

1Ti ii i T r';tiii7



**Mar
ele
Dicți
onar**

ai

Bo

lil

or

si

Afecțiunilor

Cauzele subtile

ale îmbolnăvirii

EDIȚIE NOUA, REVIZUITA ȘI ADĂUGITĂ
Editura Ascendent

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MARTEL, JACQUES

Marele dicționar al bolilor și afecțiunilor: cauzele subtile ale îmbolnăvirii /
Jacques Martel; trad.: Doina Anghel. - București: Ascendent, 2012

Biblio gr.

ISBN 978-973-1859-69-9 I.

Anghel, Doina (trad.) 61

Editor: Clara Toma Coperta si
tehoredactare: Magda Căpraru

Toate drepturile aparțin Editurii Ascendent. Reproducerea integrală sau
parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă doar cu
acordul scris al Editurii Ascendent

Copyright©2012 Editura Ascendent
www.ediruraasrpndent.rn E-mail:
office@editura ascendentro

Exprimări... editoriale despre Vindecare

Eu cred ca Sănătatea este o zestre cu care venim pe lume fiecare; Sursa creatoare, în inteligența și generozitatea ei, ne-a înzestrat cu tot ceea ce avem nevoie pentru călătoria vieții -hartă, ghizi, indicatoare și resurse de toate felurile; Starea de sănătate este efectul capacității noastre de a ne conecta la planul înalt a cărui parte importantă suntem toți. Uneori însă, știm bine, deși ne propunem o țintă și un drum bun pentru a ajunge la ea, se întâmplă să ne rătăcim; o alee ce ne pare mai scurtă, mai frumoasă sau mai... răcoroasă decât drumul! ales inițial, ne atrage, o luăm pe acolo și începem să ne îndepărtăm de calea inițială; ne putem îndepărta puțin doar, iar când vedem că aleea nu duce nicăieri, ne întoarcem; sau ne îndepărtăm atât de mult, încât nu mai rămâne timp pentru întoarcere chiar dacă avem resurse; ori avem timp. dar resursele cu care am fost înzestrați la începutul călătoriei vieții sunt (de) limitate.

Sănătatea se termină acolo unde începe dizarmonia, conflictul cu tine însuși și cu ceilalți, frica, neîncrederea, necredința, vinovăția, resentimentul, uitarea iubirii...

Iar toate acestea încep să se manifeste în viața noastră odată cu deconectarea de la resursele îndestulătoare cu care am fost înzestrați, prin ignorarea legilor și principiilor universului. Am fost creați ca Trup, Minte, Suflet Fiecare din aceste părți ale noastre sunt strâns conectate între ele și conectate la Sursa creatoare. Când legătura dintre aceste părți slăbește, sau când este distrusă, ființa noastră ca întreg pierde contactul cu Sursa. Și atunci, singurele resurse pe care ne putem baza sunt cele interioare, din zestea inițială. Când mintea noastră suferă, pentru că nu înțelege ceva, pentru că e epuizată, suprasolicitată, insuficient folosită, pentru că se află în conflict cu inima sau pentru alte motive, suferă în egală măsură și sufletul și trupul. Când inima noastră plânge, pentru că se simte rănită, pentru că se simte dezamăgită, pentru că se simte însingurată sau pentru alte motive, suferă în egală măsură și trupul și mintea. Când trupul nostru e bolnav, pentru că a fost neîngrijit, pentru că a fost agresat, pentru că a fost intoxicat, sau pentru alte motive, suferă în egală măsură și mintea și sufletul. Când măcar una din aceste părți este în suferință, manifestăm, cel mai adesea și cei mai mulți dintre noi, neîncredere, frică, îndoială, conflict interior, vinovăție, adică exact acele manifestări care stau la originea bolii. Intrăm într- un cerc vicios, pe o spirală descendentă, într-un labirint întortocheat și întunecos. Odată rătăciți și deconectați de la Cale și de la Sursă, proviziile devin din ce în ce mai sărace, noi din ce în ce mai speriați. Boala, starea de rău, ne țin cu ochii în pământ, triști, cu brațele încrucișate ori cu ele

"A

Jacques Martel

atârând pe lângă noi a neputință. Căutăm ieșirea cu disperare și ajungem adesea să rătăcim și mai mult, să ne afundăm și mai tare. Nu orice lumină este locul unde trebuie să ajungem și nu orice izvor e tămăduitor.

Ca să putem teși din fundătura unde am ajuns, bolnavi fiind, este nevoie să facem o "cale -întoarsă" cu mintea și cu inima, să ne amintim acea decizie, acel act, acel gând, acea emoție, acel conflict, acea slăbiciune, acea traumă, acea temere, etc. care ne-a determinat să facem primul pas ce ne-a îndepărtat de calea cea bună și de sănătate. Ieșirea din cercul vicios se poate face printr-un pas lateral, nicidecum prin continuarea mersului înainte. Ieșirea dintr-un labirint întunecat se poate face prin inspirație, nicidecum prin căutarea unor repere orbecăind. Ieșirea dintr-o spirală descendentă se poate face printr-un salt în înălțime ori prin urcușul treaptă cu treaptă, nicidecum prin săpături în adâncime. Ieșirea dintr-o prăpastie adâncă, atât de adâncă încât ecoul strigătului tău nu ' ajunge nicăieri, se poate face doar prin zbor...

Vindecarea presupune credință în sursa creatoare și încrederea în resursele interioare. Odată ce ai ajuns, cu mintea și cu inima, la acel punct în care ai pierdut calea cea bună, regăsirea ei și reluarea călătoriei este posibilă. Totul este ca, chiar și atunci când resursele trupului de a străbate drumul înapoi sunt limitate ori aproape inexistente, să ai credință și încrederea că vei reuși - prin intuiție, printr-un pas lateral, prin salt în înălțime sau prin zbor...

Vindecarea nu o găsești neapărat la capătul unei căi vindecătoare. Vindecarea este cel mai adesea, chiar Calea spre Vindecare. Iar Calea spre Vindecare trece întotdeauna prin punctul unde mintea, inima și trupul se unesc și devin Una cu Energia Creatoare și cu iubirea...

Vindecarea este în Tine.

Sper din toată **V** că această lucrare al cărei editor am bucuria să fiu, să te ghideze către acel loc din tine însuși/însăși unde vei găsi resursa tămăduitoare cu care ai fost înzestrat(ă).

Sănătate și Armonie vă doresc !

Clara Toma, editor

www.exprimari.wordpress.com

Mulțumiri

Aș dori să mulțumesc în mod special doamnei Lucie Bernier, pentru munca ei de colaborator în toți acești ani de producție a cărții. Experiența sa de viață, cea de psihoterapist, formarea ei în abordarea metafizicii de boli și stări de rau, spiritul de sinteză și intuiția au contribuit semnificativ la finalizarea acestei cărți. (lucie.bernier@atma.ca)

O mulțumire specială domnului Claude Sabbah care de peste 40 de ani, prin expertiza sa excepțională, marea sa experiență și predare asupra biologiei totale a ființelor vii, sub formă de povești naturale, au activat în mine un impuls să merg chiar mai departe în cercetarea și concluziile pe care LE-AM efectuat până în această zi. Mintea sa deschisă și iubirea lui pentru ființa umană sunt un exemplu de perpetuat pentru mine, în special știind că iubirea este singurul vindecător în munca pe care o efectuăm pentru rezolvarea conflictelor care au adus boala să se manifeste.

