

NŐI HULLÁMHOSSZ

M A G A Z I N

**A HÓNAP TÉMÁJA:
AZ EGÉSZSÉG**

**BEMUTATJUK:
DR. MANGÓ GABRIELLA
ORVOS-TERMÉSZETGYÓGYÁSZ**

**Illatok az
egészségmegőrzésben**

A tarot színes világa

9. SZÁM
2024. SZEPTEMBER

A SZERZŐK



MELINDA

Az élet egy kaland, és tapasztalatom szerint, nem feltétlen csak könnyű, de aki az úton jár, az már kalandor. Ezekről a kalandokról szeretek írni, mesélni, beszélgetni. Mindannyiunknak van története, azért is vagyunk itt, hogy megosszuk egymással, segítsünk, utat mutassunk, és elfogadjuk a kinyújtott kezét. Remélem abban a pár percben, amíg minket olvasol sikerül kikapcsolódnod.

Kellemes időtöltést!



EDINA

Fontos számomra, hogy ember maradjak, aki hálás a mindennapokban, aki képes újra meg újra érzékszervein keresztül rácsodálkozni a földi kincsekre, a természet csodáira. A Gyógyító Illatok oldalt azért keltem életre, hogy mindazt a tudást, tapasztalatot, amit a mögöttem álló évek adtak, megosszam Veletek. A Gyógyító Illatok háziasszonyaként fogadjátok szeretettel az írásaimat a Magazinban.



KRISZTA

Sokáig elhittem, hogy a világ annyi, amennyit látok belőle. Aztán szép lassan elkezdtem érzékelni olyan dolgokat, amik a megszokott érzékszerveinkkel felfoghatatlanok. Egy végtelen kozmosz tárult fel előttem, aminek egyszerre vagyok része és egésze. Szenvedélyemmé vált a Tarot, ami ezt a két világot köti össze kifinomult szimbólumaival. A célom, hogy a lapok üzeneteit közvetítve bepillantást nyújtsak ebbe a varázslatba.

VAN ÉRTELME EGÉSZSÉGRŐL BESZÉLNÜNK?

Mikor azon gondolkodtam, miről szóljon az egészségről szóló cikkem, rengeteg ötlet kavargott a fejemben. Az egészség témája annyira szerteágazó, szinte végtelen módon megközelíthető. Hirtelen jött lelkesedésemnek aztán megálljt parancsolt egy kérdés: Abban a korban, amikor 325 darab mikroműanyag részecskét iszunk egy palack ásványvízzel, vegyszerekkel "védett" élelmiszereket fogyasztunk, vegyszerekkel tisztálkodunk, takarítunk, szívjuk a szennyezett levegőt, és a napunk nagy részét valamilyen gép előtt ülve töltjük a négy fal között másoktól elszigetelve, van-e egyáltalán értelme egészségről beszélni?



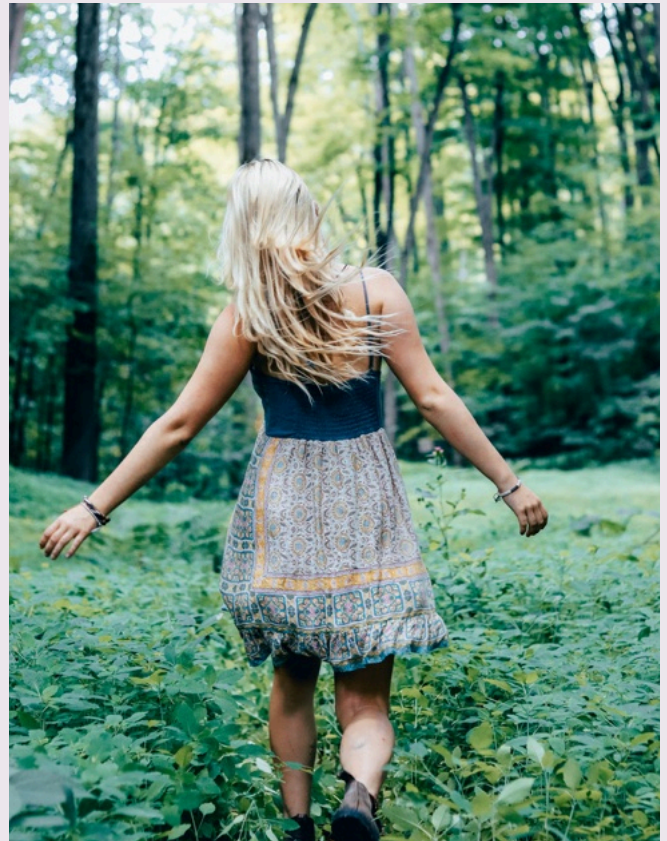
A kényelmes életérzés kedvéért nap mint nap (f)eladjuk a legbecsesebb kincsünket, az egészségünket. Még fizetünk is azért, hogy silány minőségű, egészségre káros anyagokkal tömjük tele magunkat! Az egészséges, bio vagy vegyszermentes élelmiszerek ára pedig az egekben van, sokak számára megfizethetetlen vagy elérhetetlen. A média is sokat tesz azért, hogy elhiggyük, a hetekig illatozó öblítő csodássá teszi a reggeli ébredést, miközben az igazság az, hogy egész este belélegezzük az ágyneműből áradó, aszt-

mát okozó illatanyagokat, a bőrünkön keresztül pedig felszívódnak olyan anyagok, amik bőrirritációt, allergiás tüneteket okozhatnak. A testünknek egyre több mérgező vagy káros anyaggal kell megküzdenie, amiket legtöbbször észre sem veszünk, csak szép lassan raktározódnak el a szervezetünkben. Hogy megőrizzük egészségünket, kapszulás vitaminokkal és étrend-kiegészítőkkel tömjük magunkat, ha megbetegszünk, a tüneteket gyógyszerekkel igyekszünk elnyomni, anélkül, hogy az okot szüntetnénk meg. És akkor még nem érintettük az ipari szennyezés és az erdőirtások témáját. Kérdelem én újra: Van értelme egészségről beszélni a mai világban?

A logikus válasz az, hogy nincs. Mégis, az ember nem adja fel, remél, küzd. Bízunk a jobb jövőben, a túlélésben. Hogy sorsunk jobbra forduljon, én a megoldást részben a nagyobb tudatosságban és a szemléletváltásban látom. Felelősséget kell vállalnunk saját testünkért, jóllétünkért, és a környezetünkért, amiben élünk. Bár kétségtelen, hogy a modern világ számos kihívást állít elénk, mindennapi döntéseink még mindig jelentősen befolyásolhatják az egészségünket. Ha megtehetjük, gondolkodjunk, tervezzünk hosszú távra. A következetesség segít a betegségek megelőzésében, és kevésbé csabulunk el a az egészségtelen megoldások, szokások felé. Tájékozódhatunk a különböző termékek összetevőiről, azok hatásáról, és az elérhető alternatívákról. Nemet mondhatunk a tömeggyártásban készült silány élelmiszerekre, fogyaszthatunk kevesebb, de minőségibb ételt, választhatjuk a biciklit a dízelautó helyett, vagy helyettesíthetjük a műanyag termékeket természetes anyagokból készült dolgokkal.

Nehéz ugyan teljesen elkerülni a vegyi vagy egészségre káros anyagokat és a gyenge minőségű élelmiszereket, de lehetőségünk van tudatosabb vásárlásra: Léteznek olyan applikációk, amik segítenek eldönteni egy-egy termékről, hogy tartalmaznak-e ilyen anyagot, vagy megadják az ételek tápértékét. Helyi termelőktől vásárolhatunk, organikus termékeket választhatunk, vagy saját ételleinket is megtermelhetjük. Ugyanígy, a tisztítószeres esetében is választhatunk természetes, környezetbarát alternatívákat, amelyek kevésbé ártalmasak az egészségünkre, és sok esetben töredék áron beszerezhetők. Dönthetünk úgy, hogy kevesebbet használunk az egyes tisztítószerekből, ezzel is csökkentve a ránk gyakorolt káros hatásukat.

A minennapi szokásaink megváltoztatása szintén nagy hatással lehet az életminőségünkre. A rendszeres testmozgás, a megfelelő pihenés, a stresszkezelés és a kiegyensúlyozott étrend olyan tényezők, amelyekkel képesek vagyunk ellensúlyozni a környezetünk káros hatásait. Talán mára az már evidencia, hogy az egészség nemcsak fizikai, hanem mentális és lelki jóllétet is jelent. A tudatos jelenlét gyakorlása, a pozitív kapcsolatok ápolása és a belső harmónia keresése mind-mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat a testünkben és a lelkünkben, megelőzzük a betegségeket. A természetben töltött idő erősíti kapcsolatunkat a környezetünkkel, javítja a mentális és fizikai egészségünket, csökkenti a stresszt, valamint növeli a belső harmóniát és a jóllét érzését. A városi kertészkedés, közösségi kertek vagy akár a természetjárás hozzásegít az egészségesebb életmódhoz, emellett növeli a környezetünk iránti felelősségérzetünket. Az új szokások kialakításában nagy segítségünkre lehet, ha csatlakozunk olyan közösségekhez, akik támogatják az egészséges és fenntarthatóbb életmódot. Az információ megosztása, a tapasztalatok cseréje és a közös kezdeményezések mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a változás szélesebb tömegeket és nagyobb hatást érjen el.



