

2. BÓNUSZ



A kéz akupresszúrás pontjai
GYÓGYULJ KRISTÁLYOKKAL

Vajon hogyan segíthet neked egy kő abban, hogy jobban érezd magad, vagy éppen meg is gyógyulj?

Először azt kell megértenünk, hogy hogyan is keletkeznek a betegségek. Miért van az, hogy egyesek immunrendszere erősebb, míg másoké gyengébb? Mi zajlik a háttérben?

Arról már bizonyára hallottál, hogy testünket egy energiamező veszi körül, amelyet a külső és belső tényezők – a gondolatvilágunk, tudatalattink – befolyásolnak. A kellemetlen, zavaró események, negatív gondolataink, érzéseink megtörik ennek az energiamezőnek az egyensúlyát, és bizonyos pontokon meggyengítik azt.

Ezért aztán egyes szerveinket többé nem a szükséges rezgés veszi körül, így megbetegszenek. A kristálygyógyítás lényege abban rejlik, hogy a kristályok segítségével helyreállítjuk beteg szerveink hibás rezgéseit.

És itt kerülnek előtérbe a gyógyító kövek, melyek különböző ásványokból állnak.

De hogy segíthetnek az ásványok anélkül, hogy szervezetünkbe kerülnének? Erre a kérdésre is egyszerű a válasz. Természetesen a rezgésükkel. Ahogyan minden szervünk más – más frekvencián rezeg, ugyanúgy a kövek is ezt teszik. A két rezgés összehangolása pedig jótékony hatással van szerveinkre, így elősegíti a gyógyulásunkat.

Mielőtt azonban a kristálygyógyászat kipróbálására szánád el magad, tudatosítsd magadban, hogy a kövek sem tesznek önmagukban csodát, gyógyulnod neked kell, senki nem teheti ezt meg helyetted!

Előfordul, hogy egy kő önmagában is teljes gyógyulást eredményez, de ha nem ezt tapasztalod, keress más, alternatív terápiát is.

AKUPRESSZURA KRISTÁLYOKKAL

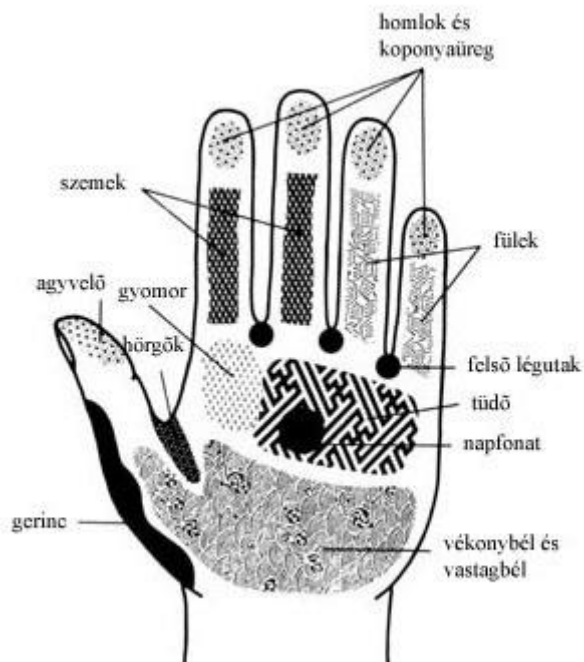
A természetes gyógymódok közé soroljuk az akupunktúrát, mely tűszúrásos eljárás, és ennek szélesebb körben elterjedt változatát, az **akupresszúrát**.

Az akupresszúra kezeléshez nincs szükség tűszúrásra, itt akár az ujjunkkal, vagy valamilyen tárggyal gyakorlunk nyomást a megfelelő pontokra.

A kézakupresszúra egy különleges változata : a tenyér ingerzónáinak valamilyen kristály masszírozó rúddal, kristály golyóval, vagy akár egy marokkővel történő ingerlése.

Ez azon a felismerésen alapul, hogy a kéz egyes területei ún. meridiánok által kölcsönhatásban állnak a szervezet különböző részeivel. Ezek masszírozásával hatni lehet az egyes szervek működésére.

Bal tenyér reflexzónái



MÉREGTELENÍTÉSRE IS AJÁNLOM!

A **kristálygolyók** pörgetésekor, vagy más alakú kristályokkal történő masszírozáskor a tenyér egyes reflexzónáinak ingerlésével hatást gyakorolunk a tőle távol álló belső szervekre is.

A kéz reflexzónái **minden szervvel kapcsolatban állnak.**

Különösen a kéztő külső pereme és a hüvelykujjbegy, valamint a mutatóujj területének intenzív nyomása és masszírozása van nagy hatással a hozzá tartozó belső szervekre.

