

# ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ~ ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΤΗΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ (του Γιώργου Βασιλορεΐζη)

✘ Η Υγεία σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας, και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας». Βασική αρχή της ολιστικής υγείας είναι ότι δεν μπορούμε να ξεχωρίσουμε την υγεία του σώματός μας από τη συναισθηματική, τη νοητική και τη πνευματική κατάσταση της ύπαρξής μας. Έτσι λοιπόν, όταν έχουμε μια σωματική διαταραχή, παίρνουμε ένα μήνυμα από το σώμα μας, ότι πρέπει να κοιτάξουμε πιο βαθιά, τις σκέψεις και τη συμπεριφορά μας, για να δούμε τι μπορούμε να κάνουμε ώστε να επαναφέρουμε τη φυσική αρμονία και ισορροπία.

Όταν είμαστε άρρωστοι, έχουμε μπλοκάρει τη ροή ζωτικής ενέργειας σε όλα τα επίπεδα της ύπαρξής μας. Η ασθένεια είναι ένα μήνυμα ότι κάτι κάνω λάθος. Πρέπει επειγόντως να αλλάξω τις σκέψεις μου και συνειδητά να επιλέξω να είμαι υπέρ της ζωής, ότι και αν αυτό σημαίνει. Αν υποφέρουμε σωματικά, αυτό είναι ένα μήνυμα ότι υπάρχει κάτι στη συνειδητότητά μας που πρέπει να το αναγνωρίσουμε και να το αλλάξουμε. Δηλαδή, οι ασθένειες είναι αντανάκλασεις των εσωτερικών μας σκέψεων και συναισθημάτων. Το σώμα μας με λίγα λόγια, μάς μιλά. Είναι ο καθρέφτης των σκέψεων, των συναισθημάτων και των πεποιθήσεών μας. Μας στέλνει συνεχώς μηνύματα αρκεί να βρούμε τον χρόνο και τον τρόπο να τα ακούσουμε. Εξάλλου ο πατέρας της Ιατρικής, ο Ιπποκράτης, δεν εντοπίζει τη νόσο στα όργανα. Θεωρεί πως ο άρρωστος αποτελεί ενιαία ψυχοσωματική οντότητα και ότι η αρρώστια διέπεται από φυσικούς νόμους.

Πότε όμως μπορεί να ασθενήσει ένας άνθρωπος; Οι περισσότερες

αιτίες ασθενειών είναι οι εσωτερικές συγκρούσεις και γενικά αρνητικά συναισθήματα όπως άγχος, φόβος, θυμός, οργή, γκρίνια, ενοχή, θλίψη, εγωισμός, ζήλια. Επίσης μπορεί κάποιος να εκτεθεί σε κάποια μεταδοτική ασθένεια ( γιατί πιστεύει ότι αυτό είναι αναπόφευκτο ή πάρα πολύ πιθανό ) ή να προσβληθεί από την ίδια ασθένεια που έπασχε ένας γονιός ή κάποιο άλλο μέλος της οικογένειάς του ( γιατί έχει υποσυνείδητα προγραμματίσει τον εαυτό του ότι θα ακολουθήσει την ίδια πορεία, το ίδιο πεπρωμένο ). Επιπλέον, κάποιος ασθενεί διότι είτε υπάρχει κάτι που δεν μπορεί να το αντιμετωπίσει, είτε δεν επιτρέπει στον εαυτό του να χαλαρώσει και να ξεκουραστεί, οπότε βρίσκει το σώμα τη λύση της αρρώστιας. Συχνά τα μηνύματα της ασθένειας, σημαίνουν ότι χρειάζεται να ησυχάσουμε λίγο το νου μας και να έρθουμε σε επαφή με τον εσωτερικό μας εαυτό. Ακόμη, μια ασθένεια μπορεί να λειτουργήσει ως τρόπος να ζητήσουμε αγάπη, φροντίδα, προσοχή ή να απαλλαγούμε από ευθύνες. Ότι δηλαδή μέχρι τώρα δεν τολμούσε ο ασθενής να εκφράσει ως δική του γνώμη, έρχεται στην επιφάνεια και ζητά την ικανοποίησή του.

Αν πιστεύουμε ότι οι ασθένειες και οι οργανικές δυσλειτουργίες έχουν σχέση μόνο με το φυσικό μας σώμα, αποκόπτουμε τον εαυτό μας από τη συναισθηματική και νοητική μας πλευρά, κι έτσι αρνούμαστε να αναγνωρίσουμε τη πλειονότητα των χαρακτηριστικών εκείνων που συγκροτούν αυτό που είμαστε. Αρκεί μόνο να θυμηθούμε μια ενστικτώδη μας αντίδραση όπως το σφίξιμο στο στομάχι όταν νιώθουμε έντονο στρες ή συμβαίνει κάτι τρομερό. Η συγκεκριμένη αυτόματη αντίδραση δεν προέρχεται από το φυσικό μας σώμα, αλλά μεταφέρεται σε αυτό μέσω των συναισθημάτων και των σκέψεών μας.

Εάν δεν αναγνωρίσουμε τα εσωτερικά μας τραύματα και δεν τα ελευθερώσουμε, η οποιαδήποτε θεραπεία θα είναι προσωρινή και θα υπάρχει το ενδεχόμενο υποτροπιασμού την επόμενη φορά που ο ασθενής θα βρεθεί σε έντονα φορτισμένη περίοδο της ζωής του. Πώς γίνεται όμως η αναγνώριση αυτή; Μπορούμε να ρωτήσουμε τον εαυτό μας «Τι συμβαίνει στη ζωή μου την περίοδο που

εμφανίζεται το σύμπτωμα ή η ασθένεια; Είναι ένα μεταμφιεσμένο συναίσθημα; Μου προσφέρει άλλοθι για να ξεκουραστώ, να αναβάλλω ή να αποφύγω κάτι; Υπάρχει κάποιος που θέλω να “τιμωρήσω” ή να προσελκύσω με την διαταραχή της υγείας μου; Ποιο ζωτικό μου όργανο έχει ασθενήσει και τι αντιπροσωπεύει αυτό; τι με εμποδίζει αυτή η ασθένεια να κάνω ή να έχω;»

Βέβαια ο Ιπποκράτης τόνιζε πως η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία. Οπότε εκτός από τα συναισθήματά μας, μπορούμε να ασχοληθούμε με μεθόδους που βοηθούν στην διατήρηση της σωματικής & πνευματικής ευεξίας: Διατροφή (καταναλώνουμε τροφές που ευνοούν το σώμα μας: φρούτα, λαχανικά, βότανα, ξηρούς καρπούς)- Σωματικές Ασκήσεις (γιόγκα, χορός, κολύμπι, πολεμικές τέχνες, ποδήλατο, περπάτημα)-Εναλλακτικές θεραπείες (βελονισμός, μασάζ, ρεφλεξολογία)- Πνεύμα: Προσευχή & Διαλογισμός. Έχει αποδειχθεί ότι άτομα που διαλογίζονται για πέντε λεπτά κάθε πρωί, ισχυροποιούν το ανοσοποιητικό τους σύστημα.

Ο ολιστικός γιατρός Dr. Bradley Nelson εξηγεί ξεκάθαρα ότι όλες οι ασθένειες προέρχονται από παγιδευμένα συναισθήματα. Ονομάζει τη μέθοδο απαλλαγής των αρνητικών συναισθημάτων «Future Medicine» δηλαδή ιατρική του μέλλοντος. Εξετάζοντας την αρχαία Κινεζική ιατρική, εφάρμοσε την τεχνική του «The Emotion Code», όπου διαπίστωσε ότι η κύρια αιτία στις παρακάτω ασθένειες ήταν τα παγιδευμένα αρνητικά συναισθήματα και θεράπευσε τις περισσότερες όπως: αλλεργίες, άσθμα, ισχίο, πόνο στη μέση, στα γόνατα, στις αρθρώσεις, στον αυχένα, στην κοιλιακή χώρα, στους ώμους, στο στήθος, στα μάτια, προβλήματα στον καρπικό σωλήνα, ινομύματα, χρόνια κόπωση, καρκίνο, σκλήρυνση κατά πλάκας, Λύκο, καούρες, διαβήτη, νόσο του Chron, δυσκοιλιότητα, σπαστική κολίτιδα, κατάθλιψη, υποθυρεοειδισμό, ίλιγγο, ημικρανίες, αϋπνίες, κρίσεις πανικού, φοβίες, δυσλεξία, μαθησιακές δυσκολίες, Parkinson, προβλήματα ακμής σε μεγαλύτερες ηλικίες, υπογλυκαιμία, αδυναμία. Κάθε σκέψη μεταφράζεται σε ηλεκτροχημικές μεταβολές που συντελούνται στο σώμα.

Τα αρνητικά συναισθήματα λοιπόν, είναι ενέργεια που παγιδεύεται στο σώμα μας, όταν έχουμε βιώσει έντονο θυμό, θλίψη, ενοχές, ζήλια. Άραγε τι απέγιναν τα δάκρυα που δεν κύλησαν, οι κραυγές που δεν ακούστηκαν, οι βρισιές που δεν ξεστομίστηκαν, τα παράπονα που δεν ειπώθηκαν; Τίποτε δεν χάνεται στη ζωή, γιατί τα πάντα είναι ενέργεια, και η ενέργεια ποτέ δεν χάνεται, μόνο μπορεί να μεταλλαχθεί. Όταν οι αποθήκες του ψυχισμού μας γεμίσουν ασφυκτικά με καταπιεσμένα συναισθήματα, ανάγκες και επιθυμίες, τότε σπάνε οι αλυσίδες και όλα αυτά ξεχειλίζουν, με αποτέλεσμα να εκφράζονται στο σώμα μας. Έτσι, μια ασθένεια εμφανίζεται όταν αγγίζουμε τα όρια των φυσικών μας δυνατοτήτων. Αυτό διαφέρει από άτομο σε άτομο και καθορίζεται από τα αποθέματα ενέργειάς του. Το κακό με τους ενήλικες είναι ότι κρατάμε το φόβο, το θυμό μέσα μας, και έτσι σταματάμε τη ροή της ενέργειας μέσα μας. Τα συναισθήματα είναι ενέργεια που φουντώνει, εξαπλώνεται και πρέπει να την αφήνουμε να ρέει και να φεύγει. Είναι ένα κύμα ενέργειας το οποίο αν το μπλοκάρουμε και το κρατήσουμε μέσα μας, κάνει τεράστια ζημιά.

Όταν διακατεχόμαστε από δυσάρεστα συναισθήματα, σημαίνει ότι σίγουρα έχουμε κόψει την επικοινωνία, την πρόσβαση με την Πηγή μας, πάμε ενάντια στο σκοπό της ψυχής μας, βιώνουμε εσωτερική σύγκρουση και αργά ή γρήγορα, η αρρώστια θα έλθει ως παράγοντας αναθέρωσης της πορείας μας. Πρακτικά, όταν μέσα μας φωλιάζει ο φόβος και όλα τα αρνητικά συναισθήματα που πηγάζουν από αυτόν, τότε η ενέργεια που κυκλοφορεί σε μεσημβρινούς ( ποταμούς ενέργειας ) μέσα μας, μπλοκάρεται με αποτέλεσμα το κάθε όργανο που τροφοδοτείται ενέργεια από τον μεσημβρινό που έχει το μπλοκάρισμα, να χάνει την ενέργεια του και να ασθενεί ( α-σθένεια: έλλειψη σθένους, έλλειψη ενέργειας ).

