lăsa însă tot mai mult impacientat de deficitul financiar din perioada de început, iar îndoilele i-au zdruncinat încrederea.

„Mi-am sporit încrederea și am câștigat energia pentru a-mi pune în aplicare ideile.“

Deoarece rula tot mai mult în „roata de hamster“ și își făcea mereu griji, a pierdut multă energie, care îi lipsea la activitățile sale. Artroza era semnalul că se uzează singur, făcându-și viața grea. Întrucât era încă convins de ideile lui de afaceri, și-a propus să meargă mai departe, ceva mai încrezător. A reușit cu timpul să muște cât mai rar din griji și îndoeli, ceea ce i-a adus energie. Ca urmare, și-a dezvoltat o idee bună care i-a făcut afacerea să funcționeze. Artroza i s-a ameliorat vizibil, iar Daniel a înregistrat succese pe toate planurile.

Mai ales în situațiile dificile este important să ne păstrăm viziunea pozitivă asupra vieții. Pe lângă înălțimi, în viață există și „abisuri“. Dacă le abordăm pozitiv, ieșim din ele fortificați. Planurile mari sau deciziile importante ar trebui analizate amănunțit în prealabil. Dacă ne decidem în favoarea acestora, atunci ar trebui să o facem cu încredere și bine direcționat.

Calea spre vindecare

Întrebați-vă

- dacă și în ce situații vă vin gânduri negative,
- dacă vă suprasolicitați,
- dacă învinuiți pe altcineva pentru nemulțumirea proprie.

Descoperiți pentru voi înșivă

- cum puteți acorda mai multă atenție sănătății și semnalelor corpului,
- cum să vă sporiiți încrederea și optimismul,
- cum să întâmpinați evenimentele zilnice într-un mod constructiv,
- cum puteți recunoaște pozitivul din negativ,
- cum să acordați atenție imaginii din oglindă și să vă eliberați de critici și emoții negative față de ceilalți.

Obiectivul salutar poate fi: Prin viziunea pozitivă asupra vieții vă folosiți util timpul și câștigați energie. Lucrați mână în mână cu legile vieții și veți primi sprijin de la acestea. Multe vă vor merge și vă vor reuși mai ușor. Cu bucurie și încredere crește și satisfacția personală.

Ideea conducătoare: „Am grijă să-mi folosesc util timpul, străduindu-mă să recunosc în tot ce întâlnesc procese importante de învățare.“

Brațele și mâinile

Osul brațului (humerus) începe la nivelul umărului și ține până la articulația cotului. Antebrațul are două oase: cubitusul (ulna) și radiusul. Scheletul mâinii constă din opt oase carpene, de la încheietura sau rădăcina mâinii, cinci oase metacarpene, de la mijlocul mâinii, și 14 falange, la nivelul degetelor. Faptul că degetul mare se poate suprapune peste celelalte degete face din mână un instrument multifuncțional. Există multe posibilități de a ne răni mâinile și brațele.

Cauze sufletești

Trăsătura de caracter relevantă în cazul afecțiunilor membrelor superioare este iertarea.

Ne folosim în permanență de brațe și mâini. Cu ele putem „apuca“ orice dorim. Atunci când avem probleme cu acestea, de exemplu dureri, nu mai putem acționa ca de obicei. Ni se arată astfel că ar trebui să dăm drumul la lucruri care ne stânjenesc. Acestea pot fi dependențe, obsesii, obiceiuri nepotrivite sau chiar persoane de care ne agățăm. În cazul unei vătămări, gravitatea leziunilor ne indică gradul de „severitate“ al avertismentului, urgența acestuia. Accidentele sunt întotdeauna semnul unei concentrații diminuate. Unor oameni le vine greu să primească ceva. Au senzația că nu merită, că nu sunt destul de valoroși. Alții, dimpotrivă, primesc mult mai mult decât dăruiesc. Primitul și dăruitul ar trebui să țină o balanță sănătoasă.

Uta

„Ajunsesem să mă împiedic.“

Uta își avea ambii copii în vizită pe perioada sărbătorilor. În mijlocul pregătirilor pentru masă, s-a împiedicat de trepte și și-a fracturat brațul drept. Până în acel moment, gătise singură totul, făcuse ordine și îi servise pe ceilalți. Acum nu mai putea face absolut nimic.

