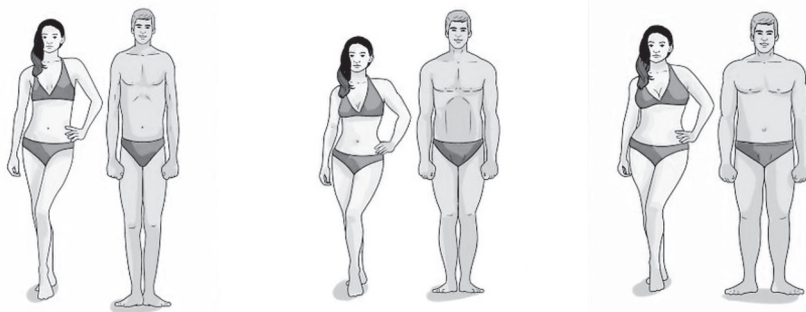


GENETIKA TUDATOSSÁGUNKBAN REJLŐ KÉPESSÉGEK

Az ebben a fejezetben közzétett megállapításaim az 5000 éves ajurvédikus tipológián alapulnak.

Személyes alkatunk nagyban meghatározza, milyen egészségügyi nehézségeknek vagyunk kitéve. A teljesség igénye nélkül, pár mondattal szeretnék eligazodást nyújtani az Ön alkati besorolásában.

Amint a képen is látható, az Ájurvéda 3 fő alkati típust különböztet meg.



Akinek nincs módjában egy átfogó állapotfelmérésre eljutni, az alább kitölthető TESZT segítségével lesz abban, hogy eredeti orientálódást mutató személyes alkatát megismerje és annak megfelelően az életmód, étkezés és gyógyulás tekintetében is útmutatót találjon.

A jelenlegi orientálódás megmutatja, hogy milyen egészségügyi kockázatokat kell elviselnünk, ha genetikai felépítésünkön belül eltolódás mutatkozik, amikor az életmódunk és táplálkozási szokásaink ellenünkre vannak.

Személyes alkatunkhoz hozzátartozó betegség-hajlamaink ismerete jelentősen megkönnyíti az EGÉSZSÉGRE HANGOLÓDÁST.

A három személyiségtípus egészség-betegség fiziognómiája.

Mielőtt a kedves olvasó foglalkozni kezdene a vizuális diagnosztika rejtelmével, meg kell tudnia néhány alapvető dolgot az egyes alkatokról, azok életmódjáról, így az egészség és betegségek iránti fogékonyságról. Ezért most következnek az

egyek alkatok formatípusának, tehát természetüknek, életmódjuknak, jellegzetes reakciókészségüknek és táplálkozási szokásaiknak, valamint mozgásigényüknek rövid leírása.

Az alkatok tipológiája számtalan írásban visszaköszön (én az ősi, indiai eredetű Ájurvéda ismeretanyagából merítkeztem), azonban a könnyebb érthetőség kedvéért lefordítottam egy „emészthetőbb”, európai változatra.

Az anyatermészet gyermekei vagyunk, ennél fogva rendelkezünk a természet elemeivel is, ami 5 elemként (éter, levegő, tűz, víz, föld) ismert.

Az öt elem, mely felépíti az UNIVERZUMOT, a testünkben is megtalálható:



Az **ÉTER** (Prána),
mely mindent kitölt a test valamennyi üregében megtalálható.



A **LEVEGŐ**,
mely mindent mozgat, működteti a vérkeringést, és szív működést.



A **TŰZ**, mely melegít, biztosítja a testhőt,
és adja az emésztéshez szükséges átalakító energiát.



A **VÍZ**, mely hidratál és a kenést biztosítja.



A **FÖLD**,
mely a testünk vázrendszerét, szilárdságát, stabilitását biztosítja.

Az elemek egyensúlya az egészség természetes állapota. A genetikailag örökölt mintát a fogantatással vesszük fel, a születés pillanata, körülményei pedig meghatározzák az első **LÉTÉLMÉNYÜNKET**. Ekkor hat ránk elsőként az adott környezet légköre, éghajlati viszonyai (túl hideg, túl forró, túl nedves, vagy túl szeles), szüleink érzelmi állapota, a környezet higiénája, édesanyánk szervezetének mikroflórája, a családtagoktól és rokonoktól „kapott” kölcsönhatása.