Bár valóban nagy kihívásokkal nézünk szembe, igenis van értelme egészségről beszélni és törekedni rá. Az apró, tudatos döntések és változtatások összeadódnak, és hosszú távon jelentős javulást eredményeznek az életminőségünkben. Ha pedig egyre többen választjuk az egészségtudatos és fenntartható megoldásokat, és utasítjuk el a testünk-lelkünk számára károsakat, az hosszú távon pozitív változást hozhat globális szinten is, és lehetőségünk lesz egy élhetőbb környezet kialakítására. Fontos megértenünk, hogy az egészség nem egy végcél, hanem egy folyamat, amelyet mindennap formálunk, alakítunk gondolatainkkal, cselekedeteinkkel.

Kriszta

*“Az egészség nem
egy végcél, hanem
egy folyamat”*

EGÉSZSÉG



Az egészség van, az egészség maga az élet. Aki egészséges, az éli, tapasztalja, aktív résztvevője a mindennapoknak, tevékeny és érdeklődéssel fordul önmaga és mások felé. Egy olyan állapot, ami az egyensúly felé törekszik, főleg abban az esetben, ha bármelyik irányba eltolódna. Erről jut eszembe, lehet túlságosan egészségesnek lenni?

Szóval összetett a téma, mert nem lehet csak egyetlen részét kiragadni, a hatások összeadódva jelentkeznek, mint az élet-körülmények, éghajlat, étkezési szokások, hobbi, családok szerkezete, hitrendszerek, tehát mind hatással vannak az egyénre. Ugyanakkor a gondolatvilág, a meggyőződések, a bennünk kavargó érzések, személyes kapcsolataink másokkal és önmagunkkal bizonyítottan kihatnak testünk működésére.

A test a föld anyagából jön létre, tehát szervesen összefügg vele is, ezért lenne érdemes jobban odafigyelni a közvetlen környezetünkre, hiszen minden visszahat ránk. Egy egészségesebb bolygó jobban segíti az emberi faj fennmaradását is. Minél jobban vigyázunk magunkra, annál jobban vigyázunk a környezetünkre. Az egyén a kiindulási pontja saját egészsége megőrzésének, feltéve, ha tényleg fontos a számára.

Az egészség értéke pénzben kifejezhetetlen, ami leginkább akkor válik szembetűnővé, ha az ember átmeneti, vagy hosszabb időre elveszíti.

Melinda

“Lehet túlságosan egészségesnek lenni?”

KARBANTARTÁS

A testnek ugyanúgy szüksége van rá, mint bármilyen más gépnek szüksége van a karbantartásra. Amit elhanyagolunk, az előbb-utóbb elromlik. Persze mondhatjuk, hogy úgyméghalunk egyszer, de ennél az érvnél lényegesebbnek tartom az életminőséget.

A test karbantartása nagyjából minimum heti másfél óra mozgás, egy kis odafigyelés az étel bevitelére, és érzelmi-gondolati állapotunk figyelése legalább olyankor, amikor nehéz helyzetben érezzük magunkat. Nem lehetetlen, és nem igényel extra tudást, felkészülést, iskolát.

Kimondottan aktív gyerekkorom volt, egész nap futottunk, bicikliztünk, kint voltunk télen-nyáron mozgásban. Hétfőn a TV-ben adásszünet, még vezetékese telefon sem. Így nőttem fel, élményekkel telve, kalandosan, kisebb-nagyobb vírusok támadása mellett szerencsésen. Tizenöt évesen szembesültem először azzal, hogy a hagyományos orvoslás sem tudja néha a válaszokat bizonyos problémákra.

Mivel középiskolás koromig rengeteg mozgásban volt részem, ezért lényem részévé vált. Érezni kezdtem magamban, amikor mozognom kell, belső indítatásként jelenik meg a mai napig, ilyenkor futok, gyalogolok vagy tornázom, és nem viszem túlzásba. Huszonkilenc éve Callaneticsezem, aminek hosszú távon csodás hatásai vannak. Ez egy egyórás otthoni torna, ami hetente legalább egy alkalommal ajánlott, ha mégsem lehetséges, van egy húsz perces szinten tartó változata. Vállalható.

Középiskolai tesitanárom szavai is visszhangzanak a mai napig a fülemben: „Soha senki nem fog többé foglalkozni az egészségetekkel ettől fogva, ha ti nem. Senki nem fog rajtatok kívül vigyázni rátok, felelősséget vállalni értetek. Láthatjátok, hogy kétszer negyvenöt perc mozgás mennyire karbantart titeket. Ha ezt tartjátok, nem lesz gond.” Megmutatta a gyakorlatot, hogyan előzzük meg a vizelettartási problémát, akkor, tizennyolc évesen. Szeretek tanácsot fogadni olyan emberektől, akik maguk az élő példái annak, amiről beszélnek.



Az egészséget karbantartással megőrizni nem is olyan nagy művészet, mint amit manapság csinálnak belőle, egyszerű.

A karbantartás lényege:

- Minimum heti másfél óra bármilyen mozgás,
- Naponta friss gyümölcs vagy zöldség fogyasztása,
- Igyunk vizet (főként felkelés után, reggel és lefekvés előtt, este),
- Böjt, néha egy-egy étkezés kihagyása, hogy egy kicsit fellélegezhessenek az emésztőszervek,
- Figyelni a gondolatainkra, érzéseinkre, néha megvizsgálni hitrendszerünket,
- Szeretettel fordulni magunk és egymás felé - a családi, baráti közösségek fontosabbak, mint hinnénk,
- Pihenés, masszázs, beszélgetés, zene
- Természet közelsége.

A fenti tanácsok kizárólag egészségünk megőrzésére vonatkoznak, nem törekszenek a teljességre és betegség esetén más fórumok az irányadók.

Melinda

ISMERD MEG JOBBAN A TESTED, HITRENDSZERED ÉS ÖNMAGAD, MONDJUK EGY TÚRÁN

Huszonhat voltam, amikor majdnem egy hónapot meneteltem a Szent Jakab zarándokút spanyol szakaszán. Többször írtam róla, mert eléggé összesűrítve kaptam abban a hónapban a fizikai és lelki fröccsöket, pofonokat, felismeréseket és tanácsokat elsősorban önmagamtól, hiába vártam másoktól... Átlagosan napi harminc kilométer előtt, közben és után figyeltem fel saját korlátozó gondolataimra és hitrendszeremre.

Nehezen indultam, mert a tíz kiló plusz súlyt a magam negyvennyolc kilójával a csontjaim alakulásával tudtam kompenzálni, ami a második napomon történt meg, pont, mielőtt célba értem volna. Képtelen voltam megmozdítani a lábamat, a bal lábam ellenállt, éreztem, hogy nem tud eljutni a parancs oda, ahová kell, hiába akartam. Nagyjából negyedórát álltam egyhelyben, kezdetben kétségbeesve, majd a fáradtságtól és éhségtől elcsigázva előtört a testtudatom. Szembenézve a pánikkal, világossá vált, hogy a plusz súly okozza a bajt, és az sem tett jót, hogy a talpamon sok lett a vízhólyag, tehát nem éppen szabályosan gyalogoltam. Ez némi megnyugvással töltött el, ezért vettem pár nagy levegőt, koncentráltam, majd odavánszorogtam a szálláshelyre. Tehát a második éjszakán elcsigázva feküdtem le, enyhe hőemelkedéssel, és a pihenés gyógyító hatásába vetett egyetlen reményemmel. Reggelre megtörtént, jobban lettem.

A test csodásan és viszonylag gyorsan alkalmazkodik, regenerálódik és gyógyítja önmagát. A folyamatos fizikai terhelés, az előttem lebegő cél, ami még így is legalább nyolcszáz kilométerrel odébb várt, segítette jobban felszínre hozni belső monológjaimat és fals hitrendszeremet.

Egy hét leforgása alatt beláttam, hogy jóval kevesebbet eszek, mint amikor ülőmunkát végezve töltöttem el mindennapjaimat. Két hét után elfogadtam a tényt, hogy további fizikális terhelésem ellenére is elég fele annyi étel, mint amit hittem, viszont annál fontosabbá vált, hogy azt egyem, amit ösztönlényem sugall. A szemem nagy segítségére lett ennek a lénynek, mert a színek sokat segítettek az étkek kiválasztásában.

Ezt a tulajdonságomat nem hagytam elveszni, a mai napig gyakorlom, ha vásárolni megyek. Egyszerűen hagyom, hogy vezessen a belső megérzés, ami bizonyítottan célba vitt akkor, amikor nagy szükségem volt rá. Tehát



az agyam hiába próbálta bemagyarázni, elhítni, hogy nem lesz erőm, mert nem eszek eleget, a valóság eltért az igaznak vélt dolgoktól.