„Acum trebuie să deleg și să slobozesc.“

A recunoscut cât de mult își răsfăța copiii și simțea cât de multă energie pierduse prin faptele „bine intenționate“. Prin fractura brațului i s-a mai prezentat și un alt semnal: încă nu-și slobozise cu adevărat copiii. Deși aceștia nu se mai aflau în apropiere, influența mamei însă era încă foarte mare, prin convorbirile telefonice zilnice pe care le aveau.

Johann

„De ce mi-am rupt încheietura mâinii?“

În întreprinderea lui Johann fusese angajat un nou coleg. Acesta avusese un accident chiar în prima zi, cu mașina firmei. Au mai urmat și alte dificultăți și sabotaje, Johann însă nu a recunoscut aceste avertismente și nu l-a concediat. În cele din urmă și-a fracturat mâna. Atunci i-a fost clar că trebuia să lase acel nou angajat să plece.

Calea spre vindecare

Întrebați-vă

- în ce măsură sunteți gata să vă apucați de ceva eronat,
- dacă v-ați împovărat cu prea multe,
- dacă și ce ar trebui să sloboziți,
- dacă primiți mai mult decât dăruți sau dacă dăruți mai mult decât primiți.

Descoperiți pentru voi înșivă

- ce avertisări apar, de care ați putea ține cont din vreme,
- ce și cum puteți slobozi,
- cum să vă sporiți energia,
- cum să păstrați dăruitul și primitul în echilibru.

Obiectivul salutar poate fi: Abordați lucrurile din viața voastră și încercați să recunoașteți ce este corect și dacă se petrece ceva la momentul oportun.

Ideea conducătoare: „Dau drumul la tot ce mă stânjenește.“

Coatele

Articulația cotului se compune din trei articulații parțiale la care se pun în legătură humerusul și oasele antebrăului, ulna și radiusul. Sistemul este stabilizat de o capsulă comună. Prin intermediul acestei articulații se poate efectua flexiunea antebrăului pe braț și sunt facilitate și mișcările de rotație ale mâinii.

Cauze sufletești

Trăsături de caracter relevante în cazul afecțiunilor cotului sunt curajul și folosirea timpului.

În vorbire, asociem folosirea coatelor atât cu capacitatea de a ne impune și de a crea spațiu, de a ne face auziți, cât și cu o anume lipsă de considerație (grosolănie) în modul de a proceda. Forța de afirmare este în fond o trăsătură de caracter pozitivă. Avem nevoie de ea pentru a ne urma obiectivele, a ne transpune ideile în fapte și pentru a ne face posibilă evoluția. Pentru aceasta avem nevoie de spațiu liber și de libertatea de acțiune. Pentru ambele avem nevoie de curaj. A-și dăruieși suficientă atenție și concentrare pentru a se putea dezvolta nu este o dovadă de egoism, ci este ceva corect. Acționăm egoist atunci când o facem fără considerație și dăunăm unei alte persoane. Limitele sunt destul de fluide aici. Viața este o deplasare pe o creastă îngustă. În ce măsură și când este important să ținem cont de ceilalți, să facem ceva pentru aceștia, în ce măsură și când ar trebui să dăm atenție propriei persoane? Adeseori ne mișcăm în interiorul unor limite înguste și trebuie să ne verificăm bine deciziile.

Calea spre vindecare

Întrebați-vă

- în ce măsură vă comportați cu adevărat „egoist“, adică cu „grosolănie“, când ar trebui să țineți mai mult cont de ceilalți,
- în ce măsură ar trebui să acordați atenție propriei persoane și intereselor personale, impunându-vă mai mult,
- din ce motive faceți ceva pentru ceilalți.

Descoperiți pentru voi înșivă

- cum să folosiți forma corectă de curaj,
- în ce situații este corect să faceți ceva pentru ceilalți și în ce situații pentru voi înșivă.

Obiectivul salutar poate fi: Conștientizați încă o dată cât de important este să vă cunoașteți și respectați necesitățile, fără a fi însă lipsiți de considerație cu ceilalți.

