



5+1 KRISTÁLY ELSŐSEGÉLY HELYZETEKRE

Egyszerű kristályterápiás
módszerek testi problémák
enyhítésére

Perneczky Andrea



SZERETETTEL KÖSZÖNTELEK!

Ezt a kis összefoglalót néhány gyakori testi panasz enyhítésére állítottam össze, bár bevallom nem vagyok híve az „ez meg ez a bajom, ez meg az a kő a megoldás” jellegű tanácsoknak, hiszen mindenki egyedi más-más körülményekkel, ezért eltérően reagálhat ugyanarra az ásványra.

A kristálygyógyászat holisztikus módszer, tehát az embert, és ha úgy tetszik négy lábú barátainkat is, komplexen szükséges vizsgálni a megfelelő kristályok kiválasztásához a legjobb eredmény érdekében. Azonban a következő testi problémáknak meglehetősen széles az irodalma kristályterápia tekintetében, és ha nem vagy híve a „bekapok egy aszpirint az majd megoldja” tüneti kezelésnek hanem szeretnél természetes úton egészségessé válni szívből ajánlom a következő kristályok alkalmazását.

Emlékezz arra, hogy egyedi vagy, tehát nincs rá garancia, hogy a javasolt kristály számodra a legmegfelelőbb, kísérletezz bátran! Ennek a cikknek nem témája a szervi eredetű panaszok tárgyalása és a kristályterápia nem helyettesítheti a hagyományos orvoslás okfeltárását, azonban támogathatja a gyógyulást és kiteljesedést.

Kérdéseidet várom az info@kristalytanc.hu e-mail címre.

FEJFÁJÁS: FÜSTKVARC

A fejfájásnak számos oka lehet, a legegyszerűbb testi kondíciók mint éhség, szomjúság is okozhatják, amiket aránylag könnyű orvosolni, de a legtöbb esetben stressz, aggodalom, kialvatlanság és ezek kombinációja húzódik meg a fejfájás mögött. A fejfájás és migrén persze számos betegség vagy állapot tünete is lehet. A fejfájás finom-energetikai okokból is kialakulhat, tekintve, hogy a fejben több energiaközpont, ún. csakra van jelen, a homlok csakra vagy másik nevén harmadik szem, és a korona csakra. A Földünkön zajló változások jelentős hatással vannak a fejben lévő csakrákra és energiaközpontokra akár már úton vagyunk önmagunk felfedezésében, de akkor is ha még nem tettünk lépéseket önmagunk és a világ kapcsolatának megértésére.

Fejfájás esetén a leggyakrabban javasolt kristály az ametiszt, bár nekem inkább a füstkvarc vált be.

A füstkvarc világostól egész sötét barnáig terjedő kvarc változat, az egész sötét szinte fekete változatok nem mindig előnyösek. A füstkvarc egy erőteljesen földelő kristály, magába fogadja a diszharmonikus rezgéseket, így segít a fejből elvezetni a túlfeszültséget.

Helyezzük a füstkvarcot a homlokunkra és a gerincoszlop nyaki végződéséhez (ahol a bemélyedés van) és pihenjünk így néhány percet. Másik módszer, hogy kezünkben tartva egy füstkvarcot fejtetőtől lefelé simítsuk végig fejünket lassan több ponton, úgy mintha fésülnénk. A homlokunkat se felejtsük ki, ott vízszintesen a fülek irányába haladva tegyük ezt meg. Közben kérjük a kristály támogatását és vizualizáljuk azt, hogy a fájdalom eltávozik a földbe.

TIPP: Fejfájás esetén helyezzük az ametisztet halántékunkra, még jobb, ha hűtőszekrényben lehűtött kristályt használunk.

Használjuk a Fény Annyala aura permetet fejünk fölé a korona csakrához fújva, hogy eltávolítsa a felgyülemlett negatív energiát és visszakerüljünk egyensúlyi középpontunkba!



ÁLMATLANSÁG / ÉBER ALVÁS - AMETISZT



A kialvatlanság különösen a napokon, heteken keresztül tartó elégtelen alvás nagyon rányomja bélyegét a teljes szervezetünkre. Az álmatlanság legfőbb okozója a stressz, a feszült életmód, amit mindenki jól tud, azonban rendszerességet igényel a feszültség oldó technikák megtanulása és gyakorlása, mint a vizualizáció, meditáció, légző gyakorlatok stb. Mindezt remekül kiegészítheti vagy önállóan is alkalmazható az ametiszt nyugtató energiája.