Mentális beállítottságom is hagyott kívánnivalót maga után. Előfordult, hogy kora reggeli indulás után tikkasztó forróságban mentünk, árnyék nélkül, még délután ötkor sem látva a célt. Már csak is az járt a fejemben, hogy: „Nem bírom, nem bírom, nem bírom!” És ekkor megmutattam a gondolatnak, hogy bírom. Futni kezdtem a hátzissákkal a hátamon, és ahogy elindultam, átéltem, milyen sok tartalék van még bennem. Azon a délutánon ez a gondolat elhagyta az agyamat, ezért általában megkérdőjelezem saját elképzelésemet, amikor korlátozni próbálom magam. Nem gondoltam, hogy a hitem ennyire élő.

A kívánságaim gyorsabban teljesültek, mert a júliusi melegben a fizikális terheltség alatt nem maradt sok energiám arra, hogy kételkedjek, vagy agyaljak rajtuk. A hitem és a vágyaim elrepítettek olyan szent helyekre, ahol átélhettem az áhítatot, és megtapasztalhattam a nagybetűs gondoskodást. Nem csak az emberek, még az állatok is segítsé-

gemre siettek. Például megtapasztaltam a kézzrátételes gyógyítást, mert amit egy kutyát sétáltató úriember köszöntésének fogtam, az a fájdalom eltűntetését eredményezte. mikor gyógyírt kértem a sebeimre, másnap megkaptam ingyen és nagy odafigyeléssel egy önkéntes kezei által. Amikor azt hittem, hogy eltűnök a szélben, a Napot akartam, a melegét, az erejét, mert annyira elfogytam az

egyik délután, és akkor egy vak macska hozta megosztani velem az egerét. Amikor gyógyírt kértem a sebeimre, másnap megkaptam ingyen és nagy odafigyeléssel egy önkéntes kezei által. Amikor azt hittem, hogy eltűnök a szélben, a Napot akartam, a melegét, az erejét, mert annyira elfogytam az egyik délután, és akkor egy vak macska hozta megosztani velem az egerét. Amikor a herceg-

ről elméledtünk fehér lovon, délután elügetett mellettünk, mert éppen lovagi játékokat tartottak egy kis faluban. Amikor húsos tésztát akartam enni, a semmi közepén szembejött velünk egy zarándok, és azonnal ajánlott is egy jó helyet, ahol ehetek. (Ez mindannyiunkkal működik.)

Leírhatatlanul szerencsésnek érzem magam, hogy volt egy hónapom, amikor semmi mással nem kellett foglalkoznom, csak azzal, hogy túrázzak, és figyeljek magamra, a fizikumomra. Hogy a gondolatokat, amik ellepték az agyamat megvizsgálhattam. Hogy a téves elképzeléseket felismerhettem, hogy részt vehettem vágyaim kimondásának és teljesülésének folyamatában.

Ehhez valamilyen szinten csendre van szükség, arra,

hogy az ember kikerüljön a mókuskerekéből. A mókuskerekben is lehetséges, csak nehezebb, mert a figyelmünket folyamatosan bombázza valami felbukkanó információ.

Fontos még az is, hogy néha önmagamot is távolságtartással kezeljem, mert sok fájdalom – mentális és fizikális egyaránt – elkerülhető, ha így teszek. Az út során ezt is jobban megtanultam.



A gyakorlati alkalmazás a mindennapi életben néha nehezebb, mint a zarándokút környezetében, de idővel beépíthető. Amikor saját bőrödön tapasztalod, hogy a külvilág helyett elkezded hallgatni a belső hangodra, és a tanácsai tényleg segítenek, sőt utat mutatnak, akkor valósággá válik a saját tudá-

sod, ami folyamatosan rendelkezésre áll, és segít egészséged megőrzésében, helyreállításában - ha hagyod.

Kívánom, hogy te is megtaláld ezt a hangot! Ha pedig te már megtaláltad, akkor, kérlek add tovább!

Melinda



EGY MESE

Egyszer volt hol nem volt, a nő már legalább hat éve kereste a válaszokat kérdéseire, mert a világban található válaszok között nem sűrűn találta meg a számára igaznak hangzókat. Így talált rá néhány gyöngyszemre, így indult el belső utazásán, önmegismerésén, figyelve gondolatait, érzéseit, az élet megállíthatatlan folyása mellett.

Éppen válaszút előtt állt, országot váltva költöztek, pici gyermeket neveltek, és munkát is kellett volna találnia. Bízott a jövőben, pszichésen mégis megviselte a helyzet, ráadásul a körülötte lévő emberek nagy része nem könnyítette meg mindennapjait, amit sokszor nehezebben viselt, mint a tényeket, az élethelyzetét. Lassan, hétről-hétre érezte szívének furcsa dobbanását, amit még addig sosem. Akkor volt harmincnégy. Nyári melegben utazott egy állásinterjúra, amikor már hetek óta tartottak ezek a furcsa kihagyások, vagy dobbanások, amik csak kellemetlenséget okoztak. Aznap sokkal intenzívebbé vált, így hazafelé úton már igazi pánik tört rá, azon gondolkodott, hogy egészen a kórházig vezet az otthona helyett.

A pánik közben megszólalt a belső hangja, aki élete nagy döntéseinél sosem hagyta még cserben. Az a hang, ami bármilyen hihetetlennek hangzó tanácsot is adott azokban a hetekben, amikor komoly döntések előtt állt, utólag kivétel nélkül bebizonyosodott, hogy jó helyekre vitte, megszólalt: „Ez most nem az, ami miatt pánikolsz, még nem vagy beteg. Ha most elmész a kórházba, sosem szabadulsz. Egész életedben gyógyszeren fogsz élni, miközben tudod, hogy az ok még nem testi, elsősorban az, hogy éppen egy nehéz életszakaszban vagy. Engedd el magad, hagyd, hogy történjen, aminek kell, egyél sok paradicsomot, most van úgyis a szezonja. A napi egy-két szál cigit pedig felejtse el.” Paradicsomot? Mi fog történni? Ezer kérdés jelent meg a nőben, de bízott a hangban, úgy érezte, ezt még megpróbálhatja.



Egyszer hallott a nevetés gyógyító hatásáról, egy tanára mesélte a sztorit, aminek a lényege az, hogy egy ember a nevetéssel gyógyította ki magát egy súlyos betegségből. Sosem ment ki a fejéből. Éppen gyerekkori baráti találkozót beszéltek meg, azt szervezték, egyeztettek. Örült is neki, mert így egy kicsit elterelte a figyelmét, miközben megnövelte a paradicsom adagját és nem cigizett. Eljött a nap, kedves emberek vették körbe, közöttük legjobb barátnője is. Indult a sztorizgatás, nevetés. A nevetés órákon keresztül tartott, egymást követték az időben visszatekintve viccesebbnél viccesebb történetek. Főszereplőnk annyira nevetett, hogy már fájtak az izmai, amiket ráadásul olyan helyeken is elkezdett érezni, mint a tarkója felett a koponyája hátsó részén, amiről eddig nem is tudta, hogy használja, ha nevet. Csodás este volt, felhőtlen.

Másnap, amikor mosolyogva felkelt, és elkezdte a napot, egyetlen dolog tűnt fel neki órákon, azután napokon és éveken keresztül. Eltűnt a furcsa dobbanás szíve tájékáról. Nem tud elég hálás lenni azért, hogy hallgatott magára, megtette, amit érzett, és bízott.

Melinda

BEMUTATJUK:

Dr. Mangó Gabriella: Orvos-természetgyógyász

Személyesen hat évvel ezelőtt találkoztunk először. Gödöllői könyvbemutatóra hívtott el egy kedves ismerősöm, Gabi KV-monológok című művével kapcsolatban. Az odaúton elkezdett szakadni az eső, közben sütött a nap, szivárványok jelentek meg, amit jelnek vettem. Az idézetben, amit később felolvastott, szerepelt a szivárvány.

Meglepetésemre nem önmagáról kezdett beszélni, minket kért, a jelenlévőket, hogy meséljük el egy hétvégi kedves történetünket. Ezután jött a döbbenetem. Szavainkból és stílusunkból kiindulva mindannyian kaptunk útravalót, belelátott a lelkünkbe. Azt éreztem, hogy végre egy orvos, aki nem fél látni az embert teljes valójában, végre egy EMBER, aki úgy nyilvánul meg embertársai felé, hogy tisztában van önmagával és mondandója súlyával.

Ezután elolvastam a fent említett könyvet, és még jobban megértettem hogyan merítkezik saját élettapasztalatából. Ha belenézel a szemébe, láthatod a hétgyermekes anyát, aki a családjáért él, láthatod a nőt, aki tenni, tanulni, tapasztalni és segíteni jött, és láthatod a tiszta szándékot. Örömmel tölt el, hogy írhatok róla. Megtisztelő.

Melinda



M: Mit gondolsz az egészségről?

G: Van egy WHO (Egészségügyi Világszervezet) megfogalmazás, miszerint az egészség a teljes testi, mentális és szociális jólét állapota, de a mai világban a fizikai és szellemi borzasztóan lecsúszott, és lényeges lenne ezt megtalálni. Fontos lenne a másik ember elfogadása, önmagunk elfogadása, hogy a másik emberre is gondoljunk, legyünk figyelemmel, ne törtessünk ennyire, ne legyen ennyire foggal-körömmel történő harc az élet, mert úgy látom, hogy valahol a másik ember megbecsülése nagy átlagban csorbát szenved. Tehát ez szerintem különösen lényeges, annál is inkább, mert ha ez nincs meg, hiába van fizikálisan jól, mégis valahol rothad az egész ember.