Ideea conducătoare: „Îmi verific motivele și apoi decid în funcție de ce este corect pentru mine raportat la ceilalți. Am grijă să dispun de suficientă energie și de timp pentru mine. Acționez spre binele tuturor.“

Fibromialgia

„Fibromialgia“ este un termen compus din latină: *fibra*, „fibră“, și greacă, *mys*, „mușchi“, respectiv *algos*, „durere“. Semnifică o afecțiune cronică în cadrul căreia apar dureri în mușchi, țesutul conjunctiv și oase. Diagnosticul nu este ușor de pus. Conform clasificării colegiului american de reumatologie, suspiciunea este întemeiată dacă sunt prezente 11 *tender points* (puncte dureroase la presiune/palpare, mai ales în apropierea articulațiilor în zona de tranziție dintre mușchi și tendon) din 18.

Simptomele tipice sunt durerile cronice de mușchi și articulații în diverse regiuni ale corpului, tulburările de concentrare, slăbiciunea motrice, oboseala până la epuizare. În plus, pot exista tulburările vegetative (ale digestiei, cardiovasculare). Cei afectați au dificultăți cu somnul atât la adormire, cât și în ce privește continuitatea. Durerile permanente pot declanșa depresii, anxietate sau atacuri de panică.

Cauze suflați

Trăsăturile de caracter relevante în cazul fibromialgiei sunt curajul și folosirea timpului.

Durerile și limitarea funcțiilor în diversele părți ale corpului indică o stagnare de proporții și care durează de mai mult timp în evoluția suflației. Corpul trage „semnalul de alarmă“ prin diversele simptome și variante ale bolii. Ar trebui să ne folosim de șansă și să privim în interiorul nostru pentru a afla care sunt acele cauze suflați care ne sunt semnalizate prin intermediul corpului. Cum mă simt în interiorul meu? Ce sentimente nutresc? Cu cât mai puțin vor fi confundate influențele exterioare cu motivele, cu atât mai devreme va fi descifrat mesajul, iar simptomele se vor diminua. Ar trebui să ne alocăm suficient timp pentru a reflecta asupra noastră.

Primul pas constă în a ne lua și accepta așa cum suntem. Dacă îndreptăm o privire sinceră și afectuoasă asupra situației noastre, recunoaștem mai ușor conexiunile. Apoi o să putem clarifica în ce măsură ne-am abătut de la balanță: în ce domeniu ne-am plafonat? În cel profesional? Sau mai degrabă în cel personal? Ne-am afundat într-o situație eronată, pierdem energie? Ne recunoaștem valențele și le valorificăm? Sau ne aflăm sub o astfel de presiune încât nu mai reușim mai nimic? Ce fel de gânduri și de atitudini avem – unele mai degrabă pozitive și optimiste sau unele negative și nesatisfăcătoare? Posibil să ne aflăm puși în fața unor schimbări iminente. Ni se cere curaj. Cu cât ne vom strădui mai mult să înțelegem conexiunile și să ne ameliorăm situația, cu atât mai mult ajutor vom primi de la legile vieții. Ar trebui să ne gândim și la punctele forte pe care le avem și care ne-ar putea face posibilă schimbarea situației.

Calea spre vindecare

Întrebați-vă

- dacă și de ce vă este frică,
- dacă sunteți de părere că nu veți corespunde anumitor așteptări,
- dacă vă situați complet de partea propriilor principii,
- dacă împingeți deoparte lucrurile neplăcute,
- dacă recunoașteți prioritățile și rezolvați mai întâi esențialul,
- dacă lucrați concentrat,
- dacă întrețineți prietenii constructive,
- dacă dați atenție activităților constructive, benefice corpului,
- dacă faceți ceva ce nu ați dori să faceți și ce motive interne sau externe se află în spatele acestor activități,
- dacă doriți să fiți bine văzuți.

Descoperiți pentru voi înșivă

- care vă sunt dorințele și necesitățile,
- cum puteți merge curajoși pe propriul drum,
- cum să vă verificați motivele și să întreprindeți ceva pentru că se află în concordanță cu legile vieții și este corect,
- ce puteți îmbunătăți în viața personală și profesională,
- cum să vă petreceți timpul liber astfel încât corpul și sufletul să se poată odihni și încărca energie,
- cum să vă hrăniți mai conștient.

Obiectivul salutar poate fi: Întrebarea despre motive oferă indicii cu privire la mobilul acțiunilor voastre. Cel mai bun motiv este de a face ceva pentru că așa este

corect. Cercetați-vă motivele deciziilor pentru a răspunde oricărei provocări care este corectă din punctul vostru de vedere și care să vă aducă bucurie și progres.