Aș vrea să îi mulțumesc și Domnului George Wright, psihoterapeut și prieten apropiat, pentru sprijinul constant și încurajarea pe care mi-a oferit-o față de munca depusă, care de multe ori mi se părea lungă și prea laborioasă în anii de producție a cărții. (www.groupe-ace.com george@groupe-ace.com]

Îi mulțumesc lui Gerard Athias pentru lucrările efectuate în stabilirea unei liste de cuvinte asociate cu conflicte, precum și identificarea etimologică a denumirii de boli care sunt o sursă valoroasă de informații care pot facilita conștientizarea conflictului de la originea bolii și pentru ca ne-a permis să utilizăm aceste informații în dicționar. (www.athias.net)

De asemenea, vreau să mulțumesc următoarelor persoane pentru participarea lor la realizarea acestei cărți:

Mme Nicole Gagné
Mme Ginette Plante
Mme Denise Quintal M.
Simon Alarie M. Paul-
Émile Drouin Mme
Denise Boucher M.
Pierre Couture Mme
Nicole Cloutier Dr
Amaury Leclerc

M. Jean Dumas Mme Ginette Caron Mme Danielle East Mme Louise Drouin M. Laurent Chiasson M. Bob Lengan Mme Fleurette Couture Mme Catherine Guin

Tatălui meu: Noé Martel

PREFAȚĂ Acceptj

V să mă vindec

A conștientiza ce sunt și ce sunt pe cale să devin este mereu extrem de captivant, cu atât mai mult atunci când ceea ce descopăr despre mine este frumos și. pozitiv. Ce se întâmplă însă când descoperirile care rezultă dintr-un proces de auto cunoaștere mă pun în fața faptului de a vedea fațete ascunse ale personalității mele, care implică și necesitatea de a deveni conștientă de afecțiunile de care sunt atinsă, care s-au instalat în interiorul corpului meu ?

Ei bine, este ceea ce s-a întâmplat de-a lungul ultimilor ani, în care am realizat că maladiile s-au instalat subtil, din cauza emoțiilor prost gestionate, când, învățând să armonizez acest vârtej emoțional, am reușit să dobândesc puterea de a mă vindeca.

Bineînțeles, acceptarea faptului de a-mi prelua responsabilitatea în ceea ce privește sănătatea mea, a fost un proces îndelung, de introspecție și revizuire a valorilor, dar care mi-a dat certitudinea că am puterea de a mă vindeca.

Am avut privilegiul, din 1988, de a-l cunoaște pe Jacques Martel și de a dobândi cunoștințe de-a lungul conferințelor și atelierelor ținute de acesta. Jacques m-a ajutat să accept că boala, oricare ar fi ea, este o experiență pozitivă, întrucât ea este o ocazie pentru mine de a mă opri, de a mă interoga asupra a ceea ce se întâmplă în viața mea. Boala mi-a dat ocazia să învăț să cer ajutorul, lucru pe care eu îl evitam. Am învățat să îmi reamintesc că a cădea este omenesc, dar a te putea ridica este divin și că, pentru a te vindeca, este esențial să te deschizi către ceilalți, către tine însuși și mai ales către iubire.

Această carte este un excepțional instrument de transformare, este o fereastră deschisă către lumea emoțiilor, care este încă puțin cunoscută. Dându-mi dreptul să mă iubesc și să mă accept traversând toate emoțiile trăite, am făcut un pas important către armonie, pace, iubire.

Pe durata acestor ani cât am colaborat cu Jacques la nașterea acestei cărți, am fost surprinsă să constat cantitatea foarte mare de timp investită, fără să mai amintesc de energia depusă pentru a canaliza aceste informații.

Ceea ce doresc fiecăruia, este să devină din ce în ce mai autonom, din ce în ce mai capabil de a afla de unde provin bolile și afecțiunile care îl afectează. Această recunoaștere va servi procesului de prevenție și va aduce schimbările necesare în viață pentru recuperarea sănătății.

Multă sănătate!

Lucie Bernier, psihoterapeut, coordonator al

lucrării

INTRODUCERE

Sănătatea a fost întotdeauna un subiect de preocupare pentru mine. De fapt, chiar de la o vârstă fragedă, am început să mă confrunt cu probleme de sănătate, fără știu exact cauza. Mama mea, de asemenea, s-a confruntat cu situații dificile, care, au necesitat diverse îngrijiri (operațiuni, tratamente), și mulți ani de spitalizare

În cazul meu, cum nu se putea găsi exact ceea ce de sufăr, o îndoială plană constant: mă gândeam că aceste probleme ar putea fi psihologice. Mi-am zis atunci: sau "este doar în mintea mea", sau "există un motiv pentru ceea ce se întâmplă". Am decis să optez pentru a doua și atunci am început să cercetez ce m-a adus să trăiesc toate aceste neliniști.

În 1978, am început să lucrez în domeniul sănătății, mai precis a suplimentelor alimentare. Am realizat atunci, de unul singur, în timpul consultărilor individuale pe care le dădeam, că ar putea exista o legătură între emoții, gânduri și boli. Am început intuitiv, să descopăr legături între anumite emoții și anumite boli. În 1988, atunci când m-am înscris la cursuri pentru dezvoltarea personală, am descoperit ceea ce se numește astăzi, abordarea metafizică de boli și stări de rău. Îmi aduc aminte cum împreună cu un grup consultam compilația de neliniști și de boli dezvoltate în cartea lui Louise Hay. Observam cum oamenii începeau ancheta asupra lor înșiși sau pe alții ca să verifice validitatea a ceea ce înainta Louise, toți vizibil pasionați de a descoperi noi căi de cercetare pentru a înțelege mai bine ceea ce trăiesc.

De atunci, interesul meu în această abordare a continuat să crească, în special pentru ca m-am reorientat profesional în acest domeniu specific de creștere personală. De atunci, nu m-am oprit din a încerca să verific, prin intermediul consultărilor individuale, claselor sau atelierelor de lucru pe care le conduc, relevanța acestor date cu privire la boli și stări de rău. Chiar și astăzi, am uneori, fie la magazinul alimentar sau la xerox, pun întrebări oamenilor cu care mă întâlnesc pentru a încerca să înțeleg ceea ce trăiesc ei în acel moment, pentru a găsi link-ul cu boli și stări de rău. Să uită la mine cu un aer uimit și în același timp curios, întrebându-se dacă sunt clarvăzător sau un extraterestru pentru a reuși să știu așa de multe despre ei fără ca ei să îmi fi zis prea multe. De fapt, atunci când știm să decodăm boli și stări de rău și că știm la ce fel de emoții sau gânduri sunt legate, este foarte ușor să înțelegi și să îi spui unei persoane ceea ce trăiește. Atunci le zic oamenilor că este pur și simplu cunoașterea funcționării a omului și a legăturilor între gânduri, emoții și boală. Într-un fel le explic că am putea avea un calculator umplut cu aceste date, și apoi să cerem cuiva să își spună boala sau neliniștea, iar informația despre viața personală a acestuia ar apărea clar, cu toate ca ei pot fi conștienți sau nu de aceste fapte. Deci, **nu este vorba de clarviziune, este pur și simplu cunoaștere.**

Astăzi, cu experiența și cunoștințele acumulate, pot afirma că este imposibil ca o persoană să sufere de diabet fără ca ea să nu resimtă în viața sa, un sentiment de tristețe profundă sau de dezgust puternic față de o situație pe care a trăit-o. Pentru mine este imposibil ca o persoană să sufere de probleme la ficat fără ca ea să resimtă furie, frustrare, față de ea însăși sau de față de alții, și așa mai departe. Mi-a fost făcută de câteva ori remarcă următoare: „atunci când decodezi boli, faci special în așa fel încât să se lege” și urmează „toată lumea trăiește furie, frustrare, chinuri și respingeri”. Acestora, le răspund că nu toată lumea reacționează la fel. De exemplu, am crescut într-o familie de doisprezece copii, cu un tată alocolic și o mama depresivă. Frații și surorile mele au avut aceeași părinți ca mine, dar fiecare copil, inclusiv eu, va fi sau nu afectat, într-un fel diferit din motivul interpretării sale proprii a trăirii cu părinții lui.

