

● Schlieske - Nagy ●

**e.l.p.o.k.**

**Öngyógyítás az  
energiavonal  
áramoltatásával**

Ósrégi néptudomány  
a távol-keletről

Ragyogó egészség - Energia - Életkedv

## Tartalom:

<p>Első rész</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Így kezdődött</li> <li>• Van-e a kéznek gyógyító ereje?</li> <li>• Az energia áramoltatás tanítói</li> <li>• Miért a Japán gyógyítás?</li> <li>• Ezt neked írom!</li> <li>• Felelősek vagyunk a saját, és a családunk egészségéért!</li> <li>• Hogyan segít az áramlás?</li> <li>• Add meg az esélyt kitalálnod, hogy az áramoltatás miben segíthet neked</li> <li>• Az egészség szorgalommal megtartható</li> <li>• Az áramoltatás, mint "elsősegélynyújtás"</li> <li>• El lehet hagyni az általános orvosi kezeléseket?</li> <li>• Az áramoltatás alkalmazása saját magadon</li> <li>• Áramoltatás mások által</li> <li>• Mikor számíthatok a javulással?</li> <li>• Milyen sűrűn, és meddig áramoltathatom magam?</li> <li>• Elképzelhető, hogy az első alkalmazás után erősödnek a panaszok?</li> <li>• Mit kezeljek a panaszoknál?</li> <li>• Hogyan találom meg az energiapontot?</li> <li>• Honnan tudom, hogy megtaláltam az energiapontot?</li> <li>• A testem melyik oldalán áramoltassak?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energiapont 19: A tekintély energiapontja</li> <li>• Energiapont 19a: Az allergia energiapontja</li> <li>• Energiapont 19b: A kezdet mellékpontja</li> <li>• Energiapont 20: A szellemi tisztaság energiapontja</li> <li>• Energiapont 20a: Mellékpont</li> <li>• Energiapont 21: Az önállóság energiapontja</li> <li>• Energiapont 22: A központ energiapontja</li> <li>• Energiapont 22a: Mellékpont</li> <li>• Energiapont 23: A folyamatosság energiapontja</li> <li>• Energiapont 24: Az energiagyűjtés pontja</li> <li>• Energiapont 25: A keringés energiapontja</li> <li>• Energiapont 26: A változtatás energiapontja</li> </ul> <p>Harmadik rész</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az ujj áramoltatása, és tartása</li> <li>• Az ujj áramoltatása (képekkel)</li> <li>• Az ujjak tartása (képekkel)</li> <li>• Ujjgyakorlatok az egészség megtartásához (képekkel)</li> <li>• Az anya gyermekét kezeli</li> <li>• A házi gyógyszertáradhoz</li> <li>• Áramoltatás útközben</li> <li>• Erőnlét</li> </ul> <p>Negyedik rész</p>
---	---

- Melyik ujjal áramoltassak?
- Hogyan kezeljük a gyerekeket?
- Lehet állatokat is áramoltatni?
- Az áramoltatás felhasználása terápiaként

#### Második rész

- Gyengéd kezelési lehetőségek
- Energiapontok a testünkön
- Energiapont 1: Az egység energiapontja
- Energiapont 1a: Az egység mellékpontja
- Energiapont 2: Az életerő energiapontja
- Energiapont 3: A kezdet energiapontja
- Energiapont 4: Az intelligencia energiapontja
- Energiapont 5: A helyreállítás energiapontja
- Energiapont 6: Az egyensúly energiapontja
- Energiapont 7: A tisztítás energiapontja
- Energiapont 8: Az erősítés energiapontja
- Energiapont 8a: Az erősítés mellékpontja
- Energiapont 9: A vég és az új kezdet energiapontja
- Energiapont 10: A határtalan életerő energiapontja
- Energiapont 11: A "mentesítés" energiapontja
- Energiapont 12: Az akarat energiapontja
- Energiapont 13: A szív

- A közép vonal
- Szervek áramoltatása
- A tüdővonal
- A vastagbélvonal
- A szív vonal
- A gyomorvonal
- A lép vonal
- A vékonybélvonal
- A hólyagvonal
- A rekeszizomvonal
- A vesevonal
- A epevonal
- A köldök vonal
- A májvonal

#### Ötödik rész

- Fejfájás, nyomás a fejben és a fülben
- Gyomorfájás
- Nátha, influenza, megfázás
- Hasgörcs és hasmenés
- Merev végtagok
- Hajhullás
- Hideg kéz és láb
- Heves szívverés
- Merev nyak
- Szénanátha
- Lumbágó (hexensussz)
- Krónikus köhögés (bronchitisz)
- Rossz látás
- Gyenge hólyag
- Menstruációs panaszok
- Fáradtság autóvezetés közben
- Krónikus fáradtság
- Fül-fájós gyermek
- Szellemi (pszihés) probléma
- Utazó-betegség (hányinger)
- Terhesség alatti rosszullét

<p>energiapontja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Energiapont 14: A biztonság energiapontja</li> <li>• Energiapont 15: A mély barátság energiapontja</li> <li>• Energiapont 16: A cselekvési kedv energiapontja</li> <li>• Energiapont 17: A lazítás energiapontja</li> <li>• Energiapont 18: A béke energiapontja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fáradtság kevés alvás miatt</li> <li>• Nyugtalan alvás</li> <li>• Fogfájás</li> <li>• Allergia</li> <li>• Vashiány</li> <li>• Vakbél</li> <li>• Szexuális problémák</li> <li>• Vérnyomás</li> </ul> <p>2006-2008 ELPOK®  E-mail: <a href="mailto:energia-lap@vizslamail.hu">energia-lap@vizslamail.hu</a>  Web: <a href="http://www.energia-lap.hu">http://www.energia-lap.hu</a></p>
---	--

## Az egészségünk érdekében

A természetgyógyászok már régóta figyelmeztették a nyilvánosságot a gyógyszergyártók tisztességtelen üzleteiről. Mára már bebizonyosodott, hogy a gyógyszergyáraknak nem a meglévő betegségek leküzdése, hanem azok terjedése a pénzügyi érdekük. Tehát az "üzlet a betegségekkel" gazdaságosabb, mint azok megszüntetése. Ezért a gyárak 95%-ban, melyek a piacról élnek, egyáltalán nem gyógyító szereket állítanak elő. Az azonban biztos, hogy minden egyes termékük több, nem kívánt mellékhatást von maga után. A panaszokat nem enyhítik ezek a gyógyszerek, és az sem érdekel senkit sem, mi a betegség okozója. Például, itt van egy, a koleszterinszintet csökkentő oestrogén készítmény, amelyiket manapság millióknak adnak el. Rákot okoz! Betegségeket tudatosan előidéznek, hogy a jövőben milliárdokat kereshessenek termékeikkel.

Minden nap csökken a gyógyszergyártóba vetett hit, hogy majd segítenek az egészségügyi problémákon. Az egészségügyi rendszer (újra) felépítése pedig egyre sürgetőbb lett. Meg kéne próbálni ezt a rendszert az emberek egészségi érdekeinek figyelembe vételével, és a társadalom részvételével újraformáznunk. Csak így lehet az egész rendszert érthetővé, és kifizetővé tennünk. Kielégítő, és jó minőségű vitaminok felvétele az alapja a megelőzésnek, és a népbetegségek gyógyításának. Ezek következetes végrehajtása hozhatja el az emberiség régi álmát, hogy egészségesen tekintélyes időt éljenek meg.

## Veszélyes gyógyszerek

Kínában, az orvosokat jól megfizetik, amíg az ügyfeleinek egészsége érdekében mindent megtesznek. De minden beteg jelentkezésekor csökkentik fizetésüket. Nem csoda, ha az ottani orvosok érdekeltek az emberek jóllétének

megőrzésében. Mifelénk ez egészen másként van. Minél több ember megy az orvoshoz, minél több gyógyszert fogyasztanak, minél több műtétet végeznek, minél több vizsgálaton mennek keresztül a betegek, annál több pénz folyik a megbiztosítók kasszájába, és teljesen mindegy, hogy használnak, vagy ártnak az orvosi beavatkozások. Erről a témáról beszélget a "BIO" (gyengéd orvoslási havi lap) szerkesztő orvosa Dr. Günter Baumgart, Kurt G. Blüchel: Gyógyítani tilos, ölteni szabad - című könyv szerzőjével a könyv kiadása alkalmából.

**BIO:** Kedves Blüchel úr. Ön idézi a könyvében Prof. Klaus Dörner urat (a Német Orvosi lap munkatársa 2002 óta), miszerint az orvosok feladata "az egészségesekből beteget csinálni". Ezt ön ironikusan gondolta?

**Kurt G. Blüchel:** Professzor Dörner egy nagyra becsült orvos, és a Szövetségi Orvosi Kamara tudományos tanácsadója. A doktor úr tudja, hogy mit mond. De egy kicsit kiélezett formában provokál. Ugyanúgy meghökkentőnek tartja: a (német) egészségügyben már érezhető az orvosok ezen szerepük. Ezzel arra mutat, hogy a jelenlegi rendszert ténylegesen nem az emberek egészsége érdekli, és nem az, amitől tényleg betegek lesznek. Kivételt képeznek egyes orvosok, akik továbbra is segíteni akarnak, és segítenek is.

**BIO:** Tehát ön nem az etikai elvet kérdőjelezi meg az egyes orvosoknál?

**Kurt G. Blüchel:** Nem. Ezt a könyvem első oldalán rögtön ki is jelentem.

**BIO:** Nem kemény egy kicsit a könyv címe? Egy ilyen kijelentés a betegek, és az orvosok számára egyszerűen katasztrófa.

**Kurt G. Blüchel:** Igen, de a tények erre mutatnak. Hogy lehetne különben megmagyarázni, hogy orvosi hibából kifolyólag évente kb. 300 ezer beteg szenved, és kb. 58 ezer hal meg Németországban.

Az AOK (legnagyobb német megbiztosító) felmérései szerint a hibák száma több mint 400 ezer.

Prof. Martin Wehling, a Heidelbergi Egyetem "Institut für Klinische Pharmakologie" igazgatója ezt írta az egyik orvosi hetilapban: A halottak, akiket önök, kedves kollégák produkálnak, és a koporsóba tesznek, kitesznek egy halotti menetet Frankfurtól Düsseldorfig.

**BIO:** "Rosszul megállapított adagolási előírások milliókat tesznek beteggé." Miből következett erre?

**Kurt G. Blüchel:** Felmérések bizonyították, amint a "Max-Plank-Institut" Berlin, és a különböző egyetemek készítettek. Az orvosok 16%-a volt képes helyesen megítélni a mellrák veszélyét a nőknél. A fiatal orvosoknál szinte minden második diagnózis hibás. De a gyakorlott orvosoknál is szinte minden ötödik. Ehhez jön még a gyógyszerek dzsungelében való járatlanság. Például a vérnyomás csökkentésére több, mint 250 különféle készítmény van forgalomban, melyek közül a legtöbb nem gyógyítja meg a betegek millióit. A mellékhatásait pedig a több mint 10 ezer készítménynek, ami az orvosok kézikönyvében található, senki sem képes figyelembe venni, és az orvosok felének fogalmuk sincs róla. És akkor még itt van a több, mint 2 millió beteg,

akiket az orvosok által rosszul megállapított adagolásból kifolyólag szállítanak évente a kórházakba.

**BIO:** A könyve a jelenlegi rendszert támadja. Nem akarta senki sem megakadályozni a kiadását?

**Kurt G. Blüchel:** Nem, és nem hallottam semmi effélét. Ez engem is meglepett. Arról hallottam (nem hivatalosan), hogy nem foglakoznak a könyvemmel, mert amúgy is sok a problémájuk. Így hagynak mindent a régiben, és megpróbálják a bajokat elhallgatni. A kiadó előre 5 ügyvédet fogadott fel, hogy az esetleges kellemetlenségeket megakadályozzák. De úgy néz ki - sajnos - minden igaz, amit leírtam.

Forrás: Idézetek a BIO 2004. januári kiadásából

(A könyv adatai: Kurt G. Büchel: "Heilen verboten, töten erlaubt" ISBN 3-570-00703-0)  
22,90 EURO [www.ritter24.de](http://www.ritter24.de)



Öngyógyítás az energiavonal áramoltatásával . . . Első rész . . .

## Így kezdődött!

Nem, én nem vagyok gyógyász. A foglalkozásomnak sincs semmi köze az energiavonalakhoz. Én csak egy lelkes alkalmazója vagyok ennek a különleges gyógyító terápiának. A saját tapasztalataimat szeretném ezekben a sorokban leírni, hogy mindenkinek segíthessek, akit ez érdekel.

Ezzel a kezeléssel akkor ismerkedtem meg, mikor az egészségi állapotom romlása során az egészséges étkezéssel kezdtem el foglalkozni. Jelentkeztem a természetgyógyász iskolába, ahol kimondottan a betegségemre összpontosítottam, és különösen a táplálkozás folyamata érdekelt.

Kíváncsiságom központja az emberi test felépítése, és működése még ma is. Már régen rájöttem, hogy egy egyszerű étkezési átállással nem érhető minden esetben el az optimális gyógyulás.

Tehát keresni kezdtem egy olyan természetes megoldást, amit mindenki alkalmazhat, és nem kell hozzá semmiféle különleges tudásra szert tennie. A természetgyógyászatban sok hatásos lehetőséggel ismerkedtem meg. Láb és kéz reflexmasszázs, akupunktúra, ayurveda, aura, reiki, radiesztezia, homeopátia, és sorolhatnám még tovább. Mindezek alapja szerintem az energia, és az energia áramlása. Sőt tovább megyek, az elektromos tér terápia, a "biorezonanc" terápia is az energiavonalak ingerlésével, erősítésével érik el

hatásuk nagy részét. Tehát ezért úgy érzem, mindenkinek hasznára válhat, ha legalább megismerkedik vele, és kipróbálja.

Mielőtt azonban elkezdenéd bármelyik kezelést, olvasd el az egyszerű utasításaimat!

Kívánok mindenkinek sok sikert, és javulást!

---

## **Van-e a kéznek gyógyító ereje?**

Igen, ezt hiszem, és meg vagyok róla győződve! Mindenki, akinek valamilye fáj, ösztönösen ráteszi beteg testrészére a kezét. Mindegyik anya a kezével hűsíti gyermeke lázas fejét, és a hasfájós csecsemő hasát is a kezével simogatja. Gondoljunk az ősrégi kifejezésre "kezelés", ahol szintén a kéz a gyógyító eszköz. Az orvosok is először a kezükkel vizsgálják meg a beteget, mielőtt bármilyen orvosi eszközt vennének elő. Az én időmben az orvosok a pulzust a kezükkel mérték, és a testemet is végigtapogatták, hogy rájöjjenek, mi fáj. A bibliában is a szentek a kezüket tették a betegek feje fölé, hogy megmentsek őket a földi gyötrelmekről.

Láttál-e már "Kirlian-fotót", vagyis energiatér fotót? Ezeken a fotókon látható a kéz környékén a különösen nagy energiatér. Az idegrendszer végződése is megtalálhatóak a kéz felületén, és az energia vonalak különösen aktívak a kéz ujjainak a végén.

Az energiateret érzékelheted te is a kezeden, ha a két kezéd ujjait gyengéden egymáshoz érinted. Egy rövid időn belül érezni fogsz egy kellemetlen bizsergést, és úgy érzed, gyorsan szét kell venni ujjaidat. Teljesen mást érzel, ha a tenyered érinted össze, mintha imádkoznál. Ekkor nem zárod az energia szabad kiáramlását.

Tegyük tehát ismét a kezünket a gyógyítás eszközévé!

---

## **Az energia áramoltatás**

Az energiavonalak áramoltatása, mint ahogy ma is alkalmazzuk, tapasztalatokon alapszik, melyet Jin Shin Jyutsu tanít. Saját magam a Touch for Health, a Jin shin Do, a Reiki, az Akupresszúra, és a lábmasszírozás tanulmányozásai során gyűjtöttem tapasztalataimat. Az említett ősi gyógyító eljárások, és a népi alkalmazások között sok a hasonlóság.

---

## Egy régi néptudomány

Az emberiség fennállása óta ismeretes az energiavonalak gyógyító hatása. Az újszülöttek először az ujjukat veszik szájukba. Ezzel az elalvást, és az emésztést segítik. Tehát az öngyógyítás első mozzanata már velünk született. De a szülő kiveszi a gyerek szájából a kezét, és egy darab gumit adnak helyette. Nem csak az újszülöttek rendelkeznek a velünk született öngyógyítással. A felnőttek nagy része is, ha nagyon elgondolkodnak, bekapják az ujjukat. Sokan észre sem veszik, mikor a kezüket ösztönösen a homlokukra teszik, vagy a nyakukat masszírozzák. Vagy ha gondba vannak, megvakarják a fejük búbját. A régi bábák is alkalmazták a szülés közben az energiapontok masszírozását. Így oszlatták el a félelmet, és csökkentették a fájdalmakat is.