Ideea conducătoare: „Mă recunosc pe mine însumi. Îmi accept persoana și cerințele. Am încredere, sunt curajos și deschis pentru nou. Am grijă să-mi folosesc util timpul în toate domeniile vieții.“

Genunchii

Articulația genunchiului este mare și puternică, cu o structură anatomică foarte complexă. Ea face legătura dintre osul coapsei – femur – și tibie. Suprafețele articulare incongruente sunt echilibrate cu ajutorul meniscurilor (meniscul interior și cel exterior). Prin elasticitatea lor, meniscurile amortizează sarcinile asupra genunchiului. Ligamentele (cele încrucișate și cele laterale), tendoanele și capsula articulară conferă genunchiului stabilitate și protecție. Bursele sinoviale situate deasupra, dedesubtul și în fața genunchiului oferă protecție suplimentară. Genunchiul poate efectua mai ales mișcări de flexiune și de extensie. În poziția de flexiune facilitează și ușoare mișcări rotative interne sau externe.

Cauze sufletești

Trăsăturile de caracter relevante în cazul afecțiunilor genunchiului sunt iertarea și folosirea timpului.

Afecțiunile genunchiului ne arată simbolic o stare de stagnare. Problemele genunchilor limitează puternic mobilitatea, mersul. Înaintăm cu mare dificultate. Și așa se întâmplă și cu evoluția: de mult nu mai înregistrăm progrese. În ce domeniu al vieții ar trebui să reacționăm mai flexibil și să fim deschiși schimbărilor? Putem în special îndoi (flexa) articulația genunchiului. Față de cine am putea fi mai smeriți? Față de legile vieții? A ne încovoia și a fi smeriți nu înseamnă însă a ne supune în fața altora, nu înseamnă renunțarea la sine. Pe primul plan se află încercarea de a găsi o soluție spre binele tuturor, inclusiv al nostru. Ar trebui să fim receptivi la perspective noi, să găsim acea cale care se află în concordanță cu Dumnezeu și cu legile vieții. Cel mai bun sprijin ne este propria intuiție. Astfel putem trăi în armonie cu noi înșine și cu cei din jur.

Calea spre vindecare

Întrebați-vă

- dacă puteți lua situațiile așa cum vi se prezintă,

Glanda salivară abdominală (pancreasul)

Micul organ este relativ ascuns, aproape de regiunea spatelui. Această glandă este totuși foarte importantă pentru metabolism și valorificarea alimentelor. Bolile pancreasului vor să ne arate faptul că trebuie să devenim mai conștienți de propria valoare. Nimeni nu are nevoie să se ascundă, dar nici să aspire prea tare după apreciere.

Îndulciți-vă viața prin iertare

Pancreasul este situat în partea superioară a abdomenului, transversal în spatele stomacului, și se varsă împreună cu canalul biliar în duoden. Glanda produce zilnic un litru până la un litru și jumătate de suc pancreatic care conține enzime pentru digestia grăsimilor, a proteinelor și a glucidelor (carbohidraților). În afară de asta mai produce și hormoni numiți „insulină” și „glucagon”. Insulina este produsă de așa-numitele „insule Langerhans” (grupuri de celule din interiorul țesutului pancreatic). Împreună cu adversarul (antagonistul) ei, glucagonul, contribuie la reglarea conversiei de energie.

Cauze sufletești

Trăsătura de caracter relevantă în cazul pancreasului este iertarea.

Pancreasul are de îndeplinit funcții centrale în reglarea metabolismului și a echilibrului energetic. Pentru dezvoltarea noastră sufletească este decisivă conștientizarea propriei valori. Dacă nu există suficient respect de sine nu este stimulat progresul personal, deoarece, pentru a compensa acest deficit din interior, mulți dintre cei în cauză vor căuta confirmarea valorii lor în afară. Se străduiesc să obțină lauda și aprecierea celorlalți. Denumim asta aspirația excesivă după apreciere. Există două modalități de manifestare a acesteia:

- Forma extrovertită: își poziționează propria persoană în centru pentru a primi apreciere.
- Forma introvertită: își retrage propria persoană, încercând să stea la dispoziția altora, pentru a le primi recunoștința.