De ce? Pentru că suntem toți diferiți și conștientizăm lucrurile diferit, fiecare pe drumul lui. Astfel, fenomenul de respingere poate declanșa o boală la o persoană dar nu neapărat și la cealaltă. **Asta depinde de felul în care m-am simțit afectat, conștient sau inconștient.** Dacă stresul meu psihologic este suficient de mare, el va fi transpus, de: către creier, într-un stres biologic sub forma de boală. În unul din atelierelor mele despre abordarea metafizică de boli și stări de rău, cu ocazia unui salon despre sănătatea naturală, bolile și stările de rău pe care oamenii le-au împărtășit cu mine au fost decodate destul de repede și cu precizie, spre marea mea fericire. Puțin timp după, o prietenă care a fost în public la acest atelier îmi spune: „Jacques, ar trebui să fii atent când răspunzi oamenilor și le dai un răspuns direct și rapid. Persoanele din jurul meu au avut impresia că atelierul este aranjat dinainte, pentru a funcționa”. Bineînțeles că nici nu încape îndoială să fi fost astfel, aici trebuie înțeles următorul lucru:

- în primul rând, persoana afectată de boală știe că ceea ce se spune este adevărat pentru ea, dar poate nu este așa evident și pentru ceilalți care nu sunt afectați personal,

- în al doilea rând, ceea ce este nou și apare pentru prima oară în conștiința poate să ne pară ireal. Să negi aceasta realitate poate să fie și un fel a se proteja pentru a nu se simți responsabil de ceea ce ni se întâmplă.

Aceasta este o anecdotă care ilustrează foarte bine această constatare. Celebrul inventator Thomas Edison a făcut cunoștință cu membrii Congresului american pentru a le prezenta cea mai nouă invenție a sa, fonograful, o mașinărie vorbitoare. S-a raportat că atunci când a pus în funcțiune invenția, unii membri ai congresului l-au acuzat că ar fi un impostor, și spunând că trebuie să fie o scamatorie sau ceva necurat, pentru că pentru ei era imposibil ca o voce de om să poată ieși dintr-o cutie.

Timpurile s-au schimbat. Și de aceea este important să rămâi deschis la idei noi care ar putea aduce răspunsuri inovante la multe din probleme. Multe persoane în Statele Unite și în Europa au dezvoltat această abordare a legăturii existente între conflicte, emoții, gânduri și boală, și asta face ca acest domeniu de investigare să fie cunoscut nu numai în Quebec dar și în alte colțuri ale lumii.

Spun des în cursul conferințelor mele, că am un mental foarte puternic, dar și o intuiție puternică și că cea mare probă a vieții mele a fost, și este în continuare să le conciliesc pe ambele. Formarea mea ca inginer electrician m-a dus

¹⁰
Martel

Jacques

la a concretiza aspectul logic și rațional a lucrurilor. Fizica m-a învățat că la fiecare cauză este legat un fapt real. Această lege a cauzalității, mai târziu, am putut să o aplic domeniului emoțiilor și a gândurilor, chiar dacă sunt mai puțin tangibile ca fizica. Dar este asta adevărat? Chiar și într-un domeniu care derivă din fizică, cum e electricitatea, lucrăm cu ceva care ochiul omului nu l-a văzut niciodată: electricitatea. De fapt, lucrăm cu efecte ca lumina, căldura, inducția electromagnetică, s.a.m.d. în același fel, gândurile și emoțiile nu sunt neapărat fizice în sensul propriu a cuvântului, dar pot avea repercusiuni fizice sub formă de boală și neliniște. De aceea unul din scopurile acestei cărți este de a arăta că la ceva care nu este vizibil așa cum sunt gândurile și emoțiile; răspund reacții fizice măsurabile care de multe ori se prezintă sub formă de boală și neliniște. Pot să măsoar cât de înfuriat mă simt? Nu! Dar pot să îmi măsoar temperatura atunci când am febră. Pot să măsoar faptul că de multe ori am impresia că trebuie să lupt pentru a obține ceea ce vreau? Nu! Dar pot măsura scăderea de globule roșii atunci când sufăr de anemie. Pot să măsoar faptul că fericirea nu circulă suficient în viața mea? Nu! Dar pot măsura nivelul meu de colesterol și să văd că e prea ridicat, și așa mai departe. Atunci dacă prind conștiința de gânduri și de emoții care au dus la dezvoltare de boli și stări de rău, se poate ca schimbând aceste gânduri și emoții să îmi regăsesc sănătatea? Afirm ca da!

Totodată, se poate ca treaba să fie mai complexă decât îmi dau seama conștient. De aceea se poate să am nevoie să apelez la alți oameni lucrând în domeniul medical sau altor oameni folosind alte metode profesionale pentru a mă ajuta să efectuez schimbarea în viața mea. Dacă trebuie să mă operez și că înțeleg ce m-a adus să trăiesc o astfel de situație, este posibil să îmi revin mult mai repede decât o altă persoană care nu a vrut să știe ce se întâmplă în viața lui sau pur și simplu l-a ignorat.

În plus, dacă nu am înțeles mesajul din boala mea, operația sau tratamentul va face să pară că boala dispăre, dar aceasta va putea să repercuteze sub un alt aspect, o altă formă asupra corpului meu, mai târziu.

Este de sperat ca din ce în ce mai multe firme vor lua aminte de beneficiile care le aduce să își ajute angajații în parcursul lor personal, pe plan emoțional. Asta va permite să scadă numărul de accidente în firmă, și rata de absență, și va crește eficacitatea individuală. Dacă viața mea personală, familială sau profesională face să nu mă simt bine vis-a-vis de mine, sunt mai multe șanse să îmi „atrag”, chiar și inconștient, o boală sau un accident pentru a putea pleca în concediu sau ca să primesc îngrijire personală.

Ideea de a face un dicționar mi-a venit în 1990, și în 1991 m-am pus pe treaba. Atunci, habar nu aveam de munții de muncă care aveau să mă aștepte, și mulțumesc că a fost așa, căci dacă știam, nu aș fi pus în mișcare acest proiect. Dar mi-am zis „fiecare lucru la timpul lui! O să reușesc; voi munci până voi fi suficient de satisfăcut pentru a publica această lucrare.”

Menționez acest lucru, pentru că a fost nevoie de foarte multă muncă, energie și voință pentru a face aceste schimbări asupra sa. Un scriitor american a scris într-o zi: **„doar cei curajoși și cei aventuroși vor trece prin experiența cu Dumnezeu”**. Ce înțeleg eu din acest pasaj este că determinarea mea de a trece peste obstacole și curajul de a experimenta căi noi pentru mine, îmi vor procura anumite stări de reușită și stare de bine. Această stare de bine corespunde sănătății fizice, mentale și emoționale.

Din 1978 până 1988, am lucrat în domeniul complementelor alimentare numite, metoda orthomoleculare, aceasta semnifică „să oferi organismului nutrienți necesari, cum ar fi vitaminele, mineralele și altele sub formă de alimente sau suplimente alimentare pentru a te menține la o sănătate optimală”. Mă bazam atunci pe niște lucrări de psihiatrii și alți doctori, biochimisti și diverși căutători canadieni și americani care, prin experiențe, au demonstrat că dacă dai nutrienții necesari, se poate îmbunătăți, ba chiar vindeca în unele cazuri sănătatea fizică, mentală și emoțională. De fapt, există mai multe abordări pentru a obține o **sănătate optimă** și fiecare are importanța lui, fiecare acționând într-un fel sau altul asupra toate aspectelor corpului nostru. În 1996, am văzut un reportaj la televizor despre "Columbia-Presbyterian Hospital" din New York, unde era vorba despre un pacient, domnul Joseph Randazzo care avea să fie operat pentru trei by-passuri coronare. Acest pacient a beneficiat de ședințe de vizualizare, de tratament energetic, de reflexologie înainte de operație. În timpul operației beneficia de tratament energetic. După operație, tot acest pacient a participat din nou la ședințe de vizualizare, a primit tratamente energetice și de reflexologie pentru a putea să se recupereze mai repede. Aceste intervenții și-au dus fructul căci pacientul s-a recuperat mult mai repede după această intervenție decât ar fi făcut-o un alt pacient în condiții normale. Doctorul practicant, Mehmet Oz, menționa faptul că face aceeași experiență cu alți 300 de pacienți pentru a analiza rezultatul și de a adăuga aceste terapii alternative tratamentului medical convențional.