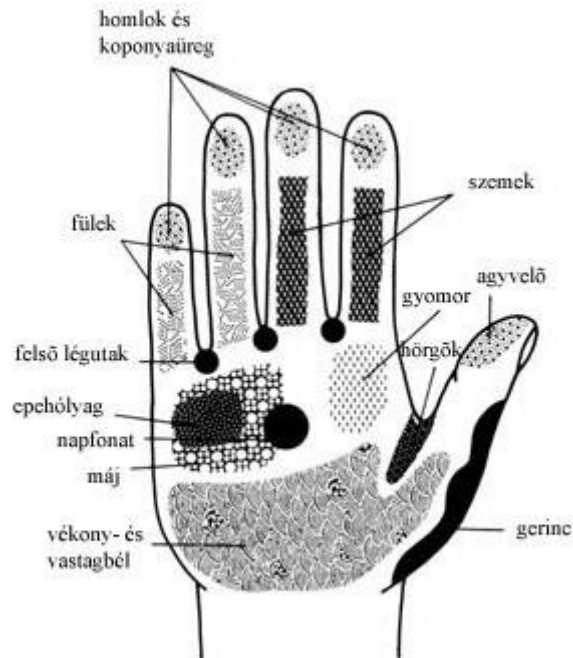
A tenyér reflexzónáinak masszírozása kristályokkal, vagy a tenyérben forgatott **gyógygolyók** masszírozó hatása stimulálja a környéki idegrendszert, a vérkeringést, feszesen tartja az inakat, elősegíti az ízületi folyadék termelődését.

Aktivizálja a szövetek anyagcseréjét, ezáltal a **káros anyagcseretermékek kiürülését elősegíti.** (Méregtelenítés!)

Ha gyógygolyót használunk, akkor a kéz és az ujjak állandó mozgása megmozgatja az alkar és a felkar izmait.

Ez az izommozgás pedig pumpáló hatást gyakorol az erekre. Elősegíti a vérnek a szív irányába, vagy onnan visszafelé történő áramlását, ami az **egész keringési rendszerre** jótékony hatással van.

Jobb tenyér reflexzónái



KAPCSOLAT A BELSŐ SZERVEKKEL

A tenyér reflexzónáinak gyógyító kövekkel való masszírozása különösen jól alkalmazható **fájdalomcsillapításra, érzéstelenítésre.**

Az akupresszúrához nincs szükség tűszúráásra, ugyanis ennél az eljárásnál ujjakkal vagy valamilyen eszközzel gyakorolunk nyomást a megfelelő pontokra.

Nagy előnye, hogy mindenki elsajátíthatja, viszonylag könnyű megtanulni, otthon és egyedül is végezhető.

Mind a kéz, mind talp reflexzónáinak gyógyító kristályokkal történő masszírozása azon a felismerésen alapul, hogy **a talp és a kéz egyes területei** energiapályák (ún. meridiánok) révén kölcsönhatásban állnak a szervezet különböző részeivel.

Ezek ingerlésével tehát hatni lehet az egyes szervek működésére.

A BELSŐ SZERVEK VETÜLETE



A GERINCOSZLOP

A test izomzata egy teljes egészében zárt rendszert képez.

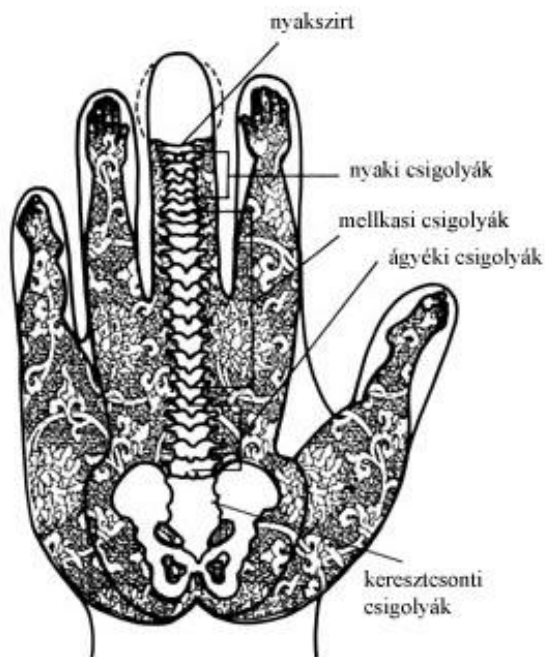
A természetgyógyászok ezt figyelembe veszik, amikor a nyaki gerinc kóros elváltozásait a lábizomzat, majd felfelé a combizomzat és a keresztcsonttájék izomzatának a mozgatásával, masszírozásával kezelik.