Analizați din ce motive acționați așa. Faceți ceva pentru că așa considerați că e corect? Sau o faceți pentru a primi laude și recunoștință? Pericolul mare în ultimul

caz este pierderea autodeterminării. Persoanele afectate fac doar ceea ce este pe placul altora. Printr-un astfel de comportament respectul de sine scade tot mai mult. Se declanșează un cerc vicios. Unii manifestă chiar o necesitate de-a dreptul puerilă de laudă și apreciere: doresc să fie alinați și răsfățați, în timp ce ei înșiși rămân mai degrabă pasivi. În spatele acestui comportament se ascunde o anumită comoditate, nevoia de a-și procura plăcere fără a deveni ei înșiși activi. Exemple despre cum se manifestă aspirația excesivă găsiți în prima secțiune a cărții.

Calea spre vindecare

Întrebați-vă

- din ce motive acționați,
- cum vă estimați voi înșivă,
- dacă vă simțiți neglijăți și cum întâmpinați asta,
- dacă faceți ceea ce faceți pentru a primi de la alții ceea ce vă refuzați voi înșivă,
- dacă vă faceți timp pentru voi.

Descoperiți pentru voi înșivă

- cum vă puteți spori respectul de sine, fără a căuta apreciere din afară, ci doar prin evitarea slăbiciunilor și recunoașterea și sprijinirea punctelor forte,
- cum vă puteți produce plăcere vouă și altora, doar de dragul plăcerii,
- cum puteți da dovadă de mai multă autodisciplină pentru ameliorarea sănătății.

Obiectivul salutar poate fi: Puneți-vă propriile dorințe și necesități în concordanță cu legile vieții. Controlați-vă sincer motivele acțiunilor proprii. Numai voi o puteți face. Dacă faceți ceva fiindcă așa considerați corect și potrivit, atunci trăiți-vă viața. Doar așa puteți să vă bucurați de succes și apreciere, fără a fi dependenți de ele.

Ideea conducătoare: „Îmi urmez obiectivele proprii și sunt independent de opinia și cerințele celorlalți. Aduc mai multă bucurie în viața mea.“

Sprijiniți-vă corpul

- Detoxificați și purificați pentru a vă elibera corpul de substanțe dăunătoare.
- Refaceți-vă flora intestinală și întăriți-vă astfel sistemul imunitar.
- Preocupați-vă de o alimentație echilibrată, hrănitoare, pentru a aproviziona corpul cu toate cele necesare.
- Nu consumați zahăr alb, deoarece acesta duce la creșterea imediată a glicemiei.
- Folosiți topinambur (napi porcești), fie proaspeți, fie sub formă de pulbere. Conțin inulină, care poate înlocui amidonul fără să influențeze glicemia.
- Faceți multă mișcare – aceasta vă întărește sistemul imunitar.

Diabetes mellitus (diabetul zaharat – al adultului)

Aceasta este așa-numita „boală a zahărului“. Fie este vorba de un deficit de insulină în corp, fie celulele au devenit insensibile la acțiunea insulinei. Glicemia crește, deoarece insulina reglează nivelul zahărului în sânge. Valorile crescute ale glicemiei indică faptul că valorificarea carbohidraților este insuficientă. Și metabolismul proteinelor și al grăsimilor este afectat. Boala rămâne mult timp neobservată.

Simptome: sunt urinatul frecvent, setea intensă și oboseala pronunțată. O glicemie crescută timp îndelungat distruge vasele de sânge. Urmările pot fi tulburări de vascularizație la nivelul membrelor inferioare, modificări ale retinei, pericolul unui infarct miocardic sau al unui accident vascular cerebral. Și funcția rinichilor poate fi afectată, iar ficatul se încarcă cu grăsime. Mai departe suferă și fibrele nervoase, care se manifestă prin perturbări ale sensibilității și dureri în membrele inferioare.

Factori de risc la nivelul corpului sunt excesul în greutate, hipertensiunea arterială, creșterea nivelului de grăsimi în sânge, greșeli în alimentație.

Prevenția la nivelul corpului: mișcarea, alimentația sănătoasă, scăderea în greutate.

Cauze sufletești

Trăsătura de caracter relevantă în cazul diabetului este iertarea.