Az egy életre szóló örökölt energiamennyisége a vesében és mellékvesékben

tárolódik, mely nem növelhető, de idő előtt elhasználható. Ezért jól kell tudni sáfárkodni vele.

Személyiséget formáló tényezők, környezeti hatások

Az első hajlamosítást az édesanyánk és édesapánk szaporító folyadékaiból kapjuk. Meghatározó a megtermékenyítés napszaka és évszaka, mely az ELEMEEK (tűz, víz, föld, levegő, éter) hangsúlyozottsága révén fejt ki hatását az emberi szervezet pillanatnyi működésére.

Például a nyár, mely száraz forró; hevítő ereje a tűz-mozgásorientálódó ember dinamikájára, temperamentumára, heveségére lesz hatással.

Télen a nyirkosság, hideg dominál, így a táplálkozás orientált föld típusra lesz hatással, mert ez az időszak több nedvnek, nyálkás lerakódásnak, testi-lelki nehézségben megnyilvánuló lomhaságnak kedvez.

A személyiség kialakulása szempontjából leginkább az anya személyisége, és szokásai a legmeghatározóbbak. Születésünk pillanatában, ahogy egész életünkben is, az elemek dominanciája lesz meghatározó.

Az édesanya orientáltsága, illetve alkata, tudati hitrendszere erősen befolyásolja a magzat lelki-, szellemi-, és testi felépülését. Az apai jelenlét közvetlen befolyásoló hatás alatt tartja az anyát. Kettejük kapcsolatában uralkodó vonzás, taszítás, vágy, vagy elutasítás állapota meghatározza a növekvő élet kapcsolatokról alkotott „öröklődő” mintáit.

Az anyai táplálkozás eltérhet a várandóság alatt az azt megelőző időszakban szokástól. Jó, ha tudjuk, hogy a várandóság előtt kedvelt és leginkább fogyasztott ízek fogják felépíteni a baba szöveteinek minőségét. Az édesanya vonzódása bizonyos ételekre meghatározza a várandóság alatti testalkatot, lelki beállítódását, befolyásolja a magzat szöveteinek felépítését, hajlamosságait. Attól függően, hogy magzatát hordó nőben, illetve a teremtő apában melyik tudatállapot, vagy azok kettőssége volt jelen a fogantatáskor, illetve a várandóság alatt, meghatározza a gyermek testi-lelki fogékonyságát. Vágyak hatására elemtöbblet (masszív, gyors szövetépítő tulajdonság, betegségeknek ellenálló alkat), félelmek hatására ezen elemek csökkenése történik (meggyengült szövettáplálás, születési komplikációk, beteges hajlam, korai fertőzésekre való fogékonyság, idegi izgatottság).

A baba és mama idegrendszere egységet alkot, a vérkeringés közös. Az idegrendszer

lenyomatát képezi úgy az anyuka összes megélt félelmének, megélt örömeinek, mint fájdalmának. A baba az idegrendszer impulzust szállító mivoltán keresztül megéli az anya minden érzületét. A megélt érzelmek hatására kialakul benne, hogy milyen élethelyzetben miként fog reagálni. Kialakulnak az első szülői, gondoskodáskor aktivizálódó magatartásminták! És aki nem lesz szülő?

Ha a tervezett gyermekáldás előtt a táplálkozási szokás a hideg minőségű ételek felé orientálódik, a fogantatás nehezített lesz. A hideg és szárító levegőminőség kihat a beágyazódásra, a petesejt jó tapadására, táplálására.

Ha a hűtő hatású gyümölcsök, friss saláták, paradicsom, paprika, uborka, szárított vagy aszalt magvak, müzlik, ropogtatni valók teszik ki az étkezés javát, kevés húsféle, az is inkább sült, kérgesített, rántott formában, a test belsejében a szárazság lesz az uralkodó.

Ebből is látszik, hogy a szüleinktől kapott, örökölt hajlamosításokkal leszünk kénytelenek együtt élni, azokat figyelembe venni, és azokkal harmóniában együttműködni.