Viszont ez nem csak a másik emberről szól, ez a bolygónk tisztelete, a többi élőlény tisztelete, egy globálisabb gondolkodás, és szerintem az lenne a lehető legfontosabb, ha az emberek kiterjedtebb gyűjtőfogalomként kezelnék az egészség megfogalmazását.

Ezután lemehetünk egyéni szintre, mert mit észlel az egyén? Az egyén azt észleli, hogy fáj a lába, rosszabbul lát, öregszik, ami a korrall jár stb. Ez is nagyon sok kérdést vet fel. Például, hogy manapság az időskornak nincs becsülete, és éppen ezért valahol iszonyatosan próbálunk ragaszkodni a viszonylagos fiatalságunkhoz. Haladunk a korrall előre, és ahogy ötven éves leszel, már a hetven fiatalnak tűnik, ahogy hatvan leszel, a nyolcvan is, majd ott a húszas korosztály, akinek a harminc is öreg.

Ezek mellett még azt látom, hogy kérdéses, egyáltalán, akarnak-e tenni önmagukért az emberek. Mennyire képesek felnőni? Azt látom, mintha egy nem-felnövő generáció lennénk, vagy ha fel is nőttünk valamikor, akkor egyszerűen visszamegyünk a gyermeki sorba, mondják meg nekünk, hogy mit csináljunk, merre lépünk, az az igazi. Viszont így valahol elfelejtünk gondolkodni, elfelejtünk önmagunkról is gondolkodni, és elfelejtjük, mit lehetne tenni önmagunkért.

Ez azért nem véletlen, és akkor jöhet most egy kis föltekintés, hogy Magyarországon a gyermekkori cukorbetegség igen nagy számú lett az utóbbi időben. Nem véletlen, hogy az elhízás nagyfokú, és persze mondhatom azt, hogy már húsz éve is ilyen kövér vagyok. Nem a szóval, a kifejezéssel van a baj, hanem ennek az egészségügyi kockázatai azok, amivel számolni kell, és ez is az egészséghez tartozik. Ha netán felhívom a figyelmet valamire – mondjuk egy-egy Facebook posztomnál felhívom a figyelmet a számarköhögségre, és hogy mi a véleményem erről, kell-e oltani, nem kell, kinek kell odafigyelni és kinek nem kell –, akkor jön az, hogy minek ijesztgetik már megint az embereket? Tehát, ha felhívod valamire a figyelmet, akár egy prevencióra, más kifejezéssel egy betegség megelőzésére, akkor, ha úgy vesszük, te ijesztgetesz.



M: Sok témát érintettünk már az első kérdéssel kapcsolatban, de mi a helyzet a nőekkel?

G: A nők egészségi állapotát, több részre lehet osztani. Már a kislány is nő. Fontos a különböző betegségekre, például cukorbetegségre való odafigyelés, és gyerekkorban elkezdhetjük a gyereket hozzászoktatni, hogy mozogjon. Egy hat, hét éves gyereket nem nehéz, mert van például a kötelező tesi. Kérdés, hogy mennyire tudnak a családok arra koncentrálni maradni, hogy fontos a mozgás, mert beleivódik a gyerek személyiségébe ez az igény, mert így a kultúránk is egy kicsit efelé mozdul, és ezt visszük tovább a következő generációba. Tehát a női egészség valahol ott kezdődik, hogy a gyerekeket hogyan neveljük.

És akkor jön az, hogy igen, meg kellene tanítani a tizenéves gyerekeknek, huszonéves, harmincéves nőknek, hogyan számolják a ciklusukat, mert nem tudják, ezért nem tudják, hogy mikor fogamzóképesek. Utána jön esetlegesen a fogamzásgátlás, annak veszélyei, hogyan lehet megelőzni az endometriózist, a policisztás ováriumot, tehát, rengeteg olyan dolog, ami összefügg az életmódváltással, hogy ne együnk annyi cukros dolgot, teljes kiőrlésű gabonát fogyassunk, ha lehetséges. Tehát ez mind a gyerekkorban gyökerezik és ha úgy veszed, kihat a tinédzserkorra, a húszas-harmincas évekre, a fertilitásra. Van az az időszak, amikor egy nő fogamzóképes és jön, amikor már nem fogamzóképes, és olyankor megint más problémákkal kell szembesülni.

Az is szembejön – pszichés, lelki, társadalmi probléma –, hogy például egy ötvenéves nő, hogyan tud elhelyezkedni, hogyan befolyásolja ez az önbecsülését, lelki egészségét. Lelki egészsége hogyan befolyásolja az egész családot? A család életminőségére milyen hatással van? Tehát a női egészség, mint olyan, egy nagyon komplex dolog, amit nagyon nehéz szétválasztani.

„...gyerekkorban elkezdhetjük a gyereket hozzászoktatni, hogy mozogjon.”

M: Valóban nem kellene ennyire szétválasztani, hiszen minden apróság egymásra épül. Tehát a prevenció azt jelenti, hogy gyerekkorban kell elkezdni és elsősorban a családok felelőssége, hogy megtanítsák a helyes hozzáállást, a hogyanokat?

G: Például lássa azt a gyerek, hogy mondjuk a nagyszülő vagy a szülő vérnyomást mér, elmegy a fogászatra, fogászati szűrésekre, akkor is, ha nincsen probléma. Lássa azt, hogy elmegy anyuka a nőgyógyászhoz, lássa azt, hogy odafigyelnek a széklet vizsgálatára. Ezek a témák nem feltétlen olyanok, amiről egy vacsoraasztalnál beszélgetünk, de ez a hétköznapi életünk része. Ezek a részletek lényegesek, ezt nem kellene titkolnunk. Hogy van-e igény az információ megosztására? Rengeteg igény van. Nagy igény van rá, hogy az egészségügyi alpinformációi meglegyenek az embereknek.

M: Említetted, hogy mekkora igény van az információra, ugyanakkor korábban arról is beszéltél, hogy nem akarunk hallani bizonyos dolgokról. Hogy is van ez?

G: Kettéosztott, abszolút! Amikor jött a Covid, oltás, nem oltás... Az egész társadalmunk kettéosztott, és nincsen tolerancia a másikkal szemben, és nem is gondol bele, csak vádol, csak vádaskodik azzal, amitől esetleg megijed, amit projektál.

Az emberek önismeretét kellene mozdítani, de ehhez kell egy bizonyos fokú felnőttesség és bizonyos fokú kulturáltság, hogy tudjam, hogy mit miért teszek. Nagyon meglepő számomra – és ez nem iskolázottság függő – amikor egy nyolc általános iskolát végzett ember olyan intellektuális érettséggel és önismerettel rendelkezik, hogy elcsodálkozom. Azután ott az egyetemi végzettségű, aki megmaradt a gyermeki sorban.





M: Egyetértek, nem ettől függ.

G: Hogy mitől függ? Talán a családból hozott dolgok, a példamutatás. Talán, ha azt látja a gyerek, hogy törődünk a másik emberrel, segítünk neki, kiségtjük, adunk neki egy zsömlét, egy pohár vizet, pénzt.

Ha én bárhová megyek, és szemetet látok a földön, vagy valamiért odasodorja a szél, engem bánt, lehajlok, felveszem és kidobom. Ez nem azt jelenti, hogy mindenhol kukázok, de alapvetően lehajlok más szemetéért. Arra gondolok, hogy a gyerekeim is ezen a járdán járnak, és ha tőlem azt látják, hogy nekem ez fontos, és akkor ők is odafigyelnek.

És itt van ez a borzasztó meleg, a mikroműanyag (öt milliméternél kisebb műanyagdarabot jelenti) terhelés... Felmerül a kérdés, hogy lehet-e magunkat függetleníteni a környezettől? Nagyon nehéz.

A mikroműanyag termeléssel kapcsolatban most olvastam egy cikket, miszerint férfiak és nők nemi szervében megtalálhatóak a mikroműanyag szemcsék. Például kiderült impotens férfiak vizsgálata közben a szövettanból, hogy öt-hat féle mikroműanyag

volt kimutatható. Ugyanez szerintem megvan a nőknél, és nem tudjuk mennyire befolyásolja a fertilitást, mennyire fog belenyúlni a kromoszómánkba, mennyire változtatja meg esetleg a szöveti ellenállást, az érszűkületnek a fokozódásába mennyire nyúl bele. Tehát ennek az egészségügyi következményeivel nem vagyunk tisztában.

Itt van a globális felmelegedés, amiről mondhatjuk, hogy ciklusos, lehet többet tudunk róla, és azért ijesztgetik az embereket. Amikor megyek Budapestre és azt látom, hogy ott vannak a biciklisávok, és akkor szidják, hogy bedugul az út. Abba nem gondolnak bele az autósok, hogy ha biciklire ülnének, a levegő is tisztább lenne, haladnának, és a dugó is redukálna.

A női egészség azért is fontos ebből a szempontból, mert ők nevelik az új generációt. A felelősség a nők vállán van, és még nem is fejtettem ki az ő társadalmi megbecsülésüket. Hogyan becsüli magát például, ha kevesebb a fizetése, pedig esetleg még jobban is teljesít?