---

## Miért a Japán gyógyítás?

Mi is tudnánk a saját néphagyományainkból meríteni. A régi korosztály biztos tudna még sokat mesélni az energiavonalak alkalmazásáról, de a középkorban megsemmisült a leírt tudomány a boszorkányüldözés idejében. Mindenki, aki többet tudott, az ellenség volt sokáig. Sőt, még ma is! Sok nagy tudású ember veszett az üldözések áldozatává. Csak szájhagyomány útján terjedhetett a régi őstudomány.

A távol-keleten azonban nem volt erre példa. A Kínai és a Japán területeken a mai napig fennmaradtak a feljegyzések, és ezért hálásak vagyunk!

---

## Ezt neked írom!

Sok adatot gyűjtöttem össze a többi könyveimből is, amikre szükségünk van a terápiák megértéséhez. A gyűjtések során jöttem rá, hogy nincs is olyan sok szakirodalom ebben a témában. Ezért megpróbáltam megszerezni ezt a kevés adatot is. Így lett belőle egy átfogó tanulmány.

A föld energiája nem mehet kárba! Minden ismerősöm, aki kipróbálta, meglepődve jegyezte meg, hogy ilyen egyszerű és hatásos ez a kezelés. Csak rajtunk múlik, hogy minden ismét természetesen működjön. Nem kell hozzá pénz, különleges erőfeszítés, semmi adottság, semmi előtanulmány, és időben sem tart sokáig. Ezt mindig, és mindenhol el lehet végezni. Segít megtartani



egészségünket, tiszta értelmünket, és eszmei frissességünket. És éppen ezek a csekélységek határozzák meg életstílusunkat, és életminőségünket.

Lusta vagy az energia áramoltatására? Mindig elfelejtet alkalmazni? Akkor most megkérdezem: szoktál fogat mosni? Vagy reggelit készíteni? Esetleg a kötelességeidet elhagyod? Ugye ezt is meg lehet szokni. Ez egyedül a te elhatározásod, hogy elvégzed-e a gyakorlatokat, vagy sem. Ha belegondolsz, sokkal jobb, ha naponta egy pár percet szánsz erre, minthogy leverten a fotelban ülni egy nehéz nap után! Biztosan te is jobban érzed magad, ha jó a kedved, ha szerencsés vagy, és a panaszaid egyre csökkennek, sőt idővel teljesen el is múlnak. Egyszerűen kezd el, és tedd megszokássá. Meglátod, milyen gyorsan a napi programjaid közé fog tartozni. Vagy meg akarod tudni, mi érhető el ezzel az egyszerű módszerrel? Gyorsan megtalálod a kérdéseidre a választ, ha kipróbálsz. És majd meg fogod kérdezni magadtól, hogy miért nem alkalmazza mindenki ezt a csodálatos öngyógyítást.

---

## **Felelősek vagyunk a saját, és a családjaink egészségéért!**

Csodálkozunk azon, hogy az egészségügy nem győzi a kiadásokat? A népesség beállítottsága a gyógyításban, az utóbbi időben teljesen megváltozott, és tovább fog változni. Mindenki elvárja, hogy a kifizetett megbiztosítói része után megkapja a neki fontos kezeléseket. Az orvosok azonban drágábbak lettek, a kórházak többre kerülnek. A gyógyszerek árai a fellegekbe szöktek, és mi mégis szinte mindenre már csak tablettát várunk el az esetleg még alkalmazható természetes gyógymódok helyett is. Nagyon sok háztartásban már ma is a gyógyszeres szekrények tele vannak lejárt gyógyszerekkel. Bevallom én is találtam idehaza a múltkorában ilyet. Még egy pár éve én is így gondolkodtam.

Az Indiai orvosok akkor kérnek pénzt a páciens-től, ha azok egészségesek. A betegeteket ingyen gyógyítják!

Tehát ott a megelőzés a lényeg. De el is mennek legalább havonta egyszer az orvoshoz.

A legjobban úgy segíthetünk szervezetünknek, hogy egyáltalán ne, vagy csak ritkán legyen beteg.

A betegségek, mint a megfázás, a nátház kezdeti szakaszában sokat tudunk segíteni testünknek. Ezek gyors elmulasztásával szabaddá tesszük az utat az energia zavartalan áramlásának. Az orvosi ellátás azonban nem nélkülözhetetlen.

---

## Hogyan segít az áramlás?

Igen, ez jó kérdés!

Ha valaki azt pontosan tudná? Biztos, ami biztos, segít! Tudom, ez nem biztató, és sokan csak annyit fűznék hozzá, hogy "ha valaki hisz benne...".

Nekem egészen más a véleményem. Ha ez jót tesz nekem, és javul az egészségem, akkor semmi kifogásom ellene. Sok ismerősöm, akik kimondottan kételkedtek, ma már egyszerűen elfogadják a tényt, hogy nekik is segített, tehát van benne valami.

Ez nem azért segít, mert hiszek benne, hanem azért kezdem elhinni, mert már segített!

Én egy nyitott ember vagyok. Szerintem minden lehetséges, és a csodákban sem kételkedem. Mit jelent számomra a csoda? Ha például egy nem várt eredményt érek el, amit előre nem lehet kiszámolni.

A világ tele van csodákkal. Azért kételkedjek benne, mert még senkinek sem sikerült meghatározni őket?

Az energia áramlásának felhasználása is egy csoda. Az emberi szervezet képes saját magát regenerálni. Csak a módszert kell kitalálni hozzá. Nem is jól mondom, már megtalálták régen, csak alkalmaznunk kell! És ez az áramoltatás lényege. A testünkben megvannak az impulzusok az öngyógyításunk erejének az optimálására.

## Add meg az esélyt kitalálnod, hogy az áramoltatás miben segíthet neked

Hol van a rizikó? Hogy az ujjaid csak úgy szanaszét hevernek melletted, vagy a testeden egy energiapontra rakod? Nem, ez nem kifogás. Ezzel a kezelési lehetőséggel megtanulhatod a szervezeted felépítését, működését, reakcióit. Meg fogod látni, hogy milyen hamar csökkennek panaszaid. Nagy kár lenne, ha ezt a lehetőséget nem ragadnád meg. Csak próbáld ki először! Úgysem kerül semmibe, és nem is fáj.

Vagy félsz attól, hogy az életedben előre nem látott változás történhet? Vagy nem tudod előre kiszámítani az eredményt? Mi történhet veled?

Én ismerek sok olyan embert, akinek a logikája megtiltja az ilyen, és hasonló egyszerű gyógy mód alkalmazását. Olyanokat is ismerek, akiknél már alkalmaztak energiavonal kezelést, és a panaszok csökkenése után abbahagyták a hosszú távú áramoltatást, mivel nem tudták besorolni, és megmagyarázni a hagyományos orvoslás tanaival.

Aki gyógyít, annak igaza van! Szerintem ezen a vonalon menjünk tovább, mivel

úgyis csak csodálkozni fogunk, milyen óriási igazságokat rejt magában a természet, és még miket tartogat számunkra.

Ha arra várunk, hogy az orvosok formába öntsék a magyarázatokat, akkor talán a legszebb életkorunk is elrohanhat mellettünk. Ezért tehát ajánlom, egyszer próbáld ki az áramoltatást. Biztos vagyok benne, hogy ezen túl alkalmazni is fogod!

Tehát kezd el egyszerűen az áramoltatást!

---

## **Az egészség szorgalommal megtartható**

Szeretnénk mindannyian egészségesek lenni? Vagy szeretnénk a jelenlegi jó egészségünket megtartani? Akkor a betegségünk gyógyítása mellett tennünk is kell érte valamit! Az egészség nem csak azt jelenti, hogy a betegség nincs jelen, hanem azt is, hogy jól érezzük magunkat, boldogok vagyunk. Tehát arról van szó, hogy ismét érezzük a testünket, hogy a kisujjunktól a lábujjunkig tudatosan érzékeljük is azt, úgymint az érzelmi jóllétünket, és szellemi terhelhetőségünk határát is megtaláljuk.

Az áramoltatással ismét egy másik oldalról ismerjük meg a testünket.

Fontos még az is, hogy a testtartásod állandóan ellenőrizd.

A blokádok, elzáródások elsősorban az egészségtelen életstílus eredményei. Az ülő, és a hajlott testtartás természetellenes, és ez is hozzájárul a blokádok kialakulásához. Csak akkor tud az energia szabadon áramolni, ha egyenesen járunk, és állunk. Mindenhol, ahol az energia megakad, segíthetünk az áramoltatással azt ingerelni a továbbhaladásra.

Ennek az energiavonal kezelésnek a lényege nem elsősorban a panaszok megszüntetése, hanem a megelőzés.

Ha egy szervezet öngyógyító ereje akadálymentesen működik, akkor szinte sohasem lesz beteg.

Mindenki segítheti az áramoltatással szervezete egészségének megtartásában, és hogy az meg maradjon idősebb korában is.

---

## **Az áramoltatás, mint "elsősegélynyújtás"**

A hétköznapi életben minden fájdalom megjelenésénél, kisebb sérüléseknél először az áramoltatásra gondolok, mint első lehetőségre megszüntetésében. Ez a családomnál bebizonyosodott, mikor a sebek vérzését csillapítottam, a zúzódásoknál, félrenyeléseknél, merev nyaknál, torokfájásoknál, köhögéseknél,

láznál, égési sérüléseknél, hasfájásoknál, gyomorrontásoknál, fejfájásoknál, fogfájásoknál, megfázásoknál segített. Sőt még a depresszió és a rosszkedv elűzésében is alkalmazom. Mindig az áramoltatást használom veszélyhelyzetekben. Szoktam még a panaszok mielőbbi leküzdéséhez egy megfelelő teakeveréket is készíteni, és legtöbbször gyorsan meghozzák a várt eredményt.

---

## **El lehet hagyni az általános orvosi kezeléseket?**

Szeretném még egyszer elmondani, hogy nem akarok senkit sem lebeszélni az orvostudomány alkalmazásáról! Természetesen minden hosszantartó, nehéz betegségnél nélkülözhetetlen a hagyományos orvoslás. Gondoljunk például az operációkra. Sok betegségre nem is olyan régen még semmiféle ellenszert nem ismertünk, és ma már megtalálták az orvosságát. De nagyon sokan nem is ismernek el más lehetőséget. Pedig sok esetben meggondolandó, hogy azonnal antibiotikumokkal, kémiai gyógyszerekkel halmozzuk el szervezetünket. A természetben "minden betegségre nőtt egy gyógynövény". Na jó, ez így nem teljesen igaz, de a kémiai gyógyszereknek általában igen jelentős mellékhatásai is lehetnek. Ezért gondolja át mindenki, hogy muszáj-e ezeket szednie, hogy mikor alkalmazhatja a jól bevált gyógynövényeket, és hogyan segíthet a kisebb panaszain saját maga, például az áramoltatással is!

---

## **Az áramoltatás alkalmazása saját magadon**

Nem ismerek még egyetlen olyan gyógyító módszert sem, melyik hasonlóan megfelelő lenne a saját alkalmazásra, mint az energiavonal áramoltatása. Mindig, és mindenhol alkalmazható.

- Az energiapontok megérintése segít minden emberen. Segít a testi, a lelki, és a szellemi elzáródások feloldásában, javítja az emlékezőképességet.
- Az áramoltatás nem jár testi megerőltetéssel.
- Mindenki könnyen elvégezheti az egyszerű gyakorlatokat. Az energiapontok, melyek nehezen elérhetőek egyedül, megtalálhatóak több testrészen is, melyeket mellékpontként jelöltem.
- Az ujjakat mindig lehet áramoltatni, ha a kezünk szabad. Például a várótermekben, utasként egy autóban, vagy más közlekedési eszközön, vagy akár otthon a televízió előtt.
- Ha valaki elkezdi saját maga áramoltatását bárhol, és bármikor, akkor azon veszi magát észre, hogy természetesnek tűnik, és hozzátartozik a napi cselekvési folyamataihoz.

- Általában mindig szabad az egyik kezünk, vagy ujjunk. Mi akadályoztathat meg abban, hogy a jó közérzetünk érdekében egy energiapontra helyezzük őket?
- 

## **Áramoltatás mások által**

Nagyon jó dolog, ha a családon belül, vagy az ismeretségi körödben találsz valakit, akivel egymást kezelhetitek. Így még az áramoltatás hatásosabb, mintha saját magadon végeznéd el. A betegnek amúgy is jólesik mindenféle emberi kapcsolat. Saját magam is egészen másképp éltem át az áramoltatást közösségben, mint egyedül. A fájdalmak gyorsabban csökkentek, de az érzelmi vonalon is gyorsabb volt a javulás. Különösen érdekes volt a szellemi kapcsolat az áramoltató társakkal. Közelebb kerültünk egymáshoz, "a szívemhez nőttek". Legtöbbször akkor éreztem ezt az érzést, mikor a társam a kezdetben nem akarta elhinni a kezelés eredményességét. Az áramoltatás során érzelmileg is közelebb kerülnek a társak egymáshoz. A mai rohanó időben az emberek alig közelednek egymáshoz, ezért érdekes megtapasztalni, hogy mennyi mindent tehetünk másokért. Ezért úgy gondolom, érdemes egymáson gyakorolnunk az áramoltatást, és ott, ahol csak lehet segítenünk egymáson. A családon belül természetes hogy nem csak kapok, hanem adok is a társamnak. A kezeléseket során megtanulhatjuk, hogy az önzetlen adás örömmel jár, és tiszta szívből jön. Ha az "ajándék" az egészség, ami amúgy is megfizethetetlen, az önzetlen adás különösen jólesik.

A rezgéseket, amik ilyenkor végbemennek, akár szeretetnek is nevezhetjük!

---

## **Mikor számíthatok a javulással?**

Ez nagyon eltérő, mint ahogy az emberek sem egyformák. Sok esetben a kezelés után azonnal érezhető a várt javulás. Különösen a mozgásszervi betegeknel, zúzódásoknál, köhögésnél, félrenyelésnél, láz esetében, fejfájásnál, fogfájásnál érezhető a gyors eredmény. A legtöbb hiánybetegségnél, muszáj többszöri kezelést elvégeznünk, hogy valamit is észrevegyünk. A krónikus betegségeknel is tovább tart a javulás jelentkezése. Az évek során, amióta alkalmazom az energiavonalak áramoltatását, még nem volt olyan eset, hogy nem tudtam volna segíteni a panaszokon. Sőt az esetek nagyobb részén a teljes gyógyulás volt az örömteli eredmény. Azonban ezért a javulásért, muszáj naponta alkalmazni a kezelést, hogy a szervezet öngyógyító folyamatát továbbra is segítsük.

Itt óvok mindenkit a túlzott elvárásoktól. Az energiapontok nem olyan gombok, amit csak megnyomunk, és máris jobban vagyunk. Még akkor sem, ha az első

kezelés után elmúlnak a tünetek. A betegségek nagy részénél szorgalmasan tovább kell használni az áramoltatást, amíg a szervezetünk egészséges alaphelyzetét vissza nem nyeri. Ezért ajánlom, a kezeléseket elkezdésekor, valamint a kezelés alatt 1-2 hetenként írd fel lelki, és testi panaszaidat. Ha később visszalapozol, meglátod milyen eredményeket értél el az energiavonal áramoltatásával. Majd a későbbiekben biztosan nagyobb kedvvel végzed a gyakorlatokat.

Az eredmények mindenkor kimutathatóak. Néha spontán, néha pedig hosszabb, türelmesebb kezelésre van szükség.

---

## **Milyen sűrűn, és meddig áramoltathatom magam?**

Saját magad annyiszor, és addig kezelheted, ameddig csak akarsz. Az áramoltatásnak semmiféle mellékhatása nincsen! Érdemes akár egy pár percig is kezelned magadat, ha időd engedi. Akár napközben egy kis szünetben, utazás közben, vagy az íróasztal mellett is gyógyító hatású az áramoltatás. Ez csak attól függ, mit szeretnél elérni vele. De egy energiapontot legalább 3 percig kezelned kell. Ha azonban komolyabb panasz lép fel, vagy az egészségedet akarsz visszaállítani, akkor szükség van kb. 45 percnyi kezelésre 8 óránként.

Ha valaki mást akarsz kezelni, akkor javaslom, ne tartson az áramoltatás 1 óránál tovább. Általában ez az idő elég a partner gyógyításához. Kivéve, ha vészhelyzetről van szó. Akkor addig végezd a kezelést, míg a panaszok elmúlnak, vagy az orvos megérkezik.