Insulina intervine în transformarea zahărului în energie la nivelul celulei. Dacă ne lipsește insulina, acest proces nu poate avea loc. La sensul figurat, ne putem întreba în ce măsură ne lipsește „dulcele“, plăcerea din viață din care putem extrage energie. Bucuria de viață este efectul de care avem parte atunci când ne preocupăm de propria evoluție. În cazul diabetului zaharat (și al celorlalte boli ale pancreasului), persoanele afectate nu-și recunosc propria valoare și își compensează acest deficit printr-o formă individuală de aspirație excesivă după apreciere. Această „soluție“ pe termen lung nu ne poate purta prea departe pe calea evolutivă, ceea ce face ca boala să „sară în ajutor“. Decisiv este să învățăm să facem ceva fiindcă este corect. Dacă acționăm astfel, beneficiem atât noi, cât și cei din jur. Dacă ne străduim să ne ascultăm mereu intuiția, aceasta ne va arăta drumul corect și ne va conduce către bucurii și satisfacții durabile.

Paul

„Nu-mi mai permit nimic dulce.“

Paul avea 50 de ani când a primit diagnosticul de diabet. Soția îl părăsise. Aici presupunea el că ar fi cauza bolii. Nu voia să renunțe la soția cu care avea

și doi copii. Ani de-a rândul soția îi fusese alături și îl răsfătase. Își dorea să fie îngrijit la fel și mai departe.

„Am început să acționez din motive corecte.“

El căuta permanent aprecierea colegilor. De aceea organiza adesea acasă la el petreceri, la care își răsfața oaspeții cu meniuri gătite elaborat, pentru a fi răsplătit apoi de aceștia prin cuvinte admirative. După ce a făcut cunoștința legilor vieții, Paul a dat vieții sale un nou curs. S-a declarat dispus să treacă peste plecarea soției. S-a preocupat mai mult de persoana lui și de propriile interese. Curajos, și-a schimbat și alimentația. Nu mai era atât de important pentru el cum îl judecă musafirii. Fiind foarte consecvent, a reușit să-și asume responsabilitatea pentru propria persoană, să-și facă viața plăcută și să se și vindece.

Calea spre vindecare

Întrebați-vă

- în funcție de ce motive luați deciziile,
- dacă ați proceda la fel și atunci când nu ar observa nimeni,
- ce contează cu adevărat pentru voi,
- ce motive se află în centrul relațiilor interumane,
- dacă aveți parte de suficientă bucurie în viață.

Descoperiți pentru voi înșivă

- cum vă puteți spori valoarea în mod constructiv,
- cum puteți acționa din motive corecte,
- cum puteți pune accentul mai mult pe valorile interioare,
- cum vă puteți „îndulci“ viața în sensul pozitiv,
- cum vă puteți asculta conștient vocea interioară, intuiția.

Obiectivul salutar poate fi: Luați decizii corecte – în beneficiul tuturor și fără să vă expuneți ostentativ rezultatele sau să așteptați elogiile. Doar atunci când sunteți sinceri cu voi înșivă o să puteți recunoaște mobilurile interioare și o să le puteți schimba la nevoie. Un alt obiectiv este trecerea la o alimentație sănătoasă.

Ideea conducătoare: „Mă iubesc și mă respect așa cum sunt. Mă aflu în propriul meu centru, mă bucur de viață și acționez din motive corecte.“

Inima și circulația sângelui

Inima – aproape că nu există un alt organ în jurul căruia să se împletească mai multe mituri. La sentimente puternice, inima reacționează imediat, bătând mai repede atunci când suntem emoționați. Inima se menține sănătoasă (sau se vindecă) în funcție și de starea interioară. Învățați să faceți față mai bine emoțiilor stresante. Acceptați sentimentele și creșteți odată cu ele!

Fiți afectuoși – cu voi înșivă și cu ceilalți

Inima este un organ musculos aproximativ de mărimea unui pumn și se află în torace, în spatele sternului. Jumătatea dreaptă a inimii pompează sângele folosit către plămân, pentru a-l elibera de bioxidul de carbon și a-l îmbogăți cu oxigen (mica circulație corporală sau circulația pulmonară). Sângele saturat în oxigen se întoarce apoi în jumătatea stângă a inimii, de unde este împins cu presiune crescută în marea circulație a corpului pentru a aproviziona celulele periferice cu oxigen și substanțe nutritive. Pulsul este comandat de un sistem de excitație de sine stătător aflat sub comanda sistemului nervos vegetativ (simpatic și parasimpatic). Activitatea electrică desfășurată la nivelul inimii poate fi înregistrată cu ajutorul electrocardiogramei (ECG). Este considerată ca fiind normală o frecvență (un puls) în condiții de repaus între 60 și 80 de bătăi pe minut, dar la sportivi de performanță această valoare poate fi mult mai redusă (ajungând până la 40 de bătăi pe minut). Tensiunea arterială normală este cuprinsă între 130 mm Hg (maxima, sau „sistolica”) și 85 mm Hg (minima, sau „diastolica”).