M: Mit gondolsz a mentális és fizikai egészség kapcsolatáról? Hogyan látod, az intuíció mennyire segít egy diagnózisnál, esetlegesen a betegeknek?

G: Nem mindenki képes használni az intuícióját, szerintem. Én például két lábon járok a földön, de nagyon intuitív vagyok. Egyetlen szó néha elég, meghallom, és rögtön bekattan, hogy: „Na, akkor itt van a gond.”

Sokszor kimondjuk. Figyelni kellene mi az, amit elmondunk, kimondunk, így lehetne talán fejlődni, mert nincsen kimondott szó ok nélkül, tehát el lehetne gondolkodni, hogy ezt vagy azt vajon miért mondtam? Lehetséges, hogy olyankor megtaláljuk az egész dolog lényegét, amin már mondjuk fél éve törjük a fejünket, vagy problémát okoz.

A fizikai egészséget lehet objektíven nézni, mert akinek van betegsége – magas vérnyomás, cukorbetegség, érszűkület, csontritkulása stb. -, azt lehet fizikailag önmagában nézni. Tehát ez a kiindulópont, de ilyenkor is lényeges a másodlagos, harmadlagos prevenció, hogy lehetőség szerint megtartsuk azt az állapotot, ami van. Ebben nagyon fontos az önellenőrzés, a mozgás, a súlyunkra figyelés. A BMI-nél (testtömeg index) ha lehet, akkor a normál felső kategóriáját próbáljuk megcélolni, még akkor is, ha egy adott területen belül maradunk, nem mindegy, hogy húsz kiló súlytöbbletünk van, vagy csak tíz. Ez a fizikálisnak az odafigyelés része, és attól függően, milyen betegségem van, szedjem a gyógyszert, diétázzak, mozogjak stb.

Ha mondjuk COPD-s (krónikus obstruktív tüdőbetegség) valaki, akkor az lehetőség szerint a dohányzást elhagyhatná. Volt olyan betegem, aki mondta, hogy COPD-s oxigénpalackos, és megkérdeztem, hogy nem kellene-e leszoknia a cigiről? Az válaszolta, hogy nem képes rá. Szerintem viszont ennél nagyobb motiváció nincsen... Ez is a felelősségvállalás.

Lényeges, hogy a fizikális létünket szubjektíven hogyan ítéljük meg. Itt jön a rengeteg sok szorongás, olyan félelem, hogy olyan sorsra jutok, mint mondjuk az édesanyám. Tegyük fel, ha neki emlőkrákja volt, akkor az determinál. Nem mondanám, hogy eleve elrendeli valaki magának a sorsát, mert ezt nem tudom elfogadni. Viszont így jobban odafigyel, esetleg időben kiderülhet, ha van probléma.

Nem mindegy, hogy valaki hogyan kel fel. Azt mondja: „Jaj, de fáradt vagyok, de szar napom lesz ma is!” Mondhatja azt is: „Igaz, hogy keveset aludtam, de jól érzem magam, tele vagyok energiával, és jó napom lesz.” „Reggel fájt egy kicsit a térdem, de mindjárt elmúlik, bejáratódik.”

Nem mindegy, hogyan tekintünk a fizikai állapotunkra, és ez az, ami meghatározza az egész napunkat és azt is, hogyan fogjuk magunkat érezni.

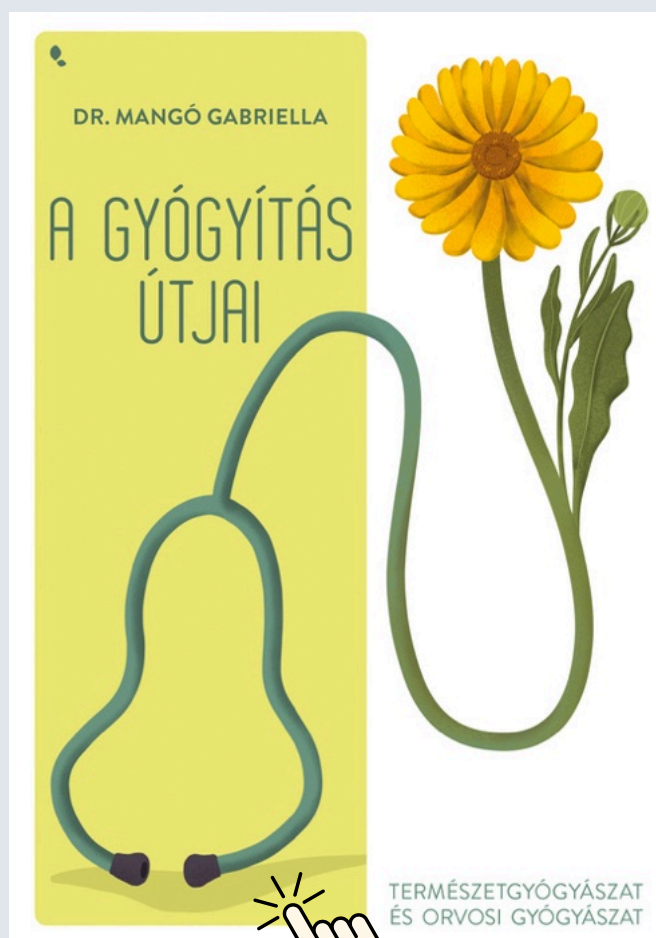


M: A felelősség az egyéné, akárhogy is próbálja lerázni, rohanni önmaga elől?

G: Mindenki önmagáért felelős, és amikor elmondom, hogy azt így kellene, akkor kapok vissza egy választ, hogy azt miért nem fogadja el. Utána elmondom, hogy másképp is lehet próbálni, és azt a megoldást sem fogadja el. Ilyenkor kijelentem, hogy: „Nézze, tőlem mindenki úgy hal meg, ahogy akar.” Nem tudod elvenni és átvenni sem senki sorsát. Csak az hallja meg a tanácsokat, akinek amúgy is van rá füle.

M: Valójában a betegség társadalmában élünk?

G: Ez a kijelentés már felmentést ad. Ha ezen lehetne mozdítani, akkor a fizikai ránézésünk önmagunkra is változna és nem éreznék az ember herculesi feladatnak az önmaga fizikai jólétéért való tevést.



M: Milyen tanácsot adnál egy egészséges kamasznak? Mire figyeljen az egészsége megőrzése céljából?

G: Bulizzon jó sokat, de ne drogozzon. Lehet alkoholt inni, de mértékkel és mindent ki lehet próbálni, cigit és egyebet, de mértékkel és nem kell rászokni.

M: A honlapodat áttanulmányozva és a Facebook oldaladat követve látom, hogy sok betegnek segítettél gyógyulásában, hogy rengeteg ötletet és tanácsot nyújtasz különböző témákban, melyet szívből ajánlok minden kedves olvasónak. Emellett könyveket is írsz, van egy egyesületed - most éppen milyen projektben vagy benne?

G: Egyrészt kijött **A gyógyítás útjai** című könyvem, és szeretnék könyvbemutatókat szervezni az új fejezetek témáiban, mint például a daganatos betegségek és azok megelőzése, fizikai-szellemi jólét és azért való tevés, böjt, fogyókúra, súlymegtartás, súlytöbblet. Olyan témák, amik szerintem érdekelnek az embereket, tehát ezügyben szeretném, ha sikerülne egy országjáró utat szervezni, ahol előadásokat tartanék nagyon szívesen. Erre várnám, hogy találjunk kontaktokat, hogy merre tudunk menni. Ez fontos.

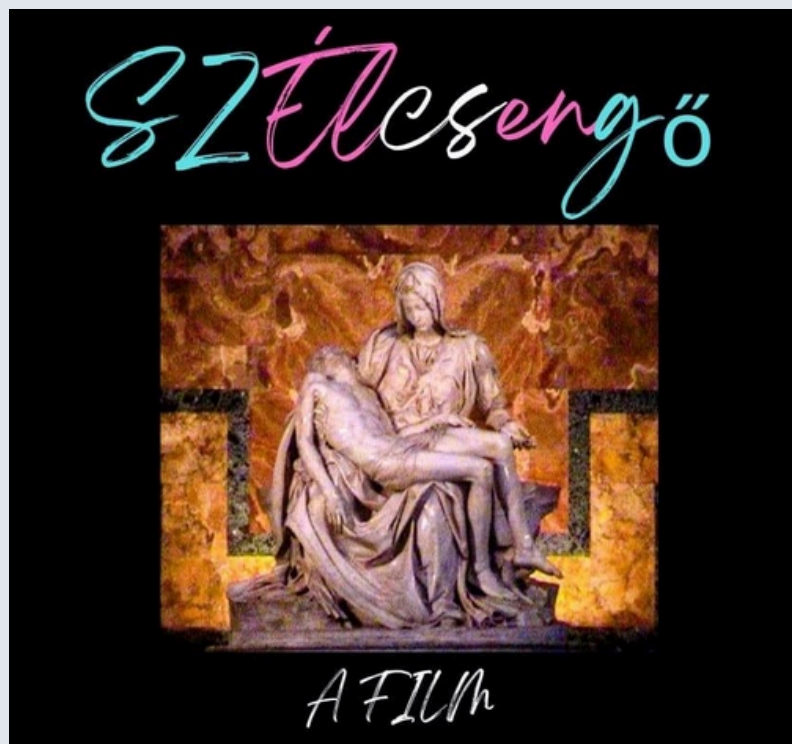
A másik a Facebook oldalon való ismeretterjesztés folytatása, ennek az oldalnak az elérhetőségéért nem fizet senki semmit, teljesen ingyenes. A követők száma volt, hogy elérte a kétfélmilliót, most olyan hatszázezer körül tart, csökkent, de az embereknek van igénye rá. A követők kilencvenöt százaléka nő, leginkább a harmincöt és ötven éves korosztály érdeklődik.