Áramoltasd tehát magadat minden adandó alkalommal. Az egészséged javulása, életerőd növekedése a cél!

---

## **Elképzelhető, hogy az első alkalmazás után erősödnek a panaszok?**

Ritkán, de előfordulhat. Az áramoltatás során nem keletkezik újabb betegség, hanem a meglévő, addig még nem észlelt bajok előjönnek. A kezelést semmiféleképpen sem hagyjuk abba. A következő napokban ezek a panaszok csökkennek, majd elmúlnak.

A panaszoknak az első alkalommal jelentkező erősödése pozitív jel, ami azt jelenti, hogy a gyógyulás folyamata elkezdődött!

---

## Mit kezeljek a panaszoknál?

A különféle panaszok fellépésének az oka legtöbbször az energiavonalak komplikált hálózatából, és az egymásra hatásukból ered. Ez abból is következik, hogy a betegségek különböző pontokon is kezelhetőek. A könnyebb tájékozódás érdekében megtalálod a könyv elején a tartalmi útmutatót. Ott kikeresheted a számodra fontos adatokat.

Kérlek, olvasd el mindegyik kezelési lehetőséget, és azután dönts el melyik számodra a legjobb.

---

## Hogyan találok meg az energiapontot?

Aki járatos a gyógyításban, az tudja, hogy milyen sok ponton lehet a testünket ingerelni, hogy az öngyógyítási folyamat elinduljon. Talán még azt is tudják, mindegyik "csakra" külön-külön is alkalmas a gyógyításra. Én csak azoknak a pontoknak a kezelését írom le, melyek kiválóan alkalmasak az öngyógyításra, és bárki el is végezhet. Először is ajánlom, tanulmányozd át az ábrákat, és a hozzájuk tartozó leírást.

Ha egy kicsit erősebben megnyomod a keresett pontot, akkor egy gyenge fájdalmat érzel az energiapont helyén. (Az energiapontok hatásukat kb. 7 centiméteres körzetben fejtik ki.) Ezután lazítsd a nyomást, és 3-5 perc múlva válaszolni fog a szervezeted. A "jó" helyen érezni fogsz egy gyengéd lüktetést. Ennek azonban semmi köze a pulzushoz, inkább lassabb egy kicsit. Ha több energiapontot akarsz kezelni, akkor várj, amíg mindegyik ponton érzed ezt. Csak ezután kezd el az áramoltatást. Kezdőknél gyakran előfordul, hogy nem érzékelik az energiapontot. Általában ez annak a jele, hogy a pont zárva van, tehát meg kell nyitni. Erre kiválóan alkalmas az első "egység energia" pont (1) kezelése.

Ha semmiféle panaszod sincs, mint az allergia, szénanátha, asztma, vagy bőrbetegség, akkor is megtalálhatóak mindenkinél, különösen a gyerekeknél, a környezetünk káros behatásai. A táplálékunkban kimutathatóak a permetszerek visszamaradt nyomai, a tartósítószeres. Ezért mindenkinek ajánlom, az áramoltatással ébressze fel szervezete ellenálló képességét.

---

## Honnan tudom, hogy megtaláltam az energiapontot?



Először is tanulmányozd át a rajzokat, és a hozzájuk tartozó leírásokat. Talán a testünkön található energiapontok térképét (18-19 oldal) ki is nyomtathatod a további segítség érdekében. Majd azok alapján tedd rá az ujjadat a kívánt pontra, és ha erősebb nyomással keresed, megtalálod a fájó pontot. Ha bizonytalan vagy benne, keress egy másik pontot. Mivel a fájdalom relatív dolog, ezért mindenkinek saját magának kell megtapasztalnia, mennyire érzékeny a teste. Ha megtaláltad, 3-5 percig nyomd gyengébben, és észreveszed, hogy mintha egy hőhullám menne rajtad keresztül, és elkezd lüktetni az ujjad alatt a pont. Kezdőknél sok esetben nem jelentkezik az alábbiakban leírt észrevétel, akkor az azt jelenti, hogy el van záródva az energiapont. Van azonban egy pár, melyik biztosan érzékeny. Ilyen például a 15-ös energiapont. Itt biztosan érzékelt fogod a lüktetést. Általában az energiapont 7 cm körzetben érzékelhető. A legjobb eredményt akkor érzük el, ha az energiapont közepét áramoltatjuk.

---

## **A testem melyik oldalán áramoltassak?**

Ha nem találsz részletes leírást a kezelésre, akkor általában azon az oldalon áramoltatunk, ahol a panaszok jelentkeznek. Tapasztalataim szerint jobb eredményt érünk el, ha nem csak egy pontot kezelünk, hanem az egész oldalt. Tudom, ez furcsán hangzik, de sok esetben több pont elzáródása miatt keletkeznek a panaszok, amik egymással összefüggésben vannak.

Ha én magam bizonytalan vagyok, akkor mindkét oldalon elvégzem a kezelést, így biztosan megtettem mindent a javulás érdekében.

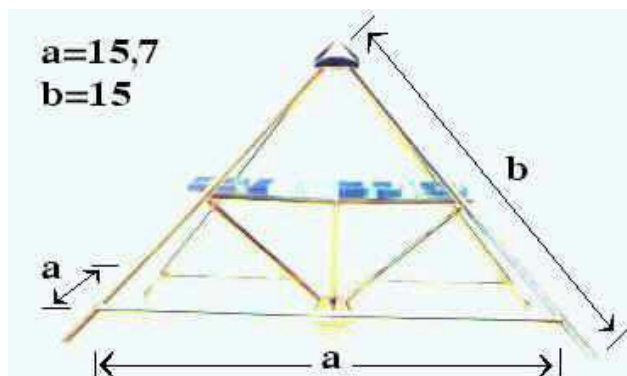
---

## **Melyik ujjal, és hol áramoltathatok legjobban?**

Teljesen mindegy, a lényeg, hogy alkalmazd. Ha nem olyan súlyosak a panaszaim, én mindenhol elvégzem a gyakorlatokat. Az energiapontok leírásánál külön megjegyzem azt az ujjat, amelyik a legalkalmasabb az áramoltatásra. Van azonban súlyosabb esetekhez több lehetőség is az eredmény javítására, az áramoltatás erősítésére. Itt említem az inga használatát, mikor meg tudom mérni, hogy megfelelő helyen kezelem-e magam.

Az energiatér erősítésére pedig még a piramist is használom. Az alumíniumból, vagy rézből készült piramis mértékegységét tetszés szerint változtathatod. Az itt feltüntetett adat (a=, b=) részarányokat jelez. Elég az egyszerű piramist elkészíteni a belső, kisebb nélkül is. Szabadban olyan magasra kötöm fel, hogy a fejem a piramis közepében legyen.






---

## Hogyan kezeljük a gyerekeket?

A beteg gyerekek nagyon jól hagyják magukat kezelni, mivel az energia áramoltatás megnyugtat. Nehezebb a dolog, ha nyugtalan gyermeket akarok kezelni. Ilyenkor elkezdek egy történetet mesélni, és csak akkor hagyom abba, mikor készen vagyok az áramoltatással. Vagy egy képes mesekönyvet veszek elő, ami érdekli a beteg gyereket.

A gyerekeket 20 percnél tovább ne kezeljük.

A gyerek kora nem befolyásolja a kezelést, ezért már csecsemőket is lehet, ha szükség van rá áramoltatni. A kezelés során pedig kialakul a gyermek, és a gyógyító között egy bensőséges hangulat.

---

## Lehet állatokat is áramoltatni?

Természetesen lehet. Az állatok is élvezik az energia áramlatát. Az energiapontok hasonlóképpen, mint az embereknél, náluk is megtalálhatóak. A gyakorlott gyógyítónak nem esik nehezére a pontok megtalálása, és kezelése sem. A kutyák és a macskák tökéletesen reagálnak az áramoltatás mindegyik formájára. Sőt már arról is hallottam, hogy a lovakat egyesek a fő energiavonal áramoltatásával készítik fel a versenyekre.

Az energiavonalak áramoltatása rendkívül hatásos az emberekre, és az állatokra is, ezért érdemes lenne további kutatásokat szervezni hatékonyságuk eredményességének a javítása, és azok igazolása érdekében.

---

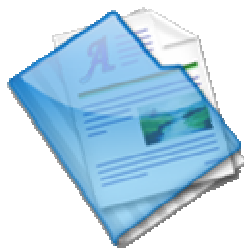
## **Az áramoltatás felhasználása terápiaként**

Ebben a könyvben leegyszerűsítve írtam le az energiavonalak áramoltatását, hogy bárki is elvégezhesse a gyakorlatokat. Arra törekedtem, hogy az itt leírtakat főleg a betegségek megelőzése érdekében öngyógyításként alkalmazhassa mindenki. Súlyos, krónikus betegségek esetében arra kérek mindenkit, hogyha terápiaként szeretné a kezeléseket elvégezni, forduljon előtte természetgyógyászhoz, vagy orvoshoz tanácsokért. Természetesen én is válaszolok minden kérdésre a könyvvel kapcsolatban. A címem a tartalom oldal alján megtalálható.

---



**E-L-P-O-K**

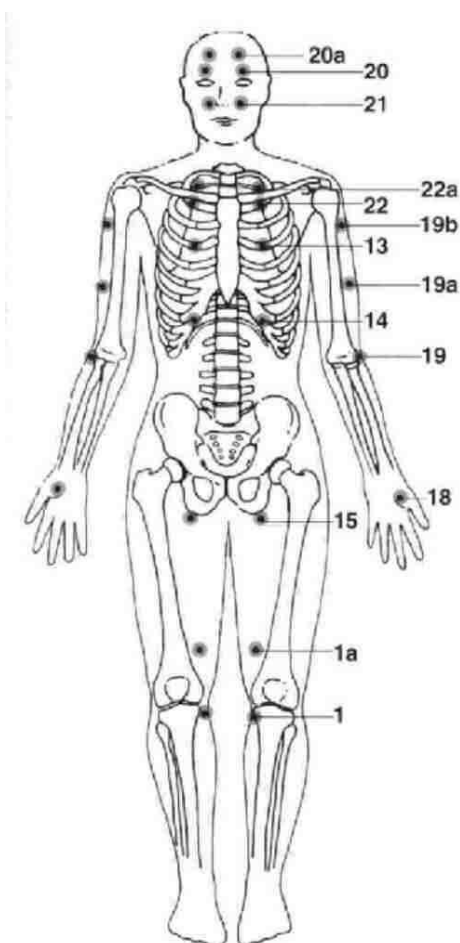


Öngyógyítás az energiavonal áramoltatásával . . . Második rész . . .

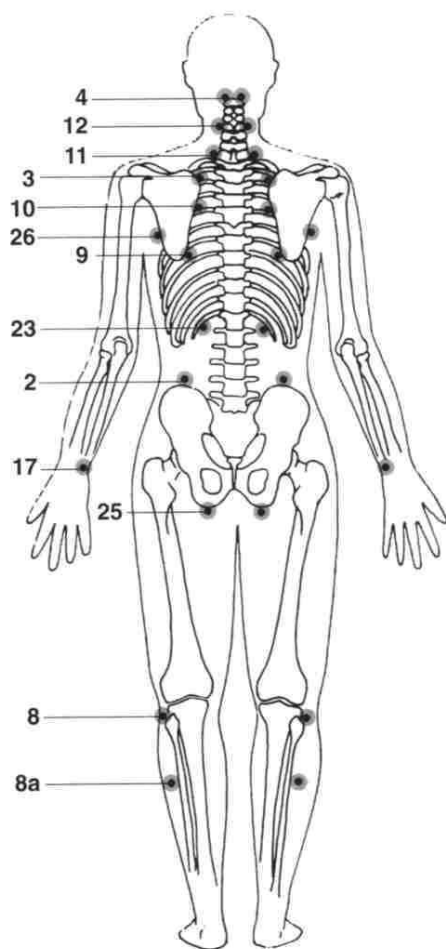
## Gyengéd kezelési lehetőségek

Mindegyik energiavonal leírása végén találsz egy megjegyzést: Gyengéd kezelési lehetőség. Itt egy olyan áramoltatást említek, melyet időhiány miatt bárhol, és bármikor elvégezhetsz. A könyv harmadik fejezetében megtalálod az ide vonatkozó ujj áramoltatás leírásait is. Ezeknél az áramoltatásoknál az eredmény megszületése tovább tart, de ugyanolyan hatásos lehet.

## Energiapontok a testünkön



ELŐRŐL



## HÁTÚLRÓL

### A könyvben előforduló rövidítések magyarázatai:

EP = energiapont

JO = jobboldal

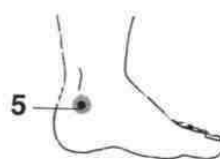
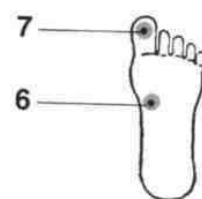
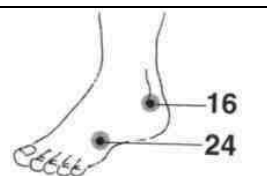
BO = baloldal

JvB = jobb-, vagy baloldal

JéB = jobb-, és baloldal

EV = energiavonal

MV = Májvonal



## LÁBFELY

## **Energiapont 1: Az egység energiapontja**

A legfontosabb összekötő pont, amely segítségével a teljes ellazulást érhetjük el. Ez az első pont, amit kezelnünk kell.

- Segíti az egész első rész megnyitását
- Segít fejfájás esetén, mikor túlhajtottnak érzed magad, vagy ha gondolataid nem tudod rendszerezni
- Enyhíti a hasi panaszokat
- Enyhít a légzési panaszokon
- Segíti az emésztőrendszert
- Feloldja a test középső részén lévő elzáródást
- Segít aktiválódni a reggeli felkelésnél
- Segít a hétköznapi akadályok leküzdésében
- Csökkenti az idegességet
- Segít a saját testi és lelki határod leküzdésében
- De a határok betartásában is segít
- Segíti a test és a lélek összekapcsolását
- Előítéleteket old fel
- Segít minden bajt elfelejteni
- Segít egyszerűen szabadnak érezni magad
- Csökkenti az éhségérzetet
- Alkalmazható a fogyókúráknál is
- Segít a pikkelysömör ellen
- Félre nyelés esetén azonnal segít, ha mindkét oldalt egyszerre nyomjuk

### **Alkalmazás:**

A hüvelykujjal gyengéden nyomni mindkét térdhajlat belső felét kb. 2 percig.

Gyengéd kezelési lehetőség: hüvelykujj

## **Energiapont 1a: Az egység mellékpontja**

A mellékpont az egység energiaponttal együtt érvényesül. Ezzel a lelki egyensúlyt állítjuk helyre. Különösen jó hatást érünk el, ha két kezünket keresztezve egyszerre kezeljük a két mellékpontot.

- Szépségpont (bőr)
- Segít a gyomorfájás leküzdésében (evés után)
- Javít a hasnyálmirigy és a lép működésén

- Csökkenti az édesség iránti éhséget
- Az evés utáni fáradtságot megszünteti
- Csökkenti a medence és az alsó hasi panaszokat
- Felszabadítja a felesleges levegőt a bélrendszerben és a gyomorban
- Segíti a fogyást
- A testsúly megtartásában segít
- Csökkenti a menstruációs panaszokat
- Szülés közben fellazítja az izomzatot
- Simává teszi a bőrt
- Erősíti a kötőszövetet
- Idegesség esetén ajánlott az áramoltatás

### **Alkalmazás:**

Az energiapont (1) felett kb. 8-10 centiméterre mindkét comb belső felén hüvelykujjal gyengén nyomni kb. 3 percig.

Gyengéd kezelési lehetőség: hüvelykujj

---

## **Energiapont 2: Az életerő energiapontja**

Segít megkeresni a bajt.

- Csillapítja a hátfájást
- Segíti a test egyenes tartását
- Az isiász panaszokat csökkenti
- Javítja az emésztést
- Gyógyítja és megelőzi a megfázást
- A test hátsó részén feloldja az elzáródásokat
- Erősíti és melegíti a lábakat
- Minden szerv részére erősíti az energiát
- Segít felerősödni
- Segít elfogadni saját magunkat, a bajokat, és az ételeket is
- Testi és lelki erőt ad
- Segít jobban lélegezni
- Csípő környéki panaszokat csillapítja

### **Alkalmazás:**

A medencecsont és a gerinc találkozása mellett a gyűrűsujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: gyűrűsujj

---

### **Energiapont 3: A kezdet energiapontja**

A lélek, és a szellem harmóniáját erősíti. A betegségghordozók, illetve a ragályos betegségeket megakadályozza.