Această carte se vrea deci ca un complement adus tuturor abordărilor, fie ele medicale sau în legătură cu metodele alternative. Cartea tratează deci abordarea alópata, mai mult medicinală, și cea a abordării holistice care cuprinde mai mult aspectul fizic, mental, emoțional și spiritual al ființei mele. Îmi doresc cu ardoare ca toți profesioniștii sănătății, la orice nivel ar fi ei, să se folosească de acest dicționar în completarea practicii lor, ca **un obiect al muncii și investigației**, pentru a-și ajuta pacienții în procesul lor de vindecare. Personal, am experimentat operațiile, medicina tradițională, medicamentele, acupunctura, tratamentele energetice, radiestezia, naturopatia, masajele, terapia prin culori, dietetica, vitaminoterapia, esențele florale ale Dr. Bach, chiropractica, ortoterapia, iridologia, psihoterapia, rebirth-ul (respirație conștientă), homeopatia s.a.m.d. Știu că dacă o tehnică era valabilă pentru toată lumea, aceasta ar fi singura folosită. Dar nu este cazul, căci ființa umană este animalul de pe planetă care are cele mai multe posibilități dar și cea mai mare complexitate.

Acesta e motivul pentru care trebuie să încerc să înțeleg de unul singur ceea ce trăiesc ajutat de ceilalți, la nevoie, în domeniul respectiv competenței lor. Același autor pe care l-am menționat și mai sus scria o dată: **„TREBUIE SĂ ÎNVĂȚĂM DE LA CEI CARE ȘTIU”**. Astfel eu trebuie să caut ce este cel mai bun

W

Jacques Martel

din fiecare profesie. Când sunt față în față cu un medic, mă gândesc că el știe și mai multe decât mine despre medicină și că trebuie să fiu atent la ce are să îmi spună și la ce îmi propune, lăsându-mi libertatea de a alege singur continuarea orientării mele. La fel când sunt în fața unui acupunctur, sunt atent la ce îmi zice sau la tratamentul pe care îl propune, pentru că el știe mai bine cum funcționează echilibrul energetic al corpului meu vis-a-vis de meridianele mele. Și așa mai departe pentru toate celalalte profesii.

Intr-o zi, o doamnă îmi spunea că ea nu crede în toate poveștile despre gânduri și emoții în legătură cu bolile. I-am răspuns că nu este nevoie să creadă. După ce i-am citit câteva texte care se raportau unor boli și stări de rău pe care le avuse sau le mai avea, am putut să remarc că atitudinea sa se schimbă și că era mai receptivă la această abordare. De fapt, este o parte din mine care știe ce se întâmplă și știe că ceea ce se spune despre mine corespunde la ceea ce trăiesc și că nu este doar o întâmplare. Aici trebuie să fim prudenți: nu trebuie să mă simt vinovat de ceea ce mi se întâmplă și să cred că mi se spune că e vina mea dacă sunt bolnav.

Sunt responsabil de ceea ce mi se întâmplă, dar în majoritatea cazurilor, nu este vina mea. **Este necunoașterea legilor care regizează gândurile și emoțiile asupra corpului fizic cea care mă face să trăiesc stări de rău și de boli. Trebuie deci să aflu calea mea personale, sau în sensul mai larg, a căii mele spirituale.** Acolo unde am descoperit că este prea puțină dragoste sau deloc, trebuie să redescopăr ca dragostea există totuși. Nu e evident, o să îmi spuneți! Dar chiar așa e. Dacă m-ar arunc de la un balcon și îmi rup un picior, o să zic că Dumnezeu m-a pedepsit? De fapt, există o lege care se cheamă legea gravitației care are tendința de a mă duce înapoi spre pământ. Această lege nu e nici bună, nici rea, este legea gravitației. Pot să argumentez cât vreau și să mă supăr pe ea pentru că din cauza ei mi-am rupt piciorul; asta nu va schimba nimic, căci, **LEGEA E LEGE.** Astfel explicăm că toate bolile vin dintr-o lipsă de dragoste. Se zice că **dragostea vindecă tot.** Atunci, dacă e adevărat, n-ar ajunge să aducem dragoste ca să ne vindecăm?

Este adevărat, în unele cazuri. De fapt, e ca și cum dragostea ar trebui să intre prin anumite porți pentru ca vindecarea să aibă loc, prin aceste porți care au fost închise dragostei în momentul rănilor mele anterioare. Iată o arie întreaga de descoperiri și luări aminte!

Această carte nu are ca scop direct să aducă soluții bolilor și stărilor de rău, ci mai degrabă pentru a mă ajuta să aflu că boala sau starea de rău pe care o resimt vine din gândurile și emoțiile mele, și din acest moment, pot să îmi ofer șansele care le consider necesare pentru a aduce schimbări în viața mea.

Simplul fapt de a ști de unde provine starea mea de rău sau boala mea, poate să aducă schimbări în corpul meu fizic. În unele cazuri chiar, schimbarea pozitivă poate să fie de 50% și poate chiar să meargă până la 100%, adică vindecarea completă.

Pentru mine, atunci când am luat cursuri de dezvoltare personală în 1988 și am putut să descopăr schimbările care aveau loc în mine, am avut sentimentul

că începeam să renasc și am văzut cum apare la orizont speranța unor zile mai bune. Aveam în sfârșit un mijloc prin care să procesez schimbări importante în viața mea și să văd rezultatele. Trebuia să acționez căci eram într-o reacție în raport cu autoritatea și trăiam foarte multe respingeri, abandon și neînțelegere. **Știam toate aceste lucruri, dar mai trebuia să și găsesc un mijloc de a le schimba, de a vindeca rănilor mele interioare.** De aceea m-am implicat în acest domeniu de activitate care este dezvoltarea personală. Munca mea îmi permitea să lucrez asupra mea în același timp în care lucram să îi ajut și pe ceilalți să își deschidă conștiința. **Cred cu sinceritate că fiecare dintr-un noi poate să își ia soarta în mâni din ce în ce mai autonom și că fiecare dintre poate accede la un nivel de înțelepciune, dragoste și libertate superioară! Toți o merităm.**

Dicționarul se vrea ca un obiect al deschiderii conștiinței și a căutării de sine. Atunci când se întâmplă ceva în legătură cu sănătatea mea, merg să citesc ce e scris în dicționare pentru a fi și mai conștient de ceea ce se întâmplă. Ființa umană are tendința facilă de a oculta, adică de a face să dispară din memoria sa conștientă ceea ce îl deranjează. Astfel, atunci când citesc din dicționar, o fac cu ochii cuiva care dorește să învețe și să fie și mai conștient despre ceea ce i se întâmplă. Partea mea mentală și intelectuală ia informația cu care trebuie să lucrez. **Căci singura mea putere adevărată, este puterea asupra mea; sunt creatorul vieții mele. Și cu cât sunt mai conștient de asta, cu atât mai mult pot să fac schimbările potrivite.**

De un secol, și mai precis în ultimii 50 de ani, am făcut un salt extraordinar în domeniul tehnologic, ceea ce a permis, bineînțeles în unele cazuri, să ne ameliorăm condițiile de viață. În ciuda acestor progrese, nu ne dăm bine seama că știința nu are răspuns la tot și că există, pe pământ, multe femei și bărbați care suferă de boli. Că trăim într-o țară industrializată sau în dezvoltare, trebuie să luăm aminte de noi înșșiși și să ne confruntăm cu întrebările următoare: Cine sunt? Unde mă duc? Care e scopul meu în viață? **Este important să mă folosesc de carte ca de un instrument pentru înțelegere, investigare și transformare.**

Dacă îmi vin idei noi în timp ce citesc textele, pot foarte bine să le completez cu propriile mele cuvinte. **Dicționarul acesta trebuie să devină un instrument viu la care fiecare dintre noi își poate aduce contribuția.** Astfel unele pasaje din carte, au fost redactate la cererea anumitor persoane. Vă urez deci „Lectură plăcută”!