Dr. Mangó Gabriella "A gyógyítás útjai" című könyve a Jaffa Kiadó gondozásában jelent meg 2024-ben. Ezen a linken vagy a képre kattintva elérhető: www.jaffa.hu

Most csináltuk meg a **Szélcsengő** című tizenhárom perces játékfilmet, amire összeadtak az emberek több, mint kétmillió forintot, a Német Nagykövetség is támogatta körülbelül négymillióval, még én tettem bele pénzt, és így készen is lett a kisfilm, aminek a premierje majd a Berlini Nemzetközi Filmfesztiválon lesz jövő év január, február környékén. Izgalmas, és ez is a női létről szól, ezért is támogatta a Német Nagykövetség. A női sors és női lét, a család összetartozása, egymás tolerálása, a segítségnyújtás a téma, ez vonul át az egész filmen.

Számomra nagyon fontos még, hogy egy dokumentumfilmet szeretnék készíteni, ami a női roma témát dolgozná fel. Évek óta tervezem, remélem, hogy a jóisten ad hozzá erőt, egészséget meg időt és egy szponzort, aki tud segíteni. Örülnék neki, ha lenne egy podcast női témákban, talán meglesz a lehetősége, mindenképpen izgalmas.

M: Ahogy látom, megteszed, amit csak tudsz sok-sok fórumon, hogy legyen fejlődés és változás, mert beszélni nem elég. Gratulálok, és további sok sikert és kitartást kívánok!



*A **Szélcsengő** egy kisjátékfilm, amely a család összetartozásáról, a szülő-gyerekek kapcsolatáról szól*

“Mint orvos, sokszor tárom szét a kezem, hogy ennyit tudunk. Mint természetgyógyász, szintén. De mint Holisztikus gyógyító, azt mondom:

- Ne törődjön bele, hogy beteg, ne fogadja el, tegyen ellene, küzdjön ellene, s higgye el,
- hogy **LEHET MÉG EGÉSZSÉGES!!!**
- Mert az ember egy csodálatos teremtménye a világnak!”

www.drmango.hu

ILLÚZIÓ

Duális világunkban az egészség és a betegség kéz a kézben jár, egyik sem értelmezhető a másik nélkül. Végtelenül leegyszerűsítve az egészség a tökéletes – amolyan isteni –, a betegség pedig minden olyan állapot, amely eltér az előzőtől. Emellett semmi sem állandó, mindig minden változik, azaz egy tökéletes állapotot huzamosabb ideig fenntartani az életünk minden területén szinte lehetetlen.

Az egészségbiznisz is erre épít, az emberi lét bármely területén lehet egy jobb és egy tökéletesebb állapotra törekedni, amihez a gyógyszergyártók és az egészségügyi szolgáltatók lelkesen hozzá is járulnak. Hogyan? Például az emberek betegségtudatát erősítik. Elég bekapcsolni a televíziót, vagy a számítógépet, és ömlik belőle a gyógyszerreklámok tömkelege. Fáj ez? Vegye be azt! Gondja van amazzal is? Kezelje ezzel! Most épp akciós! Kettőt fizet, egyet kap! Ja, hogy rámeleg inge-gatyája, ne is foglalkozzon vele, hisz fő az egészség!

Az egészség és a betegség illúziójából talán egyetlen kiút van, és az a tudatos figyelem. Amikor a figyelem állapota egyszerre pásztázza a test és a lélek rezdüléseit, és nem ítélkezik, nem bírál, nem kategorizál. Ott a „LÉLEK”zet. Ott a „VAGYOK”.

Én a betegség-megelőzés híve vagyok. Amikor minden rendben működik a testemben, hasonlóképp a lelkem sem gyötrődik ártó gondolatoktól, s a szellem is szárnyal, elvagyok az életemben, eszembe sem jut, hogy egészséges vagyok. Aztán történik valami. Van egy pillanat, amit ha időben elkapok, meg tudom állítani a dinamikus harmóniám felborulását. Ehhez arra van szükségem, hogy megálljak. Meg kell szakítanom azt a folyamatot, ami addig a pillanatig vezetett, ki kell lépnem az adott mókuskerekemből, és a betegség, ami elkapott volna, elillan.

A náthánál, influenzánál bombabiztosan működik. Amikor megérezem azt a pillanatot, hogy eddig és ne tovább, és megtisztulem a testemet azzal, hogy hallgatok is rá, és ha akkor abbahagyom, amit épp csinálok, iszok egy nagy pohár vizet vagy gyógynövényes teát és lefekszem aludni 10-12 órára, akkor úgy kelek fel másnap, mintha mi se történt volna. Olcsóbb megoldás bármelyik gyógyszernél. Csak tudni kell a test, a lélek és a szellem igényeire IGEN-t mondani, majd kikapcsolni a telefont, számítógépet, TV-t, rádiót, és minden - illetve mindenki másra - „NEM”-et mondani. Összetett feladat, de érdemes gyakorolni.

Edina



ILLATOK AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSBN

Az emberiség évezredek óta használja az illatokat és az illóolajokat az egészség megőrzése céljából. A bizonyos növényi részekből kivont esszenciák nemcsak kellemes illatúak, hanem gyógyító tulajdonságokkal is rendelkeznek. Az aromaterápia, amely az illóolajok terápiás célú alkalmazását jelenti ma is népszerű. Az illóolajoknak számos jótékony hatása lehet, amelyek mind a test fizikai egészségére, mind a lelki és szellemi jólétre kihatnak.

Fizikai szempontból az illóolajok számos gyógyhatással bírnak. Például a borsmentaolaj ismert fájdalomcsillapító hatásáról, amely hatékonyan enyhíti a fejfájást és az izomfájdalmakat. Az eukaliptuszolaj kiválóan alkalmas légúti problémák kezelésére. A levendulaolajnak antibakteriális tulajdonságai vannak, és gyakran használják sebek, bőrproblémák kezelésére is. Ezek az illóolajok segítik a szervezet gyógyulási folyamatait, támogatják az immunrendszer működését.



A lelki egészség szempontjából az illóolajok vitathatatlan szerepet játszanak a stressz és a szorongás csökkentésében. Az illatok közvetlen kapcsolatban állnak az agy limbikus rendszerével, amely az érzelmek és emlékek feldolgozásáért felelős. A levendula, a rózsa, a mandarin és a kamilla illóolajok például jól ismertek nyugtató hatásukról, amelyek segíthetnek az alvás minőségének javításában és a szorongás csökkentésében. A citrusos illatok, mint a narancs vagy a citrom, frissítő és energizáló hatásúak, így kiválóan alkalmasak a hangulat javítására és a depresszió enyhítésére.

A szellemi jólét szempontjából az illóolajok támogatják a koncentrációt és a mentális frissességet. A rozmarying illóolaj például növeli az éberséget és javítja a memóriát, ami különösen hasznos lehet tanulás vagy szellemi munka során. Az illatok segíthetnek a fáradtság leküzdésében is, mivel stimulálják az agyat és növelik a figyelmet. Az illóolajoknak ezen tulajdonságai különösen hasznosak lehetnek azok számára, akik sok időt töltenek elmélyült gondolkodással és szükségük van az elméjük frissítésére.



Az illóolajok használata a mindennapi életben könnyen beépíthető rituálékba. Alkalmazhatóak például aromaterápiás masszázsok során, szaunában felöntésekkor, vagy frissítő fürdőolajokba keverve. Az illóolajok diffúzorban való használata továbbá az egyik legnépszerűbb módszer, mivel így az illatok könnyen eljutnak a lakás egész légtérbe, jótékony hatásuk az orron keresztül beszívott levegővel közvetlenül elérhetővé válik.

Fontos azonban megjegyezni, hogy az illóolajok használatakor körültekintően kell eljárni. Egyes illóolajok allergiás reakciókat válthatnak ki, vagy irritálhatják a bőrt, különösen, ha nem megfelelően hígítják őket. Mindig konzultáljunk szakemberrel vagy végezzünk bőrpróbát, mielőtt új illóolajat használunk, különösen, ha érzékeny bőrünk van vagy hajlamosak vagyunk allergiás reakciókra. Az illóolajok egészségmegőrző szerepe tagadhatatlan, de fontos, hogy tudatosan és megfelelő ismeretek birtokában használjuk őket.