Factorii de risc la nivelul corpului: excesul ponderal, fumatul, hipertensiunea arterială și nivelul crescut al colesterolului.

Cauze sufletești

Trăsătura de caracter relevantă în cazul bolilor cardiovasculare este iertarea.

„Mi se rupe inima“, „mi se face inima cât un purice“, „îmi râde inima“, „din toată inima“, „a avea inimă de aur“ – avem atât de multe expresii care arată cât de strâns legate ne sunt sentimentele de inimă. „Doar cu inima vezi bine“, spune micul prinț din povestirea lui Antoine de Saint Exupéry. Într-adevăr, inima nu este doar o

„pompă“ care facilitează curgerea sângelui până la nivelul fiecărei celule, ci dispune și de o structură nervoasă care ne preia sentimentele și le distribuie.

Acceptarea sentimentelor împiedică transformarea oamenilor în persoane cu „inimă de piatră“ sau chiar „fără inimă“. Atitudinea și sentimentele noastre au un efect direct asupra sistemului cardio-vascular: atunci când sunteți emoționați, inima vă bate mai repede. Sentimente puternic încărcate emoțional precum frica, ura sau furia deranjează ritmul natural al inimii. Pentru inimă, toate acele sentimente care exprimă opusul unei relații bazate pe afecțiune și toleranță sunt sentimente „negative“, cum ar fi teama, furia și agresivitatea. Aceste sentimente dăunează inimii mai ales atunci când sunt de durată. Chiar și stresul emoțional, cum ar fi, de exemplu, acela de „a nu mai ști ce să faci“, teama de a nu fi pe măsura așteptărilor, povara pe care o reprezintă neputința iertării, toate acestea ne împovărează inima. Aici își au toate caracteristicile prezente în trăsătura de caracter numită iertare un puternic impact. Ele cauzează hipertensiune arterială, și ca urmare a acestora pot apărea boli coronariene sau chiar infarctul de miocard. Dacă ne ambalăm în emoții negative, riscăm ca modificările patologice deja prezente în vasele noastre să-și facă efectul. Printr-un stil de viață relaxat și afabil însă, îngustările arterelor coronare chiar se pot redresa. Arta constă în modificarea atitudinii interioare pentru a putea face față stresului emoțional, astfel încât acesta să nu poată produce niciun fel de daune. Sentimente pline de afecțiune pentru propria persoană și pentru ceilalți fortifică inima. Învățați să aveți încredere în voi înșivă și să acceptați provocările, să aveți încredere și răbdare. Sentimente de iubire, recunoștință, bucurie și iertare ne întăresc inima și ne ajută să ne păstrăm sănătatea.

Calea spre vindecare

Întrebați-vă

- dacă vă ambalați în sentimente neplăcute și vă mențineți mult în astfel de poziții,
- dacă vă enervați sau mâniați ușor, dacă sunteți invidioși sau geloși,
- dacă uneori vă suprasolicitați sau vă puneți sub presiune (reflectați asupra motivelor),
- dacă aveți temeri, de pildă angoase existențiale sau teama de a suferi pierderi,
- cum arată viața voastră sentimentală și dacă acceptați sentimente pozitive,
- dacă acordați suficientă atenție necesităților proprii.

Dacă înțelegeți conexiunile dintre problemele trupesti și modelele comportamentale, puteți decide din nou, în orice situație și în orice moment, dacă doriți să vă despovărați inima sau dimpotrivă. Pe baza acestei recunoașteri puteți adopta conștient decizia de a nu vă mai enerva, pentru ca inima să-și păstreze calmul și în situații de criză, respectiv să-și recapete curând calmul.

Descoperiți pentru voi înșivă

- cum puteți face față mai bine sentimentelor neplăcute, astfel încât să dăunați cât mai puțin sănătății,
- cum puteți evita stresul,
- cum puteți reduce temerile,
- cum vă puteți aduce mai multă bucurie și astfel mai multe sentimente pozitive în viață,
- cum puteți supraveghea mai bine balanța dintre muncă și odihnă,
- cum puteți ierta pe cineva (mai repede).

Obiectivul salutar poate fi: Cui trăiește în armonie cu el însuși și cu tot ce e în jurul său îi vine mai ușor să exerseze în răbdare și calm, să capete încredere în Dumnezeu și să se desprindă.