Jacques Martel
Psychotherapeut

CUPRINS

1.	A SCUIPA SÂNGE <i>Vezi: SÂNGE</i>	52
1.	ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL <i>Vezi: CREIER</i>	52
3-	ACIDITATE GASTRICĂ <i>Vezi: STOMAC-ARSURI</i>	52
4.	ACIDOZĂ <i>Vezi: și GUTĂ, REUMATISM</i>	52

5.	ACNEE Vezi: <i>PIELE</i>	52
6.	ACRODERMATITA Vezi: <i>PIELE</i>	52
7.	ACROM EGALI E Vezi: <i>OS</i>	52
8.	ACROKERTOZA Vezi: <i>PIELE</i>	52
9-	ACUFENA Vezi: <i>URECHI</i>	52
10.	ACUMULARE LICHID SINOVIAL Vezi: <i>BURSITĂ</i>	52
11.	AFAZIA Vezi și: <i>ALEXIA CONGENITALĂ, VORBIRE</i>	53
12.	AFONIA SAU STINGERE A VOII.....	53
13-	AFTĂ Vezi: <i>GURĂ - AFTĂ</i>	54
14.	AHILE Vezi: <i>TENDONUL LUI AHILE</i>	54
15.....	ALCOOLISM Vezi și: <i>ALERGII [ÎN GENERAL], CANCER LA LIMBĂ, FUMAT, DEPENDENȚĂ, DROGURI, SÂNGE - HIPOGLICEMIE</i>	54
16.	ALEXIE CONGENITALĂ {cecitate verbală}.....	56
17.	ALERGIE Vezi și: <i>ALCOOLISM, ASTM</i>	57
18.	ALERGIE LA ANIMALE (în general).....	59
19.	ALERGIE LA ANTIBIOTICE.....	59
20.	ALERGIE LA ARAHIDE (unt sau ulei).....	60
21.	ALERGIE LA CAL.....	60
22.	ALERGIE LA CÂINI.....	60
23.	ALERGIE LA CĂPȘUNI.....	61
24.	ALERGIE - FEBRA FÂNULUI (alergie la polen).....	61
25.	ALERGIE LA LAPTE SAU LA PRODUSELE LACTATE.....	62
26.	ALERGIE LA ÎNȚEPĂTURI DE VIESPE SAU DE ALBINĂ.....	63
27.	ALERGIE LA PENE.....	63
28.	ALERGIE LA PEȘTI SAU FRUCTE DE MARE.....	64
29-	ALERGIE LA PISICI.....	64
30.	ALERGIE LA POLEN Vezi: <i>ALERGIE — FEBRA FÂNULUI</i>	64
31.	ALERGIE LA PRAF.....	64
32.	ALERGIA LA SOARE.....	65
33-	ALOPECIE Vezi: <i>PĂR - CALVITIE</i>	65
34-	ALUNIȚĂ Vezi: <i>PIELE - MELANOM</i>	65
35.	ALZHEIMER {boala lui...} Vezi și: <i>AMNEZIE, SENILITATE</i>	65
36.	AMENOREE {absența menstruației} Vezi: <i>MENSTRUATIE — AMENOREE</i>	66
37.	AMFETAMINA (consum de...) Vezi: <i>DROGURI</i>	66
38.	AMIGDALE - AMIGDALITĂ Vezi și: <i>GÂT, INFECȚII</i>	66
39.	AMIOTROFIE Vezi: <i>ATROFIE</i>	68
40.	AMNEZIE Vezi și: <i>MEMORIE [PIERDEREA MEMORIEI]</i>	68
41.	AMORȚEALĂ.....	68

42.	AMPUTARE Vezi și: <i>AUTOMUTILARE</i>	69
43.	ANCHILOZA (stare de...) Vezi și: <i>ARTICULAȚII [ÎN GENERAL], PARALIZIE [ÎN GENERAL]</i>	70
44.	ANDROPAUZĂ Vezi și: <i>PROSTATĂ/[ÎN GENERAL]/[AFECȚIUNI ALE...]</i>	70
45.	ANEMIE Vezi: <i>SÂNGE — ANEMIE</i>	71
46.	ANEVRISM (arterial) Vezi și: <i>SÂNGE — HEMORAGIE</i>	71
47.	ANGINA (în general) Vezi și: <i>GÂT [DURERI DE...]</i>	71
48.	ANGINA PECTORALĂ Vezi și: <i>INIMĂV/[ÎN GENERAL]/INFARCT [DE MIOCARD]</i>	72
49.	ANGIOM (în general) Vezi și: <i>PIELE - ANGIOM PLAN, SÂNGE - CIRCULAȚIE SANGUINĂ, SISTEM LIMFATIC</i>	74
50.	ANGIOM PLAN Vezi: <i>PIELE — PETE DE VIN</i>	74
51.	■ ANGOASĂ Vezi și: <i>ANXIETATE CLAUSTROFOBIE</i>	74
52.	' ANOREXIE MENTALĂ Vezi și: <i>APETIT [PIERDEREA APETITULUI...], BULIMIE, GREUTATE [EXCES DE...]</i>	75
53.	ANTRAX Vezi: <i>PIELE- ANTRAX</i>	78
54.	ANURIE Vezi: <i>RINICHI — ANURIE</i>	78
55.	ANUS.....	78
56.	ANUS — ABCES ANAL Vezi și: <i>ABCES [ÎN GENERAL]</i>	79
57.	ANUS — MÂNCĂRIMI ANALE Vezi și: <i>PIELE— MÂNCĂRIME</i>	79
58.	ANUS — DURERI ANALE Vezi și: <i>DURERE</i>	79
59-	ANUS — FISURI ANALE.....	80
60.	ANUS — FISTULE ANALE Vezi și: <i>FISTULE</i>	80
61.	ANXIETATE Vezi și: <i>ANGOASĂ, NERVI [CRIZĂ DE...], NERVOZITATE, SÂNGE — HIPOGLICEMIE</i>	80
62.	APATIE Vezi și: <i>SÂNGE— ANEMIE/ HIPOGLICEMIE/MONONUCLEOZĂ</i>	81
63.	APENDICITĂ Vezi și: <i>ANEXA III, PERITONITĂ</i>	81
64.	APETIT (exces de...) Vezi și: <i>BULIMIE, SÂNGE - HIPOGLICEMIE</i>	82
65.	APETIT (lipsa poftelor de mâncare) Vezi și: <i>ANOREXIE</i>	83
66.	APNEE ÎN SOMN Vezi: <i>RESPIRAȚIE [AFECȚIUNI LEGATE DE...]</i>	83
60.	APOPLEXIE Vezi: <i>CREIER — ÂPOPLEXIE</i>	83
61.	ARITMIE CARDIACĂ Vezi: <i>INIMĂV — ARITMIE CARDIACĂ</i>	83
62.	ARSURI -Vezi și: <i>ACCIDENT, PIELĂ [ÎN GENERAL]</i>	83
63.	ARSURI LA STOMAC Vezi: <i>STOMAC — ARSURI LA STOMAC</i>	85
64.	ARTERE Vezi: <i>SÂNGE — ARTERE</i>	85
65.	ARTERIOSCLEROZĂ Vezi și: <i>SÂNGE/ ARTERE/ CIRCULAȚIE SANGUINĂ</i>	85
73-	ARTICULAȚII {în general} Vezi și: <i>ARTRITĂ — ARTROZĂ</i>	86
74.	ARTICULAȚII — ENTORSĂ.....	87