Az illóolajok rendkívül sokoldalúak, és számos pozitív hatással lehetnek mind a fizikai, mind a lelki, mind a szellemi egészségre. Az illatok világának felfedezése és az illóolajok használatának integrálása a mindennapokba hozzájárulhat egy kiegyensúlyozottabb és egészségesebb életmódhoz. Akár egy nyugodt, stresszmentes estét szeretnénk eltölteni, akár a koncentrációt és a mentális teljesítményt szeretnénk növelni, az illóolajok természetes és hatékony megoldást kínálhatnak.

Illóolajos és illatos témában írásaimat megtaláljátok a következő oldalakon:

<https://www.gyogyitoillatok.hu/>

<https://gyogyitoillatok.blogspot.com/>

Edina



A TAROT SZÍNES VILÁGA

Bármerre nézünk, színek vesznek körül minket: az otthonunkban, a munkahelyünkön, a ruháinkon, a természetben. A körülöttünk lévő színek pedig hatással vannak ránk, befolyásolják érzelmeinket, lelkiállapotunkat, fizikai állapotunkat, még akkor is, ha legtöbbször ezt nem vesszük észre. A gyógyításban már az ókor óta használják a színterápiát, sőt, létezik a pszichológiának egy ága, ami azt vizsgálja, milyen hatással van az emberi agyra, a szervezetünkre és a cselekedeteinkre az egyes színek látványa. A spirituális világban is nagy jelentősége van a színeknek, gondoljunk csak a csakrák ábrázolására vagy az ásványokra.

Nem véletlen, hogy a kórházak falát zöldre festik, a sportautókat pirosra, az egyházi vezetők lila köpenyt hordanak, a számítás-

technikai cégek logójában rendszerint dominál a kék, az ökotermékek csomagolása zöld, vagy hogy a smiley mosolygós arca sárga színű. Ezek mind a színek tudatos használatának bizonyítékai.

A Rider-Waite-Smith féle tarot kártya megalkotásakor is tudatosan alkalmazta a művész, Pamela Colman Smith az egyes színeket. A többi szimbólumrendszer mellett ez is hozzáad a lapok által közvetített mondanivalóhoz, mélyíti a megértést. Ha valaki egyáltalán nem ismeri a színek jelentését, tudat alatt még őt is befolyásolja, helyes irányba tereli azok látványa. Smith a nyugati kultúrában elterjedt szimbolikát vette alapul, ami nagyjából megfelel a színpszichológiában használt értelmezéseknek. Nézzünk néhány példát!

A színek jelentése a színpszichológia szerint

- erő
- hatalom
- energia
- szerelem
- szenvedély

- önbizalom
- siker
- bátorság
- társaság-kedvelő

- boldogság
- optimizmus
- játékosság
- extrovertált
- melegség
- fiatalság

- gyógyulás
- egészség
- természet
- fejlődés
- termékenység

- bizalom
- hűség
- harmónia
- logika
- rend
- intelligencia

- érzelmesség
- őszinteség
- kifinomult
- kedvesség

- előkelő
- titokzatos
- spiritualitás
- luxus
- ambíció

- megbízható
- szavahihető
- földközeli
- gyakorlatias
- kiszámítható

- gyász
- elegancia
- biztonság
- formalitás
- hatalom

- ártatlanság
- tisztaság
- egyszerűség
- őszinteség
- béke
- remény

PIROS

Mi a közös az Uralkodó, a Főpap és a Botok Királya öltözetében? Mindnyájan vörös köpenyt viselnek, hiszen alakjuk a hatalmat, az erőt szimbolizálja. A Botok VI győzedelmes lovasa is magabiztosan, diadalmasan üli meg lovát, tisztában van vele, hogy a sikert megérdemli. Olykor a piros szín nem annyira külső, mint inkább belső erőnkre utal, mint például az Erő, a Kardok VIII vagy a Kelyhek VIII kártyáján, még akkor is, ha egy időre megfeledkezünk róla, vagy hagyjuk, hogy elfolyjon.



Sok erő kell például ahhoz, hogy magunk mögött hagyjuk a múltat, vagy éppen egy érzelmileg kiürült kapcsolatot. A Mágus vörös köpenye azt üzeni nekünk, hogy rendelkezünk a teremtés erejével, és csak rajtunk áll, mit kezdünk vele.

A Botok és Kardok Lovagja sisakján a tűzpiros tollak a szenvedélyt, elszántságot, hevesiséget tükrözik. Ez a heveség azonban a józan ésszel ellentétes cselekedetre, elhamarkodott döntésekre készítheti őket, jó lesz vele hát vigyázni.

SÁRGA

A Nap sárga fénye örömmel, vidámsággal, játékosággal tölt el minket. Legyünk akár féktelenül jókedvűek, mint a lovagló kisfiú a Nap kártyáján, vagy naivan merészek és optimisták, mint a Bolond, töltsön el bennün-

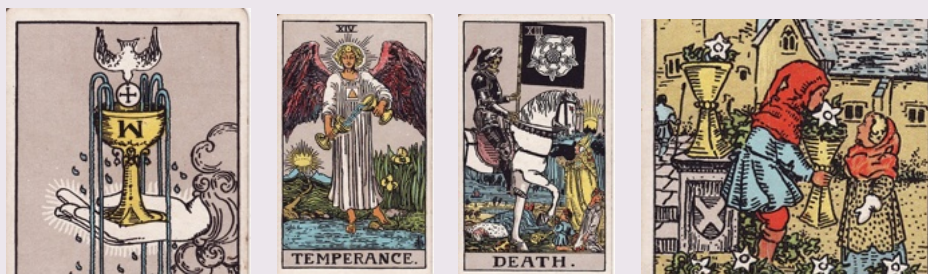
ket a boldogság, elégedettség, ünnepi hangulat, mint a Botok IV alakjait, vagy gondoljunk pozitívan a terveinkre, bízva a sikeres jövőnkben, mint az Érmék Apródja.



FEHÉR

A fehér a tisztaság, az ártatlanság, az újjászületés színe. A Kelyhek Ászának fehér galambja a tiszta isteni minőség fizikai megnyilvánulását szimbolizálja. A Kiegyenlítő kártyáján az angyal fehér ruhája lelki tisztaságát tükrözi. A halál fekete lovagja fehér

lovon érkezik, zászlóján fehér rózsával, hiszen a halál egyben megtisztulás is, újjászületés egy másik világba. A Kelyhek VI lapján a fehér liliomok gyönyörűen érzékeltetik az idősebb fiú tiszta, feltétel nélküli szeretetét, együttérzését a kisebb gyermek iránt.



FEKETE

A tarot-ban a fekete szín akkor bukkan fel, amikor az élet árnyoldalát látjuk. A Halál kártyáján a fekete lovag fekete zászlót tart, A Kelyhek V szomorú alakja pedig éppen valakit vagy valamit gyászol. Az Ördög kártyáján a fekete háttér a sötét oldalunkat szimbolizálja, amely fogva tart minket egészen addig, amíg

szembe nem nézünk félelmeinkkel, függőségeinkkel. A Torony lapján lejátszódó katartikus jelenet rossz érzést kelt bennünk, hiszen életünkben bekövetkezik a teljes összeomlás. A Kardok X férfialakját is végleg ledöntötték sötét gondolatai, a reménytelenség, a kilátástalanság.



KÉK

A tarot olvasásban a kék színt legtöbbször a vízzel társítják, ami az érzelmekkel és az intuícióval áll összefüggésben. Gondoljunk csak a Kelyhek Ászára, ahol a tiszta isteni szeretet túlcordul a serlegünkben, és egy lilomokkal teli tóban gyúlik össze, vagy az intuíció megtestesítőjének kék palástjára, a Főpapnő lapján. A kék ég értelmezhető úgy, mint kommunikáció, értelmi világosság és igazság. Ha ilyen lapot húzol, az azt üzeni, hogy szabadon ki kell fejezned a gondolataid,

érzelmeid, vagy kertelés nélkül ki kell mondanod az igazságot. A Kardok Királynője például sosem beszél mellé, mindig kimondja, amit hallanod kell, és kár hazudni neki, mert úgymint átlát rajtad. A kék szín arra is utalhat, hogy a kérdező spirituális útmutatást vagy támogatást keres. A Kardok Kettes alakjának egy fontos döntést kell hozni, de segítségre van szüksége, hogy józan esze és érzelmei között választani tudjon. A Csillag kártya kékje gyógyulást, megtisztulást, reményt sugároz.



A tarot és a színek szinte elválaszthatatlanok egymástól. A színek nemcsak vizuálisan teszik vonzóbbá a tarot kártyákat, hiszen minden egyes szín különböző energiát és érzelmi állapotot közvetít, amely segít az olvasónak mélyebben megérteni a kérdező élethelyzetét és lelkiállapotát. A színes képi látvány aktiválja a jobb agyfélteke működését, ami felerősíti az intuitív képességeinket, ezáltal képesek leszünk meglátni és megérteni olyan dolgokat,

amiket logikus gondolkodással figyelmen kívül hagynánk, megnyitja tudatalattinkat a spirituális üzenetek befogadására. A színek ismeretével és tudatos használatával mindennapi életünket is alakíthatjuk. Befolyásolhatjuk az étvágyunkat, a koncentrációnkat, az érzelmeinket vagy a hangulatunkat, és még gyógyulhatunk is.