Τα αρνητικά συναισθήματα προκαλούν την έκκριση χημικών ουσιών όπως της αδρεναλίνης, της κορτιζόλης, της υπερβολικής χοληστερίνης και ινσουλίνης, οι οποίες δηλητηριάζουν όλα τα όργανα του σώματος μας και τα αιμοφόρα αγγεία μας. Τα αρνητικά

συναισθήματα απενεργοποιούν το ανοσοποιητικό μας σύστημα και κατ' αυτό τον τρόπο όλοι οι υιοί και τα μικρόβια που κυκλοφορούν μέσα μας επιτίθενται στον οργανισμό και τον καταβάλουν. Το κυριότερο αρνητικό συναίσθημα είναι ο φόβος. Για το σώμα μας, ο φόβος είτε είναι πραγματικός είτε είναι φανταστικός, έχει τα ίδια αρνητικά αποτελέσματα, την έκκριση της κορτιζόλης. Η κορτιζόλη καταστέλλει το ανοσοποιητικό σύστημα, και κυρίως τα λεμφοκύτταρα, ενώ περιορίζει την εκδήλωση της φλεγμονώδους απάντησης. Έτσι, αυξάνεται η επιρρέπεια του οργανισμού απέναντι στις λοιμώξεις.

Ελευθερώνοντας το σώμα μας από τα παγιδευμένα αρνητικά συναισθήματα, του δίνουμε την ευκαιρία να αυτοθεραπευτεί, διότι αυτά όχι μόνο απενεργοποιούν το ανοσοποιητικό σύστημα, αλλά και το παραπλανούν έτσι ώστε να θεωρήσει εχθρούς διάφορα σημεία ή όργανα του σώματος, να επιτεθεί και να μας δημιουργήσει όλες τις φλεγμονές και τα αυτοάνοσα νοσήματα. Η συγχώρεση του εαυτού μας έχει τη δύναμη να μεταμορφώνει το ενεργειακό μας πεδίο, επαναφέροντας την αρμονία στα κύτταρα του οργανισμού καθώς αυτά κινούνται σε όλο μας τα σώμα. Η πίστη μας, καθώς και τα θετικά συναισθήματα της αγάπης, της ευσπλαχνίας, της γαλήνης, παίζουν καθοριστικό ρόλο στην αυτοθεραπεία μας. Στο Hearth math Institute στην Αμερική ανακάλυψαν ότι με τη βαθιά πίστη, το ανοσοποιητικό μας σύστημα παράγει την Ανοσοσφαιρίνη Α (Immunoglobulin A ) που καταπολεμά όλους τους ιούς.

Τα θετικά συναισθήματα (αγάπης, ευσπλαχνίας, γαλήνης, γενναιοδωρίας), ανεβάζουν τα επίπεδα της Ανοσοσφαιρίνης Α. Σε αντίθεση με τα αρνητικά συναισθήματα όπως αυτά του φόβου, του θυμού, του μίσους, που όταν έρχονται στο νου μας, ακόμη και για πέντε λεπτά, είναι ικανά να ελαττώσουν σημαντικά τα επίπεδα της Ανοσοσφαιρίνης Α και κατά συνέπεια να μειώσουν σημαντικά, αν όχι να απενεργοποιήσουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Όλες οι θεραπείες ολοκληρώνονται με τρεις απαραίτητες συνειδητές ενέργειες: Αγάπη, Συγνώμη, Συγχώρεση. Για πρώτη φορά στην ιστορία της ιατρικής, καμιά πάθηση, καμιά

ανισορροπία μας δεν οφείλεται στην τύχη.

Όλα εκδηλώνονται σύμφωνα με τους αμετάβλητους νόμους της Βιολογίας των Ζωντανών Όντων, όπως λέει ο γιατρός Κλωντ Σαμπά, νόμοι που είναι αμετάβλητοι όσο και οι νόμοι της φυσικής ή της χημείας. Έτσι θα μπορείτε όχι μόνο να καταλάβετε από πού προέρχονται όλες οι ασθένειες, αλλά κυρίως να τις προλαμβάνετε και να τις θεραπεύετε. Πώς; Μαθαίνοντας τις βασικές αρχές της επικοινωνίας τις οποίες κάθε άνθρωπος θα έπρεπε να κατέχει: να εκφράζει τις ανάγκες και τα συναισθήματά του, να τολμά να αντιπαρατίθεται στους άλλους (με σεβασμό βέβαια), να αναγνωρίζει και να δέχεται την πραγματικότητα όπως αυτή είναι, να τελειώνει τις όποιες συναισθηματικές εκκρεμότητες έχει με τους άλλους, και να συγχωρεί. Πόσες φορές δεν κατάπιαμε τα λόγια μας από φόβο μην προκαλέσουμε σύγκρουση; Φοβόμαστε συχνά να πούμε δυσάρεστα πράγματα, επειδή πιστεύουμε ότι είναι προτιμότερο να διατηρούμε την ειρήνη ανάμεσα στους ανθρώπους.

Όμως αυτή η ειρήνη είναι απατηλή, αφού μέσα μας μπορεί να γεννιέται ένα ισχυρό βίαιο συναίσθημα. Έτσι, μη λέγοντας τίποτα, αυξάνουμε την αίσθηση απογοήτευσης και μνησικακίας, μέχρι που η κατάσταση γίνεται αφόρητη. Τότε, είτε ξεσπάμε βίαια πάνω στον άλλο, οπότε συμβαίνει αυτή η σύγκρουση και η ρήξη που ακριβώς θέλαμε να αποφύγουμε, είτε καταπίνουμε τα συναισθήματά μας για άλλη μια φορά, και συμβαίνει ο καρκίνος ή η οξεία ασθένεια, που μας καλεί να εξετάσουμε προσεχτικά την ανισορροπία που έχουμε δημιουργήσει. Το να τολμάμε τη σύγκρουση, είναι το να μάθουμε να μιλάμε για τα πράγματα που μας ενοχλούν, ήρεμα, χωρίς υπεκφυγές. Το να μάθουμε να εκφράζουμε με ειλικρίνεια τι μας συμβαίνει, είναι ο καλύτερος τρόπος για να φροντίζουμε τις σχέσεις μας με τους άλλους. Όσο και αν μας εκπλήσσει, υπεύθυνοι για τα σοκ, τις εσωτερικές συγκρούσεις, το στρες μας, δεν είναι ποτέ οι άλλοι, ούτε τα γεγονότα. Το παν είναι πώς μεταφράζουμε τα γεγονότα. Ο τρόπος που δεχτήκαμε το γεγονός, ο τρόπος που το αντιληφθήκαμε, το ερμηνεύσαμε, το φιλτράραμε, πάντα που γεννάει τον πόνο ή τη χαρά μας.

Ας μην ξεχνάμε λοιπόν ότι:

- 1) κάθε ασθένεια είναι πάντα μια κραυγή για αγάπη
- 2) η ασθένεια αντανακλά τις πλευρές εκείνες του εαυτού που χρειάζεται να θεραπευτούν
- 3) η ουσιαστική θεραπεία έρχεται πάντα από μέσα
- 4) με την έλλειψη κατανόησης των πραγματικών αιτιών, υποχωρούμε στην θεώρηση ότι αυτό που μας κυβερνά είναι το τυχαίο.

Όμως η εμφανιζόμενη ασθένεια, όχι μόνο δεν είναι κάποιος τυχαίος, μυστηριώδης τιμωρός, αλλά η κορυφή του παγόβουνου που ειδοποιεί έγκαιρα για το τι ακριβώς συμβαίνει βαθιά μέσα μας. Είναι η ανακούφιση της ψυχής που βρίσκει τρόπο να επικοινωνήσει μαζί μας και να τραβήξει την προσοχή μας, εκφράζοντας τις ανάγκες της. Όποιο κι αν είναι το σύμπτωμα που εμφανίζεται στο σώμα είναι σίγουρα ένα μήνυμα από την ψυχή μας. Αν το ακούσουμε και ανταποκριθούμε ανάλογα τότε η ένταση του συμπτώματος θα μειωθεί ή θα υποχωρήσει εντελώς. Αν αρπάξουμε την ευκαιρία να επικοινωνήσουμε με την ψυχή μας, τότε πραγματικά ελευθερωνόμαστε από τη στασιμότητα της κατάστασης και προχωράμε σε μια πιο αρμονική και υγιή ζωή. Η συνειδητοποίηση αυτή και η εσωτερική έρευνα, μας μετατρέπει σε πρωταγωνιστές της ζωής μας για να ξαναβρούμε την ισορροπία της.

Παρακάτω μπορούμε να δούμε κάποιες νοητικές & συναισθηματικές αιτίες δυσλειτουργιών που παρουσιάζονται στον άνθρωπο. Ο χάρτης "Emotion Code" του Bradley Nelson:

**–Πρόβλημα στο λεπτό έντερο ή στη καρδιά** από εγκατάλειψη, απιστία, χαμό, έλλειψη αγάπης.

**–Πρόβλημα στη σπλήνα ή στο στομάχι**, από ανησυχία, απελπισία, αηδία, νευρικότητα.

**–Πρόβλημα στο πνευμόνι ή στο παχύ έντερο** από κλάμα,

αποθάρρυνση, απόρριψη, θλίψη, πόνο.

–**Πρόβλημα στο συκώτι και στη χολή** από θυμό, πικρία, ενοχή, μνησικακία, πανικό, κατάθλιψη.

–**Πρόβλημα στα νεφρά ή στην κύστη** από κατάκριση, τρόμο, φόβο.

–**Πρόβλημα στους αδένες και σεξουαλικά όργανα**, από ταπείνωση, ζήλια, πόθο, καταπίεση.

**Τα μάτια** είναι ο δείκτης της ετοιμότητάς μας να βλέπουμε τον κόσμο. Όταν έχουμε προβλήματα όρασης αυτό σημαίνει, ότι δεν επιθυμούμε να δούμε κάτι στους εαυτούς μας και στους γύρω μας ανθρώπους. Τα προβλήματα όρασης στα παιδιά δείχνουν με βεβαιότητα, ότι κάτι δεν πάει καλά στο σπίτι τους, και τα παιδιά αρνούνται να το δουν, οπότε υποσυνείδητα χαλούν την όρασή τους για να μη βλέπουν τα δυσάρεστα. Καταρράκτης- Δείχνει συναισθηματική και ψυχολογική θόλωση της άποψής σας για ό,τι συμβαίνει μέσα και γύρω σας. Μυωπία- Φοβάστε το μέλλον και ότι αυτό μπορεί να σας επιφυλάσσει. Όμως η φαντασία σας προκαλεί το φόβο, όχι η πραγματικότητα. Πρεσβυωπία- Δείχνει δυσκολία να προσαρμοστείτε με ότι συμβαίνει γύρω σας. Δυσκολία ακόμη και να κοιτάξετε στον καθρέφτη το σώμα σας να γερνάει. Επιπεφυκίτιδα- Δυσκολεύεστε να δείτε κάτι που σας προκαλεί θυμό, και επιθυμείτε να κλείσετε τα μάτια για να μην το δείτε. Κριθαράκι- Εμφανίζονται σε άτομα συναισθηματικά, που δεν μπορούν να προσπεράσουν ότι βλέπουν μπροστά τους. Τους στενοχωρεί αυτό που βλέπουν και θα προτιμούσαν να βλέπουν μόνο ότι τους αρέσει. Προσπαθήστε να αποκτήσετε μεγαλύτερη ανοχή σε όσα βλέπετε γύρω σας.