A **nyaki gerinc mészlerakódása** a hátizomzatra, majd lefelé egészen az ágyéki izomzat területéig kihatással van.

A kristálygolyó gyakorlatok során **erősödnek a karizmok, finomodnak a kézmozgások**, mivel a golyók – vagy akár marokkövek – pörgetése állandóan igénybe veszi a kar – és kézizmokat, valamint a csuklóízületet és az ujjízületeket.

Így nem csak a kéz ügyesedik, hanem a karizomzat is erősödik, ezért különösen **ajánlott a hosszú időn át ágyban fekvő betegek számára!**

GERINC OSZLOPUNK A TENYERÜNKÖN



A MASSÍROZÁS HATÁSA

A test izomzata egy teljes egészében zárt rendszert képez.

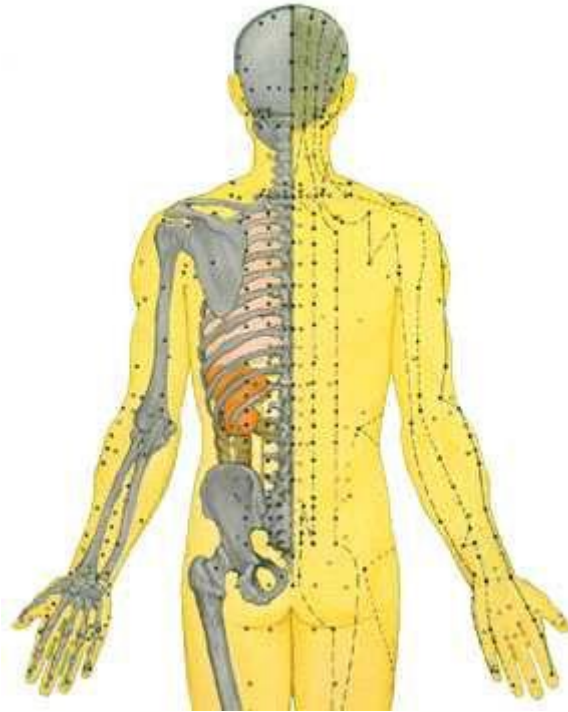
A természetgyógyászok ezt figyelembe veszik, amikor a nyaki gerinc kóros elváltozásait a lábizomzat, majd felfelé a combizomzat és a keresztcsonttájék izomzatának a mozgatásával, masszírozásával kezelik.

A **nyaki gerinc mészlerakódása** a hátizomzatra, majd lefelé egészen az ágyéki izomzat területéig kihatással van.

A kristálygolyó gyakorlatok során **erősödnek a karizmok, finomodnak a kézmozgások**, mivel a golyók vagy marokkövek görgetése állandóan igénybe veszi a kar – és kézizmokat, valamint a csuklóízületet és az ujjízületet.

Így nem csak a kéz ügyesedik, hanem a karizomzat is erősödik, ezért különösen **ajánlott a hosszú időn át ágyban fekvő betegek számára!**

AZ INGEREK HATÁSA



MIÉRT AJÁNLOM A KRISTÁLYMASSZÁZST?

Speciális gyógykő golyók, vagy marokkövek görgetése a tenyérben serkenti a feltorlódott energia áramlását, és ezáltal a beszűkült, eltömődött vezetékeket kitisztítja, megnyitja a normális életműködésre.

A gyógygolyós módszer Kínában igen elterjedt, elsősorban az idősebb korosztály körében. Használata kb. félévezrede ismert, semmiképpen sem ártalmas, fennmaradását éppen hasznosságának köszönheti.



Alkalmazása az alábbiak miatt is javasolt:

- **Agyműködést serkentő**

– A kéz a nagyagykéreg érzőterületén kivételesen nagy zónát képvisel, használata visszahat a kérgi funkciókra, s így az **agyműködést serkenti**.



- **Ujjak merevedése**

– A kor előrehaladtával az **inak öregedése, merevedése** az ujjak mozgását korlátozza. A kristályok a tenyérben és az ujjakban haladó **ínhüvelyek anyagcseréjét fokozzák**, és így az ujjakat rugalmassá és mozgékonyabbá teszik.



- **Ujjak anyagcseréje**

– A **tenyér és az ujjak anyagcseréje** fontos az akupresszúrás gyógyítás szerint is. Itt az adott pontok masszírozása serkenti a szív működést, frissítő és ugyanakkor nyugtató hatásúak. A kézre kivetülő reflexzónák kapcsolatai még további szervfunkciókra gyakorolhatnak jótékony hatást.