Kriszta

A HÓNAP LAPJA: A CSILLAG



A Csillag lap leírása

A Csillag lapja egy meztelen nőt ábrázol, aki egy kis tó szélén térdel. Két edényt tart a kezében: egyet a bal kezében (a tudatalatti) és egyet a jobb kezében (a tudatos). A vizet kiönti, hogy táplálja a földet, és folytassa a termékenység ciklusát, amit a körülötte lévő buja növényzet jelképez. A másik edényből a száraz földre önti a vizet öt hullámban, amelyek az öt érzéket szimbolizálják.

A nő egyik lábát a földön tartja, ami gyakorlati képességeit és józan paraszti eszét jelképezi, míg a másik lába a vízben áll, ami az intuícióját és belső erőforrásait, valamint a belső hangjára való hallgatást szimbolizálja. Meztelen, ami sebezhetőségét és tisztaságát jelzi a csillagos éjszakai égbolt végtelensége alatt. Mögötte egy nagy csillag ragyog, ami a lényegét szimbolizálja, és hét kisebb csillag, amelyek a csakrákat jelképezik.

A CSILLAG

Általános jelentése: remény, jövőbe vetett hit, megújulás, gyógyulás, megbékélés

Fordított jelentése: reményvesztettség, elkeseredés, kilátástalanság, céltalanság

Numeorológiai kapcsolódás: 8

Asztrológiai kapcsolódás: Vízöntő csillagjegy, Uránusz bolygó

Elem: Levegő

Kristálya: Kvarckristály, sugilit

Fő üzenete: Legyél bármilyen nehéz helyzetben, mindig van remény!

Általános jelentés

Ha megbetegedtél, vagy bármilyen más - esetleg traumatikus - esemény következett be az életedben, legyen bármilyen rossz a helyzet, a Csillag kártyájából új hitet meríthetsz. A legrosszabbon már túl vagy, újra felragyog a reménycsillag.

Mivel a Csillag kártya a Torony lapját követi a tarot-ban, megkönnyebbülést hoz a pusztulás, zűrzavar vagy betegség időszak után. Számos kihívást túléltél, és megszabadítottad magad minden olyan korlátozó hittől, amely korábban visszatartott. Kezdesz ráébredni lényegedre, arra, aki valójában vagy minden réteg alatt. Bármit is sodor eléd az élet, tudod, hogy mindig kapcsolódsz az isteni és tiszta szeretet energiájához. Új megbecsülést és újfajta tiszteletet érzel saját lényed iránt.

A Csillag megújult reményt és hitet hoz, és azt az érzést, hogy az Univerzum valóban megáldott téged. Egy békés, szeretetteljes életszakaszba lépsz, tele nyugodt energiával, mentális stabilitással és mélyebb megértéssel önmagad és mások iránt. Ez az időszak jelentős személyes növekedést és fejlődést hoz, mivel most készen állsz arra, hogy megkapd az Univerzum számos áldását.

A Csillag kártyával bármi lehetséges, és a varázslat körülötted áramlik. Szíved tele van reménnyel, és lelked a legmagasabbra emelkedik, miközben felismered, hogy álmaid valóban valóra válhatnak. Engedd meg magadnak, hogy álmodj, törekedj és emelkedj bármilyen módon, hogy elérhesd a csillagokat. Itt vannak, és rád várnak. Lehet, hogy szeretnéd megtalálni vagy újra felfedezni az életed értelmét, inspirációját vagy célját. Jelentős változtatásokat hajtasz végre az életedben, átalakulva a régi énedből az új énedbe, és ezzel friss perspektívát hozol: „El a régivel, be az újjal!” A legmagasabb verzióját választod önmagadnak. Ez egy mély spirituális utazás, amely nagyobb jelentést és célt hoz az életedbe, és megújítja belső energiádat. Távolíts el minden korlátozó hitet, álarcot vagy megtévesztést, és légy hiteles igazi természetedhez. Légy nyitott az új ötletekre és a növekedésre, és hallgass a belső, csendes hangra.

Fordított jelentés

A fordított Csillag azt jelentheti, hogy elvesztetted a hitedet és reményedet az Univerzumban. Lehet, hogy jelenleg túlterheltnek érzed magad az élet kihívásai miatt, és megkérdőjelezed, miért kell mindezen keresztülmenned. Tudod, hogy az élet váratlan dolgokat sodor eléd, de tényleg? Miért ez, és miért most?! Lehet, hogy kétségbeesetten könyörögsz az Univerzumhoz, hogy adjon némi megkönnyebbülést, de nehezen látod, hogy az isteni valóban melletted áll. Nézz jobban körül, és meglátod. Az isteni mindig ott van. Szánj egy pillanatot arra, hogy megkérdézd magadtól, mi a mélyebb életleckéd, és hogyan lehet ez áldás, nem pedig büntetés.

Gyakrana fordított Csillag a hit próbája. Amikor szembesülsz egy kihívást jelentő helyzettel, összeomolhatsz, mint a Torony, vagy szilárdan állhatsz abban a meggyőződésben, hogy az isteni mindenhol jelen van. Megtanulod, hogyan bízhatasz nemcsak az Univerzumban, hanem önmagadban is.



Te magad is isteni lény vagy, és amikor hittel és önbizalommal rendelkezel, lehetővé teszed, hogy az isteni fény átjérjon. Fordítsd hát tekinteted a múlttól a jövő reményt adó sugara felé!

A Csillag fordított helyzetben azt is mutatja, hogy eltávolodtál az eredeti életcélotól vagy annak bizonyos részeitől (például munka, hobbi, kapcsolatok, személyes projektek stb.). Talán kezdetben nagy lelkesedéssel és víziókkal indultál neki a jövődnek, de most azon kapod magad, hogy a mindennapi rutinok túlterhelnek, unalmasak és sivárak. Ez a kártya különösen releváns a karrierrel kapcsolatos kirakásokban, amikor úgy érzed, hogy eltávolodtál a munkádtól, és azon tűnődsz, vajon itt az ideje-e továbblépni vagy változtatni. Kapcsolódj újra ahhoz, ami igazán fontos számodra, és ami lelked célja ebben az életben. Igazítsd mindennapi életedet ehhez a célhoz, és új inspiráció-forrásokat fogsz találni.

A fordított Csillag kártya azt is jelentheti, hogy bár a dolgok nem olyan rosszak, a jelenlegi félelmeid és pesszimizmusod felerősíthet bármilyen problémát, amivel szembesülsz. Lehet, hogy ahelyett, hogy elmennél egy rutinvizsgálatra, inkább aggódsz az egészséged miatt, és felnagyítod a tüneteidet. Próbáld meg a pozitívumokra koncentrálni. Ha aggódsz egy esetleges egészségügyi probléma miatt, vizsgáltasd ki magad, hogy megnyugodhass. Hasznos lehet számodra most az energiagyógyítás is, ami javíthatja egészségedet és segíthet elengedni a benned lévő negatív energiákat.

Energiatartalékaid valószínűleg kimerültek, így ahelyett, hogy még tovább hajszoznál magad, szánj időt arra, hogy csak magaddal foglalkozz. Foglald le egy masszázst, térj vissza napi spirituális gyakorlataidhoz, vegyél egy meleg fürdőt – bármi, ami táplálja a lelkedet és segít újra kapcsolódni belső lényegedhez. A víz közelében lenni vagy egy tisztító rituáléban részt venni segít mélyebb szinten feltöltődni.

Kriszta

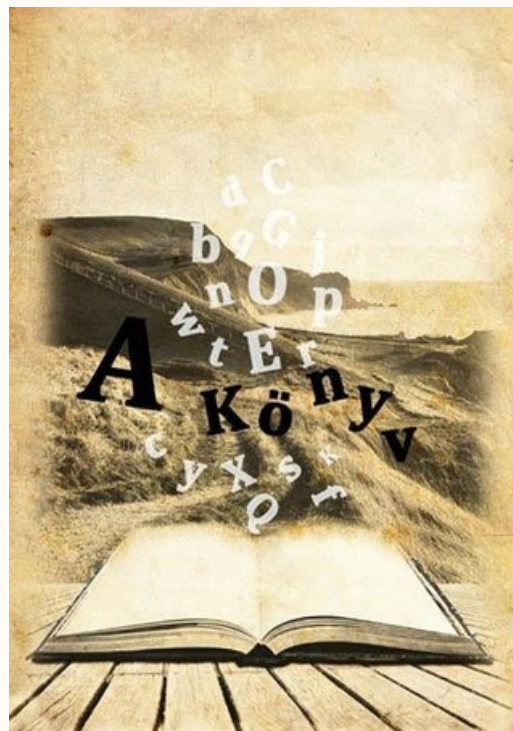
Ahol még megtalálhatsz minket:



Dr. Mangó Gabriella

 www.drmango.hu

 [Dr. Mangó Gabriella](#)



Tanley Milet



Melinda



[/tanleymilet](#)



[@tanleymilet](#)



<https://tanleymilet.com>

Edina

[/gyogyito.illatok](#)

[@gyogyito illatok](#)

<https://www.gyogyitoillatok.hu>

Kriszta

[/zidkozosseg](#)

[tudatosagtarot\[kukac\]gmail.com](mailto:tudatosagtarot[kukac]gmail.com)



NŐI HULLÁMHOSSZ MAGAZIN