- Segít a megfázás, láz, és a légcsőhurut leküzdésében
- A tüdő fő pontja
- Segít a torokfájásnál
- Erősíti az immunrendszert
- Segít az emésztésben
- Megakadályozza a daganatok képződését
- Erősíti a nyirokrendszert
- Csökkenti a nyaki és váll környéki fájdalmakat
- Erősíti a pajzsmirigy működését
- Véd a testi és lelki támadások ellen
- Erősíti az egyetértést
- A sértések hidegen hagynak
- Segít a "rossz" mielőbbi kiűzésében

#### **Alkalmazás:**

A lapockacsont belső csúcsát a középsőujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: középsőujj

---

### **Energiapont 4: Az intelligencia energiapontja**

Segít megtalálni a helyed, és a gyökereidet.

- Segít a szemnek általában: megszünteti a túlnyomást, élénkíti a fáradt szemet
- Segít az orrvérzést elállítani
- Mandulagyulladásnál alkalmazható
- Segít az arcüreg és a homloküreg gyulladásnál
- A szívbillentyű zavaroknál
- Az agyrázkódásnál
- Eszméletvesztésnél

- Erősíti az összpontosítást
- Megszünteti a narkózis utóhatásait
- Segít a pajzsmirigy bajain
- Csökkenti a fejfájást
- Nyugtat
- A medence állásán javít
- Segít a bénulási és mozgásszervi betegségeken
- Segít a májgyulladás, a húgyvezeték gyulladás, és az emlékezőképesség bajain
- Feloldja a növekedési elzáródásokat
- Segít megtalálni a tehetség alapjait

### **Alkalmazás:**

A gerinc és a koponya találkozásában a gyűrűsujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: gyűrűsujj

## **Energiapont 5: A helyreállítás energiapontja**

Felújítás és átalakítás minden értelemben.

- Kedvezően hat az egész mellkasra, derékra és a hátra
- A bal lábon található pont kezelése segít a jobboldali hasi résznek (máj, epe)
- A jobb lábon található pont segít a baloldali hasi résznek (lép, hasnyálmirigy)
- A gerinc sérüléseinek jót tesz
- A hallási bajokat megszünteti
- Fontos pont a tápanyagcsere gyógyításához
- Erőt ad
- Segít a fizikai erőnlétben
- Elhárítja a szellemi elzáródásokat (félelem, ismeretlen)
- Segít a "régit" elhagyni, és az "újat" felvenni
- Segít a lét, a létkérdés zavaraiiban
- Segít, ha a tápanyag nem marad a szervezetben

### **Alkalmazás:**

A lábfej belső részén a boka alatt a mutatóujjal nyomni.



Gyengéd kezelési lehetőség: mutatóujj

---

## **Energiapont 6: Az egyensúly energiapontja**

Ez a pont a test, a lélek, és a szellem összekötője.

- Segít a tápanyagcserében
- Fontos pontja a vesének
- Csökkenti a fül panaszait
- Az "életárammal" együtt gyengíti a (discus-) porckorong-előreesés panaszokat
- A lelki döntésekben segít
- Gyógyítja az egyensúlyérzéki bajokat
- Csípőferdeség esetén alkalmazható
- Gerincferdeség gyógyítására kiváló
- Segít a kiugrott forgók és csigolyák helyreállításában
- Segít az egyensúlyát elvesztett csontrendszer gyengéd visszaállításában
- A jobb lábon található pont segít a mellkas belsőjén, és a túlzott befelé fordultság ellen
- A bal lábon található pont segít a mellkas külsőjén, és a túlzott nyitottság ellen
- Segíti az intelligenciát
- Erősíti a döntőképességet

### **Alkalmazás:**

A talpon a nagyujj alatt kétujjnyira a középsőujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: középsőujj

---

## **Energiapont 7: A tisztítás energiapontja**

Az alapvető megújulás, a tisztítás, és a méregtelenítés alátámasztására.

- Erősíti a mellkast, a hátat, a lábat, a csípőt
- Segíti az emésztést
- Minden életerő elleni hatásban segít
- Fellazít
- Segíti a lélek és a test tisztítását

- Segít a méregtelenítésben
- Helyreállítja a légzési bajokat
- Segíti a hormonok képződését, és irányítását
- Segít az epileptikus bajokon
- Segít mindennemű légzési betegségen (levegőhiány, asztmaroham)
- Szabaddá teszi a fejünket
- Erősíti a máj és a gyomor működését
- A fejfájást csökkenti (főleg a homlok környékén jelentkező fejfájásokat a 16-os, és az 5-ös ponttal együtt alkalmazva)

### **Alkalmazás:**

A nagyujj alsó részét a köröm alatt gyűrűsujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: gyűrűsujj

## **Energiapont 8: Az erősítés energiapontja**

Segíti a testi és lelki befolyások felvételében, elengedésében.

- Segíti a medence gyógyítását
- Elősegíti a felvevő és kiválasztó rendszert
- Gyógyítja a hasmenést (jobb kéz a bal pontra)
- Gyógyítja a székrekedést (bal kéz a jobb pontra)
- Feloldja az izomzati bajokat
- Segít az izomzat lazításában
- Segít a végbél bajain
- Gyógyítja az aranyeret
- A polip kezelésénél alkalmazható
- Javítja a hegeket és a sebeket
- Segít az emésztésben általában
- Fontos pont a nemi szervek gyógyításában
- Segít az álmatlanság leküzdésében
- Belső békét ad
- A testet melegíti (bal kéz a jobb pontra)
- A testet hűti (jobb kéz a bal pontra)
- Segít a lázat lehúzni
- Gyógyítja a neurodermitis-t (a kéz keresztezésével mindkét pontot áramoltatjuk)

**Alkalmazás:**

A térdhajlat hátsó részén, oldalsó nézetben külső szélét a mutatóujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: mutatóujj

---

**Energiapont 8a: Az erősítés mellékpontja**

Az erősítő energiapont (8) mellékpontja.

- Az áramoltatási pont a gyulladt lábra (Hallux Valgus)
- Segít a szájüreg bajain (a 9-es és 19-es ponttal)
- Segít a fogíny bajain
- Segít a fog bajain
- Csökkenti a fogfájást

**Alkalmazás:**

Egy tenyérnyire lejjebb, mint a 8-as pont, a térdhajlat hátsó részén, direkt az izom külső szélén a mutatóujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: mutatóujj

---

**Energiapont 9: A vég és az új kezdet energiapontja**

Ez a pont segít az elszakadásban és az előmenetelben.

- Segít minden mellkasi bajon
- Gyógyítja a tüdőt
- Segít a lábaknak
- Feloldja a hát feszültségeit
- A derék bajain segít
- Segíti a légzést
- Segít a régi sebeket elfelejteni
- A haláleset utáni időben segít
- Ha "nem megy előre" (testileg és lelkileg) segít az alkalmazása
- Segít a bénulásoknál
- A vérnyomást kiegyenlíti

- Gyógyítja az érlemeszesedést
- Segít az álkapocs bajain
- Segít a láb bajain
- Gyógyítja a tyúkszemet és a calcaneus-sarkantyút
- Segít a zúzódási bajokon
- Segíti a táplálék tovább haladását a bélrendszerben
- Gyógyítja a felfúvódást
- A jobb oldali pont hat a májra, az epére és a gyomorra
- A bal oldali pont hat a lépre, a gyomorra és a hasnyálmirigyre
- Gyógyítja a homloküreg bajait
- Ezt a pontot kezeljük, ha a gyermek látszólag minden ok nélkül sír

### **Alkalmazás:**

A test hátsó részén a lapocka alatt (a 8-as bordánál) hüvelykujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: hüvelykujj

## **Energiapont 10: A határtalan életerő energiapontja**

Erőt és frissességet ad.

- Segít a légzési bajokon
- Feloldja a depressziót
- Segít a gyengeség leküzdésében
- Segít a csalódottság leküzdésében
- Segít a vérnyomás bajain
- A vérelmeszesedésnél terápiaként alkalmazható
- Segít a szexuális gyengeségnél
- Gyógyítja a torokfájást
- Segít a hang és a beszéd bajain
- Segít a dadogás leküzdésében
- Feloldja a hát, a váll, a mellkas és a nyak feszültségeit
- Segít, ha a fejed nem tudod fordítani
- A szélütést és az utóhatásait csökkenti, ill. megelőzi
- Májdugulás, lépugulás esetén alkalmazható
- Segít a fej, az agy, a vese bajain
- Segít a szív panaszainak csökkentésében
- Segít a vizelet kiürítésében
- Gyógyítja a térd bajait

**Alkalmazás:**

A test hátsó részén, a lapocka közepén (az 5-ös bordánál), mutatóujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: mutatóujj

---

**Energiapont 11: A mentesítés energiapontja**

"Túl vagy töltve? Dobj ki minden feleslegeset!"

- Ez a torokfájás pontja
- Segíti a vesét méregteleníteni
- Az ischias (ülőidegzsába) kezelésére kiváló
- Segít, ha a terheket nem bírod
- A nyálkahártya kezelési pontja
- Segíti a kilégzést
- Segít a dadogás leküzdésében
- A nyak és a váll lazítója
- Derékfájásnál alkalmazható (a 15-ös ponttal együtt)
- Segít a láb, a kar, a könyök és a kéz ízületeinek
- A kéz és az ujjak bajait gyógyítja
- A hasfájást enyhíti
- Segíti a vese és a gyomor működését
- Alkalmazható a pikkelysömör gyógyítására
- Megszünteti a félelemérzést, az igazságtalanság érzését, segít megtisztítani a fejünket a kellemetlen érzésektől

**Alkalmazás:**

A test hátsó részén, a nyak, és a váll találkozása alatt 2 ujjnyira, a felső bordánál a mutatóujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: mutatóujj

---

**Energiapont 12: Az akarat energiapontja**

A nyakasság és eltökéltség pontja.

- Minden testi merevséget felold
- Az egész alkatra kihatással van

- Lazítja a nyakat
- Az állkapocs fájdalmait megszünteti
- A másnaposságot megszünteti (a jobb kézzel a bal oldali pontra)
- A kar bajait csillapítja
- Segít az akaratosság legyőzésében
- Erősíti a tudatot, az állóképességet és a kitartást
- Segít az öngyilkos és bűnös készség legyőzésében
- Erősíti a lelki zavarban szenvedőket
- Csökkenti az agressziót
- Segít az írásban és olvasásban a 4-es ponttal együtt
- Gyógyítja a neurodermitis bajokat

### **Alkalmazás:**

A test hátsó részén, a nyak közepén a középsőujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: középsőujj

### **Energiapont 13: A szív energiapontja**

Minden negatív dolgot megszüntet. Segít az ellenséget elfogadni, és a figyelmet felkelteni.

- Ez a termékenység pontja
- A nemi problémákat megszünteti
- Gyógyítja az urológiai bajokat
- Segít a prosztatata (dülmirigy) bajain
- Megnyitja a medenceövet
- Segít a szívnek
- Csökkenti az újszülötteknél a fogfájást, és a hasfájást
- A szoptatást megkönnyíti
- Gyógyítja a mell bajait
- A mellrák megelőzésére és gyógyításának segítségére alkalmazható
- Rákos megbetegedéseknél ajánlott áramoltatása
- Segíti a lelki és testi növekedést
- Feloldja az érzékenységet és a negatívvitást
- A hormonháztartást javítja
- Szépségpontként is emlegetik
- Segíti a szerencsés, kiegyensúlyozott érzés visszaállítását
- Jót tesz a nyaknak és a vállnak

- Gyógyítja a neurodermitis-t és a pikkelysömört

### **Alkalmazás:**

A test első részén, a 3. borda alatt a középsőujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: középsőujj

---

## **Energiapont 14: A biztonság energiapontja**

Segíti az irigységet, a mérgességet, a hatalomvágyat leküzdeni, a dolgokat elfogadni úgy, ahogy vannak.

- Az anyag (matéria) csatlakozási pontja
- A teljes egyensúlyt állítja elő
- Felszabadít az anyagi függőségtől
- Segíti az emberi kapcsolatok, a szeretet erősítését
- A tápanyagok felhasználását irányítja
- Segít a vitaminok felvételében
- A jobb pont segít a fehérjék lebontásában
- A bal pont segít a szénhidrátok lebontásában
- Csökkenti a gyomorfájást
- Segít az élelmiszer allergia leküzdésében
- Gyógyítja az emésztési bajokat
- Segíti a hasnyálmirigy működését
- Segít a tüdő, és a légút bajain (a horkoláson, és a csukláson is)
- Az állandóan visszatérő rémálmok legyőzésében segíthet
- Gyógyítja a gyomorbetegségeket (túl sovány)
- Az epilepsziás betegeken segít
- A görcsös állapotokon segít
- Az írási- olvasási gyengeségen segít
- Segít a szédülésen, a hányingeren, az egyensúlyzavarokon
- Segíti az agy működését (agy stressz esetén a 19-es ponttal együtt)
- Segít mindenféle bémuláson

### **Alkalmazás:**

A test első részén, a bordák alatt a gyűrűsujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: gyűrűsujj

---

## **Energiapont 15: A mély barátság energiapontja**

Az életkedv az igazi gyógymód! Ez az energiapont segíti és megnyitja az áramoltatást.

- Segíti az immunrendszert
- Az életkedvet erősíti
- Fontos pont a szív bajainak, és a szívgyengeségben szenvedőknek
- A vér bajain segít
- A vékonybél működését erősíti
- Visszérgyulladás, vénás betegségek, vastag láb esetén alkalmazható
- A láb bajain segít (lúdtalp, hideg láb)
- Segíti a nyirokrendszer működését (vizes láb kezelése a 3-as ponttal együtt)
- Gyógyítja a trombózist
- Gerincsorvadás esetén a 11-es ponttal együtt kezelendő
- Segít a gerincet mentesíteni a terheléstől, ismét egyenesen járni
- Segít a csípő bajain
- Feloldja a gondolatokat, segít az új ötletekben
- Csonttörés, seb, operáció gyógyulását gyorsítja
- Az időskori cukorbetegséget javítja
- A rákos betegek gyógyítását segíti
- A sok munka után kitűnő regeneráló kezelés az energiapont áramoltatása

### **Alkalmazás:**

A lágyék közepén a kisujjal nyomni. (Erősebb hatást érünk el, ha mind a négy ujjunkkal áramoltatunk.)

Gyengéd kezelési lehetőség: kisujj

## **Energiapont 16: A cselekvési kedv energiapontja**

Az összes emberi cselekvés központja.

- Fájdalomcsökkentő központ (az 5-ös ponttal együtt)
- A középső aggyal és az agyfüggeléssel van kapcsolatban
- A kisagyat befolyásolja, így a mozgásszervek irányítását segíti
- Az izomzat összehangjéért felelős
- A jobb oldali pont a baloldali fejfájást gyógyítja
- A bal oldali pont a jobboldali fejfájást gyógyítja
- Segít a fej minden baján (agyhártyagyulladás stb.)



- Segíti a gerincet, és az egész csontvázrendszert
- Javít a csontok bajain
- Erősíti az izomrendszert
- Erősíti a porcrendszert
- A merev vállat és kart javítja
- Segíti a máj és az epe működését
- Mindennemű anyagcsere folyamatot segíti
- Segít a kiválasztásnál
- Segít a fül bajain
- Gyógyítja a beszédhibákat
- A sebek, hegek gyógyulását segíti
- Segít a lelki sérülések helyreállításában

### **Alkalmazás:**

A lábfej külső részén, a boka alatt a hüvelykujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: hüvelykujj

---

### **Energiapont 17: A lazítás energiapontja**

Ez az energiapont segít lazítani, és az alkotói egyensúlyt helyreállítani.

- Segíti az idegrendszert ellazítani
- Az idegrendszert egyensúlyban tartja
- Segíti az izomzatot ellazítani (a nyak és a váll környékén)
- Lazít, és tisztít szellemi téren
- Az ízületeket erősíti, és egyensúlyban tartja
- Különösen a láb ízületeit erősíti (bokaficam stb.)
- Segít a gerinc bajain
- Erősíti a nemzőszerveket, és a megtermékenyítést
- Segít a bélgázok leküzdésében
- Erősíti a tüdőt
- Erősíti a szívet

### **Alkalmazás:**

A test hátsó részén, a kéz külső szélén a csukló és a kéz középső csontja között a gyűrűsujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: gyűrűsujj

---

## Energiapont 18: A béke energiapontja

Tisztít, kiegyensúlyoz, és nyugtatja az egész testet és lelket.

- A test egész hátsó részét nyugtatja
- Segít a fej hátsó részén jelentkező fejfájáson
- Segít a nyaki részen jelentkező fejfájáson
- Gyógyítja a mérgezés által keletkező fejfájást
- Segíti a vastagbél működését
- A máj működését javítja
- Segít a bélgázok leküzdésében
- A (furcsa) gondolatokat nyugtatja
- Segít az elalvásban, ha nem tudsz kikapcsolni
- Gyógyítja a láb bajait (hideg láb)
- Megszünteti a hányingert, és a szédülést
- Segíti a légzést

### Alkalmazás:

A test első részén, a kézfej közepén, a hüvelykujj párnáját a kisujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: kisujj

---

## Energiapont 19: A tekintély energiapontja

Ez az energiapont az akarat kinyilvánítását támassza alá.

- Segíti az egész anyagcserét
- Az egész hát (gerinc) bajain segít
- Gyógyítja a mellkasi bajokat
- A könyök bajain segít
- Segíti a teniszkönyök gyógyulását
- Segíti a test ellenállását az élősködőkkel szemben
- Segíti és kiegyensúlyozza a vérkeringést
- Segít az idült horkoláson
- Megszünteti a rémálmokat
- Segíti az életben megtalálni a helyed
- Segíti az akaratod másokkal szemben megerősítened
- A természetes tekintélyed erősíti

- A test jobb és bal oldalát kiegyensúlyozza egymással szemben

**Alkalmazás:**

A test első részén, a könyök külső szélén a hüvelykujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: hüvelykujj

---

**Energiapont 19a: Az allergia energiapontja**

Ez a pont a 10-es pont helyettesítőjeként is (mellékpontként) alkalmazható.

- Segít a keringési bajokon
- Allergiás betegségek gyógyulását segíti
- A légzőszervet erősíti
- Gyengíti a szénanátha és az asztma panaszokat

**Alkalmazás:**

A test első részén, a felsőkar közepén, a külső rész felé a középsőujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: középsőujj

---

**Energiapont 19b: A kezdet mellékpontja**

A 3-as pont helyettesítője.

**Alkalmazás:**

A test első részén, a felsőkaron, a forgócsont alatt, a külső rész felé a középsőujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: középsőujj

---

**Energiapont 20: A szellemi tisztaság energiapontja**

Segít a világot egy magasabb szintről vizsgálni.

- Segít a fej bajain

- A gondolatokat elősegíti, ötletet ad
- Segít a szívnek
- Gyógyítja a szem, és a fül bajait
- Segít a döntésekben
- Megnyitja a szemed (az igazságot látod)
- Szellemi nyugalmat ad
- A szem feszültségét feloldja (a 21-es ponttal együtt alkalmazva)
- Segít megtalálni a kiutat (a 21-es ponttal együtt a gondolatok terén is)
- Csökkenti a fejfájást a homloki részen
- Segít az egyensúlyzavaron
- Gyógyítja az idegfájdalmakat
- Segít a trigeminus fájdalmak leküzdésében

**Alkalmazás:**

A szemöldök közepe fölött (egy kis mélyedésben) a kisujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: kisujj

---

**Energiapont 20a: Mellékpont**

Ez az energiapont megszünteti a homlok merevségét (fellazít). Az egyszerű kezeléskor a kéz minden ujjával, gyenge nyomással áramoltatni.

**Alkalmazás:**

A 20-as pont fölött, a homlokdudor felületén (csúcsán) a kisujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: kisujj

---

**Energiapont 21: Az önállóság energiapontja**

Segít mindenféle lekötöttséget feloldani.

- Erősíti a felsőhátat
- Megszünteti a biztosnak látszó gondolatokat
- Megszünteti a megszállottságot
- Segít a fáradtságon
- Segít a lustaságot leküzdni
- Segít a nélkülözhetetlen feladatok végrehajtásában

- Segít a meghajtó erő erősítésében
- Segít a félelem leküzdésében
- Segít a furcsa gondolatok megszüntetésében
- Segíti az elalvást
- A meditáció alatti gondolatokat megszünteti
- Segít a depresszió leküzdésében
- Belső biztonságot nyújt
- Szellemi energiát biztosít
- Segíti a praktikai kezeléseket
- Segít lefogyni, vagy hízni
- A "tisztá fej" elérésében segít
- Lazítja a szemet (a 4-es ponttal együtt, a ponttal ellenkező oldalon)
- A 20-as ponttal együtt alkalmazva enyhíti az arci fejfájást
- Gyógyítja az egyensúlyzavar bajokat
- Megszünteti a szédülést, és a hányingert (a 4-es ponttal együtt)

### **Alkalmazás:**

A szemüreg alatti csont közepét a hüvelykujjal gyengén fölfelé nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: hüvelykujj

## **Energiapont 22: A központ energiapontja**

A saját magad által felállított határok leküzdésében segít.

- A hajlékonyságot (testi és lelki) segíti
- Megszünteti a lelki bajokat
- A szélütés megelőzhető kezelésével
- Gyógyítja a magas és az alacsony vérnyomást
- Segít a magasabb rendű eszmék elfogadásában
- Megszünteti az életfélelmet
- Segít a megakadt helyzetek leküzdésében
- Segít az új helyzetek elfogadásában
- A túlérzékenységet megelőzi
- Az idegességet megszünteti
- Gyógyítja a nyirokcsomó bajait
- Segít a csontritkulás gyógyításában
- Gyógyítja a hormonzavart
- Segíti a máj működését

**Alkalmazás:**

A test első részén, a kulcscsont közepe alatt a mutatóujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: mutatóujj

---

**Energiapont 22a: Mellékpont**

A 26-os ponttal együtt alkalmazható mellékpont.

**Alkalmazás:**

A 22-es pont fölött, a kulcscsont felső szélén a mutatóujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: mutatóujj

---

**Energiapont 23: A folyamatosság energiapontja**

A szervezet összes keringési rendszerét támogatja ez az energiapont.

- Segíti az összes keringési rendszert (vér, nyirok, víz, energia)
- Javítja a vérellátást
- Tisztítja a vért
- Segíti a nyirokcsomókat
- Erősíti az immunrendszert
- Gyógyítja a cukorbetegséget
- Gyógyítja a vérszegénységet
- Az emésztést segíti
- Gyógyítja a gyomorbajokat
- Segíti a vesék működését
- Gyógyítja a köszvényt
- Segít a fül bajain
- A káros szenvedélyek kezelésére alkalmas
- A túltáplálkozás megszüntetésében segít
- Helyreállítja az érzéki energiát
- Segít a saját tested elfogadásában
- Csökkenti a félelemérzetet, és a büntudatot
- Segíti a testi és lelki stressz feloldásában
- A 25-ös ponttal együtt fontos méregtelenítő

- Segít a vérmérsékleted csökkenteni
- Tiszta látást ad
- Segít a kiábrándultság leküzdésében, erőt ad
- Gyógyítja a zajérzékenységet
- Segít a pikkelysömör gyógyításában

### **Alkalmazás:**

A test hátsó részén, az alsó borda és a gerinc találkozásánál a kisujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: kisujj

---

## **Energiapont 24: Az energiagyűjtés pontja**

Segít a zűrzavart helyreállítani, testi és lelki nyugalmat ad.

- Erősen nyugtat
- Békés nyugodalmat ad
- Az aggályos érzéseket csökkenti
- Kiegyensúlyozza a zűrzavaros gondolatokat
- Segít az igazi utat megtalálnod (alkalmazható a 26-os ponttal együtt is)
- Segít mindent jobban megértened
- Csökkenti a féltékenységet
- Segít az irigység legyőzésében
- Megszünteti a bosszúérzetet
- Megszünteti a csökönységet
- A makacsságot feloldja
- Megszünteti a konokságot

### **Alkalmazás:**

A lábfej külső részén, a kisujj vonalában, körülbelül kétujjnyira a csontvég alatt (sok esetben ezen a helyen egy izomcsomó található) a kisujjal nyomni.

Gyengéd kezelési lehetőség: kisujj

---

## **Energiapont 25: A keringés energiapontja**

Itt található a "frissességi központja" a testnek.

- Segít az ülőidegzsába panaszokon
- Felébreszti a vérkeringést
- A csípő bajain segít (a 15-ös ponttal együtt)
- Hasfájásnál alkalmazható
- Segít a hasi görcsök feloldásában
- Gyógyítja a hasmenést
- Az izomlázat lazítja
- Segít a húgyhólyag bajain (erősíti azt a 15-ös ponttal együtt alkalmazva)
- Erősíti a kötőszövetet
- A vérellátást javítja
- Frissíti az egész szervezetet
- Ébren tartja a figyelmed
- Erősíti a szellemi jelenlétet
- Az izomrendszer és az ízületeknek a frissen tartására alkalmas (fáradtságérzet nélkül)

### **Alkalmazás:**

A test hátsó részén, a farkcsont alatt a középsőujjal nyomni (lehet a tenyér egész felületével is áramoltatni).

Gyengéd kezelési lehetőség: középsőujj

## **Energiapont 26: A változtatás energiapontja**

Életkedvet ad, és kihat az érzelmi lényedre is.

- Segíti a testet és a lelket
- Teljesen ellazít
- Segít az elzsibbadt karon, kézen, lábon, és lábfejen
- A kéz és az ujjak bajain segít
- A bénult kar gyógyításán segít
- Gyógyítja a lapocka panaszait
- Segít az izmokon keletkezett csomók feloldásában
- A 22-es ponttal együtt segít a nyirokcsomók működésén
- Erős életkedvet ad
- Harmonizálja az egész életszerkezet működését
- Testi és lelki egyensúlyt ad
- Segíti a gyors döntéshozatalt (a 24-es ponttal együtt)



**Alkalmazás:**

A test hátsó felén, a lapocka külső szélén (ha a karod felemeled, akkor itt egy izomrész mozgását érzed) a tenyér közepével áramoltatni.

Gyengéd kezelési lehetőség: középsőujj

---

**E-L-P-O-K**



Öngyógyítás az energiavonal áramoltatásával . . . Harmadik rész . . .

## **Az ujj áramoltatása, és tartása**

Természetes dolog, hogy az ujjunkat is áramoltathatjuk. Nem csak a testünk felszínén hívhatjuk elő a bennünk lévő energia gyógyító hatását. Ósrégi leírások szerint ismerjük az "ujj-mudra" gyógyítást, amit a mai napig is használnak Indiában, és a távol keleti országokban. Így mindenki aktiválhatja a saját energiáját, és így a különböző ujjtartással különböző energia vonalak kezelhetőek. Hogy hogyan reagál erre a szervezet, az legyen a természet titka, de az biztos, hogy ez a legegyszerűbb energiavonal kezelés, ami hatásosan segíti az öngyógyítást.

Mindenhol, ahol csak éppen eszünkbe jut, ülve, vagy állva, mindig "kéznél van az ujjunk". Mi akadályozhat meg abban, hogy állandóan tegyünk valamit az egészségünkért? Az ujj áramoltatása olyan egyszerű, hogy észrevétlenül alkalmazhatjuk. Az emberi szervezet gyorsan elfárad, ezért naponta több szünetre van szüksége. Az ujjunk áramoltatásával ismét feltöltődünk energiával úgy, mint amikor a kimerült akkumulátort feltöltik.

Az egyszerűség kedvéért mindig az ujjamat a másik kezemmel áramoltatom. Ebben a helyzetben maradok egy kis ideig, még akkor is, ha észreveszem, hogy figyel valaki. Nem sejti senki sem, hogy én ekkor éppen a "vitál-akkumát" töltöm. Ezzel a módszerrel megelőzhetjük a betegségek nagy részét, és csak jót teszünk az egészségünknek. A lényeg, hogy minden nap alkalmazzuk.

A láb ujjait is lehet áramoltatni, mikor a kéz ujjjaival megfelelő sorrendben lévő ujjakat, valamint a tenyérnek megfelelő talpfelületet kezeljük.

Az eredmények gyorsan észlelhetőek, és magukért beszélnek!

---

## **Az ujj áramoltatása**

A kéz tartása:

Az ujjunkat a másik kezünkkel átfogjuk, és 3 percig áramoltatjuk. Ha csak egyik kezünk szabad, akkor ugyan azzal a kézzel is próbálhatjuk.



#### Hüvelykujj:

Emésztési zavarok, túlzott gáztermelődés, gyomor, lép, vagy hasnyálmirigy problémák, gyomorégés, ürítési problémák, fejfájás, hátfájás, egyensúlyzavar, fogyás, kevés bizalom esetén.



#### Mutatóujj:

Vese, vagy húgyhólyag problémák, emésztési zavarok, hallásavar, izomgörcs, vérnyomás, keringési betegségek, térd, derék, könyök, nyak, kéz, vagy ujj fájdalom, kilátástalanság esetén.



#### Középsőujj:

Máj, epe, vagy légzési problémák, láz, torokfájás, a láb zúzódása, emésztési zavarok, mellkas, derék, nyak, kar fájdalom, ébrenléti gond esetén.



#### Gyűrűsujj:

Tüdő, vastagbél, emésztési zavarok, hát, láb fájdalom, álmatlanság, szemduzzadás, légzési zavarok, allergia, szív problémák esetén.



**Kisujj:**

Szív, és vékonybél bajok, vérnyomás ingadozása, csont, és seb gyógyítása, mellékvese bajai, fej, szem, fülbetegségek, egyensúlyzavar, a hát merevsége esetén.



**Tenyér:**

Érzéketlen kéz, és láb, nyirokcsomó problémák, hiányzó életkedv esetén.

## **Az ujjak tartása**

A következő ujjgyakorlatok (mudrák) mindenhol, és mindig elvégezhetőek. Kimondottan jó gyógyító hatást érhetünk el használatukkal. Ajánlott mindegyik gyakorlatot 3 percig alkalmazni.



**Stressz:**

A hüvelykujj és a mutatóujj hegyét lazán összenyomjuk.



**Levertség, hiányzó erő:**

A hüvelykujj hegyét a mutatóujj hajlatába szorítjuk.



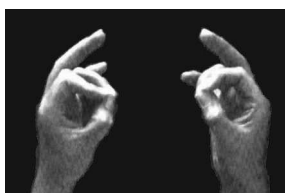
Fellélegzés:

A hüvelykujj a gyűrűsujj körömházára szorítva.



Kevés alvás:

A nyújtott ujjakat a tenyerünkre szorítjuk.



Szívfájdalom:

A hüvelykujj, a mutatóujj, és a gyűrűsujj hegyét lazán összenyomjuk.



Hasgörcs:

A jobb kézen a hüvelykujj körmével a gyűrűsujj alsó csontját, a bal kézen a gyűrűsujjat a középsőujj körmére szorítjuk.



Gyomorfájás:

A gyűrűsujj, és a mutatóujj hegyét a jobb kézen, valamint a bal kézen a gyűrűsujj körmét a mutatóujjal nyomjuk.



Menstruációs fájdalmak:

A jobb kézen a hüvelykujjat a gyűrűsujj körmének az oldalához, a bal kézen a hüvelykujj és a kisujj hegyét lazán nyomjuk.

---

## Ujjgyakorlatok az egészség megtartásához

A következő gyakorlatok kiválóan alkalmasak az egészség megtartásához, valamint betegségek megelőzéséhez is. A stressz leépítése, az erőnlét helyreállítása érdekében lehet a gyakorlatokat egymás után elvégezni először az egyik, majd a másik oldalon, de külön-külön is alkalmazhatóak. Ajánlott minden egyes gyakorlatot 2-3 percig végezni.



1: A balkézen a középsőujj alsó részét nyomjuk össze a jobb kéz hüvelyk, és mutatóujjával úgy, hogy közben fogjuk át gyengéden az ujjunkat. Ezután ismételjük meg a másik kezünkön hasonlóan a kezelést.

Segít mindenféle nyomás megszüntetésében (sérülés, fáradtság, letörtség, mérge).



2: A balkézen a középsőujj hátsó részét a jobb kézzel úgy, mint az előzőnél gyengén tartjuk. Ezután ismételjük meg a másik kezünkön hasonlóan a kezelést. Segít fellélegezni, és a dolgokat elfogadni, valamint erősít.



3: A balkézen tartsuk a kisujjunkat, és a gyűrűsujjunkat a jobb kezünkben. Ezután ismételjük meg a másik kezünkön hasonlóan a kezelést.

Megnyugtat, erősíti a szívet, a tüdőt és az életkedvünket, vidámmá tesz, megszünteti a feszültséget.



4: A mutatóujjat, és a középsőujjat tartjuk kezünkben úgy, hogy a hüvelykujjat ráhelyezzük a mutató, és a középső ujj hátuljára. Ezután ismételjük meg a másik kezünkön hasonlóan a kezelést.

Segít a felesleges savak eltávolításában, fáradtság, emésztési problémák esetén, valamint kitisztítja a fejünket, megszünteti a mindennapi stresszt, a mérgeződést, a félelmet. Fiatalabbá tesz.



5: Helyezzük a bal kezünk hüvelykujját, és a középsőujj körmét össze, majd a jobb kezünk hüvelykujj körméhez nyomjuk. Ezután ismételjük meg a másik kezünkön hasonlóan a kezelést.

Megszünteti a lelki érzékenységet, az irigységet, az édesség utáni vágyat, helyrehozza a test összes működését.



6: Nyomjuk a gyűrűsujj körmét a hüvelyujjhoz. Ezután ismételjük meg a másik kezünkön hasonlóan a kezelést.

Segít a légzőszervi, a fül, és a bőr bajain, megszünteti az alárendeltség érzetet.



7: Helyezzük a két kezünket össze úgy, hogy a kinyújtott középsőujjak egymást ériék, és zárjuk a többi ujjaink össze.

Segít a hétköznapi gondok elfelejtésében, megteremti a belső harmóniát, és elégedettséget, jó hatással van a lefelé irányuló energiavonalakra.



8: Tegyük a középső ujjakat a körömházzal egymás felé össze. Segít összeszedni önmagunkat, csökkenti a derék feszültségét, erősíti a jóllétet, jó hatással van a felfelé irányuló energiavonalakra.

## **Az anya gyermekét kezeli**

A gyermekek kisebb egészségi problémáit áramoltatással gyorsan megszüntethetjük. Az anyák különösen megfelelőek a gyermekük kezelésére, mert igen szoros közöttük a kapcsolat. Mindegyik kezelés 10-20 percig tartson, ha a betegség már krónikus állapotban van. A kisebb problémák esetén (kezdődő megfázás, köhögés, hasfájás) elég már egy pár perces áramoltatás a panaszok enyhítésére.

### **Neurodermitis (fidal-betegség), szénanátha, asztma:**

Allergiás megbetegedésekre különösen a gyermekek érzékenyek. Szinte minden második gyermeket érint ez a probléma, és ezért ajánlom, minden megbetegedést, vagy annak jeleit kezelje az anya azonnal. A 10-es EP áramoltatását javaslom.

### **Fülfájás:**

Melyik gyermek nem panaszodik a fülére? A 23-as EP áramoltatását javaslom.

### **A gyermekeknek szükségük van a védettségre:**

A bizalom a legfontosabb, amit gyermekünk számára adhatunk. Mellékesen, de nem utolsó sorban a tápanyagok emésztését is segíthetjük a következő kezeléssel. Javaslom egyidejűleg a 2-es EP áramoltatását az egyik kézzel, a 26-os és a 9-es EP áramoltatását a másik kézzel.

### **Figyelmetlenség, koncentrációs zavarok:**

Az iskolás gyermekek sokat panaszkodnak a sok tanulnivalóra, de ennek legfőbb oka a koncentrációképesség, az energia hiánya, vagy gyengesége. Az anya segíthet a gyermekén a 25-ös EP áramoltatásával (naponta akár többször is).

### **Köhögés, bronchitisz:**

Ebben az esetben segít a 9-es, és a 10-es EP egyidejű áramoltatása mindkét oldalon.



**Hasfájás, hasi görcs:**

Itt a 14-es EP áramoltatását javaslom. De már a has mindkét tenyérrel (egyik elől a 14-es, másik hátul a 23-as EP) való áramoltatás is segít.

**Csuklással járó hasfájás:**

A gyermekek sokszor annyira csuklanak, hogy fáj tőle a hasuk. Nekik meg kell szokniuk az általunk fogyasztott ételeket. Az 1-es EP áramoltatása nem csak a gyermekeknél segít, hanem a felnőtteknek is igen hatásos (még a félrenyelésnél is).

**Láz, napszúrás:**

Javaslom, álljon az anya a hanyatt fekvő gyermeke lábához, majd tegye gyermeke talpát a mellére, és fogja meg az alsó lábszárát (vádliját) alulról gyermekének. Az ujjak hegyével gyengén nyomja a térdhajlat hátulsó részét.

**Szemproblémák, fejlődési elmaradottság:**

Ebben az esetben a 4-es EP áramoltatása a hatásos.

**Hyperaktív, túlzott feszültség:**

Ne kezdjen senki sem azonnal gyógyszerek adagolásával! A 7-es EP áramoltatása naponta többször egy pár percre segíthet.

**A házi gyógyszertáradhoz**

A te személyes gyógyszertárad tartalmazzon egyszerű kezeléseket is, melyeket minden időben, bárhol alkalmazhatsz. Ehhez szeretnék egy pár tanácsot adni a következő oldalon.

**Fejfájás, fülprobléma, emésztési zavarok:**

Itt a "fájdalom" fogás alkalmazását javaslom. Az egyik kézzel az 5-ös és a 16-os EP, a másik kézzel a 7-es EP egyidejű áramoltatása.

**Fogfájás:**

A 8a EP áramoltasd.

**Székrekedés:**

A 8-as EP jobboldalt áramoltasd.

**Hasmenés:**

A 8-as EP baloldalt áramoltasd.

**Szédülés, hányinger:**

A 21-es EP az egyik oldalon, és a 4-es EP a másik oldalon egyidejűleg áramoltasd.

**Hasfájás, májműködési zavarok, epe panaszok:**

A 14-es EP áramoltasd mindkét oldalon egyszerre.

**Túlsúly:**

A diéta kiegészítésére javaslom az egyik, vagy mindkét oldalon az 1-es EP áramoltatását. Gyengéd alkalmazásként ajánlom még az 1a EP áramoltatását úgy, hogy a kezed tedd keresztbe mindkét oldalra.

**Sebgyógyítás, csonttörés:**

A 15-ös EP áramoltasd mindkét oldalon egyszerre.

**Megfázás, nátha:**

A 2-es EP áramoltasd mindkét oldalon egyszerre.

**Stressz, anyagcserezavarok:**

A 23-as EP áramoltasd mindkét oldalon egyszerre.

**Köhögés, bronchitisz:**

A 13-as EP áramoltasd mindkét oldalon egyszerre.

**Áramoltatás útközben**

Manapság, a fejetlen rohanásban, a természetellenes életvitelünk miatt többször fejfájás, nyomás a fejben, szétszórt gondolatok, fáradtság az arcunk különböző részén, energia hiány végett panaszkodunk. Mindezek ellen is van megoldás az energiavonalak áramoltatásával, amit te is alkalmazhatsz akár másoknál is bárhol, útközben.

**Fejfájás a szem és a homlok környékén:**

A 20-as EP áramoltasd mindkét oldalon. Ez a kezelés segít az erős fáradtság leküzdésében is.

**Szétszórt gondolatok:**

A mutatóujjaddal a 20-as EP, a hüvelykujjaddal a 21-es EP áramoltasd mindkét oldalon.

**Energia hiány:**

Az energia erősítésére az ujjhegyeid helyezd a fejed tetejére mindkét oldalon.

**Nyomás a fejben:**

A nyomás megszüntetésére az ujjhegyeid helyezd a fejed tetejére oldalt, a füled fölött mindkét oldalon.

---

## **Erőnlét**

Itt szeretnék egy pár gyakorlatot bemutatni, melyekkel erősítheted magad, ha fáradt, levert, erőtlen vagy. A gyakorlatok után frissnek, erősnek fogod magadat érezni.

### **1 gyakorlat:**

A 25-ös EP áramoltatása. Ehhez ülj rá mindkét tenyeredre. Ezzel a gyakorlattal hasonló érzést váltasz ki, mint ha futottál volna egy kicsit. 20 perc áramoltatás megfelel egy óra futásnak. A munkahelyeden is alkalmazhatod, hiszen az üllő munkát végzőknek biztosan akad 3-4 perc ezt elvégezniük.

### **2 gyakorlat:**

A 6-os EP áramoltatása. Ez a pont kiválóan alkalmas az egyensúly zavarok leküzdésében, de segít a fül és a gerinc problémáin is. Az irodákban dolgozóknak különösen ajánlom. Erősíti a gerincet, megszünteti a szédülést és a hányingert.

### **3 gyakorlat:**

Egyik oldalon áramoltasd a mutatóujjaddal a 20-as EP, a hüvelykujjaddal a 21-es EP. A másik kezeddal a 4-es EP az ellenkező oldalon. Ez a gyakorlat segít ismét a teljes koncentráció elérésében.

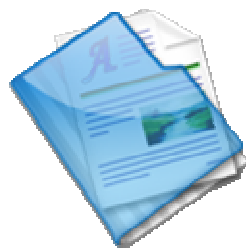
### **4 gyakorlat:**

Az egyik tenyered helyezd a válladra a nyakad mellé (EP 11-3), a másikat tartsd az újjak tartásában leírt "fellelegzés" helyzetben (hüvelykujj és a gyűrűsujj). Közben szorítsd össze a térdeid (EP 1). Ez a gyakorlat előhív minden energiát, erősít és lazít.

---



**E-L-P-O-K**



Öngyógyítás az energiavonal áramoltatásával . . . Negyedik rész . . .

## **Nagy áramvonalak:**

### **A közép vonal**

A közép vonal az áramoltatások királya. Ezt a gyakorlatot sokféle leírásokban megtalálhatod, hiszen már a régi gyógyítók is használták az egészség visszaállításában, az energia szabad áramoltatásának elősegítésében. Én naponta elvégzem, amit mindenkinek csak ajánlani tudok. Naponta egyszer, energiapontokként 3 perc, ami a 8 pontnál összesen 24 percet vesz igénybe. Ennyi ideje szerintem mindenkinek van az egészsége megőrzéséhez.

A közép vonal áramoltatása egy teljes gyakorlat, ha egymás után mindegyik fogást legalább 3 percig alkalmazod, de az energiapontokat külön is lehet használni:

#### **Első fogás:**

A jobb kezed a fejed tetejére teszed úgy, hogy az ujjaid érnék a fej búbját. A bal kezed mutatóujját a homlokod közepére nyomod gyengéden, kb. 1 cm-re a szemöldök fölött.

Erősíti az életerőt, segít a vérnyomás helyreállításában, ez a pont a fiatalításért felelős.

#### **Második fogás:**

A jobb kezed hagyod a fejed tetején, és a bal kezed mutatóujjával az orrod hegyét nyomod gyengéden felfelé.

Segít az alsótesti, és a medence problémáinak leküzdésében.

#### **Harmadik fogás:**

A jobb kezed hagyod a fejed tetején, és a bal kezed mutatóujjával a szegycsont felett, az ádámcsutka alatt nyomod gyengéden a mélyedést lefelé.

Segíti a szellemi összhang megtalálását, erősíti a pajzsmirigy, a nyirokcsomók működését, javítja a káliumháztartást.

#### **Negyedik fogás:**

A jobb kezed hagyod a fejed tetején, és a bal kezed mutatóujjával a mellcsont közepét nyomod gyengéden.

Segíti a fejlődést, csökkenti a stresszt, boldoggá tesz.

#### **Ötödik fogás:**

A jobb kezed hagyod a fejed tetején, és a bal kezed mutatóujjával a mellcsont alatt, a gyomorszáj felett nyomod gyengéden.

Erősíti a lép, a szív, az idegrendszer, a hormonháztartás működését, és az immunrendszer javításában is. Segít a vad gondolatok, az irigység, a düh, az elkeseredettség, és a féltékenység legyőzésében.

#### **Hatodik fogás:**

A jobb kezed hagyod a fejed tetején, és a bal kezed mutatóujjával a köldök felett 2 cm-re nyomod gyengéden.

Testi és lelki egyensúlyt ad, segíti az emésztést a vékony és a vastagbélben.

#### **Hetedik fogás:**

A jobb kezed hagyod a fejed tetején, és a bal kezed mutatóujjával a szeméremcsont felett nyomod gyengéden.

Szabad utat ad a gondolatoknak, egyensúlyba hozza a hormonháztartást, és az anyagcserét.

#### **Nyolcadik fogás:**

A jobb kezedet a gerinced aljára helyezed (a farksontra), és a bal kezed marad az előző helyen, a szeméremcsont felett.

Megnyitja a medencét, javít a szexuális problémákon, melegíti a lábadat.

## **Szervek áramoltatása**

Mit takar ez a cím?

A szervek áramoltatása több energiapont áramoltatása, melyek együttesen hatnak a különböző szervekre. A gyakorlatok elvégzése közben direkt a kiválasztott szervet erősítjük, bajait gyógyítjuk, működésének a befolyásolásával, erősítésével.

A következőkben a tüdővonal, a vastagbélvonal, a szívonal, a gyomorvonal, a lépvonal, a vékonybélvonal, a hólyagvonal, a rekeszizomvonal, a vesevonal, az epevonal, a köldökvonal, és a májvonal leírását olvashatod.

A krónikus betegségeknél érdemes naponta ezeket a szervvonalakat áramoltatni pontonként legalább 3 percig. Ha pedig egymás után mindkét oldalon elvégzed az áramoltatást, akkor a hatás megsokszorozódik.

#### **Rövidítések:**

JO = jobb oldalon, BO = baloldalon, JvB = jobb- vagy baloldalon, JÉB = jobb- és baloldalon, EP = energiapont, EV = energiavonal.

---

### **A tüdővonal:**

A lelki problémákon segít ez az energiavonal.

Továbbá:

Ha a vállad és a nyakad kimondottan érzékeny a hidegre, ha a csontvelő képződését szeretnéd serkenteni, ha allergiás panaszaid vannak, ha a szénanátha gyötör, ha a túlzott nyálképződést szeretnéd csökkenteni. Ha a tüdőd bármilyen okból elzáródik, ha valaki asztmás, ha bőrproblémáid vannak, ha túlzottan izzadsz alvás közben, ha köhögysz, ha fáj a hüvelykujjad, ha a testi és lelki erőnléted szeretnéd erősíteni.

Baloldali energiavonal:

1. balkéz BO 14 EP, jobb kéz BO 22 EP ->
2. balkéz BO 14 EP, jobb kéz BO 19a EP ->
3. balkéz BO 14 EP, jobb kéz BO 18 EP ->
4. balkéz BO 14 EP, jobb kéz BO 11 EP ->
5. balkéz BO 14 EP, jobb kéz JO 22 EP ->
6. balkéz BO 14 EP, jobb kéz JO 13 EP.

Jobboldali energiavonal:

1. jobb kéz JO 14 EP, balkéz JO 22 EP ->
2. jobb kéz JO 14 EP, balkéz JO 19a EP ->
3. jobb kéz JO 14 EP, balkéz JO 18 EP ->
4. jobb kéz JO 14 EP, balkéz JO 11 EP ->
5. jobb kéz JO 14 EP, balkéz BO 22 EP ->
6. jobb kéz JO 14 EP, balkéz BO 13 EP.

Gyengéd kezelés:

JÉB 10 EP, vagy JÉB 3 EP, vagy a gyűrűsujjad, vagy a második lábujjad áramoltatása.

---

### **A vastagbélvonal:**

A lelki bajokon segít ez az energiavonal is.

Továbbá:

Ha elégedetlen vagy, ha nyakas (mozdíthatatlan vélemény) vagy, ha torokgyulladásban szenvedsz. Ha az arcod megdagadt (JO EV ha a baloldal dagadt, BO EV ha a jobb oldal dagadt). Ha fáj a fogad, ha a mutatóujjad nem hajlik, ha a csuklód belső része fáj, ha a vállad első fele fáj, ha a kezeden megdagadtak az ízületek. Segít a pikkelysömör és a neurodermitis gyógyításában, ha üritési problémáid vannak, ha teniszkönyök áll fenn, ha előítéleteid vannak.

Baloldali energiavonal:

1. balkéz JO 11 EP, jobb kéz BO mutatóujj ->
2. balkéz JO 11 EP, jobb kéz JO 13 EP ->
3. balkéz JO 11 EP, jobb kéz JO 14 EP ->
4. balkéz JO 11 EP, jobb kéz BO 21 EP ->
5. balkéz JO 11 EP, jobb kéz JO 22 EP ->
6. balkéz JO 11 EP, jobb kéz BO 22 EP.

Jobboldali energiavonal:

1. jobb kéz BO 11 EP, balkéz JO mutatóujj ->
2. jobb kéz BO 11 EP, balkéz BO 13 EP ->
3. jobb kéz BO 11 EP, balkéz BO 14 EP ->
4. jobb kéz BO 11 EP, balkéz JO 21 EP ->
5. jobb kéz BO 11 EP, balkéz BO 22 EP ->
6. jobb kéz BO 11 EP, balkéz JO 22 EP.

Gyengéd kezelés:

JéB 12 EP, vagy JéB 24 EP, vagy a gyűrűsujjad, vagy a második lábujjad áramoltatása.

## **A szívvonala:**

Ez az energiavonal helyreállítja a testi problémákat.

Továbbá:

Ha nem azt mutatod, ami vagy, ha nem tudod az igazságot elmondani, ha nem tudod elfogadni a dicséretet, a szeretetet, a segítséget, a kritikát. Ha a bal kezeden érzéketlen (vigyázz, ez lehet szívinfarktus is!), ha a felső karod fáj, ha a könyököd első része fáj, ha az Alzheimer kórban szenvedsz (megelőzőként, vagy a betegség kialakulásának lassítására alkalmazható).