Ideea conducătoare: „Am o atitudine afectuoasă față de mine însumi și față de ceilalți. Sunt calm și relaxat. Simt ce-mi este benefic și-l traduc în fapte, spre binele meu.“

Suțineți-vă corpul

- Detoxificați și purificați pentru a vă proteja vasele sanguine de depuneri.
- Refaceți-vă flora intestinală și întăriți-vă sistemul imunitar.
- Preocupați-vă de o alimentație echilibrată, constructivă, pentru a aproviziona corpul cu toate cele necesare.
- Acordați atenție unei alimentații complete pentru menținerea unui nivel sănătos al colesterolului.
- Evitați grăsimile cu un conținut ridicat de acizi grași saturați, așa cum se află în grăsimile animale cum ar fi salamuri, cârnați, carne, precum și ascuns în produsele rafinate sau de panificație.
- Evitați acizii grași trans (iau naștere la hidrogenarea uleiurilor vegetale). Aceștia pot fi găsiți în produsele rafinate, condimente pentru supe, chipsuri sau margarină. Pe termen lung stimulează calcificarea vaselor de sânge.
- Acizii grași pozitivi (acizi grași nesaturați din grăsimile vegetale, precum uleiul de măsline sau de nuci) sunt importanți pentru sănătate, în calitatea lor de purtători și depozite de energie în multe procese fiziologice, precum și ca materiale de construcție pentru toate tipurile de celule. Nu consumați însă aceste uleiuri încinse (fiți atenți și la grăsimile ascunse din produsele lactate și din nuci).
- Folosiți Tamar pentru condimentat (sos de soia obținut prin fermentație lactică). Sarea de mare sau sarea gemă doar în cantități mici și evitați neapărat sarea de bucătărie. Prea multă sare contribuie la creșterea tensiunii arteriale.
- Nu consumați cafea și nici alcool tare.

- Un efect stimulator pentru inimă îl au preparatele din suc de păducel proaspăt presat.
- Preocupați-vă de un echilibru între încordare și relaxare.
- Asigurați-vă un somn odihnitor, în special înainte de miezul nopții.
- Mențineți-vă sistemul circulator în mișcare și faceți zilnic mișcare, de preferat la aer curat.
- Dacă sunteți supraponderal, reduceți-vă greutatea.

Boala coronariană: angina pectorală

Prin îngustarea sau chiar ocluzia vaselor coronariene este împiedicată vascularizația inimii și, drept urmare, și afluxul de oxigen și substanțe nutritive furnizoare de energie. Acest lucru conduce la o disproporție între necesar și ofertă. Cel mai frecvent declanșator fizic este ateroscleroza (rigidizarea, calcificarea) vaselor coronariene.

Simptomele tipice: primul semn demn de luat în serios este angina pectorală – etapa premergătoare infarctului de miocard. Durerea este surdă, nu poate fi bine localizată și iradiază de cele mai multe ori în umărul, brațul sau mâna stângă. Se mai adaugă frica, respirația grea și o senzație de moarte iminentă. Simptomele sunt declanșate de cele mai multe ori de stresul puternic fizic sau emoțional, calmându-se după circa un sfert de oră, atunci când stresul se reduce. Vă rugăm să consultați neapărat un medic la apariția acestor simptome!

Cauze sufletești

Trăsăturile de caracter relevante în cazul anginei pectorale sunt iertarea și curajul.

Pacienții resimt îngustarea vaselor coronariene ca pe o „îngustime” a pieptului și suferă de lipsă de aer. Poate că punem în general prea multe la inimă? Prin ce ne îngrădăm? Prea multe temeri, mai ales aceea de a nu realiza suficient sau de a nu corespunde așteptărilor, suprasolicită inima și ne îngrădesc evoluția ulterioară. Din cauza fricii nu ne asumăm provocările și îndrăznim să facem din ce în ce mai puțin, astfel încât zona de desfășurare ni se îngustează tot mai mult. Dacă, dimpotrivă, abordăm cu curaj provocările – fără presiune –, ni se lărgeste astfel zona de influență și ne putem pune în valoare potențialul.

Calea spre vindecare

Întrebați-vă

- dacă și în ce situații vă îngrădiți într-atât, încât nu mai beneficiați de esențialul pentru viață (împlinire, obiective, plăcere),