Minden hatás, ami az anyát éri a várandósága alatt, az a babát is érinteni fogja úgy biológiailag, mint érzelmileg egyaránt.

A test energianyerése: táplálkozás-, alvás-, emberi-, és energetikai kölcsönhatás

A testünk energiaháztartását jelentősen befolyásolja a táplálékból, folyadékból, lélegzésből felvett energia minősége. Testi működésünkhöz elsősorban az ételből és italokból nyerjük a gyorsan hasznosítható energiát, ezért aki állandóan éhes, annak szervezete energia-egyensúlytalanságtól szenved. Alvás és relaxálás útján is energiához jutunk, ezért kiemelten fontos a mély és pihentető alvás. Akit alvászavar gyötör, kényszerűen stimulánsokkal (energiaitalokkal, kávéval, alkohollal, cigarettával) pótolja a hiányzó energiát, mely tovább rontja az idegrendszer és agy terheltségét. Ez további felesleges stresszforrást jelent a testnek és léleknek egyaránt. A légzőszervek elégtelen működése okozta felületes légzés (orrdugulás, asztma, nehézlégzés, allergia, orrfolyás, orrsövényferdülés) illetve a stresszlégzés, a testben zajló oxidatív folyamatok, oxigén hiányos állapotokra hívhatják fel a figyelmet: például az indokoltalan fáradtság, motivátlanság, fejfájás, egyéb fájdalmak test szerte.

A környezetünkben tartózkodókkal folytatott energetikai cseréből is energiához jutunk, azonban ez egy másik ember által előre gyártott, ezáltal legkönnyebben hasznosítható energia. A felvett energia a napi működésünkhöz szükséges. Amennyiben ez nem nyújt elég „fedezetet” a napi cselekvésünkhöz, a test a VESÉBEN tárolt energiakészletre is ráfanyalodik. Ez idő előtti elöregedéshez, majd korai halálhoz is vezethet. Sajnos a tartós stresszhatás gyors energiavesztést indukál, ezért a szervezet gyors megoldásokra kényszerül.

Egymásra gyakorolt lelki hatások által vagy adunk le, vagy veszünk fel energiát. Ezt mindenki érzi a maga közérzetén, mert ha egy kellemes felemelő beszélgetésbe merülünk egy számunkra kellemes emberrel, abból szó szerint töltekezünk. Jobb lesz a kedvünk, erősnek és kiegyensúlyozottnak érezzük magunkat.

Azonban ennek az ellenkezőjét is tapasztaljuk, ha kedvetlen, depresszív hangulatú, negatív beállítottságú személlyel elegyedünk szóba. Álmoság, ólmos fáradtság, tompaság lesz úrrá rajtunk, és az addigi jó kedvünk elszáll. Szó szerint átvesszük a másik ember lehangoltságát.

Az ideges, feszült légkör úgyszintén energiavámpír módjára viselkedik. Aki folyton drámázik, az akkor is feszültséget teremt, amikor különösebb oka nem is lenne rá. Ez az ember szó szerint mások energiájából pótolja az állandósult energia hiányát. A másoktól elszipkázott, előre finomított energia szó szerint azonnali feltöltődést nyújt számára, amitől a környezete hosszú távon belebetegszik. Ennek a fajta energianyérésnek számtalan rejtett formája ismert.

A teljesség igénye nélkül:

- bőbeszédűség, a figyelem önmagára terelése,
- panaszkodás, sajnálatás,
- arrogáns kommunikáció,
- kötekedés, kiabálás,
- szitkozódás, mások kibeszélése,
- fenyegető fellépés, megfélemlítés,
- kéréstlen beleavatkozás mások életébe, túlbuzgóság.

Természetesen ez a folyamat a metafizikai valóságban sokkal drámaibb és összetettebb módon megy végbe, de biztosan állíthatom, hogy mindenki azonnal érzi a hatását.

Személyes alkaton belüli elmozdulás - orientálódás

Gyógyulási esélyeink növelése érdekében tett életmód változtatás csupán próbálkozás az alkatunk és orientálódásunk ismerete nélkül.

Személyes alkatunk meghatározza a kinézetünket és betegséghajlamainkat, de azt is, hogy melyik „személyiség” felé orientálódunk (hajlunk) életvitelünkben.

Értem ez alatt, hogy az élet különböző szakaszaiban, egy levegős-érzékelés orientált alkat, felvehet némi plusz súlyt, jelen természete a tüzes egyénekre jellemző érzelmi reakciókkal bír, így máris orientálódik a másik személyiség felé. Ha azonban a tüzes beállítódáson alapuló életmód állandósul, úgy a genetikai orientáltsága (levegő eleme) túltáplálja a benső tüzet. Ebből következően tüzes-mozgásorientált típusú egészségügyi panaszok léphetnek fel nála, mely meghatározza a testi funkcióinak erejét vagy gyengeségét, illetve pillanatnyi habitusát, reagálást az eseményekre, gyógyulási törekvésekre.

Fontos megjegyeznünk: Minden alaptípus a saját őselemét, azaz orientáltságát kívánja hangsúlyozni (nem véletlenül olyan, amilyen).

Ebből adódhat az a kellemetlen helyzet, hogy példának okáért a levegő elem – érzékelés orientált személy a saját eleméből eredő túlkapasok áldozatává válik és szenved jellemző betegségeitől.

Kétféle orientálódás: *Leggyakrabban keverednek bennünk az orientáltságok, mely a TESZT kitöltésekor hangsúlyosan közel egyforma pontszámmal mutatkozik meg.*

Kevert típus esetében kettő alkat is magas pontszámot kaphat – ilyenkor a magas pontszámot kapott mindkét ORIENTÁLTÓSÁGOT EGYENSÚLYOZÓ ÉTRENDI/ÉLETMÓD JAVASLAT részt kell magukra vonatkoztatni. (példának okáért levegő-tűz, levegő-föld, föld-tűz).

Azok esetében, akik vegyes orientálódást mutatnak, elsőként a legmagasabb orientáltságnak megfelelő étrendet kövessék 1 hónapon át, majd újra csinálja meg a tesztet. Mivel az orientáltságnak megfelelő életmód étrendváltozást idéz elő, ezért tanácsos újabb tesztel ellenőrizni a bekövetkező változásokat és ahhoz igazítani az étrendet.

Amennyiben régóta betegséggel küzd, vagy béldiszbiozis (bélflóra egyensúly felborulás) húzódik a háttérben, úgy a második hónapban a második legmagasabb

pontszámot kapott orientáltsággal és életmóddal folytassuk az étrendet.

A legkevesebb pontszámot kapott orientáltságra javasolt étrendből hetente 1 napon választhatunk kedvünkre, törekedve a három orientáltság egyensúlyozására.

Így rátalálnak a megfelelő egyensúlyra az étrendjükben, támogatva az egészség felé mozduló energetikai és szöveti egyensúlyt.

Ez a felismerés a táplálkozás helyes irányba tereléséhez, ezzel együtt az egészség helyreállításához kiemelkedő információval bír.

Mindenki az alkatának és orientáltságának függvényében találhat javaslatot a helyes táplálkozására, életmódjára nézve, mely segítségére lehet a panaszmentes élet és tökéletes egészség megtapasztalásához.

Ahhoz azonban, hogy megértsük a test működésének alapját szolgáló étkezés fontosságát, ismernünk kell az ÉTELEINK összetételét és azok hasznosíthatóságát.

Kivétel nélkül az összes alkat és típus táplálkozását tekintve vegyes táplálkozó, azaz fogyasztathat állati eredetű, növényi eredetű, és olajos magvakat egyaránt.

Alkatokra nézve különféle hatást fejtenek ki és ebből lesznek a bajok. Ami az egyik alkat számára szó szerint éltető erő, az a másik számára toxint jelentő többletforrás.

Jó ideig tolerál a szervezet, míg a betegség függvényében végig nem megy annak fázisain, melyek közül leginkább az utolsó kettő fázisban válnak érezhetővé. Ezek a fázisok a későbbiek során részletesen kifejtésre kerülnek.

Ismerjük meg genetikai alkatunkat!