A gyönyörű ametiszt bármely helyzetben kiváló gyógyító kő, a fejfájás egyik hatékony ellenszere, a nyugalom kristálya. Az ametiszt világos lilától egészen sötét bíborig terjedő árnyalatokban létező kvarc módosulat, könnyen bármilyen formában beszerezhető.

Lefekvéskor helyezzünk egy ametisztet a homlokunkra vagy helyezhetjük a párnánk alá is, illetve tehetjük mindkét helyre. Vegyünk néhány mély elengedő lélegzetet és közben képzeljük, hogy az ametiszt egy gyönyörű kristály mezőre kalauzol. Érezzük, amint az ametiszt lila színe teljesen beborít és lágyan elringat.

TIPP: Az ametiszt kristály nyugtató hatását tovább erősíthetjük kristályeszenciákkal. Fújjuk magunkra és a párnákra Szent Germain aura permetét, amely segít a zsongó agyaunk lecsillapításában, és összerendezi energia testjeinket. Szent Germain eszencia az Ibolyalila fénysugár megtestesítője, rendszeres használatával bármilyen energetikai blokk átalakítható.

KIMERÜLTSGÉ - CITRIN



A kimerültség a felfokozott stresszes élet mindennapos jelensége, amit az elengedő mély alvás hiánya tovább mélyít. Ilyenkor egész szervezetünk energiaszintje megcsappan és az auránkon keletkezett sérüléseken keresztül elfolyik az erőnk. Ez fokozottan jellemző azon embertársaimnál, akik hajlamosak másokért mindent megtenni, sajnos néha erejükön felül, míg magukkal nem törődnek.

Energia központunk a napfonat csakra, a harmadik csakra, amely a köldök és gyomor területén található. Erőközpontunk kimerülése, a bennünk rejlő aktív tűzenergia elvesztése vagy túlpörgetése számos betegséghez vezethet, ezért rendkívül fontos az egyensúlyozása. Ebben a nap életető energiáját idéző citrin segíthet segítségül.

A citrin a vidámság, boldogság, a személyes erő kristálya. A depresszió egyik ellenszere, az általános jól-lét ásványa, sőt még a pénzügyekben is támogat, hiszen a bőség megtestesítője.

TIPP: a citrinhez hasonló, de még intenzívebb energiát hordoz a napfény aura kvarc.

Az erőközpont feltöltéséhez és harmonizálásához célszerű akár naponta többször a Csillagó kristály aura permetet alkalmazni, akár az üvegcsé szorongatásával is plusz energiára tehetünk szert. Külön ajánlom rendszeres használatát, ha könnyen megbetegedsz.

MEGFÁZÁS, NÁTHA - AKVA AURA KVARC

Az átható kék színű akva aura kvarc a természet és a tudomány találkozása révén született. Nagyon tiszta hegyikristály szerkezetébe arany atomokat juttatnak be egy speciális technológiával.

Az akva aura kristály elsődleges segítő lehet influenzás, megfázásos időszakban, mivel az aranynak antibakteriális hatása van. Az arany folyamatosan belülről átmelegít, ahogyan a napfény felmelegíti a földet, így hűvös, téli napokon az akva aura melegséget, vitalitást sugároz számunkra.

Az akva aura hatással van a thymusra, melynek jelentős szerepe van az immunrendszer támogatásában, szervezetünk mindenféle kórokozótól, betegségtől való távoltartásában.

Tapasztalataim szerint már a megfázás első jeleitől alkalmazva a kezdődő torokgyulladásomat megszüntette, a kellemetlen torok kaparás érzése és fájdalom eltűnt pár napon belül, és antibiotikum és más megfázásra kapható gyógyszer nélkül visszaállt egészségem.

TIPP: Egy kancsó vízbe helyezve egy akva aura kvarcot készítsünk kristályvizet, és ezt iszogassuk naponta többször immunrendszerünk erősítése érdekében.



MENSTRUÁCIÓ

A havi ciklus és azzal járó bonyodalmak mindannyiunk (értsd hölgytársaim) életét érinti, néha igencsak megnehezíti, bár ebben a tekintetben a havi ciklus és azzal járó bonyodalmak mindannyiunk (értsd hölgytársaim) életét érinti, néha igencsak megnehezíti, bár ebben a tekintetben azt hiszem nagyon szerencsés vagyok.

A menstruációval kapcsolatban meg kell említeni számos különböző panaszt mint hasi görcsök, fej- és derékfájás, vízvisszatartás, túlzott vérzés, a teljesség igénye nélkül. Ezen kívül még meg kell küzdeni a hangulati tényezőkkel úgy, mint levertség, szétszórtság, ingerültség csak néhányat említve, hiszen pontosan jól ismerjük ezeket a jeleket.

A női nemi szervek működését a szakrális csakra felügyelete alá tartozik, amely leginkább az érzelmeinkkel, férfi-női energiákkal és azok egyensúlyával van összefüggésben. A szakrális (keresztcsonti) csakra és érzelmeink a víz energiáját hordozzák és szimbóluma a hold. A hold ciklusa erőteljes hatással van a föld vizeire és a testünkre is hiszen testünk több, mint 60%-a víz.

Így a legkézenfekvőbb választás a **holdkő**. Ne felejtsük, a kristályok sejti és hormonális szinten is kifejtik hatásukat, de ehhez hosszabb időre is szükség lehet és persze szándékunk is fontos. Holdkövet a ciklus szabályozására több héten keresztül is viselhetünk ékszerként, ami segít összekapcsolni és felfedezni a női, befogadó energiát. Menopausa esetén is javallott huzamosabb időn keresztül.

Tovább...



MENSTRUÁCIÓ

A szakrális csakra legismertebb kristálya a narancssárga *karneol*, amely menstruációs görcsök esetén nyújthat segítséget. Lehetőség szerint fekvő helyzetben helyezünk két karneolt közvetlenül a petefészkekre és egy harmadikat két combunk közé. Pihenjünk így 15-20 percet. Ha erre nincs módunk nadrágunk zsebében elhelyezve tartunk magunknál a karneolt. Ez beindítja /szabályozza a véráramlást, így készülünk megfelelő módon. A karneol a ciklus napjain fokozottan jelentkező energiahiány leküzdésében is segítségünkre lehet.

Görcsök oldására még javallottak a réz tartalmú kristályok közül a kékes-zöldes színű *krizokolla* vagy a zöld malachit. Görcsoldó hatásukat leginkább a fájó testrésze helyezésével fejtik ki leginkább, vagy annak közelébe a fentebb leírtak szerint.

Végül érzelmi állapotunk egyensúlyozásához válasszunk *morganitot*, amely egy magas rezgésű női szeretet energiát hordozó kristály. A morganit rávilágíthat lelki sérüléseinkre, melyek az alapját képezik a menstruációs problémáknak.



GYORSSEGÉLY FÁRADTSÁGRA - MOKKI MÁRVÁNY



A mokki kő vagy másik nevén sámánkő energetikai elsősegélyként szolgál leginkább olyan helyzetekben, amikor még sok feladatunk van hátra és ezekhez erőt kell gyűjtenünk. Ha úgy érezzük leszívták energiánkat vagy túl sok mindent kellene még megoldani egyszerű és gyors megoldást nyújt ez a nem túl szép ásvány. A mokki egyrészt leföldel, másrészt az összes energiaközpontunkat - csakráinkat rendezzi, egyensúlyozza.

A mokkit párban érdemes beszerezni, egy sima gömbölyded és egy rücskösebb kevésbé szimmetrikus darabot, a női és férfi követ.

A két követ egyszerűen tartsuk két kezünkben (jobb kézben a férfi, bal kézben a női kristályt) néhány percen keresztül, miközben próbálunk kikapcsolódni. Ha erre nincs mód helyezük el két zsebünkbe.

TIPP: miközben a kezünkben tartjuk a köveket lélegezzünk mélyeket és vizualizáljuk, hogy a feszültség oldódik és eltávozik a földbe. Érezzük ahogyan életerőnk visszatér, alulról felfelé haladva csakráról csakrára feltöltődik az összes energiaközpontunk. A gyakorlatot 10-15 percig folytassuk.