**Τα Αυτιά** δείχνουν την ετοιμότητά μας να ερχόμαστε σε επαφή με τον γύρω κόσμο. Πόνος ή βόμβος εμφανίζεται όταν δεν θέλουμε πια ούτε να ακούμε ούτε να υπακούμε. Κάθε δυσλειτουργία των αυτιών δηλώνει κριτική άποψη σχετικά με ότι ακούμε, ακόμη και εσωτερικό θυμό ή επιθυμία να αποκλείσετε οτιδήποτε δεν θέλετε να ακούσετε. Μπορεί να αισθάνεστε ότι εύκολα σας δυσφημούν και έτσι ζείτε διαρκώς σε κατάσταση άμυνας. Καταλάβετε ότι αυτό



που σας εκνευρίζει δεν είναι τόσο αυτά που λένε, αλλά κυρίως η ερμηνεία που δίνετε σε αυτά που λένε. Βρείτε το χρόνο να ακούτε με την καρδιά. Στα παιδιά η ωταλγία υποδηλώνει μια κατάσταση δυσάρεστη στο σπίτι, την οποία αυτά δεν θέλουν να ακούσουν, και δεν μπορούν να την εκφράσουν λόγω της απαγόρευσης από τους μεγάλους, πράγμα που επιδεινώνει την ωταλγία. Η κώφωση είναι μια μακροχρόνια άρνηση να ακούσουμε κάποιον. Αν παρατηρήσουμε ένα ζευγάρι που ο ένας έχει μειωμένη ακοή, τότε θα δούμε πως ο άλλος μιλάει συχνά πάρα πολύ, φλυαρεί σχεδόν ακατάπαυστα.

**Ο σβέρκος** αντιπροσωπεύει την ικανότητά μας στην διαλλακτική σκέψη, στην αποδοχή μιας άλλης γνώμης, την κατανόηση των απόψεων πολλών ανθρώπων. Κατά κανόνα οι παθήσεις του λαιμού προέρχονται από τη δογματική πεισματική άρνηση να δει κανείς με νέο τρόπο τα πράγματα στη ζωή. Σημαίνει ισχυρογνωμοσύνη πάνω στη δική μας σκέψη. Ο λάρυγγας αντιπροσωπεύει την ικανότητά μας να υπερασπιζόμαστε τα συμφέροντά μας, τη γνώμη μας, την προσωπικότητά μας. Ο λάρυγγας αρρωσταίνει, όταν εμείς θεωρούμε, ότι δεν δικαιούμαστε και δεν είμαστε σε θέση να υπερασπίσουμε τους εαυτούς μας. Πέραν τούτου, ο λάρυγγας είναι η έδρα της ενέργειας της δημιουργίας. Όταν η δημιουργική ενέργεια δεν βρίσκει διέξοδο, ο λάρυγγας αρρωσταίνει. Ο ερεθισμένος λαιμός δηλώνει πάντα οργή. Λαρυγγίτιδα- Αποτελεί μήνυμα του σώματος ότι φοβάστε να επικοινωνήσετε προφορικά. Θέλετε να πείτε κάτι, φοβάστε όμως ότι δεν θα εισακουστείτε ή ότι θα δυσαρεστήσετε κάποιον.

Δεχτείτε το γεγονός ότι δεν θα συμφωνήσουν όλοι ή ακόμη δεν θα ικανοποιηθούν με όλα όσα έχετε να πείτε. Αναγνωρίστε το δικαίωμά σας στην ελευθερία του λόγου και αμέσως θα το αναγνωρίσουν και οι άλλοι. Λαιμός- Σφίξιμο στο λαιμό σημαίνει ότι ίσως αισθάνεστε περιορισμένοι, υπό πίεση ή ότι σας έχουν αρπάξει από το λαιμό για να πείτε ή να κάνετε κάτι. Πόνος κατά την κατάποση δείχνει τον τρόπο που διαλέγει το σώμα να σας ρωτήσει ξεκάθαρα “ποιο πρόσωπο ή κατάσταση δεν μπορείτε να καταπιείτε;” Ίσως δεν μπορείτε να καταπιείτε την στάση ενός

συγκεκριμένου προσώπου ή την έκβαση μιας κατάστασης.

**Το στήθος** αντιπροσωπεύει την αρχή της μητρότητας. Όταν έχετε προβλήματα με το στήθος, σημαίνει συνήθως πως υπερπροστατεύετε ένα πρόσωπο ή γεγονός ή εμπειρία. Ένα μέρος από τη διαδικασία της μητρικής φροντίδας είναι να επιτρέπουμε στο παιδί να μεγαλώσει, να απογαλακτιστεί. Χρειάζεται να ξέρουμε πότε θα το αφήσουμε από τα χέρια μας, πότε θα το προτρέψουμε να πάρει τα ηνία της ζωής του και θα του επιτρέψουμε να ζήσει όπως θέλει. Η υπερπροστασία δεν αφήνει τα παιδιά να χειρίζονται μόνα τους τις εμπειρίες τους. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να αρνηθεί και δώστε βοήθεια από αγάπη, όχι αίσθημα υποχρέωσης. Οι παθήσεις του στήθους επίσης μπορεί να έχουν σχέση με τον κρυφό θυμό συνήθως των γυναικών για τους άνδρες.

**Η πλάτη** αντιπροσωπεύει την αίσθηση της στήριξης. Προβλήματα με την πλάτη αρχίζουν, όταν νιώθει κανείς, ότι του λείπει η στήριξη. Οι πόνοι του άνω τμήματος της πλάτης σχετίζονται με την ανεπάρκεια της συναισθηματικής στήριξης από τους άλλους (σύζυγος, φίλος, αφεντικό). Το μεσαίο τμήμα της πλάτης σχετίζεται με το αίσθημα της ενοχής και τους φόβους του παρελθόντος, φόβους των οικονομικών προβλημάτων. Ο πόνος στον ώμο υποδηλώνει ότι κρατάτε το βάρος του κόσμου στους ώμους σας. Έχετε υπερφορτώσει τον εαυτό σας χωρίς λόγο. Αναλαμβάνετε ακόμη και βάρη που δεν είναι δικά σας. Επιτρέψτε στους άλλους να ζουν τη δική τους ζωή, με τα δικά τους λάθη, και ελευθερώστε τον εαυτό σας. Κύφωση- Αν υποφέρετε από κύφωση ίσως αισθάνεστε πως έχετε τον κόσμο στους ώμους σας και ότι όλοι είναι πάνω στην πλάτη σας. Λόρδωση- Προτιμάτε να τα κάνετε συνήθως όλα μόνοι σας και είναι πολύ δύσκολο για σας να δεχτείτε βοήθεια. Το σώμα σας λέει ότι πρέπει να δέχεστε πράγματα με ευγνωμοσύνη και απλώς να λέτε ευχαριστώ για ανταπόδοση.

**Τα χέρια** αντιπροσωπεύουν τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τη ζωή μας, τις ευθύνες μας και τα ταλέντα μας. Πόνοι εκφράζουν πιθανόν αντίδραση του εαυτού επειδή δεν εκφράζουμε όλο το δυναμικό μας. Το κάθε δάχτυλο έχει τη σημασία του. Ο

αντίχειρας αντιπροσωπεύει τις νοητικές ικανότητες. Ο δείκτης τον φόβο και τον εγωισμό. Ο μέσος την οργή και τη σεξουαλικότητα. Ο τέταρτος ταυτόχρονα τη συμφωνία και τη πίκρα. Ο πέμπτος τις οικογενειακές σχέσεις και τις απαιτήσεις.

**Τα πόδια** έχουν σχέση με το πού βαδίζουμε στο μονοπάτι της ζωής μας. Με την ικανότητα να προχωρεί κανείς στην ζωή. Τα πόδια μάς οδηγούν μπροστά στη ζωή. Τα προβλήματα που παρουσιάζονται σ'αυτά, τις πιο πολλές φορές προέρχονται από το φόβο που νιώθουμε να προχωρήσουμε μπροστά ή να πάρουμε μια συγκεκριμένη κατεύθυνση ή ένα στόχο. Όταν δεν θέλουμε να κάνουμε κάτι, συχνά προκαλούμε μικρά προβλήματα στα πόδια μας. Μια αντίρρηση που προβάλλει ο εαυτός για την πορεία που έχουμε πάρει. Μπορούμε να επιβραδύνουμε λίγο το ρυθμό μας και να χαρούμε ορισμένα πράγματα περισσότερο. Τα γόνατα προσδιορίζουν την ευελιξία του κάθε ατόμου. Εκφράζουν την περηφάνια, το εγώ, την ισχυρογνωμοσύνη. Την επόμενη φορά που θα έχεις προβλήματα με τα γόνατά σου, ρώτησε τον εαυτό σου πού ήσουν αδιάλλακτος. Πόνοι στα γόνατα εμφανίζονται όταν κάτι μέσα μας νιώθει να έχει γονατίσει από τις πιέσεις της ζωής και δεν θέλει πια να υποτάσσεται, να χαμηλώνει τον εαυτό του προς χάριν των άλλων ή μιας κατάστασης. Απελευθέρωσε λοιπόν την ισχυρογνωμοσύνη σου. Η ζωή είναι μια αδιάκοπη ροή, μια συνεχής κίνηση. Για να νιώθεις άνετα, χρειάζεται να είσαι ευέλικτος. Δεν είναι ανάγκη να φοβάσαι μήπως χάσεις τον έλεγχο αποδεχόμενος νέες ιδέες. Δώσε στον εαυτό σου την ευελιξία να δει τα πράγματα από άλλη οπτική γωνία.

**Πέλματα-** Είστε αναποφάσιστοι ποιο δρόμο να διαλέξετε. Ίσως σας συμβαίνει να αισθάνεστε πως είστε καρφωμένοι σε ένα μέρος ή δεν μπορείτε να ξεκολλήσετε τα πόδια σας. Λαμβάνετε μήνυμα από το σώμα σας ότι πρέπει να αφεθείτε και να κινηθείτε ευδιάθετα μπροστά. **Φτέρνα-** Ο πόνος στη φτέρνα δείχνει ότι επιθυμείτε να κινηθείτε προς την κατεύθυνση των στόχων σας, αλλά διστάζετε επειδή δεν αισθάνεστε να σας στηρίζουν επαρκώς οι άλλοι. Προτιμάτε να έχετε πρώτα τη συναίνεση των άλλων. Αισθάνεστε ακόμα και ένοχοι όταν ενεργείτε χωρίς την έγκριση των άλλων.

Να ξέρετε όμως πως είναι αδύνατον να συμφωνούν όλοι. Αν όλοι είχαμε την ίδια γνώμη για όλα, η ζωή δεν θα ήταν καθόλου ενδιαφέρουσα.