75-	ARTICULAȚII TEMPORO-MANDIBULARE Vezi: GURĂ [afecțiuni ale...], MAXILARE [DURERI DE...]	88
76.	ARTRITĂ (în general) Vezi și: ARTICULAȚII [ÎN GENERAL], INFLAMAȚII	88
77-	ARTRITĂ — ARTROZĂ Vezi și: ARTICULAȚII, OASE	89
78.	ARTRITA DEGETELOR Vezi: DEGETE — ARTRITĂ	90
79.	ARTRITĂ GUTOASĂ Vezi: GUTĂ	90
80.	ARTRITĂ— POLIARTRITA REUMATOIDĂ	90
81.	ARTROZA Vezi: ARTRITĂ — ARTROZĂ	91
82.	ASFIXIE Vezi: RESPIRAȚIE - ASFIXIE	91
83.	ASTENIE NERVOASĂ Vezi: BURNOUT	91
84.	ASTIGMATISM Vezi: OCHI — ASTIGMATISM	92
85.	ASTM Vezi și: ALERGII, PLĂMÂNI [AFECȚIUNI LA...], RESPIRAȚIE	92
86.	ASTMUL BEBELUȘULUI	94
87.	ATAC CARDIAC Vezi: INIMĂV — INFARCT [... DE MIOCARD]	94
88.	ATAXIE LUI FRIEDREICH	94
89.	ATROFIE Vezi și: MUȘCHI — MIOPATIE	95
90.	AUTISM	95
91.	AUTOLIZA Vezi: SINUCIDERE	96
92.	AUTOMUTILARE Vezi și: AMPUTARE	96
93.	AUZ Vezi: URECHI — SURZENIE	97
94.	AVORT SPONTAN Vezi: NAȘTERE— AVORT	97
95-	AXILA Vezi și: MIROS CORPORAL	97
96.	BACTERIE MÂNCĂTOARE DE CARNE (infecție cu...)	98
97-	BALONARE Vezi și: STOMAC / [ÎN GENERAL]/ GAZE	98
98.	BASEDOW (boala lui...) Vezi: GLANDA TIROIDĂ — BOALA LUI BASEDOW	99
99-	BAZIN Vezi și: ȘOLDURI [AFECȚIUNI ALE...], PELVIS	99
100.	BĂȘICĂ Vezi: CHIST PIELE / [ÎN GENERAL] / [AFECȚIUNI ALE...]	99
101.	BĂȘICĂ Vezi: PIELE— BĂȘICI	100
102.	BĂTĂTURI LA PICIOARE Vezi: PICIOARE — BĂTĂTURI	100
103.	BĂTĂTURI Vezi: PICIOARE - BĂTĂTURI	100
104.	BĂUTORI DE LAPTE (sindromul...) Vezi și: ACIDOZĂ, APATIE	100
105.	BĂLBĂIALĂ Vezi și: GURĂ, GÂT [ÎN GENERAL]	100
106.	BĂZĂITÎN URECHI Vezi: URECHI — BĂZĂITÎN URECHI	101

107.	BEȚIE Vezi: ALCOOLISM	101
108.	BILIARI (calculi...) Vezi: CALCULI BILIARI	101
109.	BOALA BAISER Vezi: MONONUCLEOZA INFECȚIOASĂ	101
110.	BOALA CĂRNII TOCATE, SINDROMUL BARBEQUE	102
111.	BOALA BECHTEREWS	102
112.	BOALA HANSEN Vezi: LEPRO	102
113.	BOALA IMUNITARĂ Vezi: SISTEM IMUNITAR	102
114.	BOALA LA COPIL Vezi și: BOULE COPILĂRIEI	102
115.	BOALA LUI ADDISON Vezi și: GLANDE SUPRARENAL	102
116.	BOALA LUI BOUILLARD Vezi: REUMATISM	102
117.	BOALA LUI DUPUYTREN Vezi: MÂINI- BOALA LUI DUPUYTREN	103
118.	BOALA LUI FRIEDREICH Vezi: ATAXIA FRIEDEICH	103
119.	BOALA LUI HODGKIN Vezi: HODGKIN	103
120.	BOALA LUI MENIERE Vezi: MENIERE	103
121.	BOALA LUI PARKINSON Vezi: CREIER-PARKINSON	103
122.	BOALA LUI RAYNAUD Vezi: RAYNAUD	103
123.	BOALĂ	103
124-	BOALĂ CRONICĂ Vezi: CRONIC	103
125.	BOALĂ IMAGINARĂ Vezi și: IPOHONDRIA	103
126.	BOALĂ INCURABILĂ	103
127.	BOALĂ INFANTILĂ Vezi: BOU ALE COPILĂRIEI	103
128.	BOALĂ KARMICĂ	104
129.	BOALĂ MENTALĂ Vezi: NEBUNIE, NEVROZĂ, PSIHOZĂ	104
130.	BOALĂ PSIHO-SOMATICĂ	104
131.	BOALA SOMNULUI Vezi: NARCOLEPSIE	104
132.	BOALĂ TRANSMISĂ SEXUAL Vezi: VENERICĂ (BOALA...)	104
133.	BOALA VACII NEBUNE Vezi: CREIER- CREUTZFELD-JAKOB	104
134.	BOALĂ VENERICĂ Vezi: VENERICĂ	104
135.	BOLI AUTO-IMUNE Vezi și: SISTEM IMUNITAR	104
136.	BOLI EREDITARE Vezi și: INFIRMITĂȚI CONGENITALE	104
137.	BOLILE COPILĂRIEI {ÎN GENERAL} Vezi și: BOALA LA COPIL	105
138.	BOULE COPILĂRIEI-RUBEOLĂ	105
139.	BOLILE COPILĂRIEI- RUJEOLĂ	105

] 1 1 1 1 1 T T 1 T | T 7 ! ! T I I I I I I I I ! ! ! ! i > i i

140.	BOLILE COPILĂRIEI- SCARLATINA.....	106
141.	BOLILE COPILĂRIEI - TUȘEA MĂGĂREASCĂ.....	106
142.	BOLILE COPILĂRIEI-VARICELA.....	106
143.	BOUILLAUD (boala lui...) <i>Vezi: REUMATISM</i>	106
144.	BRADICARDIE <i>Vezi: INIMĂV — ARITMIE CARDIACĂ</i>	106
145-	BRAȚE (în general).....	106
146.	BRAȚE (afecțiuni la...).....	107
147.	BRIGHT (boala lui...) <i>Vezi și: RINICHI [PROBLEME RENALE]</i>	109
148.	BRONHII (în general) <i>Vezi și: PLĂMÂNI</i>	109
149.	BRONHII — BRONȘITĂ <i>Vezi și: PLĂMÂNI [AFECȚIUNI LA...]</i>	110
150.	BRONHOPNEUMONIE <i>Vezi și: PLĂMÂNI [AFECȚIUNI ALE,...]</i>	110
151.	BRUXISM <i>Vezi: DINȚI [SCRÂȘNIT DIN DINȚI...]</i>	111.
152.	BTS (BOU TRANSMISIBILE SEXUAL) <i>Vezi: VENERICE (BOU..)</i>	111
153.	BUCAL (herpes...) <i>Vezi: HERPES [...BUCAL]</i>	111
154.	BUERGER {boala lui...) <i>Vezi și: BRAȚ FUMAT, INFLAMAȚIE, PICIOARE, SÂNGE - CIRCULAȚIE SANGUINĂ</i>	111
155.	BUFEURI DE CĂLDURĂ <i>Vezi: MENOPAUZĂ</i>	111
156.	BURNETT (sindromul lui...) <i>Vezi: BĂUTORI DE LAPTE [SINDROMUL...]</i>	111
157.	BURNOUT SAU EPUIZARE <i>Vezi și: ASTENIE NERVOASĂ, DEPRESIE</i>	111
158.	BURSITA <i>Vezi și: ARTRITĂ, BRAȚE [afecțiuni ale...], COATE, UMERI, INFLAMAȚIE, GENUNCHI..., TENDONUL LUI AHILE</i>	112
159.	BURTĂSAU ABDOMEN <i>Vezi și: BALON ARE [... A ABDOMENULUI], INTESTINE [AFECȚIUNI ALE...]</i>	113
160.	BULIMIA <i>Vezi și: ANOREXIE, APETIT [EXCES DE...], GREUTATE [EXCES DE...]</i>	113
161.	BURTĂ {durere de...} <i>Vezi: DURERE DE BURTĂ</i>	114
162.	BUZE.....	114
163.	BUZE USCATE, CRĂPATE.....	115
164.	CAECUM <i>Vezi: APENDICITĂ</i>	116
165.	CALCANEUM <i>Vezi: CĂLCĂI</i>	116
166.	CALCULI (în general) <i>Vezi și: CALCUL U/B IU ARI/REN AU</i>	116
167.	CALCULI BILIARI SAU LITIAZĂ BILIARĂ <i>Vezi: FICAT (DURERE DE FICAT), SPUNĂ</i>	116
168.	CALCULI RENALI SAU LITIAZĂ RENALĂ <i>Vezi și: RINICHI</i>	117
169.	CALOZITATE <i>Vezi: PIELE, PICIOARE -CALUS ȘI BĂTĂTURI</i>	118
170.	CALVIȚIE <i>Vezi: PĂR - CALVIȚIE</i>	118
171.	CANAL CARPIAN (sindromul...) <i>Vezi: CRAMPA SCRITORULUI</i>	118
172.	CANCER (în general) <i>Vezi și: TUMORĂ (TUMORI)</i>	118

