

Vashiányos vérszegénység testi-lelki terápiája ☺

Tágabb megközelítésben - Ásványi anyagok hiánya

Testi szint: különböző szervek, testrészek, testtájak lehetnek érintettek a folyamatban. Tüneti szint: só és ásványi anyag megfogyatkozása: hiányzik „az élet sója” vagy „az élet sava-borsa” a mindennapjainkból; kalciumhiánynál Csontritkulás; kalcium-és foszfáthiánynál Angolkór; vashiánynál Vérszegénység, Vashiányos vérszegénység; sóhiánynál Hányás; erős izzadás. Feldolgozás: az alapproblémához testi és lelki szinten közelíteni; **megállapítani, mi az, amiben valóban hiányt szenvedünk**. Feloldás: saját magunk(nak) gondoskodni az élet „saváról-borsáról”. Ősprincípium: Szaturnusz. * Ruediger Dahlke - A betegség mint szimbólum

Általában - A vérszegénység (anémia)

Testi szint: vér (életerő).

Tüneti szint: a vörösvértestek túl alacsony száma a vérben, vagyis túl kevés színezőanyag = **az életet túl alacsony intenzitással, színtelenül éljük**; az életerő hiánya, energiahiányos állapot, állandó fáradtság, levertség, gyengeség; örömtelen élet; visszautasítjuk a ránk osztott életenergiát, amelyet tetterőre válthatnánk; kevés érdeklődést mutatunk az élet dolgai iránt; a betegséget alibiként használjuk fel passzivitásunk igazolására; **lelkileg képtelenek vagyunk kinyílni, az élet áramlását befogadni**; szellemi-lelki restség, tehetetlenség; a sápadt külső jól mintázza a „sápadt”, színtelen életmódot; sápadtság a kimerültségtől vagy az ijedtségtől, hiszen a hölgyek esetében pl. az állandó, havi rendszerességgel jelentkező „véráldozatot” (menstruációt) semmivel nem lehet ellensúlyozni; hemoglobinémia (a vérszínezék felbomlása): **az élet teljes „kifakulása”**.

Feldolgozás: az élet tudatos, nyugodt megközelítése; a középpont nyugalmaiba helyezkedni; a valódi szerénység elsajátítása; a külvilág hektikusságától való tudatos elfordulás, csendgyakorlatok: a gyengeségből erőt menteni.

Feloldás: saját (nyugalmi) középpontunk megtalálása; **a lényegre koncentrálni: kinyílni az életre**, belső életet élni. Ősprincípium: Mars-Szaturnusz-Hold. * Ruediger Dahlke - A betegség mint szimbólum c. könyvből.

Konkrétan - A vashiányos vérszegénység

Testi szint: vérfesték (az életerő színe).

Tüneti szint: fáradékonyság, levertség, hervadtság és általános energiahiány; hiányzik a vas energetikai ereje; nem érvényesül a támadás és az újrakezdés „piros” színe.

Feldolgozás: hosszú távra berendezkedni férfienergia nélkül; **függetlenítenünk kell magunkat a férfienergiától**; lágyan, nyugodtan és lazán, görcsölés nélkül, feszültség-mentesen élni az életet; megtenni, amit kell; ráállni saját hullámhosszunkra; felelősséggel felvállalni saját egyéniségünket; energiafelhasználás tekintetében tudatosan, takarékosan és szerényen élni.

Feloldás: nyugodt higgadtsággal megbirkózni az élet nehézségeivel (a buddhizmusban: forgásban tartani a kereket - nem lelkesedésből, hanem mert forognia kell); előre megszabott életpályánkat határozottan és egyedi módon bejárni; **odaadást gyakorolni**.

Ősprincípium: Mars-Neptunusz. * Ruediger Dahlke - A betegség mint szimbólum c. könyvből.

Mély lézések orron át, hosszan alhasba, köldök alá és szájon át, lassan elnyújtva kilégzés. Minél többet lenni **napon** és kint tartózkodni a **friss levegőn**, ez is rendkívül fontos! ☺

A teljesség igénye nélkül igyekeztem összeszedni, ami ilyenkor hosszú távon segíthet.

Használd egészséggel!

Rigó István tanuló természetgyógyász, főállású gyógynövény-őstermelő ☺

www.gyogynoveny-eger.hu