**Η καρδιά** αντιπροσωπεύει την αγάπη, ενώ το αίμα τη χαρά. Όποιος αρνείται στον εαυτό του την αγάπη και τη χαρά, η καρδιά του σφίγγει. Ως αποτέλεσμα το αίμα ρέει πιο αργά, πράγμα που οδηγεί στις αναιμίες, την στηθάγχη και το έμφραγμα. Έμφραγμα- Το αίμα αντιπροσωπεύει τη χαρά της ζωής και η παρεμπόδιση της ροής του, αποτελεί συσσώρευση συναισθημάτων που εμποδίζουν τη χαρά στη ζωή σας. Καρδιακές δυσλειτουργίες- Αν έχετε προβλήματα στην καρδιά, διακατέχετε πιθανόν από τη τάση να τα παίρνετε όλα κατάκαρδα ή πολύ στα σοβαρά. Προβλήματα καρδιάς έχουν να κάνουν με ερωτικές απογοητεύσεις, άρνηση συγχώρεσης, συναισθηματική εξάρτηση ή αποξένωση και “κλείσιμο της καρδιάς”.

**Πνευμονικές παθήσεις**— Οι πνεύμονες σχετίζονται με τη στάση μας προς τη ζωή, οι πνευμονοπάθειες έχουν σχέση με το φόβο της ζωής γενικά ή με το φόβο να ζεις ολοκληρωμένη ζωή, της απαισιόδοξης, αρνητικής στάσης προς τη ζωή. Είναι οι ρυθμιστές του αέρα, συνδέονται άμεσα με την επιθυμία για ζωή και την ποιότητά της. Πιθανόν αισθάνεστε καταπιεσμένοι με ένα αίσθημα ασφυξίας που σας προκαλεί κάποιο πρόσωπο ή κατάσταση. Το σώμα σας λέει να πάρετε μια βαθιά ανάσα ζωής.

**Το στομάχι** είναι ο δείκτης της ικανότητάς μας στη χώνεψη των νέων ιδεών και εμπειριών. Τα προβλήματα με το στομάχι κατά κανόνα σχετίζονται με την ανικανότητα προσαρμογής στις νέες συνθήκες. Όταν έχουμε ενοχλήσεις ας αναρωτηθούμε “Ποιον δεν μπορούμε να χωνέψουμε; Ποιος μας κάθεται στο στομάχι; Τι φοβόμαστε;” Έτσι λοιπόν τα στομαχικά προβλήματα αποτελούν εκδηλώσεις αποτυχίας ή άρνησής σας να χωνέψετε ένα άτομο ή μια κατάσταση την οποία φοβάστε ή δεν μπορείτε να αντέξετε.

**Πρωκτός**— Κάθε όργανο του σώματός μας είναι μια υπέροχη έκφραση της ζωής και έχει τη δική του συγκεκριμένη λειτουργία. Χωρίς τον πρωκτό δεν θα μπορούσαμε να αποβάλλουμε αυτά που το σώμα

μας δε χρειάζεται πια και θα πεθαίναμε πολύ γρήγορα. Το παχύ έντερο σχετίζεται με την ικανότητα να απελευθερώνεσαι από κάτι, που δεν έχεις πια ανάγκη. Προβλήματα του παχέως εντέρου σχετίζονται με τους φόβους απαλλαγής από τον παλιό τρόπο σκέψης, με το φόβο να χάσεις κάτι ή να μην αποκτήσεις κάτι. Διάρροια- Σε φυσικό επίπεδο το σώμα αποβάλλει μη αφομοιωμένα θρεπτικά συστατικά. Έτσι αποβάλλετε κάτι που σας προκαλεί συναισθηματική δυσφορία. Δυσκοιλιότητα- Η κύρια λειτουργία του εντέρου είναι να αποβάλλει οτιδήποτε άχρηστο στο σώμα. Η άριστη ψυχοσωματική υγεία βασίζεται στην απελευθέρωση παλιών αντιλήψεων που υπάρχουν. Δυσκοιλιότητα μπορεί να παρουσιαστεί όταν αισθάνεστε ότι πιέζεστε να αποχωριστείτε κάτι υλικής φύσεως. Το σώμα σας στέλνει ηχηρό μήνυμα ότι είναι καιρός να ξεχάσετε. Σκουριασμένες ιδέες και παλιές αντιλήψεις θα συσσωρευτούν και σταδιακά θα σας δηλητηριάσουν, γι' αυτό αποτινάξτε τα παλιά και υποδεχτείτε τα καινούργια.

**Όταν είμαστε οργισμένοι** με τον εαυτό μας, όταν νιώθουμε κάποιες ενοχές, όταν αισθανόμαστε την ανάγκη να επιβάλουμε κάποια τιμωρία, τότε ένα ατύχημα είναι μια κατάλληλη λύση. Ένα ατύχημα προκαλεί πάντα την προσοχή και την συμπάθεια των άλλων προς εμάς. Σπεύδουν να μας περιποιηθούν και να μας φροντίσουν. Ο πόνος κάθε είδους είναι μια ένδειξη ενοχής. Η ενοχή αποζητά τη τιμωρία & η τιμωρία φέρνει πόνο.

**Όταν δεν αισθανόμαστε άνετα επειδή γεννηθήκαμε άντρες ή γυναίκες**, όταν απορρίπτουμε τη σεξουαλικότητά μας, όταν περιφρονούμε το σώμα μας και το θεωρούμε βρώμικο και αμαρτωλό, τότε συχνά έχουμε προβλήματα στα γεννητικά μας όργανα. Οι διαταραχές της ουροδόχου κύστεως σχετίζονται με το θυμό προς τον εαυτόν σου. Οι κολπίτιδες των γυναικών με τον θυμό προς τον σεξουαλικό σύντροφο. Οι προστατίτιδες με τη μειωμένη αυτοεκτίμηση των ανδρών και με το φόβο να φανούν ανεπαρκείς σεξουαλικά στα μάτια των γυναικών. Η σεξουαλική ανικανότητα και ψυχρότητα οφείλεται στο φόβο, το θυμό και το φθόνο για τον/την σεξουαλικό σύντροφο και στην αντίληψη, ότι το σεξ είναι αμαρτία. Πιθανόν έχετε αλλάξει την άποψή σας για τη

σύντροφός σας ή για τη σχέση. Μπορεί να τη βλέπετε περισσότερο σαν μητρική φιγούρα ή φίλη. Τα αφροδίσια νοσήματα είναι σχεδόν πάντα δημιουργήματα των σεξουαλικών ενοχών.

Προέρχονται από μια συχνά υποσυνείδητη αίσθηση ότι δεν είναι σωστό να εκφραζόμαστε σεξουαλικά. Ένας φορέας αφροδίσιου νοσήματος μπορεί να συνευρεθεί με πολλούς ερωτικούς συντρόφους, αλλά θα μεταδώσει την ασθένεια μόνο σε εκείνους που έχουν αδύναμο νοητικό και σωματικό ανοσοποιητικό σύστημα. Aids- συνδέεται άμεσα με την αγάπη προς τον εαυτό μας. Συμβαίνει όταν είμαστε ανίκανοι να αγαπήσουμε τον εαυτό μας και ειδικότερα όταν δεν είμαστε ικανοί να αποδεχτούμε το φύλο μας. Πρόκειται για ασθένεια που μεταδίδεται σε εκείνους οι οποίοι δεν είναι σε θέση να αγαπήσουν τον εαυτό τους και αποζημιώνονται επιζητώντας την ψευδαίσθηση της αγάπης και της αποδοχής σε σεξουαλικό επίπεδο, για να αισθανθούν ότι τους αγαπούν. Το σώμα λέει πως είναι επιτακτική ανάγκη να μάθουμε να αγαπάμε τον εαυτό μας ακριβώς έτσι όπως είναι.

**Αγκύλωση**— Αν κάποιος ώμος έχει πάθει αγκύλωση, τον έχετε κάνει εσείς να συσταλθεί συσσωρεύοντας εκεί ενέργεια, επειδή φοβάστε μια νέα δοκιμασία, τη μοναχικότητα ή το άγνωστο. Είναι δύσκολο να σηκώσετε στους ώμους σας τη ζωή. Αν το πόδι πάθει αγκύλωση, δε μπορεί πια να προχωρήσει ,ακολουθώντας τις σκέψεις σας που φοβούνται τις ερχόμενες δοκιμασίες. Αν όλο το σώμα πάθει αγκύλωση, δηλαδή αν στερηθεί τη κίνησή του, ελπίζετε να γίνετε σαν μούμια και να μη δράτε πια.

**Αγοραφοβία**— Οι αγοραφοβικοί βιώνουν τόσο υπερβολικά έντονο φόβο ώστε αποφεύγουν καταστάσεις που αισθάνονται ότι δεν μπορούν να δραπετεύσουν εύκολα. Έτσι επιδιώκουν να κυκλοφορούν μαζί με κάποιον που εμπιστεύονται ( ένα ασφαλές πρόσωπο ) ή να γνωρίζουν ένα ασφαλές μέρος εκεί κοντά όπου μπορούν να καταφύγουν. Υπήρξαν άτομα υπερβολικά ευαίσθητα ως παιδιά και επιρρεπείς στα συναισθήματα των άλλων. Ακόμα και σήμερα όταν βρεθούν σε δημόσιο χώρο έχουν την τάση να φορτώνονται τα συναισθήματα των άλλων και να πνίγονται. Πρέπει να κατανοήσουν ότι αυτά τα συναισθήματα ούτε ανήκουν στους ίδιους, ούτε είναι

υπεύθυνοι για τους άλλους.

**Αιματολογικά προβλήματα-** Το αίμα αντιπροσωπεύει τη δύναμη της ζωής & της χαράς. Όπως το αίμα θρέφει το σώμα μας έτσι κι εμείς πρέπει να θρέφουμε την ψυχή μας. Είναι καλό να ασχολούμαστε περισσότερο με δραστηριότητες που μας ευχαριστούν παρά να δαπανούμε ενέργεια σε πράγματα που αποστραγγίζουν τη ζωτικότητά μας.

**Ακμή-** Είναι ένας τρόπος να κρατάμε σε απόσταση τον εαυτό μας από τους άλλους ώστε να μην μας βλέπουν από πολύ κοντά. Επηρεάζονται περισσότερο όσοι έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η ακμή που επιμένει στην ενήλικη περίοδο δείχνει την ανάγκη αλλαγής του τρόπου με τον οποίο βλέπετε τον εαυτό σας.

**Ακράτεια ούρων-** Η διέγερση, ο φόβος, οι συγκινήσεις, η νευρική ένταση παίζουν σημαντικότατο ρόλο. Τα νευρικά παιδιά που φοβούνται το σκοτάδι ουρούν το βράδυ στο κρεβάτι τους. Αν την ημέρα το παιδί έχει φόβους, αυτοί χαλαρώνουν τη νύχτα ταυτόχρονα με την ουροδόχο κύστη. Ο γέρος που εξασθενίζει, ξαναγίνεται παιδί.

**Αλλεργίες-** Ίσως αισθάνεστε έντονη αποστροφή για κάποιον ή έχετε δυσκολία να προσαρμοστείτε με κάποιο πρόσωπο ή κατάσταση. Μπορεί μάλιστα να επιζητάτε έγκριση από κάποιο πρόσωπο προς το οποίο αισθάνεστε βαθύτερα εχθρότητα. Αντί να πιστεύετε πως η αλλεργία προέρχεται από εξωτερικούς παράγοντες, σκεφτείτε τι σας συνέβη τις προηγούμενες εικοσιτέσσερις ώρες πριν από την αλλεργική σας αντίδραση. Ο εντοπισμός του προσώπου που δεν ανέχεστε θα πρέπει να αποτελεί το πρώτο σας μέλημα. Εφόσον δεν μπορείτε να αλλάξετε τους άλλους, η μόνη σας επιλογή είναι να τους αποδεχτείτε όπως είναι.

**Αλτσχάϊμερ-** Χρησιμεύει για να δραπετεύουμε από την πραγματικότητα του παρόντος. Συχνά προσβάλλονται από αυτήν χαρακτήρες που φροντίζουν για όλα. Νιώθουν ότι δεν φροντίστηκαν οι ίδιοι όπως θα επιθυμούσαν. Σήμερα, αυτή η

ασθένεια τούς ελευθερώνει από ευθύνες και τους βοηθά να ελέγχουν τους άλλους. Πρέπει να καταλάβετε ότι μπορείτε να είστε αποδεκτοί και αγαπητοί ακόμη και όταν δεν φροντίζετε τους πάντες και δεν θυμάστε την κάθε λεπτομέρεια.

**Αμυγδαλίτιδα**– Δείχνει θυμό ή απογοήτευση από μια κατάσταση την οποία δεν μπορείτε να “καταπιείτε”. Προσδιορίστε τι ή ποιον δεν μπορείτε να αποδεχθείτε.

**Η ανορεξία και η βουλιμία** είναι ακραίες μορφές μίσους εναντίον του εαυτού μας. Η τροφή είναι το σύμβολο της ανατροφής μας από τη μάνα γη. Οι ανορεκτικοί απορρίπτοντας λοιπόν την τροφή, απορρίπτουν και τη μητέρα τους, το πρωταρχικό γυναικείο πρότυπο, ή, την δική τους γυναικεία πλευρά. Πρέπει να αγκαλιάσετε τη θηλυκότητά σας και να κατανοήσετε ότι η μητέρα σας έκανε ό,τι καλύτερο μπορούσε για την ανατροφή σας, σύμφωνα με τις ικανότητές της και τις γνώσεις που διέθετε. Σεβαστείτε την και αποδεχτείτε την ως ένα άλλο ανθρώπινο ον με τους φόβους και τα όριά της όπως όλοι μας.

**Απόστημα**– Μια εσωτερική απελπισία παράγει ψεύτικες και δίχως χαρά ιδέες, που προκαλούν ένα αίσθημα αδυναμίας και αποτυχίας, που εμποδίζει τη κατανόηση του προβλήματος. Η χαρά της ζωής πνίγεται μέσα στη θλίψη. Αυτές οι σκέψεις, που φυτρώνουν σαν αγριόχορτα μέσα σε ένα κήπο, παράγουν μόλυνση και πύον μέσα στο σώμα. Τα λευκά αιμοσφαίρια εκφυλίζονται και δεν καταστρέφουν πια τα μικρόβια. Ένα απόστημα εμφανίζεται. Σε ποιο σημείο; Σε αυτό που αντιστοιχεί στη ρίζα της απελπισίας: Στον ώμο, αν το φορτίο των βασάνων είναι πάρα πολύ βαρύ. Στα γεννητικά όργανα, αν υπάρχει μια δυσκολία στο ζευγάρι ή σε θέματα σεξουαλικής ορμής, στον αυχένα ή στον λαιμό, αν πνιγόμαστε δίχως να μπορούμε να εκφράσουμε το αίτιο, στα δόντια, όταν υπάρχουν δυσκολίες και προβλήματα στην αυτοάμυνα, κλπ.

**Αρτηριακή πίεση**– Η αρτηριακή πίεση είναι η πίεση υπό την οποία το αίμα κυκλοφορεί .



Μια οργή, μια υπερβολική νευρική ένταση, ένας ενδοιασμός, θερμαίνουν την πίεση, που ανεβαίνει άμετρα, και έχετε υπέρταση. Η παραίτηση, η καταθλιπτική αδιαφορία, μια πολύ βαθιά θλίψη, ρίχνουν την πίεση και έχετε υπόταση. Η ψυχή, που διοχετεύεται δια του αίματος, έχει ανάγκη από εσωτερική ηρεμία και ειρήνη.

Το άσθμα προκαλείται από την υπερβολική, την αποπνικτική αγάπη. Στην περίπτωση αυτή έχουμε την αίσθηση πως δεν μπορούμε να αναπνεύσουμε.

**Αϋπνία**— Τα άτομα που υποφέρουν από αϋπνία είναι συναισθηματικά και αγχώδη. Η έλλειψη ύπνου πιθανόν να αντιπροσωπεύει κάποια έλλειψη ηρεμίας στη ζωή σας. Προσπαθείτε να μένετε ξύπνιοι, ώστε να λύσετε όλα τα θέματα που σας απασχολούν.

**Αφυδάτωση**— Το νερό σχετίζεται με τα συναισθήματά μας. Η αφυδάτωση σημαίνει πως έχουμε αποκοπεί από το να αισθανόμαστε οτιδήποτε, και πιο συγκεκριμένα να αισθανόμαστε καλά με εμάς τους ίδιους.

**Βήχας**— Κάτω από τον βήχα κρύβονται λόγια, γνώμες, διαμαρτυρίες, βρισιές ή δηλώσεις που δεν τολμήσαμε να ξεστομίσουμε, και προτιμήσαμε να τις καταπιούμε. Επίσης τα φλέματα, υποδηλώνουν την καταπιεσμένη ανάγκη μας να “φτύσουμε” ορισμένες καταστάσεις ή πρόσωπα. Συχνά ο βήχας είναι εκδήλωση αγανάκτησης ή άγχους όταν το άτομο νιώθει ότι έχει καταπιεί πολλά για πολύ καιρό και έχει πια φτάσει σε ένα σημείο που πνίγεται.

**Βράχνιασμα**— Οι σωματικές ή διανοητικές δυνάμεις που ξοδεύονται χωρίς μέτρο προκαλούν κόπωση που εξαντλεί. Το βράχνιασμα και ο ξερός λαιμός προειδοποιούν ό,τι η καταπίεση και ο μηρυκασμός των προβλημάτων που πολλαπλασιάζονται από τη κόπωση, απαιτούν μοναχικότητα, προκειμένου να ξαναβρεθεί η δύναμη.

**Γλώσσα**— Αν σας έχει γίνει συνήθεια να δαγκώνετε τη γλώσσας σας ή έχετε συλλάβει τον εαυτό σας να το κάνει περιστασιακά, σκεφτείτε μήπως αισθάνεστε ενοχές για κάτι που μόλις είπατε ή

είστε έτοιμοι να πείτε.

**Γρίπη**– Η γρίπη αρχίζει με τον πυρετό ή με μια πυρετώδη κατάσταση που προκαλεί μια γενική καχεξία. Απελευθερώνει μέσω του πυρετού που προκαλεί τοξίνες που δεν θα μπορούσαν να βγουν διαφορετικά. Και την αρπάζετε μονάχα όταν έχετε προδιάθεση εκείνη τη στιγμή. Ακριβώς όπως ένα σπύρτο παίρνει φωτιά μονάχα όταν το θερμάνουμε. Χρειάζεται για λίγο, να μειώσουμε τον ρυθμό μας, να ασχοληθούμε με τον εαυτό μας, και μετά από λίγες μέρες, όλα επανέρχονται σε τάξη.

**Δάκρυα**– Η ανεπαρκής έκκριση δακρύων αποτελεί ένδειξη ότι προσπαθείτε να κρύψετε την ευαισθησία σας. Φοβάστε μήπως σας θεωρήσουν αδύναμο άτομο.

**Δερματολογικά προβλήματα**– Το δέρμα συνδέεται άμεσα με την εικόνα του εαυτού μας για την αντανάκλαση στον εξωτερικό κόσμο. Τα προβλήματα του δέρματος είναι εκδηλώσεις υποτίμησης του εαυτού. Δίνετε μεγάλη σημασία στο πώς σας βλέπουν οι άλλοι και τι γνώμη έχουν για εσάς. Το σώμα σας στέλνει μήνυμα να είστε πιο φιλικό με τον εαυτό σας και να τον αποδέχεστε περισσότερο. Μπορεί επίσης να είναι μια δικαιολογία του σώματος για να αποφύγετε να αναπτύξετε επαφή με άλλους. Αν έχετε λεπτό δέρμα είστε ευαίσθητοι και εύθικτοι. Ξηροδερμία- Είστε απρόθυμοι να δείξετε την ευαισθησία ή λεπτότητά σας. Σκληροδερμία- Σας αρέσει να δίνετε την εντύπωση πως είστε σκληρός άνθρωπος, αλλά το ήρεμο και ευγενικό τμήμα του εαυτού σας επιθυμεί να εκφραστεί.

**Δηλητηρίαση**– Το σώμα σας δηλώνει ότι επηρεάζεστε τόσο πολύ από εξωτερικούς παράγοντες ώστε στην πραγματικότητα αισθάνεστε να σας δηλητηριάζει κάποιο πρόσωπο ή κατάσταση. Όταν το σώμα σας παράγει τοξίνες, όλες τους είναι αντανάκλαση των τοξικών σας σκέψεων. Έτσι σας προειδοποιεί ότι αυτές οι σκέψεις δεν συμβάλλουν στην ικανοποίηση των αναγκών σας. Αντιληφθείτε ότι πάνω στη γη κανένας δεν έχει τη δύναμη να δηλητηριάσει τη ζωή σας, παρά μόνο εσείς.

**Διαβήτης**– Συμβολικά, το σάκχαρο αντιπροσωπεύει την τρυφερότητα, τη στοργή, μια εκδήλωση αγάπης. Γλυκαίνει. Αν η ζωή μάς βάλει σε δοκιμασία, λόγω κάποιου χωρισμού ή μιας απομακρύνσεως, ο εγκέφαλος του δοκιμαζόμενου ανθρώπου εγκαθιστά μια "παραγωγή" σακχάρου, του οποίου η ποιότητα αυξάνει μέσα στο αίμα. Ο διαβητικός χάνει την ισορροπία του: Για να αντισταθμίσει την έλλειψη τρώει υπερβολικά για να αντέξει, πίνει υπερβολικά για να καλύψει τη συναισθηματική του δίψα, ή αν είναι απογοητευμένος από τη ζωή και βρίσκεται ακόμα σε ακμαία ηλικία, δεν κάνει πια έρωτα. Αυτή η ασθένεια είναι το αποτέλεσμα μιας ανεπαρκούς αυτοάμυνας (φοβόμαστε να μιλήσουμε) μετά από ένα γεγονός που το θεωρήσαμε ως έλλειψη, από έναν χωρισμό, από μια αλλαγή ή από μια διακοπή ενός ρυθμού. Η θλίψη και το κενό της απαιτούν πάντα μια αντιστάθμιση.