173.	CANCER AL ALUNIIŢEI Vezi: PIELĖ — MELANOM MALIGN.....	120
174.	CANCER AL BRONHIILOR Vezi şi: BRONHII - BRONŞITĂ.....	120
175.	CANCER AL COLONULUI Vezi şi: INTESTIN [DURERE DE...] / CONSTIPAŢIE.....	120
176.	CANCER LA ESOFAG Vezi: ESOFAG.....	121
177.	CANCER LA FARINGE Vezi: GÂT-FARINGE.....	121
178.	CANCER LA FICAT Vezi: FICAT [DURERE DE...].....	121
179.	CANCER AL GANGLIONILOR (al sistemului limfatic) Vezi: ADENITĂ, ADENOPATIE, GANGLION]„, LIMFATIC].....	121
180.	CANCER LA GÂT Vezi şi: GÂT— FARINGE.....	122
181.	CANCER AL GURII.....	122
182.	CANCER AL INTESTINULUI {în general) Vezi şi: CANCER LA COLON, INTESTINE [DURERE DE...] / COLON/ INTESTIN SUBŢIRE.....	122
183.	CANCER LA INTESTINUL SUBŢIRE Vezi: INTESTINUL SUBŢIRE [DURERE LA...].....	123
184.	CANCER LA LARINGE Vezi: FUMAT, GÂT [DURERE DE...].....	123
185.	CANCER LA LIMBĂ Vezi: ALCOOLISM, FUMAT.....	123
186.	CANCER LA MANDIBULĂ Vezi: MANDIBULĂ [DURERE DE...].....	124
187.	CANCER LA OASE Vezi: OASE [CANCER LA OASE...].....	124
188.	CANCER LA OVARE Vezi: OVARE [DURERE DE...].....	124
189.	CANCER LA PANCREAS Vezi: PANCREAS [DURERE DE...].....	124
190.	CANCER AL PIELII Vezi: PIELĖ— MELANOM MALIGN.....	124
191.	CANCER LA PIEPT Vezi: CANCER LA SÂN.....	124
192.	CANCER LA PLÂMÂNI Vezi şi: BRONHII- BRONŞITĂ, FUMAT, PLÂMÂNI [DURERE DE...].....	124
193.	CANCER LA PROSTATĂ Vezi: PROSTATĂ [DURERE DE...].....	125
194.	CANCER LA RECT Vezi: INTESTINE — RECT.....	125
195.	CANCER LA SÂNGE Vezi: SÂNGE — LEUCEMIE.....	125
196.	CANCER LA SÂN Vezi: SÂNI [DURERE DE...].....	125
197-	CANCER LA STOMAC Vezi şi: STOMAC [DURERE DE...].....	127
198.	CANCER LA TESTICULE Vezişi: TESTICULE [DURERE DE...].....	127
199.	CANCER LA UTER (col şi corp) Vezişi: UTER.....	128
200.	CANDIDA Vezişi: INFECŢII, INFLAMAŢI A MUCOASELOR.....	129
201.	CANDIDOZĂ Vezi: CANDIDA, INFLAMAŢIE, VAGINITĂ.....	129
202.	CANDIDOZĂ BUCALĂ vezişi GURĂ, CANDIDA, GÂT, INFECŢII.....	129
203.	CANGRENĂ Vezi: SÂNGE — CANGRENĂ.....	130
204.	CAP (în general).....	130
205.	CAP {durere de...).....	130
198.	CAP — MIGRENE.....	133

199. CARDIACĂ (criză...) Vezi: INIMA — INFARCT [... DE MIOCARD].....	132
200. CARIE DENTARĂ Vezi: DINȚI — CARIE DENTARĂ	132
201. CAROTIDĂ Vezi: SÂNGE — ARTERE	132
202. CATARACTĂ Vezi: OCHI — CATARACTĂ	132
203. CĂDERE DE PRESIUNE Vezi: TENSIUNE ARTERIALĂ — HIPOTENSIUNE (TENSIUNE PREA MICĂ)	132
204. CĂI BILIARE Vezi: VEZICA BILIARĂ	132
205. CĂLCÂI.....	132
206. CĂLDURĂ {acces de CĂLDURĂ...} Vezi: FEBRĂ	133
207. CĂLDURI (a avea...) Vezi: MENOPAUZĂ	134
216. CĂSCAT.....	134
217- CEAFA ț... rigidă Vezi și: COLOANĂ VERTEBRALĂ, GÂT	134
218. CEARCĂNE (LA OCHI...) Vezi: OCHI — CEARCĂNE	135
219. CECITATE Vezi: OCHI [DURERI DE...];	135
220. CEFALIE Vezi: CAP [DURERI DE...]	135
221. CELULITA.....	135
222. CHARCOT (boala lui...) SAU SCLEROZA LATERALĂ AMIOTROFICĂ.:.....	136
223. CHEAG DE SÂNGE Vezi și: SÂNGE COAGULAT, TROMBOZĂ	136
224. CHERATITĂ Vezi: OCHI- CHERATITĂ	136
225. CHIST Vezi și: OVARE [AFECȚIUNI ELE...], TUMORĂ	136
226. CHLAMYDIA (infecție cu ...) Vezi: BOLI VENERICE	137
227. CICATRICE Vezi: PIELE — CICATRICE	137
228. CICLU MENSTRUAL (dureri de...) Vezi: MENSTRUATIE [DURERI DE...]	137
229. CIFOZĂ Vezi: COLOANĂ VERTEBRALĂ [DEVIATIE A...], SPATE [DURERE DE...] ..	137
230. CINEPATIE Vezi: RĂU DE TRANSPORT	137
231. CINETOZĂ Vezi: RĂU DE TRANSPORT	137
232. CIRCULAȚIE SANGUINĂ Vezi: SÂNGE — CIRCULAȚIE SANGUINĂ	137
233. CIROZĂ (... a ficatului Vezi: FICAT—CIROZĂ [... A FICATULUI]	137
234- CISTITĂ Vezi: VEZICĂ — OȘTITĂ	137
235. CISTOCEL Vezi: PROLAPSUS	137
236. CIUPERCI Vezi: PICIOARE — MICOZĂ	137
237. CIUPERCI HALUCINOGENE (consum de...) Vezi: DROGURI	137
238. CLAUDICAȚIE {mers șchiopătat} Vezi și: SISTEM LOCOMOTOR	137
239. CLAUSTROFOBIE Vezi și: ANGOASĂ	138
240. CLAVICULĂ (durere de..., fractură a...) Vezi și: UMERI, OASE — FRACTURĂ ..	138
241. CLEPTOMANIE Vezi și: DEPENDENȚĂ, NEVROZĂ	139
242. COAGULARE DEFICITARĂ Vezi: SÂNGE COAGULAT'	139
243. COAPSE (în general) Vezi și: PICIOARE/(IN GENERAL) [/DURERE DE...]	139
244. COAPSE (durere de...) Vezi: PICIOARE — PARTEA SUPERIOARĂ	140
245. COASTE.....■	140