Baloldali energiavonal:

1. balkéz BO 11 EP, jobb kéz BO 17 EP ->
2. balkéz BO 11 EP, jobb kéz JO 22 EP ->

3. balkéz BO 11 EP, jobb kéz JO 14 EP ->
4. balkéz BO 11 EP, jobb kéz JO 15 EP ->
5. balkéz BO 11 EP, jobb kéz BO 1 EP ->
6. balkéz BO 11 EP, jobb kéz BO 5 EP ->
7. balkéz BO 11 EP, jobb kéz BO 7 EP.

Jobboldali energiavonal:

1. jobb kéz JO 11 EP, balkéz JO 17 EP ->
2. jobb kéz JO 11 EP, balkéz BO 22 EP ->
3. jobb kéz JO 11 EP, balkéz BO 14 EP ->
4. jobb kéz JO 11 EP, balkéz BO 15 EP ->
5. jobb kéz JO 11 EP, balkéz JO 1 EP ->
6. jobb kéz JO 11 EP, balkéz JO 5 EP ->
7. jobb kéz JO 11 EP, balkéz JO 7 EP.

Gyengéd kezelés:

JéB 17 EP, vagy JéB 13 EP, vagy a kisujjad, vagy a nagylábujjad áramoltatása

---

## **A gyomorvonal:**

Ez még a rend vonalaként is ismert. Akkor kezeljük, ha aggódunk, vagy kényszerérzés esetén, amikor mindenképpen szeretnénk valamit elérni. Vagy ha nem jutunk egyről a kettőre, depresszívek vagyunk, vagy ha túlzott aggodalom gyötör (emberiség kérdése, a természet megmentése stb.).

Továbbá:

Ha fáj a torkod, a gyomrod, ha túlzottan száraz az ajkad, ha az örökös aggódástól ősz hajszálak jelennek meg, ha hullik a hajad (vese, vagy vékonybél bajokból kifolyólag). Ha gyomorhártya gyulladásod van, ha túlzottan ideges vagy, ha az ideális testsúlyodat szeretnéd elérni, ha a bőröd gyorsan izzad, ha a tested alsó része vizes, ha a kézfejed hátsó része fáj, ha a kezervedben fájnak az ízületek, ha a középső ujjad nem hajlik. Ha vakbeleddel vannak problémáid, ha fáj a bokád külső része, ha vese panaszaid vannak (jobb oldali gyomorvonal kezelés segít a bal vesének, és fordítva).

Baloldali energiavonal:

1. balkéz BO 22 EP, jobb kéz BO 21 EP ->
2. balkéz JO 14 EP, jobb kéz BO 21 EP ->
3. balkéz JO 23 EP, jobb kéz BO 21 EP ->
4. balkéz BO 14 EP, jobb kéz BO 21 EP ->
5. balkéz JO 1a EP, jobb kéz BO 21 EP ->
6. balkéz JO 8a EP, jobb kéz BO 21 EP ->



1. balkéz JO középső lábujj, jobb kéz BO 21 EP.

Jobboldali energiavonal:

1. jobb kéz JO 22 EP, balkéz JO 21 EP ->
2. jobb kéz BO 14 EP, balkéz JO 21 EP ->
3. jobb kéz BO 23 EP, balkéz JO 21 EP ->
4. jobb kéz JO 14 EP, balkéz JO 21 EP ->
5. jobb kéz BO 1a EP, balkéz JO 21 EP ->
6. jobb kéz BO 8a EP, balkéz JO 21 EP ->
7. jobb kéz BO középső lábujj, balkéz JO 21 EP.

Gyengéd kezelése:

JéB 1 EP, vagy JéB 14 EP, vagy a hüvelykujjad, vagy a kislábujjad áramoltatása.

## A lépvonal:

Az energiavonal áramoltatásával visszaszerzed a képességeidbe vetett bizalmad, segít a biztonságérzet megteremtésében, a félelem leküzdésében, az emlékezőtehetség erősítésében.

Továbbá:

Ha leküzdhetetlen éhséget érzel, ha csak egyedül szeretnél lenni, ha letört, fáradt vagy. Ha gyenge a lábad, ha nem megemésztett ételmaradékot találsz a székletedben, ha a hasnyálmirigyeddel vannak problémáid. Ha napközben, vagy evés után aludnod kell, ha kevés a vörös vértest a véredben, ha túlzottan kívánod az édességet, ha farkasétvágyad van (bulimia), ha fogyó-korban szenvedsz, ha evés után fáj a gyomrod. Ha valamilyen ételt nem tűr a szervezeted, ha cukorbeteg vagy, ha állandóan ásítanod kell, ha allergiás vagy valamire, ha sokat csuklasz, ha bármilyen bőrproblémád van.

Baloldali energiavonal:

1. balkéz BO 5 EP, jobb kéz BO farkcsont ->
2. balkéz JO 14 EP, jobb kéz BO farkcsont ->
3. balkéz JO 14 EP, jobb kéz BO 13 EP ->
4. balkéz JO 14 EP, jobb kéz JO 22 EP.

Jobboldali energiavonal:

1. jobb kéz JO 5 EP, balkéz BO farkcsont ->
2. jobb kéz BO 14 EP, balkéz BO farkcsont ->
3. jobb kéz BO 14 EP, balkéz JO 13 EP ->
4. jobb kéz BO 14 EP, balkéz BO 22 EP.

Gyengéd kezelés:

JéB 22 EP, vagy JéB 14 EP, vagy a hüvelykujjad, vagy a kislábujjad áramoltatása.

---

### **A vékonybélvonal:**

Ezt az energiavonalat a szorongás, a félelem (valamit rosszul elvégezni), a pontatlanság, túlzott igyekezet leküzdésére ajánlom.

Továbbá:

Ha a füleddel van problémád (baloldali EV a jobb fülre, jobb oldali EV a bal fülre), ha részleges, vagy krónikus sükettségben szenvedsz, ha fáj a torkod, a vállad, a felső karod, a könyököd. Ha beszédhibás vagy, ha a koleszterinszinted ingadozik. Segíti a neurodermitis és az Alzheimer kór megelőzését, és kialakulásának lassítását.

Baloldali energiavonal:

1. balkéz BO 11 EP, jobb kéz JO 13 EP ->
2. balkéz BO 11 EP, jobb kéz JO 19 EP (önkezelésnél 19-es helyett a 14 EP) ->
3. balkéz BO 11 EP, jobb kéz BO 1 EP ->
4. balkéz BO 11 EP, jobb kéz BO 7 EP.

Jobboldali energiavonal:

1. jobb kéz JO 11 EP, balkéz BO 13 EP ->
2. jobb kéz JO 11 EP, balkéz BO 19 EP (önkezelésnél 19-es helyett a 14 EP) ->
3. jobb kéz JO 11 EP, balkéz JO 1 EP ->
4. jobb kéz JO 11 EP, balkéz JO 7 EP.

Gyengéd kezelés:

JéB 19 EP, vagy JéB 17 EP, vagy a kisujjad, vagy a nagylábujjad áramoltatása.

---

### **A hólyagvonal:**

Kimondottan ajánlom, ha nem bízol meg másokban, vagy ha tisztasági mániás vagy.

Továbbá:

Ha a vizeléssel, vagy a székeléssel van problémád, fülbajoknál, ha "üvegcsontod" van, ha fáj a derekad, ha merev a nyakad, ha a kisujjad görbe, ha

a térded nem tudod kinyújtani. Segít az ödémán, és a végbélviszketésen is. Kiválóan alkalmas a méregtelenítésre.

Baloldali energiavonal:

1. balkéz BO 12 EP, jobb kéz BO 25 EP ->
2. balkéz BO 12 EP, jobb kéz BO térdhajlat ->
3. balkéz BO 12 EP, jobb kéz BO 16 EP ->
4. balkéz BO 12 EP, jobb kéz BO 23 EP ->
5. balkéz BO 12 EP, jobb kéz BO 9 EP ->
6. balkéz BO 12 EP, jobb kéz BO 10 EP ->
7. balkéz BO 12 EP, jobb kéz BO 3 EP.

Jobboldali energiavonal:

1. jobb kéz JO 12 EP, balkéz JO 25 EP ->
2. jobb kéz JO 12 EP, balkéz JO térdhajlat ->
3. jobb kéz JO 12 EP, balkéz JO 16 EP ->
4. jobb kéz JO 12 EP, balkéz JO 23 EP ->
5. jobb kéz JO 12 EP, balkéz JO 9 EP ->
6. jobb kéz JO 12 EP, balkéz JO 10 EP ->
7. jobb kéz JO 12 EP, balkéz JO 3 EP.

Rövidített áramoltatás önkezelésre:

Baloldali energiavonal:

1. balkéz BO farkcsont, jobb kéz BO 12 EP ->
2. balkéz BO térdhajlat, jobb kéz BO 12 EP ->
3. balkéz BO 16 EP, jobb kéz BO 12 EP ->
4. balkéz BO kislábujj, jobb kéz BO 12 EP.

Jobboldali energiavonal:

1. jobb kéz BO farkcsont, balkéz JO 12 EP ->
2. jobb kéz JO térdhajlat, balkéz JO 12 EP ->
3. jobb kéz JO 16 EP, balkéz JO 12 EP ->
4. jobb kéz JO kislábujj, balkéz JO 12 EP.

Gyengéd kezelés:

JéB 25 EP, vagy JéB 23 EP, vagy a mutatóujjad, vagy a negyedik lábujjad áramoltatása.

## **A rekeszizomvonal:**

Ezt az energiavonalat lehetne akár a "szív védőjének" nevezni. Erősíti az immunrendszert, segít a sebek és a csonttörések gyógyításában.

Továbbá:

Ha nem tudsz teljesen kielegezni, ha minden lépés nehezedre esik, ha túlzottan nyitott vagy. Erősíti a szexuális energiád, szabályozza a testnedveket, segít éjszaka ébren maradni. Ha erős szívverésed van, ha szűrő szívfájdalom gyötör (vigyázz, ez lehet szívinfarktus is!), ha forró az arcod, vagy a tenyered. Ha nem megfelelő a testnedv keringése, ha a véred túl sűrű, és ha a trombózisra hajlamos vagy.

Baloldali energiavonal:

1. balkéz BO 14 EP, jobb kéz JO 19 EP ->
2. balkéz BO 25 EP, jobb kéz JO 19 EP ->
3. balkéz BO 25 EP, jobb kéz JO 5 EP ->
4. balkéz BO 25 EP, jobb kéz JO tenyér közepe ->
5. balkéz BO 25 EP, jobb kéz BO gyűrűsujj.

Jobboldali energiavonal:

1. jobb kéz JO 14 EP, balkéz BO 19 EP ->
2. jobb kéz JO 25 EP, balkéz BO 19 EP ->
3. jobb kéz JO 25 EP, balkéz BO 5 EP ->
4. jobb kéz JO 25 EP, balkéz BO tenyér közepe ->
5. jobb kéz JO 25 EP, balkéz JO gyűrűsujj.

Variáció az önkezeléshez:

Baloldali energiavonal:

1. balkéz JO 19 EP, jobb kéz BO 14 EP ->
2. balkéz JO 19 EP, jobb kéz BO 25 EP ->
3. balkéz BO 25 EP, jobb kéz JO 5 EP ->
4. balkéz BO 25 EP, jobb kéz JO tenyér közepe ->
5. balkéz BO gyűrűsujj, jobb kéz BO 25 EP.

Jobboldali energiavonal:

1. jobb kéz BO 19 EP, balkéz JO 14 EP ->
2. jobb kéz BO 19 EP, balkéz JO 25 EP ->
3. jobb kéz JO 25 EP, balkéz BO 5 EP ->
4. jobb kéz JO 25 EP, balkéz BO tenyér közepe ->
5. jobb kéz JO gyűrűsujj, balkéz JO 25 EP.

Gyengéd kezelése:

JéB 15 EP, vagy JéB 19a EP, vagy a tenyered közepének, vagy a talpad közepének áramoltatása.

---

## A vesevonal:

Ajánlom az áramoltatását, ha egy mélyen ülő félelmet (egzisztencia, halál, pánik, stressz) szeretnél leküzdeni. Segít a bűntudat, az elviselhetetlenség, és a rossz előjelek leküzdésében. Ezt az energiavonalat nevezhetjük "senki sem kedvel" vonalnak is.

Továbbá:

Ha a vérkeringésed szeretnéd javítani, ha gyenge az immunrendszered, ha a hajad, vagy a körmöd szeretnéd erősíteni (kalciumháztartást erősíti). Ha szaporán ver a szíved, ha sokszor hideg a füled, ha fülgyulladásban szenvedsz, ha cserepes a szád, ha végbél panaszaid vannak. Kiegyensúlyozza a vízháztartást, gyógyítja a csontritkulást, az ödémát, a hajhullást, a pikkelysömört. Ha impotencia problémáid vannak, ha orrvérzős vagy.

Baloldali energiavonal:

1. balkéz BO szeméremcsont, jobb kéz BO kislábujj ->
2. balkéz BO szeméremcsont, jobb kéz BO farkcsont ->
3. balkéz JO 14 EP, jobb kéz BO farkcsont ->
4. balkéz JO 13 EP, jobb kéz BO farkcsont ->
5. balkéz JO 12 EP, jobb kéz BO farkcsont.

Jobboldali energiavonal:

1. jobb kéz BO szeméremcsont, balkéz JO kislábujj ->
2. jobb kéz BO szeméremcsont, balkéz BO farkcsont ->
3. jobb kéz BO 14 EP, balkéz BO farkcsont ->
4. jobb kéz BO 13 EP, balkéz BO farkcsont ->
5. jobb kéz BO 12 EP, balkéz BO farkcsont.

Gyengéd kezelése:

JéB 23 EP, vagy JéB 15 EP, vagy a mutatóujjad, vagy a negyedik lábujjad áramoltatása.

## Az epevonal:

Ezt az akaratosság, az elszabadult düh, a tehetetlenség ellen alkalmazhatjuk. Segíti az érvényesülést, és legyőzi a gátlásokat.

Továbbá:

Ha migrén gyötör, ha erőtlen vagy (testileg és lelkileg), ha gyenge az izomzatod, ha izomlázad van, ha nehezedre esik az oldaladra fordulnod. Ha fáj a fejed oldalt, ha rövidlátó, vagy távollátó vagy. Ha bordaközi problémád van, ha fáj a

térded külső fele, ha problémád van az epéddel, ha állandóan keserű a szád. Ha a lábad külső része forró, ha a végbeleddel van bajod, gyógyítja az aranyeret, a neurodermitis betegséget. Ha a gyűrűsujjad merev, ha többször büfögnöd kell.

Baloldali energiavonal:

1. balkéz BO 12 EP, jobb kéz JO 20 EP ->
2. balkéz BO 12 EP, jobb kéz BO farkcsont ->
3. balkéz BO 12 EP, jobb kéz JO 16 EP ->
4. balkéz BO 12 EP, jobb kéz JO 14 EP ->
5. balkéz BO 12 EP, jobb kéz BO 14 EP ->
6. balkéz BO 12 EP, jobb kéz JO 22 EP.

Jobboldali energiavonal:

1. jobb kéz JO 12 EP, balkéz BO 20 EP ->
2. jobb kéz JO 12 EP, balkéz BO farkcsont ->
3. jobb kéz JO 12 EP, balkéz BO 16 EP ->
4. jobb kéz JO 12 EP, balkéz BO 14 EP ->
5. jobb kéz JO 12 EP, balkéz JO 14 EP ->
6. jobb kéz JO 12 EP, balkéz BO 22 EP.

Gyengéd kezelése:

JéB 8 EP, vagy JéB 16 EP, vagy a középsőujjad, vagy a középső lábujjad áramoltatása.

## **A köldökvonal:**

Ez az energiavonal segít a bizalmadat erősíteni, az érzéseid nyíltan kimutatni: "Megtudok mindent, amit tiszta szívből akarok - amit nem kapok meg, az nem is kell!" Megnyitja a szívedet.

Továbbá:

Ha a reuma gyötör, ha zúg, vagy fáj a füled, ha izzadsz alvás közben. Ha a gyűrűsujjad merev, nem hajlik rendesen, ha nem tudsz beszélni (torok problémák). Segít a helyzetted, a képességeid felismerni, az embertársaidat elfogadni, ahogy vannak. Erősíti szexuális energiád, és a hormonháztartásodat. Kiválóan alkalmas a terhesség alatt!

Baloldali energiavonal:

1. balkéz JO 20 EP, jobb kéz BO 19 EP ->
2. balkéz JO 20 EP, jobb kéz JO 12 EP ->
3. balkéz JO 14 EP, jobb kéz JO 12 EP ->
4. balkéz JO 14 EP, jobb kéz BO 14 EP ->

5. balkéz JO 23 EP, jobb kéz BO 14 EP ->
6. balkéz JO 25 EP, jobb kéz BO 14 EP ->
7. balkéz JO 16 EP, jobb kéz BO 14 EP ->
8. balkéz JO gyűrűsujj, jobb kéz BO 14 EP.

Jobboldali energiavonal:

1. jobb kéz BO 20 EP, balkéz JO 19 EP ->
2. jobb kéz BO 20 EP, balkéz BO 12 EP ->
3. jobb kéz BO 14 EP, balkéz BO 12 EP ->
4. jobb kéz BO 14 EP, balkéz JO 14 EP ->
5. jobb kéz BO 23 EP, balkéz JO 14 EP ->
6. jobb kéz BO 25 EP, balkéz JO 14 EP ->
7. jobb kéz BO 16 EP, balkéz JO 14 EP ->
8. jobb kéz BO gyűrűsujj, balkéz JO 14 EP.

Rövidített áramoltatás önkezeléshez:

Baloldali energiavonal:

1. balkéz JO 12 EP, jobb kéz BO 11 EP ->
2. balkéz JO 20 EP, jobb kéz BO 11 EP ->
3. balkéz BO 12 EP, jobb kéz BO 11 EP ->

Jobboldali energiavonal:

1. jobb kéz BO 12 EP, balkéz JO 11 EP ->
2. jobb kéz BO 20 EP, balkéz JO 11 EP ->
3. jobb kéz JO 12 EP, balkéz JO 11 EP ->

Gyengéd kezelés:

JéB 13 EP, vagy JéB 2 EP, vagy a tenyered közepét, vagy a talpad közepét áramoltatása.

## **A májvonal:**

Segít elviselni, ha nem éred el, amit akartál, ha valami az utadba kerül, vagy ha te vagy másoknak az útjában. Mindenféle gyulladás leküzdésében hatásos, és segít, ha nem tudsz, vagy nem akarsz valamit lenyelni (testileg és lelkileg is).

Továbbá:

Ha menstruációs problémáid vannak, ha a nyelőcsőveddel van bajod. Ha derékfájás gyötör, ha rövidlátó, vagy távollátó vagy. Segít a neurodermitis gyógyításában, ha a mozgásod nem folyamatos, ha csak kis lépetekkel tudsz előre haladni (testileg és lelkileg is), ha bármiféle bénulásod van. Ez a vonal a tested "olajozója"!

Baloldali energiavonal:

1. balkéz BO 4 EP, jobb kéz JO 22 EP ->
2. balkéz BO 4 EP, jobb kéz JO 14 EP ->
3. balkéz BO 4 EP, jobb kéz BO 1 EP ->
4. balkéz BO 4 EP, jobb kéz BO 5 EP ->
5. balkéz BO 4 EP, jobb kéz BO 18 EP ->
6. balkéz JO 4 EP, jobb kéz BO 18 EP.

Jobboldali energiavonal:

1. jobb kéz JO 4 EP, balkéz BO 22 EP ->
2. jobb kéz JO 4 EP, balkéz BO 14 EP ->
3. jobb kéz JO 4 EP, balkéz JO 1 EP ->
4. jobb kéz JO 4 EP, balkéz JO 5 EP ->
5. jobb kéz JO 4 EP, balkéz JO 18 EP ->
6. jobb kéz BO 4 EP, balkéz JO 18 EP.

Gyengéd kezelése:

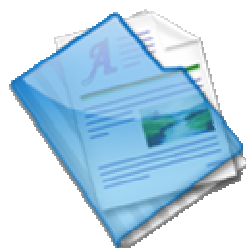
JéB 4 EP, vagy JéB 22 EP, vagy a középsőujjad, vagy a középső lábujjad áramoltatása.

---



**E-L-P-O-K**





Öngyógyítás az energiavonal áramoltatásával . . . Ötödik rész . . .

## Betegségek gyógyítása

A következő oldalakat saját, és ismerőseim tapasztalataiból állítottam össze, a hétköznapi kisebb panaszainak a leküzdésére.

### Előforduló rövidítések:

JO = jobb oldalon, BO = baloldalon, JvB = jobb- vagy baloldalon, EP = energiapont, EV = energiavonal.

---

## Fejfájás

Első tanács:

A bal kezéd áramoltatja a baloldalon a 16-os energiapontot, + baloldalon az 5-ös energiapontot, a jobb kezéd egyidejűleg a jobboldalon a 7-es energiapontot ugyan azon a lábon. Ezt a hatás erősítéséhez a másik oldalon megismételjük!

Második tanács:

A jobb- vagy baloldali epe energiavonal áramoltatása.

---

## Nyomás a fejben és a fülben

Első tanács:

Az egyik kezéd áramoltatja a JvB (jobb- vagy baloldalon) 4 EP (energiapont), a másik egyidejűleg a JvB 4 EP a tested másik oldalán.

(A későbbiekben rövidítést alkalmazok!)

---

## Gyomorfájás

Első tanács:

JvB gyomor EV áramoltatása.

Második tanács:

JvB 1 EP áramoltatása.

Harmadik tanács:

JvB 8 EP áramoltatása.

Negyedik tanács:

A hüvelykujjad áramoltatása.

---

## **Nátha, influenza, megfázás**

Első tanács:

JvB 2 EP áramoltatása.

Második tanács:

A jobb kezéd áramoltat a BO 3 EP, a balkezeddal pedig egy kört alkotsz a hüvelykujjaddal és a többi ujjaddal külön-külön egymás után (ujjanként 2-3 perc).

Harmadik tanács:

Ugyan az, mint a második tanácsban, csak a másik oldalon, és a másik kezeddal.

Negyedik tanács:

A második és a harmadik tanácsban leírtakat egymás után végezd el.

---

## **Hasgörcs és hasmenés**

Első tanács:

Az egyik kezéd ujjhegyével a JvB 15 EP áramoltatása, a másik kezéd ujjhegyével a JvB 25 EP áramoltatása ugyan azon az oldalon.

Második tanács:

BO 1a + JO 1a hasfájás esetén.

Harmadik tanács:

Az egyik kezeddal oldalról a keresztcsontot, a másikkal egyidejűleg a JvB 1a EP áramoltatása.

Negyedik tanács:

A jobb kezeddal áramoltatod a BO 8 EP (hasmenés esetén).

Ötödik tanács:

Az egyik kezeddal a BO 8 EP, a másik kezeddal a BO 3 EP áramoltatod egyszerre.

Hatodik tanács:

BO 8, JO 8 keresztbe áramoltatod ülve, felhúzott lábbal.

Hetedik tanács:

A középső ujjadat áramoltatod.

---

## **Merev végtagok**

Első tanács:

Az egyik kezeddal a JvB 23 EP, a másikkal a JvB 25 EP áramoltatása.

Második tanács:

A máj EV áramoltatása.

Harmadik tanács:

JvB 6 EP áramoltatása.

Negyedik tanács:

A középvonal áramoltatása.

---

## **Hajhullás**

Első tanács:

A jobb kezeddal átfogod a bal gyűrűsujjad. A fejed lehajtod a bal válladra, de a tested marad egyenes tartásban. 3 perc múlva a fejed előrehajtod, és így maradsz 3 percig.

Második tanács:

A jobb kezeddal JO 22a EP, a bal kezeddal a JO 26 EP áramoltatása.

Harmadik tanács:

Mint a másodikban, csak a másik oldalon, és a másik kezeddal.

---

## **Hideg kéz és láb**

Első tanács:

A hüvelykujjad szorítsd a gyűrűsujjad körmére (ujjak tartása - fellélegzés) legalább 10 percig.

Második tanács:  
JvB 2 EP áramoltatása.

Harmadik tanács:  
JvB 15 EP áramoltatása.

Negyedik tanács:  
A középvonal utolsó fogása.

---

## **Heves szívverés**

Első tanács:  
A hüvelykujjaddal áramoltasd a JvB 22 EP, a középső ujjaddal a JvB 26 EP ugyan azzal a kezeddal egyszerre.

Második tanács:  
A kezed közepét áramoltasd.

---

## **Merev nyak**

Első tanács:  
JO 12 + BO 12 legalább 3 percig keresztbe áramoltasd.

Második tanács:  
1. jobb kézzel BO 19 EP, balkézzel JO 4 EP ->  
2. jobb kézzel BO 19 EP, balkézzel JO 12 EP ->  
3. jobb kézzel BO 19 EP, balkézzel JO 11 EP ->  
4. jobb kézzel BO 19 EP, balkézzel JO 3 EP.

Harmadik tanács:  
Ugyan az, mint a második, csak a másik oldalon a másik kezeddal.

Negyedik tanács:  
A JvB 13 EP áramoltatása.

Ötödik tanács:  
A vastagbélvonal JvB áramoltatása.

Hatodik tanács:  
A mutatóujjadat áramoltasd.

---

## **Szénanátha**

Első tanács:  
JvB 19a EP áramoltatása.

Második tanács:  
JvB 10 EP áramoltatása.

Harmadik tanács:  
A lép EV áramoltatása.

Negyedik tanács:  
A tüdő EV áramoltatása.

Ötödik tanács:  
A középvonal áramoltatása.

---

## **Lumbágó (hexensussz)**

Első tanács:  
Az egyik kezeddal a JvB 23 EP, a másikkal egyidejűleg a JvB 25 EP.

Második tanács:  
A JvB 2 EP áramoltatása.

Harmadik tanács:  
A hólyag EV áramoltatása.

---

## **Krónikus köhögés (bronchitisz)**

Első tanács:  
Először 3 percig egyszerre a JO 9 EP + BO 9 EP, majd 3 percig egyszerre a JO 10 EP + BO 10 EP áramoltatása. (Ha nem éred el a 9-es, vagy a 10-es pontot, akkor kezeld először a 14-es, majd a 13-as EP.)

Második tanács:  
BO 13 EP + JO 13 EP legalább 10 percig.

---

## **Rossz látás**

Első tanács:

A középvonal áramoltatása.

Második tanács:

JvB 4 EP áramoltatása.

Harmadik tanács:

JvB 20 EP + JvB 21 EP áramoltatása.

---

## **Gyenge hólyag**

Első tanács:

A vese EV áramoltatása.

Második tanács:

A hólyag EV áramoltatása.

Harmadik tanács:

A mutatóujj áramoltatása.

---

## **Menstruációs panaszok**

Első tanács:

A JvB 1a EP áramoltatása.

Második tanács:

Az egyik kezed tenyerével áramoltasd a JvB 1a EP, a másikat tedd a keresztcsontodra.

Harmadik tanács:

JvB 13 EP áramoltatása.

Negyedik tanács:

Az egyik keziddel a JvB 16 EP + JvB 5 EP egyidejű áramoltatása.

---

## **Fáradtság autóvezetés közben**

Első tanács:

Mindkét kezéd ujjhegyeit rakd egymás mellé a tested képzeletbeli középpontjára legalább 10 percig.

Második tanács:

A kinyújtott ujjaiddal hegyét nyomd gyengéden a fejed mindkét oldalát.

---

## **Krónikus fáradtság**

Első tanács:

A középvonalat áramoltasd.

Második tanács:

Mindegyik ujjad hegyével nyomd gyengén a derekadat.

Harmadik tanács:

BO 2 EP + JO 2 EP áramoltatása vagy a kézfejjel, vagy tenyérrel.

Negyedik tanács:

A lép EV áramoltatása.

---

## **Fülfájós gyermek**

Első tanács:

Az egyik kezeddal a JvB 4 EP, a másikkal a JvB 21 EP keresztbe áramoltasd.

Második tanács:

A vese EV áramoltatása.

Harmadik tanács:

A gyomor EV áramoltatása.

Negyedik tanács:

A balkézszel áramoltasd a BO 22 EP, a jobbal a BO 26 EP.

Ötödik tanács:

Ugyan ezt a másik oldalon, a másik kezeddal.

Hatodik tanács:

A gyermek mutatóujját áramoltasd.

---

## **Szellemi (pszihés) probléma**

Első tanács:

JvB 20 EP áramoltatása.

Második tanács:

JvB 21 EP áramoltatása.

Harmadik tanács:

JvB 22 EP áramoltatása.

Negyedik tanács:

1. balkéz BO 12 EP, jobb kéz JO 20 EP ->
2. balkéz BO 12 EP, jobb kéz JO 21 EP ->
3. balkéz BO 12 EP, jobb kéz JO 22 EP.

Ötödik tanács:

Mint a negyediknél, csak a másik kezeddal, a másik oldalon.

---

## **Utazó-betegség (hányinger)**

Első tanács:

Az egyik kezeddal áramoltasd a JvB 4 EP, a másikkal egyidejűleg a JvB 21 EP a másik oldalon.

---

## **Terhesség alatti rosszullét**

Első tanács:

Az egyik kezeddal áramoltasd a JvB 4 EP, a másikkal egyidejűleg a JvB 21 EP a másik oldalon.

---

## **Fáradtság kevés alvás miatt**

Első tanács:

JvB 18 EP áramoltatása.

Második tanács:

JvB 25 EP áramoltatása.



Harmadik tanács:

Az egyik kezddel a JvB 25 EP, a másikkal egyidejűleg a JvB 3 EP áramoltatása.

Negyedik tanács:

BO 4 EP + JO 4 EP áramoltatása.

Ötödik tanács:

BO 2 EP + JO 2 EP áramoltatása.

Hatodik tanács:

Az ujjaid hegyét nyomd a fejed két oldalára középen.

Hetedik tanács:

A kisujjad áramoltasd.

---

## Nyugtalan alvás

Első tanács:

1. jobb ujjhegy JO 8a EP, jobb hüvelykujj JO 8 EP ->
2. jobb ujjhegy JO 15 EP ->
3. jobb ujjhegy JO 14 EP ->
4. jobb ujjhegy JO 13 EP ->
5. jobb mutatóujj JO 20 EP, hüvelykujj JO 21 EP, mutatóujj JO 18 EP.

Második tanács:

Ugyan ezt a gyakorlatot végezd el a másik oldalon, a másik kezddel, vagy mindkét oldalon egyszerre.

Harmadik tanács:

A gyomor EV áramoltatása.

Negyedik tanács:

JvB 1 EP áramoltatása.

Ötödik tanács:

JvB 8 EP áramoltatása.

Hatodik tanács:

A középvonal áramoltatása.

Hetedik tanács:

A hüvelykujjadat áramoltasd.

---

## **Fogfájás**

Első tanács:

JvB 8a EP áramoltatása.

Második tanács:

A gyomor EV áramoltatása.

---

## **Allergia**

Első tanács:

A beteg a hátán fekszik. A kezéd csúsztasd a vádlija alá úgy, hogy az ujjaid hegye a térdhajlat alatt legyenek, a karod pedig az alsó lábszára alatt. (Saját magadnak térdelve elvégezheted a gyakorlatot.)

Második tanács:

JvB 10 EP áramoltatása. (Egyedül a 13-as, vagy a 19a ponttal helyettesítheted, amit könnyebbe elérsz.)

---

## **Vashiány**

**Csak az orvosi kezelések hatásának az erősítésére!**

Első tanács:

A gyomor EV áramoltatása.

Második tanács:

JvB 14 EP áramoltatása.

---

## **Vakbél**

Első tanács:

Az egyik kezeddal a JO 11 EP, a másikkal egyidejűleg a JO 25 EP áramoltatása.

Második tanács:

A baloldali vastagbél EV áramoltatása.

**Csak elsősegély! Mindenképpen fordulj orvoshoz!**

---

## **Szexuális problémák**

Első tanács:

A köldök EV áramoltatása.

Második tanács:

A rekeszizom EV áramoltatása.

Harmadik tanács:

A középvonal áramoltatása.

---

## **Vérnyomás**

Első tanács:

A mutatóujj áramoltatása.

Második tanács:

JvB 23 EP áramoltatása.

Harmadik tanács:

Az egyik kezettel a JvB 23 EP, a másikkal egyidejűleg a JvB 25 EP áramoltatása.

Negyedik tanács:

A vese EV áramoltatása.

---

További betegségekről, vagy a további tapasztalatokról kérdezd a szerzőt (vagy a fordítót)!

Vírusok és más betörések ellen védett a mailbox, és csak szöveges (htm, függelék, vagy dealer nélküli) levélre válaszolok!

---



**E-L-P-O-K**

**Kedves olvasó!**

**Csak egy kérés van! Ne add tovább a könyvet,  
hanem csak a honlap címét: <http://www.energia-lap.hu>.  
Ott bárki, bármikor letöltheti a könyvet \*.pdf formában,  
mint egy elektromos könyvet (e-book).**

**A könyv mérete kb. 800 000 bájt (780 KB).**