**Δυσμορφίες**– Δυσμορφία από τη γέννηση συμβαίνει προκειμένου να διδάξει άνευ όρων αγάπη τόσο στο άτομο που τη φέρει όσο και σε αυτούς που το περιβάλλουν. Μας διδάσκει να κοιτάζουμε βαθύτερα από την επιφάνεια και να γνωρίζουμε το θαυμάσιο άτομο εσωτερικά.

**Έκζεμα**– Αν, επειδή φοβόμαστε αυτό που δεν γνωρίζουμε ή επειδή δεν έχουμε εμπιστοσύνη στον εαυτό μας, έχουμε αγωνία για το μέλλον μας, μην ξέροντας που θα μας οδηγήσει, αρχίζει να σιγοβράζει μια απελπισία που είναι αδύνατον να την εκφράσουμε και η οποία εξέρχεται κατά κύματα: Την αποκαλούμε έκζεμα. Αυτή η κακή επικοινωνία με τη ζωή, αυτή η αναποφασιστικότητα που οφείλεται στην έλλειψη διαύγειας υλοποιούν την αγωνία μας, φορτίζοντας το αίμα με δηλητήριο. Το άτομο περνά από την εσωτερική απελπισία στην οργή ή στην εξέγερση. Πρέπει να ζητήσουμε από κάποιον να φωτίσει τη λογική μας και να αποδεχτούμε τη ζωή δίχως να προσπαθούμε να την εξουσιάσουμε.

**Εμετός**– Πιθανόν απορρίπτετε κάτι που μόλις είδατε ή ακούσατε.

**Εξάνθημα**– Η απελπισία εκφράζεται με δάκρυα, αλλά συχνά η ζωή είναι υποχρεωμένη να τα "καταπιεί". Με αυτόν τον τρόπο

φτιάχνουμε “κακό αίμα” που βράζει και έχοντας καταπιεστεί κατά αυτόν τον τρόπο, βγαίνει μια μέρα δίχως να μας προειδοποιήσει, ακολουθώντας τον δρόμο των πόρων του δέρματος, που γεννούν μικρά κόκκινα σημεία. Τα εξανθήματα, κατά γενικό κανόνα, έχουν ως ξεκίνημα τους ένα συγκινησιακό στρες. Κάθε φορά που το άτομο θα ξαναβρίσκεται στις ίδιες συνθήκες, ένα νέο εξάνθημα θα εμφανίζεται. Αν το συνειδητό καταφέρει να βρει το πραγματικό αίτιο, το σήμα κινδύνου που εκπέμπεται από τα μικρά κόκκινα σημάδια, θα πάψει.

**Επιληψία**– Οι επιληπτικοί είναι άτομα που κριτικάρουν αυστηρά τον εαυτό τους και στρέφουν εναντίον τους βίαια συναισθήματα, τιμωρώντας τον για το παραμικρό λάθος. Ψάχνουν την αγάπη από τους άλλους, αφού δεν μπορούν οι ίδιοι να τη δώσουν στον εαυτό τους. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να είναι γήινος, με όλα τα ανθρώπινα λάθη και τις αδυναμίες, χωρίς να έχετε την ενοχή ή το φόβο ότι δεν θα αγαπηθείτε.

**Έρπης**– Οι μη πραγματοποιηθείσες επιθυμίες καθώς και μια κούραση από τη ζωή δείχνουν την ένταση της απελπισίας τους, ξεσπώντας μέσω του έρπητα.

**Εφιαλτικά όνειρα**– Τα όνειρα αποτελούν συνέχεια της κατάστασης της συνείδησης που βιώνουμε όταν είμαστε ξύπνιοι. Οι φόβοι που δεν θέλετε να αντιμετωπίσετε και καταπιέζετε μέσα σας, κατά τη διάρκεια του ύπνου βρίσκουν ελεύθερο πεδίο. Τα όνειρα, σάς φέρνουν σε επαφή με ζητήματα που πρέπει να ασχοληθείτε. Προσέξτε τα μηνύματα που σας παρουσιάζονται. Ευχαριστείτε το υποσυνείδητό σας που δείχνει τους φόβους σας, ώστε να αναπτύξετε δύναμη και θάρρος να τους αντιμετωπίσετε στη ζωή σας.

**Εφίδρωση**– Η οργή, ή μια έντονη δυσαρέσκεια, που καταπιέστηκε λόγω ευγένειας ή λόγω διακριτικότητας “πνίγουν” την ενέργεια και μεταμορφώνονται σε εφίδρωση. Ορισμένοι άνθρωποι αναστέλλουν την οργή τους ή την δυσαρέσκεια τους καθ’όλη την διάρκεια της ημέρας και την απελευθερώνουν μονάχα την νύχτα.

**Ηπατικές δυσλειτουργίες**— Το συκώτι είναι ένα από τα κυριότερα όργανα φιλτραρίσματος και αποτοξίνωσης του οργανισμού. Αντιπροσωπεύει την πύλη συγκρατημένου θυμού. Μέσα σας αισθάνεστε λύπη και πικρία. Το συκώτι στέλνει ένα αυστηρό μήνυμα ότι είναι καιρός να χωνέψετε όσα συμβαίνουν γύρω σας. Μη βγάζετε βιαστικά συμπεράσματα.

**Θυρεοειδής**— Οι φωνητικές χορδές, που είναι τεντωμένες στο εσωτερικό της κοιλότητας όπου βρίσκεται ο θυρεοειδής, εκκρίνουν ορμόνες που είναι υπερευαίσθητες στους ήχους στους οποίους αντιδρούν. Ο θυρεοειδής δεν «αντέχει» τα χυδαία λόγια. Μια από τις δυσκολίες της ζωής, είναι το να διατηρήσουμε την εσωτερική ηρεμία, να μάθουμε να συγχωρούμε, κι έπειτα να λησμονούμε.

**Ιγμορίτιδα**— Το να έχεις κάτι ή κάποιον «μέσα στη μύτη σου», γιατί σου αντιστέκεται ή σου πάει κόντρα, συνοδεύεται από μια αναταραχή των σκέψεων και από εσωτερική οργή. Επειδή αυτό το αντικείμενο της δυσανασχέτησης σας δεν μπορείτε να το αγγίξετε για διάφορους λόγους, οργίζεστε: Και αυτό μεταμορφώνεται σε ιγμορίτιδα. Θα ήταν καλύτερα να εκτονωθείτε πάνω σε ένα αντικείμενο ή σε ένα άθλημα. Τουλάχιστον με αυτόν τον τρόπο, θα υποφέρετε λιγότερο.

**Ίλιγγος**— Δείχνει ότι βλέπετε κάποια απώλεια στην ψυχική σας ισορροπία. Αισθάνεστε ότι χάσατε το πάτημα ή το κράτημά σας σε αυτό που θεωρούσατε ισορροπημένη ζωή.

**Ο καρκίνος** προκαλείται από βαθιά μνησικακία. Καταλήγουμε στο σημείο να κατηγορούμε τους άλλους για όλα μας τα προβλήματα. Οι άνθρωποι που έχουν καρκίνο ασκούν επίσης μεγάλη αυτοκριτική. Αν μάθουμε να αγαπάμε και να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας, τότε θα έχουμε το κλειδί για τη θεραπεία του καρκίνου. Όταν ο καρκίνος κάνει μετάσταση ή όταν κάποια άλλη αρρώστια επανέρχεται, δεν σημαίνει ότι οι γιατροί δεν έχουν κάνει καλά τη δουλειά τους, αλλά ότι ο ασθενής δεν έκανε τις απαιτούμενες νοητικές αλλαγές. Τα πιο γνωστά συναισθηματικά τραύματα που εκδηλώνονται ως σοβαρές σωματικές ασθένειες,

είναι η απόρριψη, η εγκατάλειψη, η ταπείνωση, η προδοσία και η αδικία. Μπορεί να καταπιέζετε μέσα σας αισθήματα πικρίας και θυμού. Δεν τα έχετε αντιληφθεί και ούτε έχετε ασχοληθεί πώς να απελευθερωθείτε από αυτά. Μόλις αυτή η συσσώρευση φτάσει στα όρια της έκρηξης, ο καρκίνος εκδηλώνεται. Η συγχώρεση είναι ο μεγάλος γιατρός. Είστε άνθρωπος. Συγχωρήστε τον εαυτό σας για αυτά που ένωσε καθώς και τα πρόσωπα που σχετίζονται με την κατάσταση. Ο Γερμανός γιατρός Ryke Geerd Hamer υποστηρίζει ότι καρκίνο παθαίνουμε όταν έχουμε μεγάλη εσωτερική σύγκρουση, όταν η ζωή μας είναι ενάντια στο σκοπό της ψυχής, όταν πάμε εντελώς ενάντια στα συναισθήματά μας. Γεννήθηκε το 1935, υπήρξε καρκιнологός και ραδιολόγος σε γερμανική κλινική. Ο ίδιος ήταν πάντοτε σε άριστη υγεία, όμως βρέθηκε το 1978 με καρκίνο των όρχεων, λίγους μήνες μετά τον θάνατο του μοναχογιού του από αδέσποτη σφαίρα. Υποψιαζόμενος την άμεση σχέση της ασθένειας του με το προσωπικό του δράμα, συνομίλησε συστηματικά με τους ασθενείς την ίδιας ασθένειας και ανακάλυψε πως όλοι, χωρίς εξαίρεση, ζούσαν το ίδιο δράμα πρόσφατης απώλειας ενός παιδιού.

Η επόμενη του σκέψη ήταν πως και άλλοι τύποι καρκίνων θα έπρεπε να οφείλονται σε έντονα ψυχικά δράματα. Χάρης στην λεπτομερή παρατήρηση, ο Χάμερ ανακάλυψε τους θεμελιώδεις νόμους που εξηγούν το μηχανισμό της εμφάνισης όλων των καρκίνων και όλων των ασθενειών. Όπως λέει, η ασθένεια είναι η τέλεια λύση που βρίσκει ο εγκέφαλος -αυτή είναι η νέα ιατρική. Στην περίπτωση αυτού του γιατρού, μπορούμε πραγματικά να μιλήσουμε για νόμους, αφού οι επαληθεύσεις που έγιναν από τον ίδιο και από άλλους ερευνητές και θεραπευτές έδειξαν ότι όλοι ( οι νόμοι ) ισχύουν στις 100% των περιπτώσεων, πράγμα το οποίο δεν είχε ποτέ συμβεί έως τότε στην ιστορία της ιατρικής. Ο ατσαλένιος νόμος του καρκίνου που διατυπώθηκε από τον Χάμερ είναι ο εξής: Όλοι οι καρκίνοι προκαλούνται και ενεργοποιούνται από έντονες και βίαιες εσωτερικές συγκρούσεις που τις βιώνουμε χωρίς να τις εκφράζουμε. Η φύση της εσωτερικής σύγκρουσης καθορίζει την περιοχή του εγκεφάλου που θα πληγεί και το όργανο στο οποίο θα εντοπιστεί η ασθένεια.

Παρατήρησε λοιπόν ότι οι ασθενείς που είχαν καρκίνο των οστών, για παράδειγμα, είχαν όλοι βιώσει κάποιο σοκ, κάποιο στρες, κάποια έντονη και βίαιη (αιφνίδια) εσωτερική σύγκρουση κατά την οποία αισθάνθηκαν υποτιμημένοι.

Επίσης, παρατήρησε ότι σε όλους τους ασθενείς που είχαν προσβληθεί από τον ίδιο καρκίνο, είχε εμφανισθεί ένα σημάδι στην ίδια συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου τους. Ο καρκίνος των οστών αντιστοιχεί στην εσωτερική σύγκρουση της υποτίμησης. Ο καρκίνος των πνευμόνων στον έντονο φόβο του θανάτου. Ο καρκίνος του αριστερού στήθους σε μια γυναίκα δεξιόχειρα, στην έντονη εσωτερική σύγκρουση σε σχέση με ένα παιδί (πραγματικό, εικονικό, φανταστικό ή συμβολικό). Ο καρκίνος του δεξιού στήθους σε μια δεξιόχειρα γυναίκα αντιστοιχεί σε εσωτερική σύγκρουση γενικά με τον σύντροφο (σε μια γυναίκα αριστερόχειρα, οι αντιστοιχίες αντιστρέφονται). Ο καρκίνος του προστάτη αντιστοιχεί στη σεξουαλική εσωτερική σύγκρουση (πραγματική ή συμβολική) σε σχέση με τα παιδιά ή τους απογόνους (ή την ικανότητα δημιουργίας). Και ούτω καθεξής, για όλους τους καρκίνους. Αυτό που είναι εντυπωσιακό σε αυτήν την ανακάλυψη, είναι ότι ο μηχανισμός: «σύγκρουση – εγκέφαλος – όργανο» λειτουργεί και προς τις δύο κατευθύνσεις. Όσο δηλαδή, η εσωτερική σύγκρουση είναι ενεργή, η περιοχή του εγκεφάλου που δραστηριοποιείται δίνει διαταγή στη βιολογική διαδικασία να παραγάγει καρκινικά κύτταρα στο όργανο που διαλέχτηκε για να εκφράσει την ανισορροπία.

Όταν όμως το άτομο λύσει την εσωτερική του σύγκρουση (με οποιονδήποτε τρόπο και αν το κάνει αυτό) και βάλει τέλος στο έντονο στρες του, η ίδια περιοχή του εγκεφάλου αντιστρέφει το πρόγραμμα και δίνει αμέσως διαταγή στη βιολογική διαδικασία, να σταματήσει την παραγωγή καρκινικών κυττάρων, να καταστρέψει τον όγκο που έχει δημιουργηθεί στο όργανο και να επαναφέρει τη σωστή λειτουργία, με αποτέλεσμα ο ασθενής να οδηγείται σύντομα σε θεαματικές αυτο-ιάσεις. Κατά τη διάρκεια μιας από τις αναρίθμητες δίκες εναντίον του γιατρού Χάμερ στις οποίες ενάγων ήταν ο ιατρικός σύλλογος, ο δικηγόρος του Χάμερ είχε

ζητήσει από το δικαστήριο να συγκρίνει το ποσοστό, σε εθνική κλίμακα, όσων επέζησαν από καρκίνο, με το ποσοστό όσων επέζησαν από καρκίνο ανάμεσα στους ασθενείς του πελάτη του (λαμβάνοντας υπόψη ότι μερικοί από αυτούς είχαν απευθυνθεί σ' αυτόν, μερικές φορές στο τελευταίο τους στάδιο). Αυτή η σύγκριση παρουσίασε: 95% επιβίωση για περισσότερα από 5 χρόνια για τον Χάμερ, έναντι 30% μέσο όρο, σε εθνική κλίμακα στη Γερμανία.

**Κατάθλιψη**— Αυτή η ασθένεια είναι πολύ συχνή και μοιράζεται την πρώτη θέση με τον καρκίνο. Ποιος δεν είχε ποτέ την “δική του” κατάθλιψη; Αρχίζει να εκδηλώνεται με μια έλλειψη χαράς στις ιδέες. Ο άνθρωπος έχει ανάγκη να πέφτει για ύπνο και να μην κάνει τίποτε. Αυτή η άρνηση για ζωή είναι στην πραγματικότητα μια υπεκφυγή μπροστά σε ένα καθήκον, σε μια ευθύνη ή σε μια δοκιμασία που ο άνθρωπος αρνείται να την δεχτεί. Διαλέγει τον δρόμο της ευκολίας, τον δρόμο του κενού της ενέργειας. Ο εγκέφαλος του άρχισε να γίνεται πικρός μπροστά στις δυσκολίες, τρέφεται με λανθασμένες ιδέες, γιατί η πίκρα είναι κακός σύμβουλος. Φτιάχνει μόνος του ένα βουνό προβλημάτων λόγω εξάντλησης. Τότε χάνει τη βούληση του, δεν ελέγχει πια το σώμα του. Αφήνεται να τον κάνουν ότι θέλουν ο περίγυρος. Λοιπόν, η ηθική κατάπτωση και η παραίτηση, δεν είναι σωματικές ασθένειες, γι' αυτό και κανένα φάρμακο δεν μπορεί να τις διορθώσει.

**Κεφάλι**— Συχνά αντί να χτυπάμε το κεφάλι μας στο τοίχο, το νιώθουμε απλώς να πονάει από έναν ισχυρό πονοκέφαλο. Είναι ο τρόπος που το σώμα μας στέλνει μήνυμα ότι έχουμε φορτωθεί με πολλές σκοτούρες ή ότι έχουμε υπερφορτώσει τα κυκλώματα με κάτι που μας ζητάει πολλή ενέργεια και σκέψη, οπότε χρειάζεται να αφήσουμε τα πράγματα να κρυώσουν λίγο πριν πάρουμε αποφάσεις. Αν αισθάνεστε ότι το κεφάλι σας κοντεύει να σπάσει, το μήνυμα του σώματος είναι να πάψετε να συγκεντρώνετε τόσα πολλά μέσα σας. Απαλλαγείτε από την υπερβολική νοητική δραστηριότητα και σταματήστε να επιδιώκετε να καταλάβετε και να εξηγήσετε με το μυαλό τα πάντα.



**Κράμπες**– Ελάχιστοι είναι αυτοί που δεν είχαν ποτέ κράμπες στα πόδια ή στις κνήμες. Αυτό το μούδιασμα, που συνοδεύεται από μια σύσπαση που μας “τσιμπάει”, είναι πολύ δυσάρεστο. Δεν είναι ασθένεια, αλλά μια εξέγερση της ενέργειας λόγω νευρικής έντασης, ένας «τοπικός σπασμός». Αν χωνεύετε άσχημα τη ζωή, η κόπωση, αν έχετε ένα ανέκφραστο συναίσθημα αδυναμίας, όλα αυτά σας εμποδίζουν να δείτε καθαρά, και προκαλούν ένα ρεύμα νευρικής διέγερσης που διαπερνά μια ομάδα μυών. Αυτοί εδώ συσπώνται επειδή αυτό το «ρεύμα» τους διαταράσσει και ενοχλεί την κίνηση τους.

**Κρυολόγημα**– Αν κάποια στιγμή θέλατε έντονα να κλάψετε και συγκρατήσατε τα δάκρυά σας, είναι πιθανό μερικές μέρες αργότερα αυτή η εσωτερική κατάσταση να βρήκε διέξοδο σε ένα κρυολόγημα όπου τα μάτια δάκρυζαν και η μύτη έτρεχε σαν βρύση, όπως θα ήθελαν να τρέχουν τα δάκρυα αν είχατε επιτρέψει στη λύπη σας να εκφραστεί.

**Λιποθυμία**– Είναι ένας είδος φυγής στην εμφάνιση μιας κατάστασης που συνεχίζεται και σας έχει προκαλέσει αίσθημα απογοήτευσης και εξουθένωσης. Αντί να παραδίνεστε στους φόβους σας και να προσπαθείτε να δραπετεύσετε, αντιμετωπίστε τους και μιλήστε γι’αυτούς ανοιχτά. Μην αποφεύγετε λοιπόν την κατάσταση που σας βασανίζει γιατί θα τη συναντάτε ξανά μπροστά σας μέχρι να την ξεδιαλύσετε. Θα πρέπει να συνειδητοποιήσετε τι έρχεται να σας διδάξει και όχι να την αγνοήσετε.

**Λόξυγκας**– Μια εσωτερική εξέγερση, μια διανοητική αναστάτωση ή τα πληγωμένα συναισθήματα ως προς τις ιδέες ή τις επιθυμίες που δεν πραγματοποιούνται, διαταράσσουν το διάφραγμα που συνδεόμενο με τον εγκέφαλο, ανταποκρίνεται προκαλώντας λόξυγκας. Το φάρμακο που συνιστούσαν οι γιαγιάδες μας ήταν το να φάμε ζάχαρη. Σύμβολο της τρυφερότητας η ζάχαρη σταματά πολλά περισσότερα πράγματα απ’όσο έναν απλό λόξυγκας που προκλήθηκε από μια απλή εσωτερική εξέγερση.

**Μήτρα**– Αν δεν μπορείτε να γεννήσετε λόγω προβλήματος στη μήτρα, το σώμα σας λέει ότι επιθυμείτε πολύ ένα παιδί, αλλά ο

φόβος σας είναι μεγαλύτερος από την επιθυμία σας, τόσο που δημιουργήσατε σωματικό εμπόδιο στην αναπαραγωγή.

**Μόλυνση**– Έχετε επιτρέψει στον εαυτό σας να καταληφθεί από σκέψεις, λόγια και έργα άλλων. Αυτό σας έχει επηρεάσει και μολύνει. Επίσης ο φόβος σας για επίθεση προσελκύει την επιθετικότητα των άλλων. Η ζωή, σας φέρνει αντιμέτωπους με αυτό που φοβάστε.

**Μυϊκή δυσλειτουργία**– Αφού οι μύες διευκολύνουν τις κινήσεις, οι μυϊκές δυσλειτουργίες δείχνουν έλλειψη κινήτρων ή της απαιτούμενης δύναμης θέλησης προκειμένου να εκπληρώσετε τις επιθυμίες σας. Το σώμα σας λέει να κινηθείτε μπροστά, και να συνδεθείτε με τη δύναμη της θέλησής σας.

**Μώλωπες**– Οι μώλωπες γίνονται σε στιγμές μεγάλης κόπωσης και αδυναμίας, όπου μας πληγώνει η ζωή: Είναι το σωματικό χνάρι μιας εσωτερικής πληγής.

**Ναυτία**– Έχει πληγωθεί μια ευαίσθητη ψυχή και προσπαθεί να αντέξει, νοιώθει την ανάγκη να κάνει εμετό για να βγάλει αυτό που την πλήγωσε. Πρέπει να μάθει να ακούει δίχως να καταγράφει.

**Οστά**– Αντιπροσωπεύουν την υποστήριξη και το φόβο ανεπαρκούς υποστήριξης από άλλους ή μη παροχής επαρκούς υποστήριξης σε άλλους. Είναι μήνυμα του σώματος να αναγνωρίσουμε την εσωτερική μας δύναμη.