246. COATE (ÎN GENERAL) Vezi și: ARTICULAȚII	141
247. COATE — EPICONDILITĂ.....	142
248. COCAINĂ {consum de...) Vezi: DROGURI	142
249- COCCIS Vezi: SPATE [DURERE DE...]	142
250. COCOȘAT Vezi: UMERI LĂSAȚI	142
251. COL UTERIN (cancer de...) Vezi: CANCER LA UTER [COL SI CORP]	142
252. COLESTEROL Vezi: SÂNGE — COLESTEROL	142
253. COLICA NEFRETICĂ.....	142
254. COLICI Vezi: INTESTINE — COLICI	143
255. COLITĂ (mucozitatea colonului) Vezi: INTESTINE — COLITĂ	143
256. COLITĂ HEMORAGICĂ Vezi: INTESTINE — COLITĂ	143
257. COLOANA VERTEBRALĂ (în general) Vezi și: SPATE	143
258. COLOANĂ VERTEBRALĂ (deviație a ...) (în genera!).....	144
259. COLOANA VERTEBRALĂ (deviație a...) — COCOȘAT Vezi: UMERI LĂSAȚI	144
260. COLOANĂ VERTEBRALĂ (deviație a...) — CIFOZĂ.....	144
261. COLOANĂ VERTEBRALĂ — DISC DEPLASAT Vezi: HERNIE DISCALĂ	144
262. COLOANĂ VERTEBRALĂ (deviație a...) — LOR DOZA.....	145
263. COLOANĂ VERTEBRALĂ {deviație a...) — SCOLIOZĂ.....	145
264. COLON (cancer de...) Vezi: CANCER DE COLON';	146
265. COMĂ Vezi: ACCIDENT, CREIER — SINCOPĂ, LEȘIN	146
266. COMEDOANE Vezi: PIELE— PUNCTE NEGRE;	147
267. COMOȚIE {... a retinei) Vezi: OCHI - COMOȚIA RETINEI	147
268. COMOȚIE CEREBRALĂ Vezi: CREIER [COMOȚIE]	147
269. COMPULSIE NERVOASĂ.....	147
270. CONDUCTE LACRIMALE Vezi: LACRIMI	147
271. CONGENITAL Vezi: MALFORMAȚII CONGENITALE, BOLI EREDITARE	147
272. CONGESTIE (... la creier /... ficat / „ nas /... plămâni) Vezi și: CREIER — ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL [Â.V.C.]	147
'273. CONJUNCTIVITĂ Vezi: OCHI — CONJUNCTIVITĂ	148
274. CONSTIPAȚIE Vezi: INTESTINE — CONSTIPAȚIE	148
275- CONTUZII Vezi: PIELE — VÂNĂTĂ!	148
276. COPIL CIANOTIC (ALBASTRU).....	148
277. COPIL HIPERACTIV Vezi: HIPERACTIVITATE	149

W

278. COPIL MORT LA NAȘTERE <i>Vezi: NAȘTERE - AVORT</i>	149
279. CORIZA <i>Vezi: RĂCEALĂ [LA CREIER...]</i>	149
280. CORONAR <i>Vezi: INIMĂ* — TROMBOZA CORONARIANĂ</i>	149
281. CORP (în general) <i>Vezi: ANEXA I</i>	149
282. CORZI VOCALE <i>Vezi: GÂT — LARINGITĂ, CANCER LA LARINGE, VOCE — RĂGUȘEALĂ</i>	149
283. COȘURI (pe corp) <i>Vezi: PIELE — COȘURI</i>	149
284. CRAMPA SRIITORULUI <i>Vezi și: DEGETE (ÎN GENERAL), MÂINI (ÎN GENERAL), ÎNCHEIETURA MÂINII</i>;	149
285. CRAMPE.....	149
286. CRAMPE ABDOMINALE <i>Vezi și: ABDOMEN</i>	150
287. CRAMPE MUSCULARE (în generai).....	150
288. CRANIU <i>Vezi: CREIER- COMOȚIE CEREBRALĂ, OS — FRACTURĂ [OSOASĂ...]</i>	151
289. CRĂPĂTURI <i>Vezi: PIELE — CRĂPĂTURI</i>	151
290. CREIER (în general).....	151
291. CREIER (abces la...).....	151
292. CREIER - ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (A.V.C.) <i>Vezi și: INFARCT [ÎN GENERAL], SÂNGE/[ÎN GENERAL] / ARTERE/ CIRCULAȚIA SANGUINĂ, TENSIUNE ARTERIALĂ — HIPERTENSIUNE</i>	152
293. CREIER - APOPLEXIE <i>Vezi: CREIER- ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL [A.V.C]/SINCOPĂ, SÂNGE — HEMORAGIE</i>	152
294. CREIER (comoție) SAU COMOȚIE CEREBRALĂ.....	153
295- CREIER — (congestie a creierului...) <i>Vezi: CONGESTIE</i>	153
296. CREIER - CREUTZFELD-JAKOB (boala...) SAU BOALA VACII NEBUNE.....	153
297. CREIER (durere la...).....	154
298. CREIER — ECHILIBRU (pierderea echilibrului) SAU AMEȚEALĂ.....	155
299. CREIER-ENCEFALITĂ.....	156
300. CREIER - EPILEPSIE.....	156
301. CREIER - HEMIPLEGIE <i>Vezi: CREIER/[ABCESAL..]/ ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL [A.V.C]</i>	158
302. CREIER — HIDROCEFALIE.....	159
303. CREIER- HUNTINGTON (boala lui...) sau (COREE a lui...) <i>Vezi: CREIER ~- TICURI</i>	159
304. CREIER — MENINGITĂ <i>Vezi: INFLAMAȚIE, SISTEM IMUNITAR, CAP</i>	159
305. CREIER — PARALIZIE CEREBRALĂ.....	160

306. CREIER — PARKINSON (boala lui...) <i>Vezi și: NERVI, TREMURAT</i>	161
307.. CREIER —SINCOPĂ.....	162
308. CREIER — SINDROMUL ADAMS-STOKES <i>Vezi: CREIER — EPILEPSIE/ SINCOPĂ, VERTIJ</i>	163
309. CREIER — STARE VEGETATIVĂ CRONICĂ <i>Vezi: CRONICĂ [BOALĂ...]</i>	163
310. CREIER—TICURI.....	164
311. CREIER (tumoră la...).....	164
312. CREVASA CUTANATĂ <i>Vezi: PIELE — RIDURI</i>	165
313. CRIZĂ CARDIACĂ <i>Vezi: INIMĂ* — INFARCT[... DE MIOCARD]</i>	165
314. CRIZĂ DE FICAT <i>Vezi: INDIGESTIE</i>	165
315. CROHN (boala lui...) <i>Vezi: INTESTINE— CROHN [boala lui...]</i>	165
316. CRONICĂ (boală cronică...).....	165
317. CRUP <i>Vezi: GÂT — LARINGITĂ</i>	166
318. CRUSTĂ <i>Vezi: PIELE — ECZEMĂ</i>	166
319. CUADRIPLERGIE <i>Vezi: PARALIZIE [ÎN GENERAL..]</i>	166
320. CULPABILITATE <i>Vezi: ACCIDENT</i>	166
321. CUPEROZĂ <i>Vezi: PIELE — ACNEE ROZACEE</i>	166
322. CURBATURA....."	166
323. CUSHING (sindromul lut...) <i>Vezi și: GLANDE SUPRARENAL</i>	166
324. CUTICULE <i>Vezi: DEGETE — CUTICULE</i>	167
325. DALTONIAN <i>Vezi: OCHI — DALTONISM [NON-PERCEȚIA CULORILOR]</i>	168
326. DECALCIFIERE <i>Vezi și: OASE - OSTEOPOROZA</i>	168
327. DEFICIENȚĂ DE AUZ <i>Vezi: URECHI-SURDITATE</i>	168
328. DEGETE (în general).....	168
329. DEGETE-DEGETUL MARE.....	169
330. DEGETE-DEGETUL ARĂTĂTOR.....	170
331. DEGETE— DEGETUL MIJLOCIU.....	171
332. DEGETE — DEGETUL INELARUL.....	171
333- DEGETE —DEGETUL MIC....."	172
334. DEGETE-ARTRITA LA DEGETE <i>Vezi și: ARTRITĂ [ÎN GENERAL]</i>	173
335- DEGETE — CUTICULE.....	173
336. DEGETE DE LA PICIOARE.....	173
337- DEMENȚA <i>Vezi: ALZEIMER [BOALA LUI...], SENILITATE</i>	175
338. DEMINERALIZARE GENERALĂ <i>Vezi și: OS — DECALCIFIERE</i>	175
339- DEPENDENȚĂ <i>Vezi: ALCOOLISM, FUMAT, DROGURI</i>	175
340. DEPIGMENTARE <i>Vezi: PIELE— LEUCODERMIE</i>	176
341. DEPOZITE DE CALCIU.....	176

342. DEPRESIE Vezi: NEURASTENIE.....	177
343. DERIVATITