

Az ember hangja és rezgései, gyógyítanak?

Bittó László
(alias ghepard)

Pozsony, 2010 májusa

A következő néhány oldal megírására egy ismeretlen fórumtárs felkérésére vállalkoztam. Bevalom, semmi kedvem se volt hozzá. De mikor másodszor is felkért, kezdtem gondolkodni, hogy lehet valakinek még haszna lehet azokból a dolgokból, melyeket tapasztaltam. Persze tudtam, hogy ha már belekezek, akkor azt nem fogom tudni leírni 1–2 oldalon, mint ahogy a fórumtárs említette. Nagyon rövidre fogtam a szót, de így is 35 oldalasra sikeredett ez a kis összefoglaló.

Nem vagyok orvos és sose leszek az. Senkit nem akarok más útra téríteni, mindenki a maga életének kovácsa. Semmi esetre se akarom osztani az észet, csak leírtam tapasztalataimat és magyarázataimat, ahogy én gondolom. A dolgokat úgy írtam le, ahogy visszaemlékeztem rájuk. Ha valaki veszi a fáradságot és végigolvassa soraimat, lehet észreveszi, hogy ez egy lehetséges út a sok közül, melyen én több éves tapasztalat után nyugodtan bandukolok. Az élet lehet nem olyan bonyolult, mint amelynek kinéz. Aszongyák azonban, hogy az élet nehéz, nagyon nehéz. Tele van harccal, küzdelemmel magunkkal és a külvilággal. Ehhez a harchoz próbáltam egy utat mutatni, mellyel elsősorban rossz szokásaink és bajaink ellen vehetjük fel a harcot, mely aztán segíthet a külvilág bajai ellen is.

A szöveget olyan lazán, népiesen próbáltam írni, mintha valakivel dumálgatnék egy találkozás alkalmával. Szinte semminek nem néztem utána részletesen, azt írtam ami bennem volt és le akartam írni – ezek a saját tapasztalataim. Az ember olvas, tanul, hisz ebben, hisz abban – vagy éppenséggel nem hisz. Lehet nincs jobb dolog arra, hogy valamiben higgyünk, mint a saját tapasztalat. Akkor megtudhatjuk, hogy úgy van e, vagy sem.

Tartalom

1. Előszó.....	4
2. Nem mai találmány.....	4
3. Kezdetek.....	4
4. A hangok keresése.....	5
5. A hang terjedése testünkben.....	5
6. Az ember rezgései.....	6
7. Pro és kontra.....	6
8. Külső és belső hang, rezgés.....	7
8.1. A nap.....	7
8.2. A hét és a hónap.....	8
8.3. Az év és kb 11 év.....	9
9. A négyesfogat.....	9
10. A négy erő.....	10
11. Az egyszerű világ.....	10
12. Mindenre más, vagy egy mindenre.....	11
13. A hosszú élet titka.....	11
14. Mennyi ideig, milyen rezgés.....	12
15. Hogyan működik(het).....	12
16. A szív.....	13
17. A tüdő, vér, erek.....	14
18. Az immunrendszer.....	15
19. Sztressz.....	16
20. Szem.....	17
20.4. Homályos látás, szellemképek.....	18
20.5. Az én szemeim.....	18
20.6. Az első napok szemüveg nélkül.....	19
20.7. Hideg és meleg.....	19
20.8. Sötét és világos.....	19
20.9. Olvasás.....	20
20.10. Saját hang is besegít.....	20
20.11. Pislogás.....	20
20.12. Hogyan tovább.....	21
20.13. Látásom javulása.....	21
21. Fül.....	22
22. A csontok, fogak, ízületek.....	24
23. Kék foltok.....	26
24. Derékfájások.....	27
25. Prosztata.....	28
26. Torokfájás.....	29
27. Meghülés.....	29
28. Nátha.....	30
29. Gyomor, belek.....	31
30. Sebek.....	33
31. Alvás.....	33
32. Utószó.....	35

Az ember hangja és rezgései, gyógyítanak?

1. Előszó

Az alábbi néhány oldalon olvashatók tapasztalataim és észrevételeim saját hangommal és rezgéseimmel kapcsolatban, melyeket próbálok felhasználni egészségem megőrzéséhez vagy visszanyeréséhez. Az egész világ a rezgésen, mozgáson alapul. Így az élet is, ami egy elképesztően sok kicsi rezgés összhangban és egy helyen való létezésében nyilvánul meg – a testben. Kb 75 milliárd sejtből állunk és csak egyetlen másodperc alatt kb 7000 kémiai reakció zajlik mindegyikben. A két szám szorzata iszonyatosan nagy és csak 1 mp, akkor hol van az 1 óra, 1 nap, 1 év stb. Ezen rezgés, mozgás összhangja elképesztő. Minden anyag rezeg és minden másképp rezeg. Tehát a bennünk lévő sok sok anyag is másképp rezeg. Ha egy szervünk egészséges, akkor bizonyos módon reagál a rezgésekre. Ha azonban változások mennek végbe benne, lerakódások keletkeznek és ezek már máshogy fognak reagálni. A különböző anyagok határfelületein nagyobb lesz a rezgés következtében a sűrűlódás, ami felmelegíti azt. Nagyobb lesz az anyagcsere és meglazulnak a kötések, majd végül a lera-kódás lassan kirezeg a helyéről.

2. Nem mai találmány

Az élőlények már nagyon régóta használják. Az állatok különböző hangokat hallatnak. Használják megfélemlítés, nyugtatás céljából egyebek közt. A fejlettebbek kommunikáció céljából képesek elég bonyolult és összetett hangok kiadására és értelmezésére is. Az ember fejlődése során hangkiadása is fejlődött. Kifejezte vele érzelmeit, félelmét, bánatát, örömet stb. Majd hosszú fejlődés után kialakult a beszéd, a nyelvek, az éneklés. Ezekkel már tovább tudták adni tapasztalataikat is. Majd az írás feltalálásával ezt megörökíthették az utókor számára is. Lehet régen az emberek a természet emberei voltak, nem volt villany és így az esti tűz mellett beszélgettek és énekelgettek maguknak. Lehet a régi nemzetek hanggal való gyógyítótechnikák gyökerei valahol itt keresendők. Volt egy elég hosszú korszak, mikor már volt beszéd, de nem volt írás. Lehet észrevették, hogy mikor összejönnek és dumálgatnak, énekelgetnek maguknak, jobban is érzik magukat. Ez (is) lehetett a kiindulópont. Ahogy az ember feltalálta az írást, majd a nyomtatást ezek a tapasztalatok lassan háttérbe szorultak.

A mai ember tiszta hülyeségnek, baromságnak, hatástalannak, misztikusnak stb titulálja. De még így is megmaradt néhány ősrégi reflex. A világrajött ordít, mint az ablakos – egészséges hangja jelzi, hogy itt vagyok. Az édesanya felkapja gyermekét, ha baja van, ringatja (rezegteti), beszél hozzá, énekel neki – hogy leküzdje csemetéje félelmét. Ez az esetek többségében sikerül is. A kicsi érzi, mintha haza menne, az anyai szív dobogása ismerős neki, hisz 9 hónapig ezt a hangot hallotta, érezte rezgését állandóan – és felismeri, ami máris megnyugtatja. Ha megüssük magunkat, megégessük magunkat, akkor nagyon jót tesz egy hatalmas ordítás, ami szinte automatikusan előjön a torokból. A férj és feleség közötti nézeteltéréseket, feszültségeket egy jó kiadós hangos csetepaté szokta elsimítani, legalábbis bizonyos időre. A gyerekek sírnak (a nők is gyakran), ha valami fáj, vagy valami bánat nyomja lelküket – a férfiak inkább káromkodnak. A nők meg mindig csak pletykálnának maguknak, lehet ez is az egyik ok, hogy jó pár évvel magasabb az átlagéletkoruk stb.

3. Kezdetek

Tök véletlenül kezdtem el a saját hangommal kísérletezgetni 2002 végén. A legszebb ünnepek alatt nagyon megfájdult a fogam a plomba alatt. Mondom magamban majd az ünnepek után elmegyek fogihoz, addig valahogy kibírom. De semmi se segített (alkohol cse-

pegtetés, hideg, meleg stb). Aztán mint szokásom, kimentem egy kis túrára. Kegyetlenül szaggatott, mondom magamban – annyira fáj, hogy ordítani tudnék. Mivel nem volt kilométerközelben senki, el is kezdtem. De semmit se javult az ordítózástól, kiabálástól. Aztán lenyugodtam, mondom vannak frekvenciák, magasabb, mélyebb hangok, hosszabb, rövidebb, hangok stb. Kezdttem gondolkodni és próbálgatni. Na és egyszerűen csak egy bizonyos hangtól, bizonyos erősségen mintha elválták volna. A fájás abbamaradt. Persze néhány percig még rezegtettem úgy. Három hét múlva megint előjöttek, mert a plomba alól nincs kiút. Most egykettőre elállítottam a fájásokat. De aztán elmentem a dokihoz, hogy húzza ki, mert nagy a plomba és már nem is nagyon lehet ott valamit fúrni. Ez a tapasztalat nagy szöveget ütött a fejembe, nem hagyott nyugodni a dolog. Mondom ez meg hogy létezik? Ha meg valahogy segített, fog máson is?

4. A hangok keresése

Az ember kb 100–3000 Hz frekvenciájú hangot tud kiadni. Ezt a tartományt megszokta a test évmilliókon keresztül és így nyilván nem nagyon árt neki. Ha úgy lenne, akkor már rég kihalt volna az emberiség. No de a kérdés másik oldala – segíthet-e ez a hang kijutni a bajokból, vagy megelőzni azokat? Kezdttem mindenféle hangokat kiadni és próbáltam megérezni, hogy hol rezegnek a legjobban. Mivel születésem óta gyakorlatilag nem hallok, elég jól érzékelem a rezgéseket a testen belül is. Akkoriban reggel még személyvonattal jártam (most már megáll nálunk is egy két gyors) melóba és egyre üresebbek lettek a vonatok. Tehát ott is kísérletezgettem. Emlékszem, eljutottam odáig, hogy 1 perc alatt egyszer vettem csak levegőt és ezt tudtam tartani 50 percen át is. 15–20 mp lassú belégzés, majd kb 35–40 mp lassú kifúvás halk hang kíséretében. Ettől igencsak megnőtt a kondícióm, amit a focin rögtön észre is vettem. A hang kiadásánál a magánhangzók a fontosabbak, mivel azokat egymagukban is hangoztatni tudjuk folyamatosan (persze néhány mássalhangzót is lehet). Azt tapasztaltam, hogy az iiii hang rezeg bennünk a legmagasabban, tehát a szem, fül, fogak, orr stb magasságában. Az eeee hang már alacsonyabban, valahol a torok, vállak magasságában. Az aaaa hang a szív hangja, azon a tájon éreztem a legjobban rezgését, tehát kb a tüdő magasságában. Az oooo a gyomor hangja, tehát azon a tájon lévő szervekre hat a legjobban. Marad az uuuuu hang, mely a legmélyebbre megy el bennünk, tehát a derék, belek, prosztata, lábak stb táján is érezhető a hatása. Magyarban van még öööö és üüüüü hang is, ezek hasonlóak az oooo és az uuuu hanghoz.

A mássalhangzók közül külön figyelmet érdemel az mmmm és az nnnn hang. Ezeket (is) ki tudjuk adni egymagukban. Az elsőt csak csukott szájjal a másikat nyitottal is (a magánhangzókat nem nagyon lehet kiadni csukott szájjal). Ez azt jelenti, hogy ez a két hang még magasabban rezeg bennünk. A kettő közül az nnnn hang magasabban, mivel a nyelvet a szájpadráshoz kell nyomni és ezért még az is visszeveri a felsőbb rétegekbe. Ezen könnyen meggyőződhetünk, ha ráhelyezzük tenyerünket a homlokunkra. Most mondjuk, hogy eeeee (tehát hosszan az e hangot), majd aztán az mmmmmm. A különbség nagyon is érzékelhető, az mmmmm-től és az nnnn-től szinte rezeg a fejtető.

5. A hang terjedése testünkben

Az emberi test kb 80%-a folyadék, víz. Levegőt lélegzünk és csontok meg a fogak révén kemény (tömött) anyagokból is van bennünk egypár, kis mennyiségben csaknem mindenhol. Ezen kívül még elektromágneses hullámok is rezegnek bennünk. A hang levegőben kb 360 m/s sebességgel terjed, vízben már kb 1500 és mondjuk a vasban már kb 5000 m/s a terjedési sebessége. Ezen kívül egy kemény és egy kocsonyás anyag másképp rezeg be ugyanattól a frekvenciától. A kocsonyás nagyobb kilengést fog mutatni és lassabbat a keményebb meg kisebbet, de gyorsabbat. Ettől aztán a határfelületen nagy lesz a súrlódás

és így a lerakódások könnyebben leválhatnak a helyükről, majd a nyirokrendszer, vér stb eltávolíthatja a testből. Minél nagyobb a frekvencia annál kisebb a hullámhossz. Ez azt eredményezi, hogy a magasabb hangok hamarabb nyelődnek el, mint a mély hangok. Ezt kb így is lehet érzékeltetni. Vegyünk egy 2 m hosszú 2 cm széles plélapot. Az egyenes lap tehát 2 m hosszú. Ha most csinálunk belé egyetlen 2 cm magas dombot, akkor már egy picit rövidebb lesz. Ha kettő dombot és völgyet (frekvenciát) csinálunk, még rövidebb lesz. Mondjuk 10 dombnál már csak lehet kb 1 m hosszú volna. Tehát, hogy a magas hang elmenjen messzebbre, sokkal nagyobb erővel kell kiadni. Ezért bennünk is a magas hangok elnyelődnek kis távolságon belül a hangszálaktól, de a mélyek lejuthatnak még a lábakig is.

6. Az ember rezgései

Nemcsak a hangtól rezeghet az ember. Minden lépés egy nagy rezgés és átmegy a testen. A futás már egy kicsit gyorsabb ütemű. Aztán lehet kopogtatni is a kéz ujaival a test különböző részein úgy, hogy mindegyik ujj máskor koppanjon. Ezek már gyorsabb frekvenciák, lehet olyan 20–30 egy mp alatt. Lehet a lábujjakkal is mozogni, dobolni a talpokkal. Aztán lehet az egész összeszorított öklökkel is veregetni testrészeinket. Ezek már tetemes energiát (alacsony rezgésszámút) vihetnek be a testbe. Meg lehet próbálni berezegni is, valahogy úgy mintha az embert kirázná a hideg. Nem erőlködve, hanem görcs nélkül, de gyorsan rezegjen a torok körüli rész és a fej csendben, hang nélkül – vagy gyenge hang kíséretében is. Majd az egyes testrészekkel is lehet próbálkozni. Ez kb olyan folyamat, mint a természetben a földrengés. A lassú, de erős rezgéseknek óriási ereje van, még a házak is ledőlnek (ütögetés az embernél), majd jönnek az utórezgések, amik már kisebbek (mondjuk a kopogtatás, hidegrázás), majd jönnek a túlélők és a megmentőosztagok szép számmal (ember hangja) és sok kicsi rezgésükkel (ide oda járásukkal, munkájukkal) eltávolítják a sok ledőlt roncsot.

Nem utolsósorban meg kell említeni az elektromágneses rezgést is. Ez a tudatunk, lelkünk, programozónk stb rezgése az elméletek szerint. Az agy csak egy tárolóeszköz, ami raktározza az infókat (irratlan mennyiséget), melyet aztán a tudat, lélek stb felhasznál a test működéséhez. Ennek az elektromágneses térnek a rezgése óriási frekvenciájú, hiszen az nagyon gyorsan terjed (kb fénysebességgel). Ezek a rezgések viszik az infót a pályákon az agyba és a feldolgozás után jön vissza a szervbe a parancs, hogy mit kell csinálni. Ha ez a kapcsolat valamitől megszakad, vagy csökken az impulzus ereje – kezdődnek a bajok.

7. Pro és kontra

Mivel rezgésekről beszélünk, ez a rezgés lehet ártalmas is természetesen. Ez is, mint minden a világon kétélű fegyver. Az emberi hangnak (100–3000 Hz) messze nincs akkora ereje, mint az ultrahangnak, vagy az infrahangnak. Az első sokkal nagyobb frekvenciájú és ezért gyorsan elnyelődik. Ha tehát kívülről be akarjuk juttatni mondjuk 7 cm mélyre, akkor elég nagy energiával kell dolgozni, hogy oda lejusson és még hasson is. Az útban lévő szövetek így sokkal nagyobb dózist kapnak szerencsétlenségükre, ami már roncsolhat is. Az infrahang viszont pont az ellenkezője, mert nagy a hullámhossz és így szinte akadálytalanul átmegy az emberen (nem is érzi), de egypár nagy lökést generál a testben még nagy távolságból is, ami megint csak nem jó, ha állandóan hat ránk. Az ember egyiket se tudja kiadni hangszálaival, tehát a saját hangja nem igen árthat. Az emberek pont azt kérdőjelezzik meg, hogy egyáltalán hat-e, mert nem látni sehol a hatását. Annyit viszont mindenki elismer, hogy a zene hallgatása jótékony is lehet és nem utolsó sorban élményszám is.

Kopogtatás szintén nem nagyon árthat, mert kis erővel tudjuk csak veregetni ujjainkkal testrészeinket (mindegyik máskor pattanjon). De ezek a rezgések is berezegtetik test-

részünket, még olyanokat is ahova a saját hang már kisebb erővel jut. Saját kézzel elérhető és kopogtatható bármely pont a testen, legalábbis annak sikerül, akinek nincs valami különösebb csont vagy ízület problémája. De ha van is, fokozatosan lehet e téren javulni. A kopogtatás is hang, lehet hallani is, el lehet érni 20–30 rezgést mp alatt.

Az ökölbeszorított kéz már nagyobb erőt generál és ha túl erős, akkor már elég nagy lehet a roncsolás. De finoman kell kezdeni, majd lehet tapogatni a határokat. Ez már amolyan földrengéshez hasonlítható hatás, mely a testben mintegy tsunamit generál (mivel a test kb 80% folyadék). Az ütés nyomán keletkező hullám végigmegy a testen és a másik oldalon visszaütődik. A két kéz gyorsabb vagy lassúbb váltogatásával sok ilyen tsunamit tudunk generálni a testben. A tenyér alsó húspárnájával kell az ütések adni, vagy hátulra a felső kis húspárnával a hüvelyk és mutatóujj közöttivel. Ez amolyan infrahang, mivel csak párat tudunk kiadni mp alatt (az ütés hallható is, tehát az is hang, ember által kiadott hang).

Például, ha valami nagyon fáj az ütés nyomán és még fogjuk is ütögetni, akkor biztos, hogy még jobban fog fájni. Tehát az ütés körül kell kezdeni, majd kopogtatni és hanggal is lehet próbálkozni. Ha nem érzük el szájjal az ütés helyét, megteszi egy gumicső is, mely odaviszi a hangszálak által keltett levegő rezgéseit. A derék sok embernek nagy fejtörést okoz fájdalmai miatt, ennek kezelését tehát a másik oldalon (gyomor felől) kell kezdeni. Ha sikerül javítani, lehet kezdeni döngetni hátul is egyre jobban.

8. Külső és belső hang, rezgés

Az ember szempontjából van belső (amit maga ad ki) és külső hang, ami a külvilágból rezeg belé. A belső hang kiadásakor összpontosítani kell annak elérésére, ami megköveteli a légzés, az izommunka, az agytevékenység stb nagymértékű összhangját. Ennek köszönhetően akkor máris nyugodtabbak leszünk, mivel a tudatnak kevesebb energia jut másra is összpontosítani. Az így kiadott rezgés a beléfectetett energia egészét viszi a testbe, mivel onnan indul, így mintha belülről nyelné el kifelé. A kívülről érkező rezgés már tompul, sokszor azt se tudjuk, hogy jön-e. A ruházatunk sokat felfog belőle. Ha zenét hallgatunk, akkor csak a dobhártyánkban keletkező vibráció alakul át elektromágneses jelekké, amiket aztán a tudat az agy segítségével feldolgoz és hangérzékelés formájában tudatja velünk. Tehát nem a füllel hallunk, az csak egy antenna, ami berezeg a levegő gyorsan változó nyomásától. Nagyon erős külső hangnak kell lenni, hogy berezegjen tőle testünk, az már a fülnek szinte káros. Viszont egész halk saját hangtól is be tud rezegni az egész test.

Ha letakarjuk füleinket (mondjuk mutatóujjakkal), akkor a belső hangok felerősödnek, mert a dobhártyára még visszapattan a hang a mutatóujjokról. Erre a jelenségre én kétszer is csúnyán ráfizettem, mikor hallókát használtam, majd 20 évre rá fejhallgatót mindkét fülre (bővebben a fül résznel). Születésem óta gyakorlatilag nincs hallásom és az orvosok a hallókát ajánlották. Majd 20 év múlva saját magam elhatározása alapján akartam hallani, de nagyon megártott a fejhallgató 2004-ben.

8.1. A nap

Ez egy nagyon fontos külső rezgés életünkben. Mivel a Föld felszínén élünk szinte meghatározza életünket. Földünk tengely körüli forgása következtében egy nap 24 óráig tart. Ez alatt az idő alatt Földünk egyszer megfordul tengelye körül. Évmilliók alatt az élet alkalmazkodott e mozgáshoz. Nem mindegy tehát, mikor eszünk, mikor alszunk stb. Mert ugye a Nap az mindig a helyén van és onnan ontja az éltető és károsító sugarakat. Éjjel tehát nem érnek sugarak, mások a mágneses erőtér összetevői stb, mint nappal. Földünknek van mágneses tere, mely véd a káros sugaraktól. Ez a vasmagnak köszönhető és a mágneses észak meg a dél csak nagyon lassan vándorol és néha meg is fordul, miközben a mágneses erőtér lecsökken egy bizonyos ideig nullára. Az utóbbi 2 évszázadban csökkent ereje, ami

talán azt sugallja, hogy pólusváltás elé nézünk. Ha a csökkenés nem gyorsul drasztikusan, akkor mi nem fogjuk megélni.

Azt lehet mondani, hogy napközben is ingadozik a mágneses tér és ez hat az emberre és az élőlényekre. Persze ezt az ember nem tudatosítja. Ha nincsenek napkitörések, melyek kisebb nagyobb mágneses viharokat idéznek elő, akkor mindennap a megszokott ingadozás a jellemző és ez tehát a megszokott módon hat. A mágneses viharok hatásának kimutatására számos tudományos munka született. Például kimutatható, hogy olyankor nő a közúti balesetek száma, egyes betegségekben szenvedők állapota romlik stb.

Az ember betervezi napjait, mit fog ekkor és ekkor csinálni, vagy inkább kell csinálni. Tudja, hogy éjszaka hidegebb van, tudja, hogy akkor aludni kéne stb. A test is tudja, hogy mikor mit kell csinálnia a külső jelekből. Ezekbe a jelekbe az ember igencsak beleszól és így megzavarja a test természetes működését.

A napnak van növekvő és csökkenő fázisa. Az első mondjuk kb éjfél-től délig tart. Éjfél egy fordulópont, melytől közelítünk a Naphoz, ami azt sugallja a testnek, hogy a pihe-nésnek nemsokára vége és a testnek mihamarabb fel kell élednie. Mivel egyre közelebb forgunk a Nap felé, egyre világosabb lesz és egyre több energiát képes nekünk is adni. Ki kellene használnunk, hogy délig feltöltődjünk energiával. Dél a másik fordulópont, innen-től távolodunk a Naptól, tehát csökkenni fog ereje. A test kinasználja a feltöltött energiát és lassan aztán a nyugalomra hangolódik, hogy éjfélig kipihenje magát. Ilyenkor tehát a természet egyre kevesebb energiát ad, nekünk is csak a minimumot kellene felvennünk (kaja pia stb). De az ember nagyon igyekszik ezt a rendet felforítani, aztán csodálkozik.

8.2. A hét és a hónap

Az ember számára a hetet a naptári hét jelenti. Hétfő, kedd stb és így kiszabta magának, hogy mely napokon, mit fog csinálni, vagy éppen mit nem fog. A természetben nincs hétfő, kedd stb. A régi nemzetek, emberek a Hold mozgását is figyelték és alkalmazkodtak fázisaihoz is. Rendesebb naptárakban még ma is fel vannak tüntetve a Hold fázisai, negyedei is. Ezek még ma is befolyásolják az ember állapotát is, ha nem is veszi észre.

Régen a Hold hatása igen nagy volt, mivel sokkal közelebb volt a Földhöz. Azokban az időkben a szárazföld lehet 1 méteres kilengéseket mutatott, az óceánokban 3 km magas árapályhullámokat generált és a levegőt pedig szinte elképzelhetetlen módon mozgathatta. A távolság fokozatosan nőtt és egyre távolodik a Földtől. Ezek a hatások bekódolódtak az élőlényekbe is és még ma is kimutathatók, annak ellenére, hogy ma csak kb 1 cm emelkedik a szárazföld, kb 6–10 méteres az árapályhullám (legmagasabb egy bizonyos helyen, 30 méter felett) és a levegőt néhány 100 métert emeli és mozgatja.

Hold negyedekkor megváltozik a Föld Hold viszony a Naphoz mérve. Ismert tény, hogy ezen az éjszakán az ember szíve lassabban ver (kb 10%-al), persze ezt nagyon nehéz kimutatni és még csak magyarázat sincs rá, de tapasztalt tény. Valahol már kórházakban is figyelik a Hold állását és bizonyos napokon nem végeznek bizonyos műtéteket. Átlagban egy holdnegyed 7.38 napig tart, de az egyes negyedek között majd 20 órás különbségek lehetnek, mert a Hold pályája a Föld körül nagy kilengéseket mutat. Az ember ezeket a hatásokat nem nagyon figyeli magán, de ez is összefügg mindennapi életével.

Az ember számára a naptári hónap jelenti az egy hónapot. De a természetben ez is inkább egy Hold nap. Tehát mialatt a Hold egyszer megkerüli a Földet a Naphoz mérve, ami 29.5 nap, a csillagokhoz mérve 27.3 nap. Ezt a Hold napot se nagyon tudatosítja az ember, csak a naptári hónap (január, február stb) forog a fejében. Nagyon kevés tanulmány készült a Hold hatásáról az emberekre, inkább a Nap hatását kutatják. De ez a jövőben megváltozhat, ha sikerülne kísérletekkel is bizonyítani hatását az élőlényekre (és úgy általában mindenre a Földön). Vannak azonban most is példák, ahol figyelembe veszik a Hold állá-

sát a jobb termés érdekében. Jómagam is figyelem, hogy mit mikor ültessek. Még most is kihat az időjárásra is, nem tudom, hogy az erre való programok figyelembe veszik ezt.

Vagy 3 éve csak úgy néha felfigyelek, hogy általában a mi tájunkon Telihold körül mintha hidegebbre fordulna az idő és Újhold körül meg melegebbre és úgy általában majd minden negyed valami változást hoz az időjárásban is. Persze az időjárás amúgy is mindig változik, de ebbe lehet egy kicsit még mindig belepofázik a Hold is. Nagysága nem nagyon változott, tehát a maga majdnem 3500 km átmérőjével felfogja és szétszórja a napszelet, mögötte pedig napszélvákuum lesz. Így Földkörüli útján befolyásolja a bolygóközi teret, ami kihat a Föld magnetoszférájára és így végül a Földre is és az élőlényekre is.

8.3. Az év és kb 11 év

Az évek ritmusai is kihatnak az élőlényekre is. A mi tájunkon télen egész másképp élünk, mint mondjuk nyáron. It még erősebben kivehető a fejlődő fázis és a pihenő fázis, mint egyetlen nap esetében. Télen a természet pihen, tavasszal éledezik, nyáron teljes pompájában díszeleg, ősszel felkészül a pihenésre, hogy télen kipihenje magát. Ezt az ember igyekszik nem követni. Télen is világít az éjszakába és nem pihen, mikor a természet. Hogy ne kelljen a hideghez alkalmazkodnia, fűt magának és évszaktól függetlenül tevékenykedik.

A kb 11 éves ciklus pedig a Nap mágneses pólusváltását jelenti. Tehát 11 év után a mágneses pólus átmegy a Nap másik felére és újabb kb 11 év után visszamegy eredeti helyére. 11 év az átlag, 9–12 év között ingadozik. Ez a változás lehet hogy az embert is befolyásolja. Lehet attól függően, hogy a nappciklus melyik évében született és hol, indulnak meg benne az életfolyamatok. Úgy 11 év körül kezdődik a serdülőkor, kb 22 év körül az ember felnőtt, 33 év körül mintha testi és lelki erejének maximumán volna, 44 év körül mintha minden romlani kezdene. Újabb ciklusnál lehet érezni, hogy a csontok és a fogak puhulnak, majd újabb után a mintha száradna az ember, majd a légzés is nehéz lesz és utoljára az ember lelke, tudata kezdi felmondani a szolgálatot. Ezeknél az éveknél ± 3 év szórással lehetne számolni születési időponttól és helytől függően. Persze ezek kísérletileg talán nem ellenőrzött dolgok, de azért valami lehet bennük. Az ember ezek ellen tehet valamit életvitelével, táplálkozásával, mozgásával, légzésével stb és lehet hosszabb ideig is élhetne.

Van még egy kb 80 éves ciklus is. Legutóbb ez 1928-ban kezdődött egészen minimális naptevékenységgel, majd erős követte. A tavalyi még ettől is gyengébb volt és a maximum 2012 végén vagy 2013 elején várható. Egyesek attól tartanak, hogy ez a maximum nagyon nagy lesz. Reméljük, ez nem változtat annyit az embereken, hogy egy újabb katasztrófával szembesüljön az emberiség, mint annak idején.

9. A négyesfogat

Nagyjából az anyagnak 4 alaptípusát ismerjük. Kemény, folyékony, gáznemű és elemi részecskék, anyagok. Mind a 4-ből van bennünk és folyamatosan pótolgassuk. Kemény anyagokat táplálék formájában visszük be a testbe és ezeket jól meg kell(lene) rágnunk és jó ideig eltart emésztésük és felszívódásuk is. A test nagyon sokáig el van nélkülük, mintha jeleznék, hogy nem olyan fontosak. A folyadékkal már nem kell annyit bíbelődni, csak lecsurgassuk a gyomorba és emésztésük, felszívódásuk már gyorsabb, de nélkülük már nem létezhetünk olyan sokáig. Néhány nap folyadék nélkül és megnézhetnénk magunkat. A levegőt már szinte állandóan pótolni kell, mert nagyon gyors a cseréje a szervezetben. Ez már annyira fontos, hogy néhány percnél tovább nem bírjuk nélküle. A természet gondoskodott róla, hogy ne feledjük el pótolni és szinte tudunkon kívül is lélegzünk. Tehát a levegő nagyon fontos az élet szempontjából. Lehet azonban tudatosan is lélegezni, vagy éppen nem lélegezni.

Az elemi részecskék pedig elektromágneses erőter (vagy valami olyasmi) formájában rezegnek bennünk. Ezeknek a keringését nem áll módunkban megállítani vagy kikapcsolni. Ez lenne a tudat az elméletek szerint. Az agy csak egy tárolóeszköz, melyből a tudat szedi ki és rakja be az infót és egy jól megszerkesztett program szerint irányítja a test működését. Ezekre a nagyon kicsi erősségű, de nagyon gyors rezgésekre hat a Föld mágneses tere, a Nap mágneses tere, a napszél által megváltozott magnetoszféra rezgései, a Hold keringése által keltett változások a Föld magnetoszférájában stb. Ezekhez hozzászoktak az élőlények évmilliókon keresztül. Továbbá hatnak rájuk az ember saját rezgései, hangjai, légzése, mozgása, a megemésztett táplálék által keltett rezgések – ez is évmilliókig velünk van.

Az utóbbi időben azonban az ember tömegével kitalál újabb és újabb szerkezeteket, melyek nagyobb erőterrel bombázzák őt, mint a Föld mágneses tere. Mivel ezek a rezgések idegenek számára, felbomolhat a nehezen összeállt egyensúly, már csak ezért is nehéz megtalálni bajaink igazi okát.

10. A négy erő

A tudomány 4 erőt ismer. A gravitációt, az elektromágnesest és a gyenge meg az erős kölcsönhatást. Mindegyikkel van egy kis bibi – nem tudjuk, hogy pontosan hogyan működik. A gravitációról például mindent tudunk, azon kívül, hogy hogyan működik. Senki se észlelt még gravitációs hullámokat. Vannak elméletek, melyek pont fordítva igyekeznek megmagyarázni működését. Tehát, hogy nem valami húz lefelé, hanem éppenséggel valami nyom lefelé. A mágneses erő sokkal nagyobb, mint a gravitáció, de sokkal hamarabb fogy az ereje (kisebb távolságra hat). A kvantumfizika és a klasszikus fizika pedig állandóan hadilábon van egy egyetemes elmélet elfogadása miatt. Mintha két világ lenne, mikro és makro világ – nem értjük még igazán, hogy hogyan is működnek.

Ez azonban nem jelent akadályt a természetnek. Az nem működhet másképp, csak pont úgy, ahogy az egyes erőhatások hatnak egymásra részecskeszinten, majd ezek alapján a belőlük összerakott nagyobb alakzatokon is érezhető a hatás. Tehát, ha azt mondjuk, hogy valamire hatottunk magunkban, akkor ez a hatás a bennünk lévő legkisebb anyagi részecskékre is vonatkozik. A természet jól elvan már kb 13.7 milliárd éve, függetlenül attól, hogy tudjuk-e vagy nem, hogy hogyan működik.

11. Az egyszerű világ

Nagyjából két ellentétes táborra lehet osztani az emberiséget. Az egyik hisz az evolúcióban a másik meg a teremtésben. Lehet van egy kisebb csoport, mely egyikben se tud hinni, vagy mindkettőben lát lehetőséget. Én se tudom, melyikben higgyek jobban. Mindkettőben vannak lehetőségek. Legalábbis magamnak egy nagyon egyszerű világot képzelek el. Mivel világunk az ellentéteken és a rezgésen alapul, kerestem a legnagyobb ellentétet, ami a lehető legnagyobb rezgést enged meg. A tudomány azt állítja, hogy világunk amolyan téridő. Tehát a három kiterjedés (3D) és az idő határozza meg a világ létezését. Én ezt a négyet kettőre egyszerűsítettem. A téranyagra. Tehát úgy képzelem, hogy van tér és van anyag – semmi más nincs. Az idő, mint olyan, nem létezik. Csak jelen van, egy adott jelen létezik. Múlt nincs, az volt, jövő megint nics, az csak lesz. A tér és az anyag képviseli számomra a legnagyobb ellentétet. Az elsőt és a másikat is azonban nagyon nehéz definálni. A tér az egy végtelen nagy semmi, ami nem mozog, nem lehet megfogni, anyag nélküli tehát. Ebben a végtelen nagy térben mozog, rezeg az elképesztően kicsi anyag. Meglehet még messze vagyunk attól, hogy lássuk, mi is az az anyag. Nehéz még elképzelni is, hogy mi lehet az, milyen az alakja, mekkora egyáltalán. Lehet az eddig ismert legkisebb részecskétől még jóval kisebb. Tehát valami olyasmi, ami tényleg már a legkisebb (már ha egyáltalán

lehet ilyesmi) és tovább már nem rombolható. Ebből az icipici anyagból aztán összeállnak egyre nagyobb és bonyolultabb alakzatok.

Tehát a tér az amolyan teremtő. Megteremtette az anyag számára a szabad mozgás, rezgés lehetőségét. Az anyag teljesen szabad, oda megy ahova éppen löki a másik anyag és ha netán pont egy másik felé tart, akkor összeütköznek. A tér nem fejlődhet, az mindig tökéletes és nem változó. De az anyag összeállhat nagyon bonyolult alakzatokká, vagy éppenséggel szétpotyoghat egyszerűbbekké. Tehát az anyag képviseli számomra az evolúciót. Ezzel az egyszerű modellel próbálom magamnak magyarázgatni a világ bonyolultnak tűnő működését.

12. Mindenre más, vagy egy mindenre

Mindenki más, mindenki másképp reagál az orvosra, az orvosságokra, a gyógyteákra, a homeószerekre stb. A gyógyszeripar óriási pénzüsszegeket emészt fel kutatásra, kísérletezgetésre, majd forgalmazásra is. Mégis valahogy úgy néz ki, hogy csodaszerek nincsenek. Ha egy kettő be is jön, egy bizonyos idő után a csoda eloszlik. Az ellenség se ül egy helyben (vírusok, baktériumok, mérgek stb) és az ember saját immunrendszere is igyekszik ellenük harcolni, mert a gyógyszerek idegenek számára. Ezért állandóan újabb csoda után kell nézni, mintegy ördögi körben. A keservesen kikísérletezett gyógyszer hatása idővel csökken.

A legtöbb homeó pedig pont fordítva hat, vagyis nem is az hat. Az emberek ezt is megveszik drága pénzért, de a legtöbbjükben nincs is semmiféle hatóanyag, vagy csak olyan kevés, ami a tudomány állása szerint semmiképpen nem hathat. Épp ezért engedélyezve van forgalmazásuk – mert aszongyák, hogy legalább nem ártanak és nincs is mellékhatásuk. Itt tehát nem is kell kísérletezgetni drága pénzen, hanem bármire bármit rá lehet írni és sokkal kisebb befektetéssel nagy pénzeket lehet keresni. Nagyon sokan vannak viszont, akik megesküdnek rájuk és meg vannak elégedve hatásukkal. Akkor meg mi a franc hat, ha nincs is bennük hatóanyag, vagy csak hatástalan mennyiségben? Csak nem az ember saját érői, képességei, immunrendszere bírkozik meg végül a bajokkal? Ha így van, akkor ihatunk tiszta vizet is, az legalább sokkal olcsóbb.

Vannak dolgok azonban, amik nem változnak. A természet és a fizika törvényei nem változnak. Azok már jó 13.7 milliárd éve (legalábbis tudósok ezt állítják) működnek, függetlenül attól, hogy tudjuk-e, vagy nem, milyen alapon működnek. Ezek közé tartoznak a rezgések is. Minden anyag rezeg és szinte mindegyik másképp, de bizonyos körülmények között ugyanaz az anyag ugyanúgy reagál. Ha ezeket a hatásokat megfigyeljük és tapasztaljuk testünkön, lehet hasznunkra válhatnak a bajok leküzdésében. Végül minden a rezgések útján hat, legyen az gyógyszer, homeó, vagy bármi más. Rezeghetünk bőven ezek nélkül is, csak egy kis időt, akaraterőt, életenergiát kell beleadnunk, ami idővel teljesen rutinos lehet, mint a lélegzés. Senki se panaszkodik, hogy lélegezni kell. A szív se panaszkodik, hogy egész életen át fáradhatatlanul rezeg életünk érdekében. A rezgésekkel nyugalmat, de egyben életet is vihetünk megviselt testünkbe, lelkünkbe.

13. A hosszú élet titka

A világ leghosszabb életű embere Ching-Yuen Li kínai harcművész, természetgyógyász és hadi-taktikai tanácsadó állítólag 250 évet élt. Nehezen hihető a dolog, de találtak császári dokumentumot, melyben gratulálnak neki 150 éves születésnapja alkalmából 1827-ben. Hosszú élet után 1928 május 6-án halt meg.

Li mester élete nagy részét a hegyekben töltötte, ahol gyógynövényekkel foglalkozott és Chi-qong-t tanított. 130 éves korában találkozott egy idős remetével akitől megtanult egy Chi-qong gyakorlat sort, melyhez jellegzetes légzési és hang technikák csatlakoznak és egy

meghatározott táplálkozási forma. A mester vallomása szerint hosszú életét annak köszönheti, hogy ezeket a gyakorlatokat 120 éven keresztül mindennap, rendszeresen, pontosan és őszintén végezte el.

Ha valaki hosszan akar élni, akkor egészségesnek kell lenni. Gondolom csupa bajjal nem lehet valami hosszan élni, bár sose tudni. A leghosszabb életű élőlények azok, melyek a leges leglassabban mozognak. A fák mondjuk nem is mozognak, mégis a mammutfenyő 2000 évet is éldegélhet. Az óriásteknős se mozog valami gyorsan, mégis 250 évet is éldegélhet.

De a legnagyobb rejtélyt a bálnák (a fog nélküli) szolgálják mostanában. Már jó pár mérés alátámasztja, hogy nagyon sokáig élnek, ami nagyon mehökkentő, hisz 50–80 tonnát cipelnek magukkal a vízben. Még a 200 éves kor sem kizárt, hogy élhetnek. Na és aszongyák a tudósok, hogyha rájönnek, miért élnek ilyen sokáig, akkor ez segíthetne az embernek is. Na én megint a hangra (is) gyanakszom, mint annál a kínainál is (ő meg is mondta). Ezek a bálnák nagyon sokat énekelnek a szó szoros értelmében. Órákig is mozdulatlanul vannak a vízben fejjel lefelé és énekelnek. Még mindig nem tudni, hogy mi mindenért énekelgetnek. Ezek nemcsak olyan kotyvalékok. Megfigyelték, hogy néha többen is egyszerre ugyanazt az "éneket éneklék", mintegy kórusban. Ezek a hangok, énekek kb 160 km távolságból is érzékelhetők, mivel a víz nagyon jól vezeti a hangot (kb 4.5-szer gyorsabban terjed a vízben, mint a levegőben).

14. Mennyi ideig, milyen rezgés

Hát ezt nehéz megmondani. Ha valami bajt kezelünk, akkor nyilvánvalóan többet kell foglalkozni vele, többet hangoskodni, vagy a többi rezgésfajtát is alkalmazni. Minél többet odafigyelünk, gondolunk rá, fogjuk is csinálni és lehet hamarabb és könnyebben átmegy rajtunk – a test kevesebb energiával is átvészeli. Ha éppenséggel nem érzünk semmiféle problémát, akkor is megéri odafigyelni minden nap és megelőzőképp hangoskodni, vagy rezegni annyit, amennyi jólesik. A saját hang mindig nyugtat, persze ha valaki más is hallja, akkor falhoz futhat tőle. Én dúdolgatok magamnak csendesen a vonatban is, villamoson is, melóbamenet, hazafelémenet is. Minden nap legalább 2–3 órát kinnt vagyok a szabadban. Reggel 4-kor kelek, az állomás 5 percre van, de 40 percre a vonat indulása előtt már kimegyek és elszórakozok az állomásig. Hazafelé is gyalogolok egypár métert a vonathoz. A meló közben is minden 2 órában kimegyek egy kicsit a szabadba felfrissülni. Így minden nap legalább 5–6 km a lábaimban van.

Ez az idő a szabadban minden csütörtökön a foci miatt jó 5 óra (15–17 km). Minden vasárnap szintén annyi, mert akkor megyek csak úgy a természetbe. Áprilistól október végéig ehhez még hozzájön a majdnem mindennapi meló a kertben, ami felnyomja majd minden nap a szabadban töltött időt 4 óra fölé is. Tehát rezgek eleget, minden mozgás rezgés. Télen sokkal többet hangoskodom és gondolkodom a dolgokon, tavasztól őszig a kerti meló sok gondolatomat elvesz, akkor kevesebbet hangoskodom.

15. Hogyan működik(het)

Már az előbbieket sejtetik a lehetséges elvet. Kétféleképpen hathatnak ezek a rezgések. Az első az, hogy a határfelületeken más más sebességgel mozdulnak el az anyagok és így ott nagyobb lesz a súrlódás. Például, ha gyorsan dörzsöljük a kezeinket, egész forró lesz a tenyerünk nem is olyan hosszú idő után. Pontosan ez történik a hangtól is és a többi rezgéstől is. Tehát végül leszakadhat egy icipici lerakódás és távozhat a helyéről, majd követheti a többi, ha kitartóak leszünk. A sok kicsi súrlódás egész mehökkentő dolgokra képes. Például vegyünk egy hajszálat és kössünk rá csomót a közepébe, de azért ne szakadjon el. Nem fogjuk tudni kicsomózni két kézzel sehogyse. Ha segítségül hívjuk a rezgést, lehet si-

kerül. Nyálozzuk be a kisujjunk alatti bőrmélyedést (kb 2 cm-re van a kisujj alatt) és tegyük bele a csomós hajszálat. Szorítsuk erősen ökölbe a kezét és ütögessük gyorsan a másikhoz. Minden irányban, lassan, gyorsan, erősen, gyengébben - néhány perc alatt kicsomósodik.

Ezek a rezgések és súrlódások generálhatnak elektromágneses teret is, mely aztán segíthet az információ áramlásában a szerv és az agy között. Ennek kapcsán is és a lerakódások távozása kapcsán is aztán helyre állhat a szerv rendes funkciója, vagy legalábbis nagymértékben javulhat. Persze nem lehet csodákat várni a hangtól és a rezgésektől, de kitartó munkával, mindennapi odafigyeléssel, minél több hangkiadással, nyugodtabb életmóddal szép eredményeket érhetünk el egészségünk visszanyerésében vagy éppen megőrzésében. Ez csak egy láncszem az élet ezernyi útvesztőjében, csak rajtunk múlik, hogy kihasználjuk kifogyhatatlan érejét.

E cikk írásakor kb 7 éves tapasztalataim vannak saját hangom és rezgéseim felhasználásával. Csaknem 2 évig tartott míg egyáltalán felfogtam, hogy mitől is múlt el az a sok fájdalom, ami elemi erővel kezdett rám zúdulni 1997 és 2002 között. Azelőtt is és azokban az években is sokat mozogtam, ezen a téren nem változott semmi. Mégis 50-hez közeledve, mintha valami változás miatt, kezdett mindenem fájni, főleg a foci után volt kegyetlen. A mozgás egyedül nem volt elég ezen változások kiküszöbölésére. Már azon gondolkodtam, hogy abba kell hagynom a focit, mert teljesen kinyírom magam, főleg télen a hidegben, hóban volt drasztikus. De aztán a véletlen besegített és most 60-hoz közeledem és lehet jobban érzem magam, mint fiatal koromban. Az utóbbi években már annyira hiszek benne, hogy megpróbáltam csak a hanggal és rezgésekkel, meg a saját anyagaimmal (nyállal főleg, a tarsolyban ott van még a vizelet is tele ellenanyagokkal) kikezelné mindennapi bajaimat. Ennyi szöveg után nézzük akkor, milyen tapasztalatokat szereztem a rezgésekkel.

16. A szív

Ez a szerv a motorunk, mely fáradhatatlanul pumpálja a vért ereinkbe. A legelső szerv, ami kialakul bennünk az anyaméhben. Nem emlékszem, hogy lett volna valami probléma velem, de 50 év felett észrevettem, hogy egy kicsit gyorsabban kezd verni. Már olyan 11 év, hogy gyakorlatilag minden éjjel vagy hajnalban, mikor felébredek – megmértem a pulzust, sokszor többször is. Szembe a piros fénnel világító óra, tehát csak a szemem kell kinyitni. A szív sok mindent elárul, hosszú éveken át a csontjaimban van, hogy hogyan ver. Ahogy elkezdtem a hanggal foglalkozni 2003 elején észrevettem, hogy kezd visszamenni 55 alá percenként. Pedig semmi más nem változott életemben, csak a hang lett a változás, mely úgy néz ki jó irányba mozdította el testem működését.

Egy egyetemi dolgozatban olvastam 2007-ben, hogy Holdnegyedek hatására (azon az éjszakán) lassabban ver a szívünk úgy kb 10%-al. Ennek alaposan utánajártam. 40 éjszakán folyamatosan ügyeltem, hogy kb egyforma dolgokat egyek, egyforma időben stb és mértem minden éjjel 20 perces időközként párszor. Hát igaznak találtam. Ez ismert tény, csak nem tudni, hogy pontosan miért van ez. De nem hagytam ennyiben, összegyűjtöttem vagy 20 egész éves adatot 1 órás felbontásban (hőmérséklet, napszél adatai, a Föld mágneses tér adatai, légnyomás stb). A Hold állását katonai szerverekről szedtem. És bizony ott is kimutathatók voltak a 7–9 napos változások, ha az adatokat kb 170 órára átlagoltam. Minden Holdnegyedkor változás áll be a Nap, Föld, Hold viszonyban, ami megváltoztatja a mágneses erőter irányvonalait, legalábbis erre gondolok én. Lehet erre reagál a szív. Tehát, ha ezen napokon csökken a pulzus, akkor semmi vész, az természetes dolog és bekalkulálom. Inkább úgy fest a dolog, hogy ezeken a napokon jobb erőnlétben van a test.

A naptevékenység is nagyban kihat a szívre és úgy az egész emberre. Napkitörések után, mikor a napszél eléri Földünket mágneses viharokat okoz. Ezek a váratlan mágneses ingadozások kihatnak az emberek állapotára is. Ezekre szívbetegeknél fokozottabb figyel-

met kell szentelni.

A szív fáradhatatlanul dobog. Az ehhez szükséges parancs elektromos impulzus formájában érkezik a szívizmokhoz. Az ember felteszi sokszor magában a kérdést, vajon hogy bír ennyit verni megállás nélkül? Lehet a válasz pont abban az állandó rezgésben, mozgásban van. Ez a rezgés nem engedi, hogy egyhamar lerakódások keletkezzenek rajta. A szívrák nagyon nagyon ritka esemény. Mivel a legfontosabb szervünk, megéri odafigyelni működésére, hogy tudjuk, mikor hogyan reagál. Így észrevehessük a változást.

A szív magasságában az aaaa hang rezeget talán a legjobban. Az erőteljes hahaha-hotázás (vagyis nevetés, kacagás) jót tesz a szívnek és a testnek is. Ha nevetünk, akkor felvidul a lelkünk és a testünk is és legalább akkor nem gyötörjük feleslegesen negatív gondolatokkal. Régebben olvastam, az orvosok is szívgyengesség esetén a köhögést ajánlják, ezek a rezgések több oxigénhez juttatják a szívet (is). Lehet próbálkozni mindenféle hangkombinációval, magánhangzók és mássalhangzók kombinációi. Vagy egy ismert dallamot dúdolgatni, ami szintén rezegetti a testet.

Az életmentők is rezgésekkel próbálják feléleszteni a kikapcsolt, megállt szívet. Bizonyos időközönként a mellkast megrázzák. Ha még nem érkeztek meg a mentők, segíthet az emberen, ha megrázzák, vagy döngetik a mellét – ez is egy ősrégi reflex. A magasabbrendű állatok is megrázzák, megpöckölik társaikat, kicsinyeiket, ha nem mozdulnak, vagy nem akarnak menni. Tehát megelőzőképpen jót tesznek a szívnek a mély, nyugodt hangok (aaa, ooo, uuu – csukott szájjal is bizonyos mássalhangzók) megspékelve néha néha egy kis döngetéssel ökölbesorított kezekkel.

Pár éve ezen a tájon, a szív magasságában, elszenvedtem egy véletlen sérülést a focin. Szembe futottunk a labdáért és a srác 3–4 lépéssel előttem kibillent egyensúlyából és csaknem teljes erővel fejfel szívmagasságban eltalált. Azt hittem leszakadt a szívem, annyira szúrt az ütés helye, gondolom a borda szúrt kegyetlenül. Egy kicsit félrementem és mélyen morogtam magamnak, míg megnyugodott, aztán játszottam tovább. De a foci után nagyon kezdett szúrni. Na akkor kezdtem hangokkal csillapítani, ami meg is hozta az eredményt. Nyugodt hosszú mély hangokat hallattam, amikor csak tudtam. A másik héten nyugodtan mentem focizni.

17. A tüdő, vér, erek

A tüdő feladata, hogy kicserélődjön benne az elhasznált levegő frissre. Átlagban az ember kb minden negyedik mp-ben vesz levegőt és csak felületesen lélegzik. Ezzel kisebb hatásokkal cserélődik a levegő és messze nincs kihasználva a tüdő kapacitása. Ha beszélünk, énekelünk akaratlanul is tovább fújjuk ki magunkból a levegőt, mivel be akarjuk fejezni a mondatot, vagy az ének sorát. Ezzel a hosszabb kifúvással jobban megnövekszik a vér széndioxidtartalma, ami hatásosabbá teszi a levegő cseréjét és így több oxigén jut a sejtekhez. Ha minden nap tudatosan fogunk énekelni, többet beszélni, vagy kísérletezgetni különböző hangokkal, úgy hogy megpróbáljuk minél tovább kiadni a hangot egy lélegzetvétellel (persze nem erőltetve), akkor ez a rezgés lassan megtisztítja tüdőnket, vérünket és ereinket is, amitől észrevehetően jobb lesz az erőnlétünk. A sejtekhez így több oxigén jut, ami jobb működésükhöz vezet. Sok ember kettő helyett is lélegzik, mégis mintha oxigénhiányban szenvedne. Hiába vesz gyorsan levegőt, ha az nem tud kicserélődni a tüdőben. Lassan kell lélegezni és hangsúlyt a kilégzésre kell irányítani. Ha az elég hosszú, akkor szinte beszipantódik a levegő.

Az oxigénhiány megindíthatja a bomlási folyamatokat, ami állandóan megterheli az immunrendszert. Az emberi testben kb 2000 féle élőlény éldegél és mindegyik harcol az életéért. Vannak, melyek a segítségünkre sietnek, de vannak melyek csak arra várnak, hogy feléledjenek az oxigénhiányban.

A több hangkiadástól többet rezeg a test is és így az erek falára rakódott salakanyagok is lassan lassan kirezeghetnek onnan, ami megintcsak megnöveli az oxigén átadását a sejteknek. A lerakódástól megszabadult erek visszanyerhetik rugalmasságukat, ami végsősoron a szívnek is jót tesz és lehet még a megnövekedett vérnyomás is visszállhat a rendesebb kerékvágásba.

Nekem a tüdőmmel meggyűlt egy kicsit a bajom. Vagy 4-szer volt tüdőgyulladásom, az utolsó 1973-ban, mely majdnem elvitt. El is kellett meszesíteni. Allergiás voltam a porra, mészre, meg más anyagokra is. Sokszor fuldoklógörcs gyötört. Egy kicsit javult a helyzet, mikor megnősültem és elköltöztem otthonról. A más klímát jobban viselte a test, de így is 2–3 alkalommal minden évben ki voltam írva betegállományba. A javulás 1979-től kezdődött, mikor elhatároztam, hogy megpróbálok létezni gyógyszerek nélkül – és tők véletlenül tej nélkül ugyanabban az évben, ami szintén nagyon jó húzásnak bizonyult, mint sokkal később kitudódott.

Nem volt egyszerű, mert az ember fél, hogyha nem veszi be a gyógyszert, akkor nagy baj lesz. Még az édesanyám is azt mondogatta, hogy meg fogok halni, ha nem fogom szedni amit adnak az orvosok. Lassan, lassan leszoktam róluk. Gyengébbekkel kezdtem, olyanokkal, amiket adnak recept nélkül is, mert orvoshoz nem akartam már menni. Majd mindenféle teákkal is próbálkoztam. Ez végül megerősítette az immunrendszeremet és a bajokat sokkal könnyebb volt átvészelni. Olyannyira, hogy azóta ki sem voltam írva – 1979 októberében hiányoztam utoljára a melóból. Az utóbbi években már elértem, hogy semmit se szedek bajaimra – a hangommal és rezgéseimmel simán kikezelem, vagy egyszerűen már nem is nagyon jönnek a bajok. Ettől függetlenül holnap felfordulhatok – soha nem lehet tudni, mit hoz a jövő.

18. Az immunrendszer

Az emberre állandó veszély leselkedik. Évmilliók során megtanult védekezni ellenük. Kb 2000 féle élőlény lakmározik bennünk. Némelyek kihalnak, újabbak jönnek mennek. A testnek fel kell ismerni az ellenséget, ha nem áll feladata magaslatán, nem tud vele hatásosan megküzdeni. Az ember az utóbbi időben nagyon kimagaslik az élővilág lényei közül azal, hogy megpróbálja a környezetet magához idomítani. Szinte azt lehet mondani, hogy mindent megtesz, hogy semmit se kelljen tennie. Ez egyrészt nagyon sok energiájába kerül, másrészt ezzel a saját alkalmazkodó képességét nagyon lecsökkenti. Az összes többi élőlény alkalmazkodni próbál a környezethez. Így van ez a bajokkal is. Ha az embert valami baj éri, akkor rögtön bevesz valamit, orvoshoz megy stb. Tehát nem ad esélyt a testnek, hogy megküzdjön a kis betolakodókkal, gyulladással stb. A test megszabadul a bajtól a külső segítség révén, de gyakorlatilag nem tudja, hogyan kell azt csinálni, mert nagy volt a segítség.

Valahogy úgy néz ki, hogy a gyógyszerek még senkinek sem erősítették meg az immunrendszerét. Én az első 27 évemben nagyon sok gyógyszert szedtem, az immunrendszerem mégis nagyon gyenge volt – ezért folyamatosan jöttek a bajok. Mikor leszoktam a gyógyszerekről, kezdett erősödni. De mivel még mindig teákat, vagy kapható szereket használtam a bajok leküzdésére – még mindig nem volt elég erős az immunrendszerem. Egész 2005-ig nem mertem megcsinálni, hogy semmit se veszek be. Aztán megpróbáltam és ettől mintha még jobb lett volna, mert teljes mértékben maga termelte ki, amit kellett. A hanggal és a rezgésekkel ugyanúgy meg lehet nyugtatni a testet, mint a gyógyszerek teszik és így nyugodtan termelheti az ellenanyagokat és hordhatja el a lerakódásokat, felszabadult anyagcseretermékeket. Így elmarad a gyógyszerek mellékhatása és a test erősebb lesz. Mivel a gyógyszerek vadidegen anyagok a test számára, ezek ellen is harcol, ami végső soron ugyancsak gyengíti az immunrendszert. Van olyan népi mondás, hogy egy baj elmúlik 1 hét

alatt, ha kezeljük gyógyszerekkel – ha nem kezeljük semmivel, akkor 7 nap alatt múlik el.

Nem emlékszem, hogy 1976–2007 között volt egyetlen olyan is, hogy 2 egymásutáni évben ne lett volna torokfájásom. Sőt, nem sok olyan évre emlékszem, melyben nem volt egy sem. Na most mintha megállt volna, az utolsó 2007 decemberében volt, e sorokat 2010 májusában írom. Bevallom, kíváncsi vagyok, mikor fog meg újból. Tudom, hogy mehetek ki belőle – lehet ugyanazzal meg is lehet előzni, mert csinálhatom amennyit csak akarom, mellékhatás nélkül.

Tehát a folyamatos hangkiadás, rezgés, mozgás a háttérben növeli immunrendszerünk erejét és hatásfokát. Sokszor észre se venni, hogy valamivel meggyúlt a baja a testnek. Ha az ember folyamatosan, legalább minden nap egyszer kétszer lefigyeli a szíve, tüdeje és egypár szerve állapotát, akkor lehet sokkal hamarébb észrevenni a közeledő bajt. Ez a figyelés rutinszerű lesz hosszabb idő után és valahogy az ember jobban észleli, hogy mire, hogyan reagál a test. Ha a reagálás valahogy más a várhatótól, észre lehet venni hamarébb és aztán egy kicsit felfokozni a figyelmet a nagyobb baj elkerülésére.

19. Sztressz

Az a mondás járja, hogy a test állapota a lélek tükre – vagyis a lélek megnyilvánulása. Olyan az állapotunk, ahogyan érezzük magunkat. Ha fáj valami, akkor rosszul érezzük magunkat, ha nem sikerül valami, akkor is rosszul érezzük magunkat stb. A mai ember nem is igen azzal törődik, hogy hogyan érzi magát, hanem azzal, hogy milye legyen – minél szebb autó, ház, minél nagyobb vagyon stb. Azt hiszi ettől jobban lesz, boldogabb lesz stb. A boldogság és a jó érzés viszont a test érzése, tehát ami a bőrünkön belül van, nem kívül. Nem attól boldog egy test, ami kívül van, hanem attól, ami belül van. Tehát egyszerűen nem attól vagyok jól, hogy mi mindenem van, hanem attól, hogy hogy vagyok. Ehhez pedig nem kell a fél világ.

A mai ember azonban a fél világot is magának akarná, minden követ megmozgat, hogy mindene meg legyen. Hajszolja magát, minél kevesebb idő alatt, minél több legyen a számlán. Sokan ezért még másokat is meghajszolnak. Kevés az olyan ember, aki azt mondhatja, hogy azt csinál amit akar, vagy nem csinál azt, amit nem akar. Észre sem veszi, hogy csaknem mindent muszáj ezért vagy azért csinálnia. Ez az állandó hajsz, időpontok bénító hatása, a mindegy mikor és mit eszem iszom, alszom fent vagyok stb olyan mértéket ölt, hogy a test lassan kezd panaszkodni. Először kisebb impulzusok jelzik, hogy valami nincs rendben, de a rohanó ember nem veszi észre, vagy ignorálja. Ha nem áll be változás, jönnek a nagyobb bajok, amit már nem lehet nem észrevenni.

Ha nem vagyunk képesek csökkenteni a hajszolás mértékét, akkor nem nagyon várható javulás. Lehet úgy is élni, hogy egy dolgot minél hosszabb ideig, lassabban csinálja az ember. Ekkor van ideje a testnek is regenerálódni. Ha megtanulunk munka közben is dúdolgatni itt ott, vagy néha néha megdöngöztetni testünk részeit, vagy csak úgy izegni mozogni kis energiával, akkor a test is mozog. Ez főleg azokra érvényes, akik ülőfoglalkozást űznek. A mozgás, rezgés feloldja a sztresszet, mert az agynak már több dologra kell összpontosítania és így kevesebb energiája jut a gyötrő és rossz gondolatokra.

Észben kell tartani, hogy az agy működése felemészti a test energiájának kb 20%-át, annak ellenére, hogy súlya csak a test kb 2%-a. Tehát az agy működése nagyon is kihat a test működésére. Már a rossz gondolatok is rossz irányba sodorják a test reakcióit. Ha tehát ki tudjuk kapcsolni, vagy számottevően csökkenteni működését, akkor az a testnek is jót tesz. A mai ember főleg szellemileg nagyon megterheli a testét, mert a technika igencsak felgyorsította az információ áramlását agyunkban. Mivel a mozgás így sokkal kevesebb lett, az agy bizonyos régiói túlterhelődnek és kezdődnek a bajok. Ezért a minél több mozgás, rezgés, hangkiadás stb beiktatásával az agy más régióit is munkára fogjuk újból. Így

mindkét munkacsoport megossza az energiát és az egyik se lesz túlterhelve.

Mindenki eldöntheti, hogy gyorsan akar élni kevesebb ideig, vagy lassan hosszabb ideig. A mondás is azt tartja, hogy lassan jársz tovább érsz. Lehet úgy is iparkodni, hogy minél többet megcsináljak, minél kevesebb idő alatt, hogy minél több dolgom, vagyonom legyen. Ha az agyonhajszolt ember nyugodt perceiben belegondolna, lehet észrevenné, hogy megeshet a dolgok 90%-a nem is nagyon kell neki és nyugodtan el lehetne nélkülük is. Ha nem csinálna majdnem mindenből problémát, lehet nyugodtabb lenne és jobban működne teste is. Egyesek sokszor nem létező dologból is akkora problémát csinálnak, hogy szinte belebetegszenek gondolataikba.

Mivel én születésem óta gyakorlatilag nem hallok, a csend nyugtatóan hatott rám. Nagyon kevés dolog miatt lettem ideges, vagy ingerült, de volt egypár. A sötétben például nem jól éreztem magam, nem tudtam, mit várhatok az emberektől, sokszor csalódtam bennük, régebben kicsúfoltak nemhallásom miatt stb. 2003-tól aztán még nyugodtabb tudok lenni, már nem sietek sehova, inkább lassan csinálom mindent, mégis mintha jobban örülnék minden napnak, amit még itt lehetek.

20. Szem

Az ember világról alkotott képe szempontjából a szem jelenti a legfontosabb szervet – az összes információ kb 80%-a a szemén keresztül érkezik el tudatunkig. Ezért egy kicsit a szemről többet írok. Az utóbbi években, évtizedekben igencsak megnőtt a szemproblémával küzdő emberek száma. Nagyon elszomorító, hogy egész fiatalok se képeznek kivételt ez alól. Az a sok rossz szokás, ami a technika jóvoltából ránk ragad a szemet se kíméli. A szem évmilliókon keresztül tökéletesedett az állandó mozgástól, természetbenjárástól, az egész látótér értelmezésétől, hidegtől, melegtől, sötétől, világostól stb. Ezt a kialakult képességet a mai ember gőzerővel igyekszik tönkretenni.

A baj már az iskolában kezdődik. A gyerekek nagyon sokat bámulják az előttük lévő tárgyakat – könyveket, füzeteket, ma már a számítógépet is. A szem már ott szinte egy helyhez van kötve. Régebben ez nem volt olyan nagy baj, mert az iskola után még sokat mozogtak a gyerekek, ami ma már nem érvényes, vagy csak nagyon kicsi mértékben. A TV, PC, autó meg a többi technikai csoda nagyon lecsökkenti a mai fiatalok természetes és természetben történő mozgását.

Ezt a trendet alátámasztja az is, hogy aki sokat ír, olvas, TV-zik, számítógépezik még felnőtt, sőt idős korában is – az majdnem biztosan szemproblémával fog szembesülni. Persze csak akkor, ha nem változtat rossz nézési szokásain. Mert maga a könyv, füzet, TV, PC stb nem tehet arról, hogy romlik látásunk. Az azért romlik, mert elfelejtünk pislogni, mozogni közben, máshová is nézni itt ott, mindig csak világosban munkálkodunk stb. Nagyon nagy probléma maga az olvasás, mert mindig csak egyirányú, egyszínű és még ráadásul egy felületen is van az olvasmány. Így olvasás közben nagyon egyirányú terhelés alatt van a szem agy együttes. Nem csoda, ha egy idő után elege van belőle és szétesik az éles kép.

Az ember általában az egyszerűbb lehetőséget válassza, hogy jobban lásson. Elmegy szemorvoshoz, ahol vagy felírnak neki szemüveget, vagy kontaktlencsét, vagy éppen a nem olcsó lézerműtétet választja. Kis idő után, de saját energia beleadása nélkül jól lát és közben észre se veszi, hogy nem a látása javult, hanem egy külső segítség elintézi helyette a fénysugarak összegyűjtését. Ha továbbra se változtat nézőszokásain, idővel erősebb szemüveg, kontaktlencse kell. A második lézerműtét azonban már kockázatosabb jóval az elsőnél – harmadikról nem is beszélve. A szemüveget és a kontaktlencsét le lehet venni bármikor, de a szembe vésett szemüveget (lézerműtét) már nincs mód letenni.

Még csak meg sem fordul a fejében, hogy nem a szemével lát, hanem az agyával. Lehet a szemnek semmi baja, mégis azt igyekszik külsőleg segíteni. A szem csak egy antenna,

mely felfogja a fény és a színek rezgéseit és ezek átalakulnak elektromágneses impulzusokká az arra szakosodott sejtekben, majd továbbítódnak az agyba feldolgozásra. A kép az agyban alakul ki. A szemüveggel csak azt éri el az ember, hogy a szem rezgésfelfogó és átalakító képessége szűkebb határok közé kerül, melyben tényleg jobban lát, de egyre csak nagyobbodik az a rész, amelyben már nem lát jól. Ezt azonban nem veszi észre és még sokszor akkor se kapcsol, mikor erősebb szemüveg kell, amivel még szűkebb határok közé kerül a látásunk.

20.4. Homályos látás, szellemképek

Ha tudjuk, hogyan romlik látásunk, lehet könnyebben tehetünk a további romlás ellen és beindíthatjuk a javulási folyamatokat. Majd az összes ember jó látással születik, mégis idővel romlik a látása. Először homályosodni kezd a kép, majd később megjelennek a szellemképek is. Az ember akaratlanul is összehúzza szemöldökét és összébb teszi szemhéjait, hogy jobban lásson. Akkor tényleg jobban lát, mert kisebb lesz a felület, melyen bemehet a fény és így kisebb a szóródás. De párhuzamosan csökken a beérkező fény mennyisége, mely miatt egyre rosszabb kivenni az alakzatokat élesen. Ezt nem tudatosítja az ember és az izmok is túl vannak terhelve, mert egyre többet vannak nem természetes helyzetben. A szemhéjak alatti részen mások a viszonyok, mint azon a részen, mely közvetlenül érintkezik a levegővel. Mivel a szaruhártyát egy vékony, puha hámréteg takarja – ez a réteg a szemhéj alatt az idő folyamán deformálódik, így az onnan beérkező sugarak el lesznek tolódvá. Ezért látunk fent és lent szellemképet, mikor rendesen kinyitjuk szemeinket – gondolom.

Mivel a szemhéj fentről és letről csukódik össze, az oldalsó szellemképek mástól (is) alakulnak ki. Gondolom főleg az olvasástól. Ez nagyon egyhangú valami a szemnek és ezért nagyon megterhelő. Mindig egyirányú, egy felületen van, ráadásul még egyszínű is. Mivel két szemünk van és egyirányban olvasunk a bal szemünk befelé megy (az orrcsont felé) a jobb viszont kifelé. Így az egyik szemben a szellemkép a domináló képtől balra jelenik meg, a másikban pedig jobbra. Persze még sok minden hatás ronthatja az éleslátást. Én főleg az említettekől indulok ki és igyekszem ezen negatív hatásokat kiküszöbölni.

20.5. Az én szemeim

Nekem saszemem volt egész 45 éves koromig. Mivel születésem óta gyakorlatilag nem hallok, a szem lehet egy kicsit próbálta kompenzálni. 1997-ben vettem észre először (1975 óta programozok), hogy valahogy nem jól látom a monitoron lévő betűket. Hátrébb tettem és onnét láttam élesen. De egy idő után már nem volt elég a távolság. 2000-ben már valahol 160–170 cm messze volt a monitor és már onnan gond volt olvasni. Tovább már nem tehettem. Elmentem tehát szemorvoshoz és rögtön 2.5 D-s szemüveget kaptam, vagyis vettem drága pénzen. Nemsokára csináltattam 1.5-set, ami elég volt egészen 2006 végéig. Aztán valahogy elkezdett romlani és 2009 elején már a 2.5 is kevés volt. A monitor mögötti kevés pislogástól még ráadásul annyira kiszáradtak a szemeim, hogy azt hittem tele vannak homokkal. Központban pedig kezdett megjelenni olyan sötétebb elég nagy folt. Akkor már kezdtem gondolkodni a szemeimen és rámtört a lelkiismeretfurdalás, hogy hogyan hagyhattam ennyire magukra. Nem törődtem velük, csak állandóan rosszul terheltem őket.

2009 elején egy hülye gondolat segített elindítani a szemeimmel való törődést. Nem is a szemeimet akartam (még) rendberakni, hanem a nyakamat. A focin elszenvedtem (általában ott mindig valami előfordul) egy csúnya nyaksérülést 2008 áprilisában. Még 7 hónap után is kínozott, a bicajon nem is tudtam hátrafordulni úgy, hogy ne engedjem el a kormányt. Aztán 2009 elején megyek a gyalogtúrámon vasárnap és az az ötletem támadt, hogy hátrafelé fogok járkalni, akkor a nyakamnak forogni kell állandóan és lehet majd rendbe-

jön. Emlékszem, kb 4–5 km lementem hátrafelé úttalan utakon, párat oldalt is. A nyakam sajgott, izomlást is kapott vagy mi a francot, majd 7 órát voltam kinnt jó nagy fagyban. De otthon óriási meglepetés ért. A feleségemmel való dumálás után zuhany, majd bekapcsoltam a TV-t. Az eszem majd megállt olyan mesésen láttam a képernyőt és gyönyörűen tudtam olvasni a feliratokat.

20.6. Az első napok szemüveg nélkül

Mondom magamban, hogy holnap a melóban megpróbállok szemüveg nélkül olvasni. Az elhatározás nagy volt, de csak 20 percet bírtam olvasni a monitoron lévő szövegeket, programkódot stb. Tovább nem bírtam, azt hittem kihúzzák az agyamat, feltettem a szemüveget. A meló után mentem megint hátrafelé és még többet pislogtam, este megint jó volt a TV. Másnap már 40 percet bírtam, harmadnap 2 órát és csütörtökön lehúztam az egész munkanapot szemüveg nélkül. Azóta nem is volt rajtam egy két nagyon rövid kivételtől eltekintve, mikor megnéztem, hogy hogyan látok vele pár másodperc erejéig. A fejfájások elmúltak 2–3 hét után és egyre jobban láttam szemüveg nélkül. Később utánanéztem egy pár szemgyakorlatnak és jómagam is kitaláltam egypárat és elég sokat gyakoroltam a meló előtt és után. Itt megemlítem, hogy sokat hangoskodtam is, főleg a magasan rezgő hangokkal és csukott szájjal, ami nyugtatta a szemet és egyben tisztította is.

Áprilisban a kontrollon jó értékeket mértek. Az egyik szem 0.75 a másik 1.25 D. De az eredmény nagyon meglepett, mert a jobb szememen mérték a kisebb D-t. Mindig azt vettem észre (persze nem a melóban), hogy a bal szememmel látok jobban. A papíron megfordítva volt. Vissza is akartam menni, hogy nem tévedtek-e. De nem mentem, hanem próbáltam lefigyelni, hogy hogyan alakul az egyes szem látása nap közben. Reggel és odahaza mindig a bal szem volt a jobbik. De melóban 10 óra körül már mintha a jobb szemem kezdett a jobbik lenni és délutánra már lepipálta a balt. Persze nem tudtam miért. Sok héten keresztül gondoltam arra, hogy majd utánanézek ennek.

20.7. Hideg és meleg

Végül a hőmérséklet hatását tartom ludasnak a nap folyamán észlelhető változásért. A melóban jobbról van az ablak, ráadásul észak is arra van és egész nap nyitva van, így a jobb szemem egész nap hidegebb, mivel arról a feléről jön a hidegebb friss levegő. Odahaza meg pont fordítva van. Az ablak bal felől van és ráadásul észak is arra van. Így arról az oldalról jön a hidegebb levegő és így a bal szemem hidegebb egy kicsit a jobb szemnél. Ez a hőmérséklet különbség elég ahhoz, hogy az egyik szem valamivel élesebben lásson. Az embernek két orrlyuka van és talán sosem egyformán átjárhatóak. Talán a hidegebb általában átjárhatóbb és így ebből kifolyólag is jobban hűtve van az egyik szem. Ezt a jelenséget kezdtem kinnt is figyelni, ahol mindkét szem jobban van hűtve, mivel a természetben az ember mozog, már ha nem ül vonaton, autóban, villamosban stb. Eleinte vízzel próbálkoztam, de egyhamar az agyamra ment a csaphoz járni. De aztán támadt egy ötletem, hogy a saját nyálammal fogom hűteni szemeim. Ez több okból jó döntés volt. Elsősorban hűt, másodsorban nedvesebb a szem körüli levegő, harmadsorban a bőrt is ráncatlanítja, negyedsorban véd a kis betolakodókkal szemben, ötödsorban mindig kéznél van. Nálam még hatodsorban egy 37 éves allergiát is átadott a múltnak (a náthánál megemlítem ezt).

20.8. Sötét és világos

Már lassan szeptember volt és rövidültek a nappalok. Eszembe jutott, hogy 2000-től sokat jártam éjjelre is halászni, lehet az is segített. Mert mikor 2006 végén befejeztem a halászást, a látásom is romlani kezdett. Most ezt is összehoztam és arra gondoltam, hogy mi lesz, ha nem is fogok szemtornázni, csak fogom hűteni szemeim, fogom nyomni a magasan

rezgő hangokat (csukott szájjal, hogy feljebb rezegjen) és igyekezni fogok a lehető legtöbbet létezni sötétben nyitott szemmel. A szemtornát is mindig úgy igyekeztem csinálni, hogy semmi időmbe ne teljen. Tehát menet közben, most meg gyakorlatilag azt is elhagyom és csak a hideggel, hanggal, sötéttel próbálom élesebbé tenni látásom. Eleinte visszaesett, de már október végén érezhetően javult. Mivel már munkanapokon 4 óra körül kelek, téli hónapokban a sötétben levő létezés csak reggel 4 órát tesz ki. Nem gyújtom fel sehol a villanyt és így a szemeimnek megint hozzá kellett szokniuk a sötéthez. A ma embere mindenhol világít és így lassan nagyon lecsökken a sötétben való látása.

Nap közben pedig igyekszem kinnt is sokat lenni, ami a nyári hónapokban sokkal több mint télen és így a szemek a napfényt is fokozatosan megszokják az év folyamán. A sok műfény a mindenféle lámpa lehet nem jó hatással van a szemre, mivel nem ezt szokta meg az idők folyamán. A természetes napfény egész évben az ember rendelkezésére áll. Ha minden nap igyekszünk kinnt lenni az évszakhoz mérten, akkor a szemek és a test is megszokja az egyre több és erősebb napsütést, majd fordítva is, az egyre kevesebb napos napokat.

20.9. Olvasás

Közben meg az olvasáson járt az eszem. Az a legnehezebb a szemnek. Gondolkodtam, mit tehetnék, hogy jobban bírja az olvasást. Mondom, mi a rossz az olvasásnál és mi az, amit ki tudnék küszöbölni? Hát a rossz az, hogy egy felületen vannak a betűk, továbbá a szöveg mindig egyirányba olvasandó és nem utolsó sorban a betűk mindig csak egyszínűek. Ez igencsak megterheli egyoldalúan a szemet és agyat. Végül kitaláltam magamnak színes olvasást, ahol a betűknek meghatározott színük van és a magánhangzók még vastagabbak is a mássalhangzóknál. Továbbá a szöveg minden irányban változatosan olvasandó. Az egyik sor balról jobbra, a másik fentről lefelé, a harmadik jobbról balra és a negyedik letről felfelé. Befelé a sorok betűi kisebbednek. Hogy a szemnek többet kelljen pásztázni, minden szó meg van fordítva a szövegírással és így a szem kénytelen háromszor több távolságot megtenni, mint normális olvasásnál. Ez az olvasásfajta egészen más és sokszínű rezgéssel árasztja el szemeimet olvasás közben. Így olvasom a napi híreket és néhány e-mailt is. Persze első látásra sokkoló és eltart egypár napig, míg az ember megtanulja és megszokja. Később megszínesítettem saját editorjaimat is (Fortran-ra és TeX-re) és így már gyakorlatilag egész nap a melóban olvashatok és írhatok színesben (persze az editorban csak egyirányban). A mai monitorok könnyűek és ezért nem probléma a nap folyamán hátrébb, vagy előrébb tenni néhányszor, hogy ne legyen mindig egyforma messze. Én még oldalra is fordítom a monitort úgy kb 15–25 fokkal és így minden egyes sornál a szem megy előre és hátra is. Legalább kétszer naponta az egyik, majd a másik oldalra fordítom.

20.10. Saját hang is besegít

Mivel a szem az olvasásnál nagyon meg van terhelve, több lerakódás keletkezik és végül begörcsölnek a szemek és szétesik a kép. Olyan ez kb, mint a futásnál. Egy ideig bírja az ember a gyors tempót, majd bizonyos idő után az izmokban több lesz a lerakódás, mert nem tud eltávozni rendesen. Végül annyira gátolja az anyagcserét, hogy léghiány lép fel és csökkenteni kell az iramot. A hang rezgés útján segíti nyugtatni a szemet is és a lerakódások gyorsabban távozhatnak. A szemre való nagyobb hatást csukott szájjal történő hangkiadással lehet elérni. Mivel a levegő csak az orrlyukakon távozik, jobban megrezegnek a felsőbb régiók és így a szemek is. Persze nemcsak olvasásnál lehet így dúdolgatni, hanem bárhol, mikor az eszünkbe jut. Tisztább lesz a test és így jobban, tovább fogja bírni a terhelést. Nem lehet azonban csodát várni néhány nap alatt, mikor hosszú éveken át rosszul terheltük szemeinket, de kitartó odafigyeléssel sokat tehetünk látásunk javításáért is.

20.11. Pislogás

Ez fontos dolog és az éleslátáshoz elengedhetetlen. Ezt nem lehet nevezni sem szemtornának, sem valami gyakorlatfélének, amit csinálni kell. Ez a leggyorsabb reflex testünkben, a baj csak az, hogy elfelejtjük használni. Egy pillanatra megnyugszanak a megfeszült izmok, a könny szétkenődik a szem felületén és így gátolja a kiszáradást. De olvasáskor, TV-zéskor, számítógépezéskor stb az ember bele van mélyedve az egy helyen lévő képek, betűk értelmezésébe és mivel ilyenkor nem mozog, a pislogási reflexek eltompulnak. Ez odáig fajulhat, hogy csak egyszer pislant percenként, ami több mint tízszer kevesebb a kellenél. A pislogást nagyon nehéz visszaállítani programozásnál, olvasásnál, írásnál. De meg kell próbálni. Ezért jó, ha itt ott az ember benedvesíti csukott szemeit és környékét ezeknél a foglalkozásoknál, mert legalább a párolgás valamivel nedvesebb környezetet létesít a szemek körüli térben. Ha nem képes közben eleget pislogni, akkor legalább a tevékenység után be lehet hozni a lemaradást, úgy hogy egy ideig gyorsabban fogunk pislogni a kellenél.

Gyaloglás, bicajozás, vagy más tevékenység mellett lassú pislogást is próbálgathatjuk. Lassan becsukni a szemeket, mindent elfelejteni, mintha aludni akarnánk. De 2–3 mp után gyorsan kinyitni a legtágasabbra, mint a megijedtünk volna, majd 1–2 mp után lassan folyamatosan újra csukjuk be szemeinket. Így nyugodtan lehet ezt azt csinálni, de közben ezzel elsímíthatjuk a más alakot felvevő hámréteget, mely éveken át kialakult a rossz nézési szokásainktól. Ezzel is segítjük látásunk javulását.

Lehet próbálkozni a fordított pislogással is. Ekkor csak egy pillanatra (mondjuk kevesebb mint egy mp) nyissuk ki szemeinket és máris becsukjuk. Így is lehet létezni, mert az agy megjegyzi a képet és néhány mp-ig nyugodtan el vagyunk csukott szemekkel is szinte bárhol. Ez növeli az agy emlékező és vizualizációs képességét.

20.12. Hogyan tovább

Tehát végül nem is szemtornázok, csak a feltételeket igyekszem jobban biztosítani a szemnek, hogy fejlődjön. A hang rezegteti és így tisztítja és nyugtatja egyben. A sötét segíti felfokozni a fényérzékelősejtek érzékenységét és az agy képösszerakó képességét. A hidegben meg minden összehúzódik és így talán az is kipróbálja a lerakódásokat a szemből és legalább akkor máris jobban lát az ember. Eleinte a csapnál szoktam bevizezni, de egyharmar az agyamra ment. Mondom van nyálam, az egész biztos nem fog ártani és így tehát azzal szokom benedvesíteni csukott szemeim és környékét – a párolgás aztán hűt. Van egy nagy előnye, mindig kéznél van. A színes olvasás pedig a központi látás helyét igyekszik jobban rezegtetni, mivel minden szín más hullámhosszú. Ráadásul a központi látás helyén csak színérzékelő receptorok vannak. Tehát éleslátásunkért a színek a felelősek és mi meg csaknem egész életen át egyszínű szövegeket olvasunk. Hát ezen most változtattam. Ja és igyekszem pislogni, néha néha nagyon gyorsan is, hogy még egyszer ne száradjanak ki szemeim annyira, hogy azt érezzem homok van bennük.

20.13. Látásom javulása

Mikor kezdtem foglalkozni szemeimmel kb 40%-os volt a látásom. Kb 75 cm-ről tudtam felismerni azokat betűket, amiket 2 méterről kellett volna (100%). Ma (2010 májusa) már szépen felismerem 3 méterről, tehát ez 150%. Ez azonban nem azt jelenti, hogy minden OK. Néha rosszabb, néha jobb, de talán idővel romlás nélkül el leszek a monitor mögött a melóban egész nap. Most még délutánra elfárad egy kicsit, de hol van ez már attól, mikor pár perc után pihenni kellett, mert nem láttam semmit. Sokszor már 3–4 óra után kapok észbe, hogy egy kicsit el kellene menni a monitortól, hogy lenyugodjanak szemeim. Bevallom, nem hittem volna, hogy ennyire meg tudom javítani látásom. Csodák nincsenek,

marad a mindennapi törődés. Ha a lehangoló egyoldalú terhelést felváltja a sokoldalú rezgés, hang, színek, sötét és világos, hideg és meleg váltakozása – a szem feléledhet még idős korban is. Nem nagyon hittem benne, hogy még én is várhatok ilyen mértékű javulást. A 200% teljesen reménytelennek nézett ki még pár hónapja (a 150% is az volt). Most azonban már 4 méterről is egy két betűt felismerek azokból, amiket 2 méterről kell.

21. Fül

Hát ez a szerv nagyban meghatározta életutamat, ugyanis születésem óta gyakorlatilag nem hallok, legalábbis ezt állította édesanyám. Maga a szerv nem hibás, de valahogy az impulzusok nem jutnak el megfelelő erősséggel az agyig, hogy ott teljes értékű hangélmény alakuljon ki. Persze hallok hangokat, kb 65 dB volt a hallásküszöböm nagyon sokáig. Ebből kifolyólag sok lelki traumát éltem át, ami nagyban hozzájárult a sok betegség kialakulásához. Sokszor volt ezért velem édesanyám orvosnál és párszor voltam kórházban is. De semmit se javult a hallásom a sok kúra meg injekció után sem. Aztán úgy 15-16 éves lehettem, mikor azt mondtam, hogy többet ezzel orvoshoz nem megyek. El kell fogadnom, ez van. Persze volt előnye is. Megtanultam szájról olvasni és így láttam mit mond a tanító, tanár. Mivel ez a tevékenység nagyon nagy összpontosítást igényel, valahogy megjegyeztem szinte az összes szavat, amit mondott – és így sose kellett tanulnom, mert bennem maradt valahogy. A másik előny, hogy nem kellett katonáskodnom.

Múlt század 80-as éveiben kb 4 évig hallókat hordtam. Alig pár éve kezdtem létezni orvos nélkül, de ez a hallóka megint gyakrabban megbetegített, persze nem tudtam. Semmit se javít az ember hallásán, de hall vele és nekem csak bajt okozott. Mikor rájöttem, rögtön le is tettem és soha többet nem is hordtam. Még fülzúgást is kaptam tőle és szinte állandóan csurgott a fülem. Az egyik jobban, mert az egyiket gyakrabban használtam. Ahogy lettettem, pár hónap alatt elmúltak a fülzúgásaim és a fülgyulladások is lassan elmaradtak. Az első napokban a letevés után nagyon nehéz volt, mert a 4-5 év alatt a test elfelejtett nélküle hallani. Szinte nem tudtam senkivel beszélni, de újra megtanultam. Aztán kb 22 év után megint jött egy sokkal nagyobb katasztrófa. Megint hallani akartam és 2004 Karácsonya előtt kérdezte a fiam és feleségem, hogy mit szeretnék. Kiböktem, hogy fejhallgatót mindkét fülre. Nagyon rossz döntés volt, mint ahogy kiderült. Meg is kaptam, nagyon jó minőségűt. Nagyon mesés volt, miket hallottam, sose felejttem el – de 12 nap alatt teljesen kinyírt, azt hittem a fejem szétrobban. Mire tudatosult bennem, hogy mitől vagyok annyira oda, már késő volt – meglehetősen többet hallgattam vele a kelleténél, de meg se fordult a fejemben, hogy ez olyan rossz lesz végül. Két adag antibiotikumos kúrán is áttestem, de nem segített. A külső hang kegyetlenül összerázott mindent a fejemben és mivel le voltak takarva a füleim, állandóan visszaverődött befelé. Mindent elzárt és nagy lett a belső nyomás, gyulladás stb.

Kórházba kellett mennem és a főorvos aszonta, hogy másnap rögtön CT vizsgálat és műtét, mert életveszélyes a dolog. Hát nekem ez nagyon magas volt. Néhány napja semmi bajom, most meg ilyen rossz. Mondom neki, hogy mitől lehet, de nem hitte el és azt olvastam le róla, hogy jobb ha befogom a számat. De este volt egy ötletem, hogy kérek valami cseppet. Aszonta a nővérke, hogy a legjobbat adta, ami volt nekik és vigyázzak, mert erős. Egyedül voltam a 4 ágyas szobában, mert aznap mentek el ketten. Nem aludtam egész éjjel. Mondom magamban, a külső hang juttatott idáig, most mit fog csinálni a belső a sajátom. Csepegtettem az egyik fülembe a szerből (nem is tudom mi volt az). Oldalra hajoltam és lágyan ütöttem a fejem, közben mély hosszú monoton és mindenféle hangokkal is próbáltam rezgetetni a fül tájékát, hogy találja meg a befelé vezető utat a szer. Hát legnagyobb örömömről 1 vagy 2 órán belül meg is találta. Aztán a másikat is átjárhatóvá tettem és a sok genny távozása után rögtön sokkal jobban éreztem magam. Reggelre már egész jól voltam

és haza akartam menni. De a doki nem engedett és továbbra is aszonta, hogy CT és aztán meglátjuk. Láttam rajta azért, hogy meg volt lepődve állapotomon.

Hát megcsinálták a CT vizsgálatot délelőtt, aztán behívott a doki, hogy sajnos nem tudják kihozni a gépből az adatokat. Mondom neki sebjaj, már rendbe vagyok, mehetek haza. Még kétszer vette a fáradságot és behívott oda, ahol csak ketten voltunk és magyarázkodott, hogy még mindig nics meg az eredmény. De harmadszorra már kezdtem gyanakodni, hogy miért is hívogat engem. Nem írom le, lehet kitaláljátok. Én is csak találgatok, de bevalom meghűlt az ereimben a vér, mikor ez tudatosult bennem. A mindenéves szabadságom töltöttem úgy is, de most meg kellett 2 nappal toldanom, mert nem engedett haza.

Ebből a kalandból is visszamaradt az erős fülzúgás. Jó másfél hónapba telt, míg a múlté lett. Nagyon rossz volt éjjel, sokszor felébredtem és aztán már nem tudtam aludni. Csak arra tudtam gyanakodni, hogy valami lerakódás még mindig benne van és valahogy zavarja az impulzusok áramlását az agyig és valahol felerősíti azokat, amit aztán hallok. Mindeféle hanggal, mozgással, ütögetésekkel, gyorsulásokkal stb próbálkoztam. Mivel csak éjjel jöttek elő, az a gondolatom támadt, hogy nem fogok aludni, hanem fogom várni, hogy hogyan jönnek elő. Meg tudom csinálni, hogy ne aludjak és reggel frissen menjek a melóba. Vagy 4 napig vártam, hogy éjjel kezdjenek zúgni a hangok a füleimben (vagyis az agyamban tudatosulva), de nem zúgtak. Már azért elég sok volt a nemalvás, aztán mondom hát már nincs, akkor alszom – hát megintcsak felébresztett. Na akkor tudatosult bennem, hogy mikor nem aludtam, akkor sokkal jobban vigyáz az ember, hogy ne legyen sokat egy pózban – sokkal többet mozogtam akkor az ágyban és így mindenhol szabadabb lett az áramlás. Mikor aztán elaludtam, mint az agyonvert, sokat volt a test egy helyzetben és kisebb lett az áramlás itt ott, ami megint azt eredményezte, hogy zúgni kezdtek. Ezen felismerés birtokában már aztán lassan leküzdöttem.

Harmadszor is előjöttek, mikor a nyakamat akartam rendberakni a sérülés után 7 hónappal. Mint ahogy feljebb a szemnél írtam, nagyon sokat jártam 2009 elején hátrafelé és így a nyakam állandóan forgott (de végül nagyon szépen rendbejött). Hogy éjjel tudjak aludni, összegubancoltam a vánkost és úgy tettem rá a fejem, hogy a legnyugodtabb legyen. Mivel ki voltam dögölve egy kicsit a sok hátrafelé járkálástól, jó mélyen aludtam és az összegubancolt vánkoston valami megint elzáródott, vagy megváltozott ott benne a füleim táján és megint csak a hangos zúgásra riadtam fel. Először azt hittem, hogy az asszony kinnt beszélget valakivel, de nem volt ott senki. Meg is kérdeztem tőle, hogy nem hallott-e valamit. Semmi hangot nem hallott. Na akkor ez megint bennem zúgott és az keltett fel. De nagyon hamar el is múlt. Mire kimentem az asszonyhoz, már nem is zúgott. Tehát megint arra gondoltam, hogy valami elzsibbadt a kevesebb áramlástól és megint felerősödött ott benne a hang. Na mondom ezt most kipróbálom a nyakamon. Megint összegubancoltam a vánkost és úgy tettem rá a fejem, hogy nyomja valahol egy kicsit. Kis idő múlva kezdtem hallani a zúgást, majd erősödött. Elintéztem, hogy jó legyen az áramlás és lecsendesedett a zúgás, majd teljesen elhalt. Na mondom, akkor nem fogom gubancolni a vánkost és nem is gyötört azóta ettől a fülzúgás.

Jut eszembe, hogy 2009 májusától 5 év után fel mertem tenni melóban a kolléga fejhallgatóját és mondom, hogy minden nap meghallgatok egy számot. Ez csak olyan 3 perc munkanaponta. Kb 4 hónap után kezdtem észrevenni, hogy itt ott megint zúg valami a füleimben a nap folyamán. Rögtön abbahagytam azt a napi 3 perces zenehallgatást is. Pár hét után már nem észleltem fülzúgást és azóta sem. Inkább azon fogok agyalni, hogy hogyan javíthatnám természetes hallásom. Ha a szemem annyira feljavult, akkor lehet a füleimet is visszallíthatom legalább annyira, mint mondjuk 20 éve voltak. Az utolsó mérésen 2009 júniusában már 92.9%-os halláskárosodást mértek. Már olyan igazolványt kaptam, hogy többet nem fognak behívni, mert a trend nagyon egyértelmű. Eddig minden 5 évben

be kellett mennem különféle vizsgálatokra a rokkantsági miatt. Van egypár ötletem és már a szemem miatt csinálom is, mert az is azon a tájon van. A csukott szájú hangkiadás jobban rezegteti a felső régiókat és így egy kicsit jobban tisztulnak, mint nyitott szájjal való hangoskodáskor. Veszem észre, hogy javult elég szépen a tavalyi júniushoz képest. Ez is kb olyan, mint a szemnél. Elég gyorsan (1–2 hónap alatt) szép javulás észlelhető, aztán egyre tovább tart és nehezebb elérni észrevehető javulást. De már az is nagy eredmény, ha nem romlik vissza a megszerzett javulás. A hallásom javulása nem húz annyira, mint a szem javulása, mert gyakorlatilag így éltem egész életem. De nagyon jó érzéssel tölt el, hogy sikerült valamit javítanom a már tényleg nagyon rossz hallásomon. Nem tudom mennyit javult, csak a saját megfigyelésem alapján tudom és érzem. A szemeimmel viszont most már nagyon törődöm és ez a füleken is érezteti hatását, mivel nagyon közel vannak egymáshoz és így a szem javulására bevetett hangok, rezgések, ütések, kopogtatások stb, megrezegtetik a fülek környékét is. Így tehát a fül is profitál a szemmel való törődéstől.

22. A csontok, fogak, ízületek

Kiskorom óta nagyon sokat mozogtam, sportoltam. Vagy 20 féle sportágat is űztem, versenyszerűen csak egyet hosszabb ideig. Mivel nem kellett sosem tanulnom, az iskola után állandóan kinnt voltam és mozogtam, futottam, ugráltam, fára másztam stb, nem kényszerből, hanem szórakozásból. Ennek tulajdonítom azt, hogy csontjaim nagyon kemények voltak és talán ma is azok. A sok rezgés, mozgás miatt erősödtek meg annyira, hogy gond volt úsznom, mert szinte húztak lefelé a vízben. Nem volt egy csontörésem se, pedig lehetőség volt bőven. Mikor 1974-ben a sötét mélybe zuhantam kb 4 métert és nyújtott lábbal a kemény betonon landoltam, akkor is úgy ahogy egészben maradtam. De akkor nagyon megsérült a bal térdem, mert befelé fordult. A derkam azt hittem összehentem, mint a colstok. Három fogam is megrepedt. De a legnagyobb baj a sarkakkal történt. A másnapi röntgen elárulta, hogy mindkét sarokcsonton van icipici hajszálrepedés. Fialat voltam és a lehető leghamarabb mozogtam, már másnap bicajoztam és 12 nap múlva már röplabdáztam.

Semmi problémám nem volt a csontokkal, ízületekkel egész 1997-ig. Akkor a szemem is kezdett gyengülni, az ízületeim fájni a foci után és úgy általában mintha az egész test valami változáson menne át. Mintha minden valahogy rosszabbul kezdett volna működni. Hát mondom magamban, Uram Istenem, hát öregszem, hagyjam abba a fiatalokkal való futkározást a focin. A foci után egyre gyengébbnek éreztem magam és egyre erősödtek a derék és főleg a sarokfájások. Először az egyik sarok kezdett el fájni az egyik meccs után. Azt hittem valaki megrúgott, majd elmúlik. De nem múlt el, csak erősödött. Majd pár hónap után kezdett a másik sarok is fájni. Akkortájt már nem sportoltam annyit, csak fociztam, bicajoztam, pinpongoztam és itt ott még röplabdáztam. Ja és a kertben kezdtem többet melózni – az is jó mozgás. Mivel a foci az minden héten rendszeres, a sarokfájások a hét folyamán annyira enyhültek, hogy a következő csütörtökön megint mentem és megint kinyírtam. Lehet, ha abbahagytam volna a focit nem voltak volna fájások, de nem tudtam volna terhelni.

Így ment ez több mint 5 éven keresztül. A végén már nagyon erős fájások voltak, 20 perc foci után le kellett kapcsolnom és csak nagy erőfeszítések árán maradtam a pályán. A foci után 40 percig tartott, míg lementem 800 métert a dolgozószobámig. Három napig a lépcsőn kínok között mentem fel és le. Télen hóban, vagy esős időben jobb volt, mivel akkor puhább a talaj. 2003 elején kezdtem el nagyon kísérletezgetni a hangommal, ahogy írtam feljebb. Pár hónapra rá (úgy áprilisban) kaptam észbe, hogy nem fájnak a sarkaim. Egész hihetetlen volt. Mindenre kezdtem gyanakodni, csak a hangra nem. Mit ettem, mit ittam – de aztán eszembe jött, hogy ugyanazt iszom eszem állandóan. A nagy változás a hang volt. De nem hittem benne, annak ellenére sem, hogy véletlenül elállította a fogfájásomat is. A

derékfájások is javultak, de azok nem annyira. Érthetetlen volt számomra. De fokozatosan találtam magamnak magyarázatot úgy két évre rá.

Olvastam egy újságban Szergej Bubka esetét. Az ukrán rúdugró eredményeit még mindig meg sem közelítették, annak ellenére, hogy már rég nem versenyez. Valami ilyesmi miatt kellett abbahagynia az élsportot. Valahogy mellé esett egyszer a habzsákoknak és neki is megrepedt az egyik sarkán a csont. A terápiák után belekezdett az edzésekbe, de a terhelés nagy fájásokat okozott neki. Mivel van pénze, a legjobb orvosok vették kezelésbe. Megműtötték a specialisták és levakarták a repedés körüli lerakódásokat, mert azok okozák a fájdalmat terhelés közben. A rehabilitáció után újult erővel belekezdett, de néhány hónap után megint előjöttek a nagy fájások terhelés közben és erre befejezte pályafutását. Engem nem műtött meg senki, de úgy néz ki, hogy a repedések körüli lerakódások valahogy eltávoztak. Már több, mint 7 év telt el azóta és semmi fájások nincsenek azon a tájon. Mikor 2006-ban műfüves pályára váltottunk, azt hittem befellegzik nekem, mert az nagyon kemény talaj mindig, ha esik, ha nem, egész évben. De még így sem jöttek vissza a fájások, legalábbis a mai napig.

Két év után aztán az agyam végre összekapcsolta a hangot és a mozgást. Maga a mozgás nem volt elég, de bejött aztán a hang, ami a mozgás után következett és az elhordta lassan a lerakódásokat. Megértettem, hogy miért nem javult annyit a derkam is. Majd leírom a deréknál. A 7 év alatt elszenvedtem a focin egypár rúgást főleg a lábszárcsontba. Egyet az idén is, mikor a pálya egy részén nem tudtuk feltörni a jeget és azon mindig megcsúsztunk és potyogtunk. Az egyik srác megcsúszott és szerencsétlenségemre pont a talajon lévő lábamat találta el a boka felett úgy 15 cm-re. A meccsen még nem is fájt annyira, mert hideg volt. Még a vonatban se volt bedagadva, de a kiszállás után már éreztem a nyomást. Otthon majd elájultam, akkora csomó lett az ütés helyén. Mutattam az asszonynak, hogy nézd, mit csináltak velem. Aszonta nem vagyok normális, ezért járok focizni, hisz tönkretesznek ott. Kimentem a másik helyiségbe és ott kezdtem kopogtatni az ütés körül és a másik oldalról meg döngtettem is, közben morogtam is magamnak meg káromkodtam is, ezt jól megkaptam. A csomó úgy 8 cm hosszú, 6 cm széles és kb 2 cm magas volt. Tíz perc alatt annyira lement a csomó, hogy már nem éreztem a nyomást és sántítás nélkül jártam. Be is mentem az asszonyhoz, hogy lássa. Minden nap foglakoztam vele és egyre jobban javult. A másik héten (és még 3-szor) azért feltettem lábszárvédőt, ha netán megint odatalálnak, hogy ne üssön meg akkor a guta. Kb 25 évvel ezelőtt elszenvedtem valami hasonlót közvetlenül a boka felett. Emlékszem, akkor azt hittem, hogy rákot fogok kapni ott, mert még 2 év után se tudtam fájdalom nélkül kopogtatni. Most 3–4 hét után már kopogtathattam és ütögethettem, mintha mi sem történt volna ott.

Volt egy jobb váll sérülésem is még valamikor a 90-es évekből. Mivel a kezeimet annyira nem erőltetem, ki lehetett bírni. De nem tudtam vele mondjuk dobálni, mert akkor hasogattott. Valamikor 2005-ben megyek haza a melőből egy tóparton. Senki se volt akkor kinnt, mert esett az eső, nem tudom miért, lementem a tópartra, vettem egy lapos követ és félve próbáltam messzire dobni. Nem ment valami messzire, mert visszatartottam magam, nehogy beszúrjon a vállamba a kegyetlen szúrás. De semmit se éreztem. Akkor fogtam még egyet, majd többet is és mint egy kis gyerek kezdtem dobálgatni ahogy bírtam. Pár dobás után belejöttem és simán átdobtam a tavat, ami jó 120 méter. Hát mondom magamban, akkor nincs nagy baj, ez is biztos a hangtól valahogy rendesebb lett.

A bal térdem a sérülés óta nem valami jó. Azóta nem tudok leguggolni, maximum 25 cm-re tudom csak vele megközelíteni a fenekem a sarkammal. 1997 és 2007 között vagy 20-szor volt kiugorva, előtte csak kb minden harmadik évben. Mindig a foci közben, mikor megpöckölik a lábam és ferdén ér talajt, vagy megcsúszom a hóban és aztán hirtelen megáll a láb. Vissza tudom helyezni a helyére és játszhatok tovább. A fájásokat aztán igyekszem a

hanggal és döngetéssel vagy kopogtatással enyhíteni. Na most ezek a kiugrások is mintha megálltak volna. Az utolsó 2008 áprilisában vagy májusában volt. Gondolom az már sose lesz jó, de legalább ne ugráljon ki, már akkor is nagyon meg leszek elégedve. Hát nem tudom, ez meddig fog tartani. A napokban lesz 2 éve, hogy nem ugrott ki, mikor e sorokat írom.

Életem során 5 bokaficamom volt, 2 a bal lábon és 3 a jobbon. Az utolsó a jobbon volt valamikor 1994 körül. Az volt a legcsúnyább és azóta a külső bokacsontra igencsak sok kemény lerakódás rakódott. Ez is nagyon fájt azokban az években és egy kicsit félttem, hogy megint kificamodhat és akkor nagyon csúnya lesz. De már úgy valamikor 2005 végén észrevettem, mintha a lerakódások valamivel kisebbek lettek volna. A mai napig talán már csak kevesebb, mint a harmada van meg a lerakódásoknak – a többi valahogy felszívódott valahova és eltűnt. Már jó három éve semmi panaszom nincs rá, sehogyse gátol, még a végén teljes értékű lehet.

Azt hiszem születésem óta mindkét lábamon, pont félúton a hüvelykujj és a boka között olyan félcseresznye nagyságú kinövés volt. Amolyan kisebb csontocska. Ezért mindig fűzős cipőt hordtam és nem húzhattam nagyon erőse. Vagy ha behúztam, akkor egy idő után fájni kezdett, bepirosodott stb. Ez a két kicsi jószág is azokban az években (1997–2002) mintha kezdett volna növekedni. Már 2001-ben olyan rossz volt, hogy a foci után (mert ott be kell húzni erősen) elég kellemetlenül fájt. Még el is mentem szakorvoshoz vele, hogy mitől lehet ez. Persze nem szóltam neki, hogy majd mindenhova rajtam rakódik valami valahogy. Hát aszonta, hogy ez semmiség. Egy kis műtét, levágja és aztán semmi gondom nem lesz. Én meg azt hittem, hogy ez nem megoldás, mert akkor felszeleteltethetném az egész testemet, így nem hagytam azokat a csontocskákat se eltávolítani. Na ezek a csontocskák is visszakicsinyedtek eredeti állapotukba, nem is tudom mikor. A hangok és rezgések valahogy idővel ezeket a lerakódásokat is elhordták testen kívülre. Már jó pár éve nem is tudom, hogy ott vannak, semmi gond nincs velük a foci után se, pedig a sok labdábarúgás továbbra is pofozza őket.

A fogaimra nem használtam fogkrémet gyakorlatilag. Voltak hetek, amikor megfogadtam, hogy muszáj fogat mosni fogkrémmel, de valahogy nem nagyon tetszett. Vannak hónapok, amikor minden este megmosom egy icipici fogkrémmel aztán sokáig semmi. De mechanikusan mindig tisztán tartom. Étel csomagolására használható vékony fóliaselymet használok. Ezzel minden étkezés után ösztönösen nagy gonddal megtisztítom fogaimat. A fogakon és az ínyeken is észrevettem 1997–2002 között a romlást és az azt követő években pedig a javulást. A sok hangkiadástól megnövekszik a nyáltermelés, ami lehet szintén szerepet vállal a fogak állapotának javításában és megőrzésében.

23. Kék foltok

Ha már előbb az ütésekről írtam egy keveset, folytatom a kék folttal. Abban a pár évben amióta hangoskodom magamnak, ért egypár ütés is, főleg a focin. Amikor kételkedtem a hang hatásában, a kék folt eltüntetése mindig felerősítette a hitemet benne. Ha ütés éri testrészünk, akkor sokszor (vagy majdnem mindig) kék folt fogja jelezni 3–4 hétig is az ütés helyét, ha nem teszünk ellene semmit. Volt olyan is, hogy nem is vettem észre, mikor megütöttem magam valahol, csak pár nap után látom, hogy ott kék folt van. Persze ha közben ugyanott nyomás érné, akkor érezné az ember. Egy kétszer csak úgy 6–7 nap a foci után vettem észre, hogy kék folt éktelenkedik a kézfejemen. Tavaly is, mikor az egyik kezemben bot volt, ránéztem a kezemre és volt rajta olyan 2 cm átmérőjű kék folt.

Akkor is megpróbáltam. A számat ráhelyeztem a foltra egy kis rést hagyva a levegő útjának kifelé. A fogaimat is egy icipicit rányomtam és próbáltam hangot kiadni elnyújtva hosszan. Mindenfélt, de többnyire mélyebbet, majd olyan kongó hangot is, mintha egy-

szerre két hang jönne ki. Már 5 perc után észrevettem, hogy a folt körvonalai tompulnak, tehát már nem voltak olyan élesen kivehetők. A szélek tehát már kezdtek valahogy fel-szívódni. 35 perc múlva szinte teljesen eltűnt az egész folt. Pedig, ha nem csinálom ezt a játékot, még vagy 10–15 nap ott éktelenkedett volna.

Már párszor észrevettem, hogyha azonnal (tehát másodpercen belül) az ütés után hangkezelhetem a helyet és környékét, szinte ki sem alakul kék folt aztán és a fájdalom is alig érzékelhető. Erre azonban foci közben nincs nagyon lehetőség, esetleg csak egy viccesnek felfogható ordítással próbálkozom suttomban. A focin azonban sokszor az ember a harc hevében észre se veszi a csapásokat.

24. Derékfájások

Na ezekből is jutott nekem bőven 1997 és 2003 között. Főleg a bal fele fáj nagyon foci után, vagy az egésznap meló után, ami nem más, mint a monitor mögötti ülés. Gondolom a bal fele azért, mert az 1974-es mélyzuhanáskor a bal láb nem rogyott össze, hanem befelé fordult. A jobb láb az összecsuklott végül egy kicsit, csak pár centit, mert a szemközti falnak ütődött. Így az energia nagyobbik részét a bal felem fogta fel. De akkor rendbejött, csak 45 éves kor után minden istennyila kezdett fájni bennem. A derék se volt kivétel. Az ember ugyanazt csinálja hosszú évek során, egyszercsak bummm – kezd fájni, nem jól működni ez az.

Néha nagyon nagy fájásaim lettek, pláne a téli hóban történő foci után. Voltak napok, mikor nem tudtam, hogy fel e fogok tudni kelni az ágyból. A fejemet is alig tudtam forgatni. A cipő befűzése néha szinte lehetetlen feladat volt. De mintha a hangoskodástól ez is szépen javult volna. Nem lett jó, de sokkal jobb lett. Aztán, mikor két év múlva összekapcsoltam a mozgás és a hang hatásást, próbáltam a derékre is. Hiába futok, ugrálok, mozgok – a sok ülés a melóban is csak egyoldalúan terheli a derkat. Mivel nagyon lusta vagyok, semmi kedvem sincs csak úgy tornáztatni. Arra gondoltam, hogy valamiféle rezgéssel ütéssel (a hangon kívül) próbálom megterhelni azokat a régiókat mindenféle irányban. De ha az ember megüti a fájós derkát, akkor lehet falnak fut az ütés keltette még nagyobb fájásoktól. Pár nap után azonban az az ötletem támadt, hogy nem is derkat fogom rezegetetni, ütögetni, hanem a gyomor felől próbálom odavinni a nyugtató rezgéseket, csak úgy menet közben, vagy éppen ülés közben. Hát ez bejött és még más is profitált ebből.

Tehát kezdem egész magasan döngetni felváltva két ökölbeszorított kézzel. Fokozatosan lefelé, oldalra megyek velük és ráérzek, hogy mikor a legnyugtatóbb, ott és úgy tovább maradok, hadd hasson. Aztán egyszerre is próbálgatom, tehát a két kéz egyszerre csattan. Valahogy úgy mintha az ember dobolna a zenére, mert közben azért majdnem mindig morgok, vagy valami hangot hallatok, vagy éneket dúdolok. Csak a szék, vagy valami más tárgy helyett saját magát rezegeteti. Már vagy 3 éve semmi problémám, még mínusz 15 fokban történő havas foci után sincs számottevő probléma. Az a kevés már akkor benne van a pakliban. Azt még a fiatalok se nagyon bírják, néhányan kihagyják a focit olyankor, mert hogy utána beszakad a derekuk. Ismertem én is azt az érzést pár éven keresztül. Néhány idősebb focista akikkel játszom pedig bevallotta, hogy a téli foci után fájdalomcsillapítókat szed. Tehát a hidegben azért a foci nagyon megviseli a derekat. Hogy ezt nyugodtan 58 éves fejjel megcsináljam elég jó állapotban kell lennie. Lehet onnan is valahogy mennek el lassan lassan a lerakódások, kinövések, melyek az évek során kialakultak a derekamon.

Mivel test kb 80%-a folyadék, nagyon jól vezeti a rezgést. Tehát a gyomorfelőli rész döngetésekor keletkező rezgés simán átmegy egész a derékhoz és jól megrázza azt is és aztán visszapattan. Ez olyan fájdalommentes masszírozásnak felel meg, de lehet jobb a hatásfoka, mert gyaloglás közben az ember normálisan mehet és ráadásul saját maga csinálja. Semmi többletidőt nem áldozok rá. Tehát a légzés, hangkiadás és a döngetés összhangja ebben az

esetben is feszültségoldóan és lerakódástávolítóan hat.

25. Prosztata

Hát ezzel a jószággal is meggyűlt a bajom, lehet még fog is, de mostanában meg vagyok elégedve. E szerv problémái csak a férfiakat érintik. Aszongyák 50 év felett minden harmadik, 60 év felett minden második ember számíthat valamiféle problémával a szerv működésével kapcsolatban. 80 év felett hogy már nincs is férfi, akinek ne lenne vele valami balhéja. Vannak bizonyos tényezők, de egész pontosan nem nagyon tudni, mitől fogja végül kezdeni felmondani a szolgálatot. Én már 1979-ben szóvátettem a kórházban, mikor a vakbeletem kellett eltávolítani.

Lehet a sok megfázás, amin átmentem, tüdőgyulladások, 1976-ig a sok bicajozás, a sok gyógyszer stb is jócskán ártott működésének. Mikor megnősültem jött ugye a nemi élet és csaknem teljesen abbamaradt a bicajozás (belértve a télit is). Ettől javult a helyzet és nem vettem észre semmi bajt. De 1999-ben a fiam megnősült és elment otthonról. Na több időm lett, kezdtem halászni jární bicajon, és csak úgy bicajozni, mint fiatalkoromban. Fokozatosan rosszabb lett és úgy valahogy 2006 decemberében volt a holtpont. Lassan csökkent a két vizelés közötti idő. Már úgy 2 óra körül volt, néha néha alatta is, persze néha néha felette is. Meg kellett tanulnom aludni utána, ami nem volt nagy probléma, de az a kicsi jószág már nagyon cseszte a csőröm. Már nem is volt olyan kicsi, megnagyobbodott. Egy hideg téli havas foci után aztán azt hittem nincs mese, mert kórházban fogok kikötni még az éjjel. Elaludtam, ki voltam dögölve (mert a hóban sokkal nehezebb a futkározás), de felkeltett a vizelési inger. Teli volt a tasak, nagy a nyomás (még a farkam is megnagyobbodott, hogy visszatartsa a vizeletet), de nem tudtam sehogy se elérni, hogy ki is menjen. Hát ezt jól elcsesztem, mondom magamban. Ez még nem fordult elő. Ha nem tudom valahogy kitessékelni a folyadékot, az nagyon veszélyes. Bevallom megijedtem elsőre és átment rajtam a hideg verejték. De pár mp alatt lehiggadtam, van még egy két órám – kezdtem gondolkodni, mit tehetnék. Az ember ilyenkor hiába erőlködik, az csak tetézi a bajt.

Na most hogy a francba legyen nyugodt, mikor felettem lóg Damoklész kardja és a szőrszál már majdnem elszakad. De tudom, hogyan lehet lenyugodni, csak ilyen helyzetekben nehezebb. Tehát elkezdtem mélyen lélegezni és halkán mély hangot (főleg uuuu) kiadni elnyújtva. A könyökeim rátettem a térdeimre és ahogy fújom ki lassan a levegőt észrevettem, hogy úgy 20–30 mp után kifúvás közepette, megy beljebb magától a hasam. Akkor jött egy ötlet, hogy kifúvom az összes levegőt és még aztán is visszatartom, majd hirtelen beengedem a levegőt és kilököm a maximálisan behúzott hasamat. Egy két ilyen légzés után a farkam visszavonult, amit a megnyugvás első jelének fogtam fel. Csináltam tovább és lassan lassan aztán megindult a lötyty kifelé. Besegítettem még úgy is, hogy a hirtelen lélegzetvétel és haskilökés előtt hátul a vese alatt nyomtam befelé kezeimet, hogy ne menjen arra a nyomás. De tudtam, hogy nem sok ment ki.

Lefeküdtem, de úgy hogy nem fogok aludni, hanem csak úgy indiánosan – mintha éberen aludnék. Még mielőtt nagy lett volna a nyomás, kinentem és megcsináltam megint a procedúrát, de most már sokkal jobban ment. Reggel már az eszembe se jutott, hogy elmenjek orvoshoz. Kb 3 napig nem sokat aludtam, azt akartam, hogy a nagyobb nyomás előtt kimenjek. Aztán elaludtam, de már nem volt olyan rossz a felkeléskor. Egyre jobb lett, már bőven 3 óra felett voltam, mikor eszembe jutott, hogy megpróbálom odavinni a rezgést. Kezdték akkor is ütögetni a gyomrom ökölboszoritott kezekkel. Felváltva, majd egyszerre is, lemenve majdnem egészen a farkamig is. Ez egész meghökkentően kezdett hatni. Persze rá kellett éreznem az ütések erejére, gyorsaságára és a közbeni hangkiadás és légzés összhangjára. Itt ott gyorsan próbálom behúzni majd kiengedni a hasamat ki be légzésekkel egybevetve, ez is egy rezgésfajta. Ezek a rezgések azt eredményezték, hogy az

a kicsi prosztata barátom kezdett megnyugodni és kezdte átengedni a lötytyöt kifelé vezető útjára. A csomók, nyomások oldódtak, lerakódások kezdtek kimenni helyükről és kisebbedett is a jószág. Kezdem elérni lassan a 4 órát, majd 5, 6 órát vizelés nélkül. És ma már vannak napok szép számmal, mikor 7–8 óra után megyek szép nyugodtan vizelni.

Érzem, hogy már benne van a reflex, de akkor se hagyom abba. Az a 10–15 másodperces döngetés megér annyit minden vizelésnél. Tehát ezt murisan amolyan fordított kefélesnek is lehet nevezni, hisz ilyenkor a megnyugvason, a nem erőlködésen van a hangsúly. Jó érzés tölt el, hogy ezt is módomban áll egyszerű rezegtetésekkel működőképes állapotban tartani. Már a WC-hez közeledve rá gondolok, hogy ne felejtsem el döngetni. Már erre reagál. Ha most elhagynám ezeket a műveleteket, működne már úgy is, de azt hiszem a kettős reflex még biztosabb.

26. Torokfájás

Ebből is jutott nekem bőven. Már kiskoromban állandóan fáj a torkom és náthás voltam. Azt hiszem 9 éves koromban eltávolították manduláimat, azután a suliévek alatt nem is igen hiányoztam a suliból. De 1973-ban a negyedik tüdőgyulladás után már megint problémás évek következtek. Voltak olyan évek, amikor 3-szor is ki voltam írva ugyanabban az évben. 1979 óta, mikor elhatároztam, hogy megpróbálok gyógyszerek és tej nélkül élni, javult a helyzet. Már nem szedett le annyira a lábamról, sokkal könnyebben átment rajtam és évente egynél többször nem látogatott meg. Még focizni is volt olyankor erőm, régebben alig tudtam a lábamon megmaradni, annyira kikészített.

Ahogy kezdtem hangoskodni ezek a fájások még kisebbek lettek és végül eljutottam odáig, hogy semmit se kell szednem rá. Semmi gyógyszer, semmi gyógytea, semmi külön táplálék. Pontosan a megszokottan élem napjaim akkor is, csak igyekszem a torok rezgéseit megnövelni, többet gondolni rá, hogy lehetőleg egész nap rezegjen. Nyugodtan békésen. A feleségem minden évben vagy 4-szer is elkapja, éjjelente köhög rám. A kis unokák is gyakran oda vannak náthával vagy torokfájással, ilyenkor csak én megyek hozzájuk, hogy a feleségem ne kapja el. Ennek ellenére 2007 decemberében fogott meg engem utoljára.

A torok táján az eeee hang rezeg talán a legjobban. Ezt igyekszem hangoztatni elnyújtva hosszan a hangot és így egyben a kilégzést is. De változatosan más hangokkal is próbálkozom, mivel az összes hang a hangszálaknál képződik, megrezegtetik kivétel nélkül a torkot. Ez megnöveli a test széndioxid tartalmát, ami hatásosabbá teszi az oxigén bejutását a testbe. Az állandó hangkiadástól növekszik a nyáltermelés, ami tartalmaz test által termelt ellenanyagokat. Ezzel nyugodtan lehet gurgulázni, nem fogja kimarni a torkot – nyugtatni fogja és gyógyítani is. Hogy nagyobb legyen a hatásfok, fel lehet kenni a saját nyálát az egész arcra, csukott szemre, homlokra stb, még az orrlyukakat is be lehet nedvesíteni kisujjal, ha kell minden 10 percben. Mint ismeretes a folyadék párolog. Ezt a párolgást még segíti a test hőmérséklete is. Akkor tehát nagyobb lesz közvetlenül az arc körüli tér páratartalma, melyben sokkal magasabb lesz a saját ellenanyagaink szintje. Ha tehát ezt lélegezzük, jócskán beszívunk belőle és így átjárja testünket.

27. Meghűlés

Mindig sovány voltam és magas is vagyok (192 cm). Nagyon alacsony szokott lenni a testhőmérsékletem. Valahol 36 fok alatt, régebben, mikor néha néha megmértem, volt 35.5 fok is. Ez hogy egyrészt jó, mert kevesebb energiát kell termelni a testnek, de a másik oldalon, csaknem mindig fáztam. Lehetett rajtam minden istennyila, akkor is fáztam. Télen nem volt elég a legmelegebb csizma sem, fáztak a lábaim, fáztak a kezeim, hiába volt rajtam vastag kesztyű. Mint később rájöttem, ez is pontosan ugyanaz a helyzet, mint a szemüvegnél, hallókánál, gyógyszereknél stb. Külső segítséggel védekeztem a hideg ellen és nem volt mégse

elégséges a hatása, gondolom azért, mert a levegő amit szívunk az hideg marad. Így a test nem tudja, hogy mi van nyár vagy tél. A sok ruhától nem érzi a hideget, viszont a tüdőbe hideg levegő megy télen.

Ahogy kezdtem hangoskodni, észrevettem, hogy nem fázom ugyanazokban a holmikban annyira. Bizonyos idő után már egész furcsa volt. Kezdttem kigombolva mászkálni télen, elhagytam a kesztyűt, sált, meleg sapkát stb. Tehát a hang érezhetően melegíti az embert. Lehet pontosan azért ahogy feljebb írtam. Minden anyag másképp rezeg és a határokon nagyobb lesz a sűrűlódás, ami meleget gerjeszt. Lassan elhagytam a télikabátot is, télicipőt is.

Emlékszem, még az első ilyen hangos évemben télen kipróbáltam azt, hogy kimentem decemberben este előtt a szabadba. Találtam a határban egy kidőlt fát, levettem az összes felső holmit, tehát csak nadrág és a cipő volt rajtam. Ráültem a kidőlt fára és hosszan lélegeztem be és nagyon hosszan ki, nagyon halk magas hang kíséretében. Egy légzőciklus kb 50 mp-ig tartott, kb 40 percet ültem ott mozdulatlanul. Még ülhettem volna tovább is, de már sötétedett és várt rám hazafelé az út. Odahaza aztán majd lepottyantam, a kinti hőmérő mínusz 12 fokot mutatott.

Lassan odáig ment a dolog, hogy télen a legnagyobb hidegben se kell kesztyűt hordanom a focin, elszoktam tőle, még bicajon is elvagyok nélküle. Mindig úgy igyekszem télen öltözködni, hogy érezzem a hideget. Ez lehehetőleg segíti a test védekező mechanizmusait érvényre juttatni. A hang is besegít a rezgésekkel. Volt olyan 6 órás téli túráim is, amikor tiszta víz volt a bakancsom (amiben télen, nyáron mászkálok) 2–3 órán keresztül is, a zokniból csavarni lehetett a vizet, mégse fázott a lábam. 2008 decemberében pedig vagy 5 cm magas havas vízkásában fociztunk kb nulla fokban, inkább víz volt, mint kása. 20 órás havazás után 2 órával a foci előtt el kezdett csúnyán esni az eső és a foci alatt is esett, de már nem olyan erősen. Ez volt az utolsó foci az ünnepek előtt és egyben életem legnagyobb vizes élménye. 12-en mertünk akkor játszani és 50 percet kibírtunk, a ruházat olyan vizes volt, hogy szinte utánam jött, lógott le. Én még mondtam, hogy bírnam tovább is talán, még fél órát is, de mindenkinek elege volt. Régebben én voltam az első aki már nem bírta, mert lefagytak a lábaim a hóban, hideg vízben. Nem tudom, volt e valakinek baja ebből a kalandból, mert aztán az ünnepek miatt 3 hét szünetet tartunk a focival – nekem nem lett semmi bajom tőle.

28. Nátha

Az előbbiekből talán sejtetődik, hogy a náthából is igencsak kivettem a részem. Lehet ezzel nem vagyok egyedül. De az utolsó tüdőgyulladásom után (1973) visszamaradt valami allergia és így nagyon gyakran csurgott az orrom. Odahaza szinte fuldokoltam éjjel, gyakran ki kellett mennem éjjel is a szabadba. Mikor megnősültem és elköltöztem otthonról, már nem fuldokoltam éjjel, de a orrcsurgás gyakori maradt aztán is. Lassacskán azért ez is csökkent valamelyest, mikor kezdtem inkább orvos által felírt gyógyszerek nélkül boldogulni, de számottevő javulás úgy sem volt ebben. Gondolom azért, mert a gyengébb gyógyszer, vagy a gyógyteák sem az immunrendszer erősítői.

Számottevő javulást itt is 2003-tól tapasztaltam. Eljutottam odáig, hogy már vagy 5 éve nem is használok zsebkendőt. Van egy a zsebemben biztonság kedvéért, de az ugyanaz már 5 éve. Igyekeztem az agyamat is úgy beállítani, hogy nem fogom használni, el kell lennem nélküle. Persze az orromot fújom, főleg reggel szokom rendszeresen kitisztítani a szabadban az éjjeli lerakódásoktól. Ez aztán csaknem egész nap elég. Itt ott azért nap közben is (főleg a téli hónapokban) igyekszem tisztán tartani, mindig akkor, mikor kimegyek a szabadba. Így bent emberek között szépen elvagyok orrfúvás nélkül. Észrevettem, hogy télen foci közben mindenki fújja itt ott az orrát. A hidegben való futás, rezgés úgy látszik

mindenkinek megindítja a váladék termelését. A TV-ben is látható, mikor télen fociznak – egypár közeli képen a focisták (közönség ide vagy oda) igencsak kipucolják légutaikat.

A számottevő javulásban nagyon sokat segített a saját hangom. Az orrjáratokat a csukott szájú hangkiadás rezegteti jobban, mivel a levegő akkor csak az orrlyukakon távozhat és így rezegteti az útjában lévő anyagokat. A bedugult orrjáratokat fel lehet szabadítani mondjuk úgy is, hogy az egyik ujjal befogjuk az egyik orrlyukunkat és egy másik ujjal a szabadon lévő orrlyuk feletti csontot próbáljuk nyomni erőteljes csukottszájú hang kiadása közben. Ha eltaláljuk a pontot és elég erős a hang, akkor annyira berezeg az a rész, hogy a lötty megtalálja a kivezető utat. Még akkor is megindul a váladék, amikor nem is csurog egyébként az orrunk. Mindkét járatot így is tisztán tarthatunk. Lehet még olyan lerakódások is kiindulnak, melyek egyébként orvosi beavatkozást igényelnének, ami elég kellemetlen lehet.

Egy valami azonban mindig előjött. Mikor mentem a fiamékhoz, akik édesanyám házában laknak, mindig elindult az orrfolyásom. És bármikor azelőtt is 1973 után, mikor meglátogattuk édesanyámat. Nem tudtam tenni ellene semmit. Lehetett az bármikor, nyáron, télen. Ha 2–3 órát bent voltam, már kibírhatatlan volt. Kb fél óra múlva elindult. Pedig az egész ház át lett csinálva édesanyám halála után, de két helyiségben megmaradtak az eredeti falak és a plafon meg a padló is (de ott is új a parkett, meg a vakolat is). Lehet valami van ott bent a falakban, ami elindítja bennem azt a reakciót. De tavaly (2009) októberben ez is megváltozott. Akkoriban már kezdtem hűtögetni szemeim a nyálammal, mikor az eszembe jött a nap folyamán. Aznap ott is az eszembe jött, de beugrott egy gondolat, hogy mi lesz ha bekenem az egész arcom, homlokom stb. Fog csurogni akkor is? Legnagyobb meglepetésemre nem kezdett csurogni. Azóta vagy hatszor voltam ott hosszabb ideig, vigyáztam egész nap a két kis unokára, nem indult el az orrfúvás egyik alkalommal se. Az utolsó alkalomkor már vagy 2 óra után kaptam észbe, hoppá ideje lenne felvinni egy kis nyálat az arcomra, mert még elindul az orrfolyás. Lehet már nem is indulna el, de a jövőben megeshet, hogy el fogom felejteni, mit kéne csinálnom.

29. Gyomor, belek

A táplálkozással és az ivással nem sokat törődtem életem folyamán. Megettem azt, amit édesanyám, majd a feleségem főzött és főz, na meg az üzemi konyhán. De nagyon szeretem a gyümölcsöket és a nálunk termő zöldségfajtákat, főleg nyersen. Ezeket igyekszem sajátkezűleg kitermelni mindenféle vegyszer nélkül. Ez valahogy bennem volt kiskorom óta. Ezek közül kimagaslott az alma, azt nagyon szerettem és sokat is ettem és eszem is. Kimondottam nem szerettem a kövér húst. A halat is imádom, főleg a tengeri halakat, pontyot például nem. Akkor ittam, amikor szomjas voltam és igyekeztem akkor enni, mikor éhes voltam.

Tejet is sokat ittam, de egy szép napon 1979-ben elegendő lett belőle. Egy összejövetel előtt megittam 1 liter tejet édeskiflivel. Azok közé tartozom (hogy az emberek 80%-a ilyen), akik nem tudják megemészteni a tejet. Félig meddig hogy 17% meg tudja és rendesen csak valami 3%. Azon a összejövetelen éppen a nagy csendben a beleim olyan mozgásba kezdtek, hogy mindenki felfigyelt. Ki kellett mennem, mert nem álltak meg, csak korogtak, mozogtak és hallani lehetett. Akkor döntöttem úgy, hogy nem iszom többé. Sokkal később tudtam csak meg, hogy ez számomra nagyon jó döntés volt. Aztán nem volt semmi problémám a gyomrommal, beleimmel.

Eljötték a 45 feletti évek és lassan feltűnt, hogy sok mindentől fura érzéseim vannak. Valahogy mintha már nem olyan jól működött volna az emésztés. Észrevettem azt is, hogy a nyers gyümölcstől és zöldségtől ez a probléma nem jelentkezik, vagy csak olyan kicsi, hogy nem vettem észre. Szeretek jó pár ételt, ha mi a frác, mondjak le róluk. Ha megettem

valami nehezebbet, akkor olyan érzéseim voltak, mintha dupla adagot ettem volna és sokkal tovább tartott míg nem nyomta a gyomrom. Inkább az okot akartam megtudni és aztán tenni ellene valamit, hogy olyan legyen, mint volt. Hát öregszik az ember és ez a kor valamiféle változókor vagy mi a frác. Onnantól mintha a visszafejlődés útjára lépne a test. Ez ismert dolog. Le van esetleg programozva, vagy valmiféle külső tényező indítja el? Lehet majd egyszer erre is lesz pontosabb válasz.

Gondolkodtam ezen azon, közben pedig véletlenül saját hanggal kezdtem kísérletezgetni. Itt is aztán észrevettem, hogy javult az emésztésem, a beleim működése is biztos jobb lett. A megszokott evésritmust átalakítottam úgy, hogy utoljára 16 óra körül eszem egy kis vacsorát. Aztán már csak másnap reggel úgy fél nyolc körül reggelizem és délben eszem munkanapkor. Szombat és vasárnap nincs vacsora, csak reggeli és az ebédet áttettem 14 óra körülire. Persze, ha vasárnap később érek haza a természetből, akkor később is eszem. Télen nagyon keveset iszom, gyakorlatilag elég a nyers gyümölcs meg a zöldség nedve. Nyáron azonban sokkal többet iszom, amennyi kell, mikor szomjas vagyok.

Nem tudom, mi történt pontosan orvosilag, de a rezgések, hangok (oooo a gyomor hangja, uuuu a beleké), döngetések stb valahogy a lerakódásokat elúszatták a testemen kívülre. A bél fala tele lehet lerakódásokkal és így hiába eszik az ember, nem nagyon tud felszívódni onnan és átalakulnak ott káros anyagokká, ami megmérgezi a szervezetet. A rezgések által a belekből jobb lett a felszívódás és ez a gyomorra is kihatott, vagy előbb a gyomor tért magához. Fene tudja. A belekben rengeteg élőlény szorgoskodik. Ha a rossz és hosszú emésztéstől, az ebből következő sok méregtől elszaporodnak a rossz élőlények, akkor kezdődnek a bajok.

Ez megeshet teljesen egészséges embernél is, ha megeszik vagy megiszik valami romlott vagy mérgezett ennivalót. A test akkor is nagyon nehezen tud azzal megküzdeni, vagy ha igen erős a dolog, akkor nem is tud. Ez az utóbbi években kétszer előfordult velem. Megjegyeztem mindkettőt. Az egyik direkt volt. A feleségem vett frissen hozott valamiféle csirkeszalámit reggelire. Beteszem reggel a táskába, mint szokom. A melóban aztán úgy 7 óra körül előveszem és kinyitom a zacskót. Hát káromkodtam egy csendeset, jó büdös volt. A hűtőben nem volt semmi más. A büfé meg csak valami 8 után nyitott, én meg most akarok enni, így szoktam meg. Mondom egyem meg csak a zöldséget kiflivel? Tudom, hogy lehet hülyeséget csináltam, de megjött rá az étvágyam, mondom nem is olyan büdös. Megettem. Jó étvággal ettem, tudtam hogy rossz, akkor is jó étvággal. A másik dolog pedig ebből fakad, mivel tudtam, többet döngettem a hasam, többet járkáltam egy kicsit, míg nem jött a kolléganőm, addig még hangoskodtam is. Megettem utána még 2 almát is. Semmi bajom se lett tőle.

A másik eset már rosszabb, mivel nem tudtam, hogy rossz a kaja. A feleségem éveken keresztül csinálja otthon a majonézsalátát. Nem is emlékszem, mikor vett valaha. Akkor vett vagy 25 dekát. Jó 15–17 dekát megettem belőle (is). Nem éreztem, hogy valami rossz volna benne, nincs olyan szaglásom azért, mint a medvének, no meg nem is ismertem azt a lötyöt. Meglehet, hogy a benne lévő szalámi már nagyon rossz lehetett, csak a rajta lévő lötyök miatt nem éreztem – vagy valami más nem jó dolog volt benne. Tehát nyugodtan ettem. A bajt csak úgy 16–18 óra múlva vettem észre. Addig semmit se tettem, mert nem számítottam rá. Még egy kicsit be is lázasodtam. De mikor tudatosult bennem, hogy ez bizony ételmérgezés a javából, elkezdtem a procedúráimat csinálgatni. Régebben próbáltam ezt azt bevenni, de most meg sem fordult a fejemben. A gyomrom majd egy kemény kő, teli gázzal. Lassan kezdtem döngetni felülről lefelé, hogy a rezgésektől összenyomuljanak a keményebb anyagok és így a lágyabbaknak, meg a gázoknak egy kis időre egy kis rés biztosítja a lefelé vezető utat. Ráéreztem és meg is indultak. Felfokoztam a nyáltermelést és csak csurgattam le, ahogy tudtam. Ilyenkor nem szabad vagy 2 napig rendesen enni, csak

nagyon kiméletes kaját piát. Na ez se jutott az eszembe. Jóízűen ettem, amit éppen főzött a feleségem. Persze 2–3 napig fokozott figyelmet szenteltem az ügynek, mert a hétvégén történt. Én nem úgy éltem meg, de a kollégák aszonták, hogy ez nagyon veszélyes dolog volt.

30. Sebek

Szerencsére számottevő nyílt sebem nem is igen volt az életben. De kisebb volt jó pár. Régen mindenre kellett valamit raknom, kenőcsöket, ezt azt, hogy ne gyulladjon nagyon be. Mert ha nem tettem, akkor még a legkisebb seb is nehezen, sokáig és fájdalmasan gyógyult. Ez is annyira más lett, hogy mostanában már szinte semmit se rakok sebeimre, melyeket többnyire a focin szerzek. Itt ott benyálozom és ha néha néha ez nem elég, akkor a vizelet is besegít. Ott még több az ellenanyag, az valójában hogy 95% vér, csak nem piros. Hogy ennyire jobban meg tud bírkozni a testem a nyílt sebekkel az immunrendszerem műve lehet.

Érdekes számomra a legutóbbi balhé, amikor az idén februárban (2010) a focin az egyik srác úgy akart megállítani, hogy belemarkolt a trikómba. A körmével lehasította egy nagy anyajel felét az oldalamról. Persze a meccs hevében nem is vettem észre, ez volt csütörtökön. Vasárnap otthon zuhanyozás közben vette észre az asszony, hogy sebfolt van az oldalamon. Mondom mi van ott, és aszonta, hogy le van hasítva a fél anyajel. Az eredeti úgy 1 cm hosszú és 0.6 cm széles volt. Nagyon meglepett, hogy semmit se tettem rá (hisz nem is tudtam hogy ez van) és semmi gyulladás nem volt. Ez nem volt vicc, ez rossz is lehet. De néhány nap után magától lement a másik fele is észrevétlenül. Meg is néztem egy kémikus kollégámmal, aszonta OK. 1994-ben is volt hasonló esetem. De akkor annak ellenére, hogy raktam rá valamit begyulladt és végül sebész távolította el a másik részét egy antibiotikumos kúra után. Volt más eset is ami 2003 után egész könnyen begyógyult, ellentétben régebbi hasonló esettel. Hát ez is érdekes, lehet tényleg van valami azokban a rezgésekben.

31. Alvás

Az alvással nekem nem volt semmi problémám életem folyamán. Szeretek aludni és bár-mikor el tudok aludni. Nálam inkább a felkeléssel volt egy kis probléma. Hogy hogyan oldottam meg, lehet segíthet az alváshiányban küszködőknek. Mivel gyakorlatilag nem hallok, a csörgőóra szinte hidegzuhanyként hatott rám. Szinte felriasztott mindig és nem csak engem, hanem sajnos az asszony volt sokszor a szenvedő alany, mert én nem is hallottam, vagy éreztem a csörgést. Szoktam közelebb is rakni az órát, de aztán az éjjel eltoltam magamtól stb. Régen az asszony is dolgozott és Ő szokott felkelteni, mikor már ment a melóba, de már 10 éve otthon van.

Az impulzust, hogy mit csináljak a karóra adta. Kaptam egy újat 50 éves születésnapomra és 2005 elején cserben hagyott mikor megállt, mert elfogyott az elem ereje. Még volt időm a vonatig foci után, ezért leszálltam hamarabb a villamosról és gyalog mentem. Nem sokkal azután állhatott meg, mikor a villamosban ránéztem. Lehet hogy már előtte, mert mikor gyorsan ránéz az ember nem veszi észre, hogy a mp mutató áll. Még vagy 200 méter volt az állomásig, mikor láttam, hogy megy el a vonatom. Hát nagyokat káromkodtam magamban, mert este volt már és a következő vonat 100 perc múlva ment. Hát ez tiszta felesleges volt, míg nem jött meg a másik vonat arra az elhatározásra jutottam, hogy nem fogok hordani órát. Lassan megszoktam és mérem az időt, jobban figyelem a természetet és a belső órára is lehet támaszkodni. Innen már csak egy ugrás, hogy megpróbálják felkelni csörgőóra nélkül.

Na ez nem olyan egyszerű. Mert egész más a helyzet, mikor ott van biztosítékként, vagy

fel sincs húzva, hogy csörögjön. De az ötlet megtetszett és nekimentem. Az első napok borzasztóak voltak. Felébredtem éjjel és már nem tudtam elaludni, mert attól féltem, hogy nem fogok felkelni. Mondom jó volna, ha el lehetne aludni és mondjuk minden órában egy pillantás forgás közben a szemközti világító órára. Tehát el kezdtem gyúrni magamba, hogy mennyi is az az egy óra. Lassan ment, de haladtam. Lassan valahogy megszokta az agy és úgy aludtam, hogy minden kicsi mozgásra felnéztem és megtudtam hány óra van. Közben annyira megtanulta egy belső óra (vagy mi a frác), hogy kb tudtam, mikor lesz a következő nézés. Valahogy addig jutott a dolog, hogy simán elaludtam az óra megtekintése után. Az csak egy pillanat műve, mert elég csak kinyitni a szemeket és rögtön becsukni. Reggel 4 óra 10 perckor kelek az ágyból, de azóta már sokszor megtörtént, hogy az utolsó nézés 3.45-kor volt és elaludtam, mint az ablakos. De negyed 5 körül valami belső óra aszongya itt az idő. Nem tudom, hogyan működik ez pontosan, de nagyon nyugtató, hogy felkelt. Még szombat és vasárnap is látom mennyi az idő, de akkor alszom reggel kb nyolcig.

Hogy az embernek van valamiféle belső órája nálam mutatja az is, hogy kétszer elaludtam az első két évben, mikor tavasszal visszahúznak egy órát. Tehát akkor hétfőn hirtelen egy órával hamarébb kell felkelni. Persze az óra mutatja a korrigált időt, de a belső óra még nem szokta meg. Az első évben még annak tudtam be, hogy csak alig 2 hónapot vacakoltam ezzel. De egy év múlva már feltűnt, hogy megint ugyanakkor. Harmadik évben már jobban odafigyeltem azon a kérdéses hétfői napon és még pár napon át. Hát már igazán abbahagyhatnák ezt az óraigazítást tavasszal és aztán ősszel. Nem is értem, mi értelme van.

1979–1982 között három éven át két munkahelyen dolgoztam egyszerre. A rendes mellett egy másik munkahelyen még éjjel dolgoztam. Hónaponként 10 napot. Tehát két vagy 3 napot hetente (hétfőtől péntekig) abszolút nem aludtam, mert az éjjeles után azonnal mentem a másik melóba. De onnan hazamenve aztán aludtam másnap reggelig. Később már jobban megszoktam és nem kellett azonnal aludnom az éjjeles és a rendes meló után. Lehet ezek az évek is hozzájárultak akaraterőm javulásához, mert ez nagy akaraterőt igényel ami nagyon kellett ahhoz, hogy magam küzdjek meg bajaimmal. Akkor kezdtem gondolni arra, hogy ezért vagyunk itt, hogy harcoljunk és küzdjünk. De ha nincs belső tűz és hit, akkor ez nem megy. Innentől fordult a kocka bennem.

Sajnos nagyon sok ember nem tud rendszeresen aludni és gyógyszerekhez folyamodik, amivel csak még jobban butítja szervezetét. De mivel nem tud más megoldást találni, szedi a gyógyszert, ami segít ugyan valamelyest az alvásproblémáin, de hosszútávon tönkreteszi szervezetét. Addig míg nem sikerül természetes úton feloldani a belső feszültségeket a gyógyszer csak tompítani fogja azokat és szedheti élete végéig. A probléma okát kell megtalálni és azt feloldani.

Van egypár módszer arra, hogyan elaludni. Furcsán hangzik, de a rezgés is segíthet. Át kell kapcsolni az agyat, hogy ne tudjon a problémáinkon rágódni és nyugodtak legyünk, így nagyobb az esély, hogy elalszunk. Mindkét agyféltekét be kell fogni, hogy ne legyen másra ideje – tehát a gondolatokat és a cselekedeteket is lefoglaljuk egyszerű dolgokkal. Gondoljunk a légzésre, egy kicsit mélyebbre állítjuk és lehet (persze, ha nincs mellettünk valaki) a kifúvásnál egy kis mély hangot eresztetni (mintha horkolna az ember). A két lábon lévő hüvelykujjat mozgassuk icipici kilengéssel, a két kéz mutatóujját is. Ne feledkezzünk meg csukott szemünk icipici mozgatásáról sem. Ha elfelejtjük, az az jelenti, hogy nem gondolunk rá. Ezek a rezgések megkövetelik az agytól az odafigyelést és másra nem igen jut ideje. Ez a monoton döcögés elaltatja az embert, mint a kisgyereket a ringatás. Észre se vesszük és az egyik ujjunk megáll, majd a másik is, aztán a harmadik is. Ha nem jön az álom, megindítjuk újból mind az 5 icipici kilengésű és nyugtató gyorsaságú mozgást. A naponta gyakorolt monoton mozgások végül kiváltják azt a nyugodt reflexet a testtől, me-

lynek következtében nyugodt álomba merül egykettőre és egy idő után már döcögni sem kell neki lehethogy.

32. Utószó

Csodák nincsenek. Ezek a dolgok csak egy része az életnek. Nincs jobb dolog a saját tapasztalatnál. Nem kell mindent elhinni, de a legjobb út, hogy higgyünk valamiben, ha megtapasztaljuk, kipróbáljuk – már amit lehet és van hozzá kedvünk és energiánk. Én kezdek bízni ezekben a rezgésekben és a test erejében. Nem véletlenül vagyunk olyanok amilyenek. Ha megértjük, hogyan lettünk ilyenné, megpróbálhatjuk ugyanazt az utat. Az élőlények igyekeznek alkalmazkodni a természethez. Így alakultak olyanokká amilyenek. Az ember viszont magához akar mindent alakítani, minden követ megmozgat, hogy ne kelljen alkalmazkodnia, hanem kedve szerint csinálhat mindig, amit akar. Ez viszont azt eredményezi, hogy a test elveszti alkalmazkodóképességét, mert folyton mesterséges, a természetben nem található dolgokkal van szembesítve. A külső segítséget megszokja és elvárja – ha elmarad, nem lesz képes egyedül megbírkózni a problémákkal. Csak rajtunk múlik, hogy melyik utat választjuk.

Az élet rezgésből fakadt, rezgés tölti ki életünket és rezgéssel adjuk tovább. Az ember hajlamos mindenben hinni, segítségül hívja az orvost, a gyógyszereket, a kozmikus energiát, a vallást, valamiféle teremtőt stb – csak magáról hajlamos megfélekedni. Ha baja van, akkor más a hibás, más segít stb. Ha magunkhoz fordulunk és megismerjük magunkat, észrevesszük egyhamar, hogy bizony segíthetünk magunkon. A test energiája velünk van, értünk dolgozik, csak meg kell ismerni és használni. De nem szabad megfélekedni ezt az energiát feltölteni. Ha ezt megtanuljuk, akkor talán tovább működhetünk üzembépes állapotban.

Ha valamely szervünknek baja van, akkor nagy benne a lerakódás, üzemzavara van, mozgás és rezgésihiányban szenved e miatt. Segíthetünk feléleszteni, ha rezgést viszünk közelébe. Ezt megtanulni, megérezni és hinni benne nem megy egyik napról a másikra. De kitartó odafigyeléssel haladhatunk ezen az úton, mely egy idő után nyugalommal és békével tölti fel testünket, melyek segítenek leküzdeni minennapi bajainkat. Persze mindenki döntse el meddig mehet, mit csinálhat. Az orvostudomány igencsak fejlődik és sok esetben támaszkodhatunk rá. De az életét mindenki maga éli meg, egy műtét nem oldja meg a az okokat, az csak a tünetet kezeli. Az okok megtalálása továbbra is a mi feladatunk marad, senki se oldja meg helyettünk.

Pozsony, 2010 májusa

Bittó László
geoflabi@savba.sk