**Ουλίτιδα**– Τα ούλα είναι ένα οργανικό ανάχωμα όπου ριζώνουν τα δόντια. Είναι ευαίσθητα, ματώνουν εύκολα από μια βούρτσα, όταν κάποιο νευρικό χέρι την κινεί άτσαλα. Τα ούλα σφίγγουν όταν υπάρξει ένα συναίσθημα νευρικής απελπισίας ή μαλακώσουν πολύ και μολύνονται, όταν νοιώσουν ανίσχυρα. Όταν είναι αναιμικά, άρρωστα, παρατούν τα δόντια, τα οποία μένουν «ξυπόλητα» και εγκαταλείπουν αυτό το οργανικό ανάχωμα που δεν τους δίνει πια τίποτε το εποικοδομητικό. Τα ούλα αντιδρούν στις συγκινήσεις, όπως τα οχυρά μιας πόλης τρέμουν και καταρρέουν απ' τις ρωγμές όταν υποστούν επίθεση. Κολυμπούν μέσα στην ζεστή υγρασία του

σάλιου που τα λιπαίνει. Τα ούλα σας δεν θα πάθουν ουλίτιδα, αν θεμελιώσετε την σιγή στην εσωτερική σας ζωή, προφυλασσόμενοι από τα αισθήματα που έρχονται από τα έξω.

**Παιδικές ασθένειες**— Αποτελούν σωματικές εκδηλώσεις ψυχολογικής ενόχλησης. Το παιδί βιώνει εσωτερική ταραχή για όσα συμβαίνουν γύρω του και καταπνίγει το θυμό του. Του φαίνεται πολύ δύσκολο να εκφράσει ανοιχτά τα συναισθήματά του, ίσως επειδή οι ενήλικοι γύρω του δεν το επιτρέπουν.

**Παράσιτα**— Αν το σώμα σας υποφέρει από παράσιτα, ίσως συμβαίνει γιατί σε φυσικό επίπεδο επιτρέψατε στους άλλους να σας καταπνίξουν με τις σκέψεις και τις απαιτήσεις τους. Το σώμα σας λέει ότι κανένας δεν έχει τη δύναμη να σας κατακλύσει, εκτός εάν εσείς επιτρέψατε να συμβεί.

**Πάρκινσον**— Όταν τα χέρια αρχίζουν να τρέμουν, το αίτιο είναι ψυχικό ή σεξουαλικό. Αν η ταραχή των χεριών ακολουθείται από παραλυσία, τότε έχουμε την Πάρκινσον: Ένα πρόβλημα της ζωής δεν επιλύθηκε και γι' αυτό η θλίψη είναι βαθιά. Πρόκειται για έναν αργό θάνατο, όπου ο ασθενής εγκατάλειψε την μάχη πριν καν εμφανιστούν τα πρώτα συμπτώματα : Τα χέρια του ξαφνικά ένοιωσαν ανίκανα να συνεχίσουν την εκπλήρωση των συνηθισμένων κινήσεων, τaráχτηκαν ,κι έπειτα σιγά σιγά ακινητοποιήθηκαν, αρνούμενα τη ζωή .

**Παχυσαρκία**— Η παχυσαρκία έχει πολλούς λόγους υπάρξεως. Συχνά, είναι η έκφραση μιας “έλλειψης” στο συναισθηματικό πεδίο: Περιμένουμε “κάτι” που δεν φτάνει, κι ωστόσο το αναζητάμε, κι όταν πιστέψουμε πως το βρήκαμε, κάνουμε τα πάντα για να το αποκτήσουμε, όμως το παιχνίδι απογοητεύει και ψάχνουμε τότε ένα άλλο. Αυτή η έλλειψη ικανοποίησης δίνει ένα συναίσθημα απογοήτευσης, που “αντισταθμίζεται” με το να φουσκώσει το στομάχι μας. Η παχυσαρκία έχει επίσης σχέση με μια δυσκολία στις κοινωνικές ανταλλαγές. Το άτομο δεν τολμά να «πετάξει έξω από την πόρτα» αυτόν που δεν του αρέσει, αλλά μπορεί επίσης να υποδεχθεί με εξαίρετο τρόπο τον καλεσμένο , έστω κι αν αυτός δεν αξίζει τίποτε. Αν θέλετε να αδυνατίσετε, αλλάξτε και

μεταμορφώσετε την συμπεριφορά σας στις ανθρώπινες σχέσεις, αφαιρέστε κάθε τι που είναι άχρηστο ή βλαβερό. Νοιώστε την γεύση της ζωής, χωνέψτε την.

**Περίοδος**— Διαταραχές της περιόδου αποτελούν ένδειξη ότι δυσκολεύεστε να αποδεχθείτε τη θηλυκότητά σας. Επιτρέψτε στον εαυτό σας το δικαίωμα να χρειάζεται τους άνδρες χωρίς να εξαρτάται από αυτούς.

**Πονοκέφαλοι**— Οι πονοκέφαλοι είναι ποικίλοι και τα αίτια τους πολύ διαφορετικά. Οι ημικρανίες επηρεάζουν μια μονάχα πλευρά του κεφαλιού, στους κροτάφους. Είναι συγκινησιακά στρες που προκαλούνται από την επιθυμία να εξουσιάσουμε. Το συναντάμε σε ακέραια άτομα, αποφασιστικά, που έχουν ανάγκη να δράσουν, αλλά η αδυναμία τους είναι πως παραλύουν από τις συγκινήσεις ή τα σοκ. Οι ημικρανίες συχνά μια οργή, έστω και ελαφριάς μορφής. Οι κεφαλαλγίες είναι χρόνιες. Μπορούμε να δούμε εδώ τα σημάδια μιας θλίψης, γενικά μια μελαγχολία ή μια αγωνία, που κατατρέχουν ένα άτομο, που στρέφεται προς τον εαυτό του, γιατί ο αέρας του περιβάλλοντος δεν του είναι ευχάριστος ή ευνοϊκός.

**Πυρετός**— Είναι αποτέλεσμα καταπιεσμένου θυμού. Μόλις τα ρίγη σταματήσουν ο θυμός απελευθερώνεται και η υπάρχουσα ένταση οδηγείται προς εκτόνωση. Μπορεί επίσης να έχει σχέση με ένα φλέγον πάθος για μια κατάσταση, για την οποία ίσως νιώθετε ότι δεν έχει την αναμενόμενη έκβαση.

**Ρινορραγία**— Χωρίς προφανή αίτια δείχνει προσωρινή απώλεια χαράς. Επίσης αντιπροσωπεύει την επιθυμία για κλάμα και χρησιμεύει ως συναισθηματική απελευθέρωση όταν απαγορεύετε στον εαυτό σας να το κάνει.

**Ροχαλητό**— Αν ροχαλίζετε αυτό συμβαίνει επειδή πιθανόν θα σας άρεσε να είστε περισσότερο θορυβώδεις κατά τη διάρκεια της ημέρας και συγκρατείστε. Επίσης ίσως αισθάνεστε ότι δεν ακούγεστε αρκετά και έτσι το αναπληρώνετε τη νύχτα. Παραδεχτείτε ότι ζητάτε την προσοχή και θέλετε να σας ακούσουν.

**Σκωληκοειδίτιδα**– Η φλεγμονή αποτελεί πάντοτε κατάσταση καταπιεσμένου θυμού. Αναρωτηθείτε αν υπάρχει κάποιο αυταρχικό πρόσωπο στη ζωή σας, που σας εκνευρίζει ή σας αναστατώνει, αλλά δεν τολμάτε να το εκδηλώσετε και έτσι αισθάνεστε παγιδευμένοι.

**Σπασμοί**– Υπάρχει εκτεταμένη εσωτερική αναταραχή. Είστε παθητικοί με τους γύρω σας και στρέφετε κάθε βίαιη σκέψη προς τα έσω, εναντίον του εαυτού σας. Το σώμα σας λέει ότι δεν μπορεί πλέον να κρατά δεσμευμένη αυτή την εσωτερική βία.

**Τραυλισμός**– Είναι απόδειξη ότι κάποιος φοβάται να εκφράσει τις επιθυμίες και τις ανάγκες του. Να γνωρίζετε όμως πως είναι δικαίωμα ζωής να έχετε ανάγκες, επιθυμίες, και να είστε ευτυχισμένοι.

**Τριχόπτωση**– Αντιστοιχεί στην απώλεια των φτερών. Σαν να είμαστε για άλλα φτιαγμένοι αλλά υποτασσόμαστε σε μια πιο κοινή μοίρα, που μας προσφέρει ασφάλεια, αλλά έρχεται σε αντίθεση με αυτό που κατά βάθος ήθελε η καρδιά μας και που το φοβηθήκαμε επειδή περιείχε ρίσκο. Στους κύκλους των σαμάνων και των ινδιάνων αφήνουν μακριά τα μαλλιά τους γιατί τα θεωρούν ως μεσολαβητές/κεραίες ανάμεσα στο σώμα και το πνεύμα. Αντιπροσωπεύουν λοιπόν μια κεραία η οποία ενώνει τον άνθρωπο με την κοσμική ενέργεια ή θείον. Οι τρίχες πάνω στο κεφάλι και το σώμα παρέχουν στρώμα προστασίας στο δέρμα. Τα μαλλιά παρέχουν ένα μανδύα προστασίας για το κεφάλι, αίσθημα ασφάλειας ότι προστατεύομαστε από ψηλά. Η απώλεια μαλλιών σημαίνει ότι δεν αισθάνεστε πλέον προστατευμένοι και δείχνει έλλειψη εμπιστοσύνης στη θεία ενέργεια. Κατανοήστε όμως ότι είστε πλήρως προστατευμένοι από την Πηγή της ζωής.

**Υπνηλία**– Ο γέρος που έχει υπνηλία κατά την διάρκεια της ημέρας, βρίσκεται στο τέλος της ζωής του, περιμένει τον θάνατο. Το να έχεις όμως συνέχεια υπνηλία, ενώ είσαι σε ενήλικη ηλικία, τούτο είναι ασθένεια. Το άτομο αρνείται ασυνείδητα να ζήσει, το σκάει για να μην δράσει πια.

**Φαγούρες**– Ξέρετε ότι το δέρμα αναπνέει κι ότι χρειάζεται αέρα, νερό και ήλιο, αλλά ίσως δεν ξέρετε ότι η κατάσταση του δεν εξαρτάται αποκλειστικά από αυτά τα τρία στοιχεία. Αν κάποια απασχόληση σταματήσει για μια στιγμή την αναπνοή σας προκειμένου να στοχαστείτε, κι αν το δέρμα κρίνει πως αυτό το διάστημα είναι υπερβολικά μακρύ, σας ανακαλεί στη τάξη ζητώντας σας να το ξύσετε.

**Φτάρνισμα**– Επειδή σκοπός το φταρνίσματος είναι να αποβάλει κάτι, το συχνό ή επαναλαμβανόμενο φτάρνισμα δείχνει μια ανάγκη να απαλλαγείτε από κάτι ή κάποιον που σας εκνευρίζει, σας εμποδίζει, ή σας προκαλεί ανία. Όταν σας πιάσει φτάρνισμα, σκεφτείτε τι ακριβώς είχατε στο μυαλό σας προηγουμένως και θα διαπιστώσετε ότι επρόκειτο για κάτι ενοχλητικό το οποίο πιθανόν σχολιάζατε.

Πηγή/φωτογραφία: [Εναλλακτική Δράση, enallaktikidrasi.com](http://enallaktikidrasi.com)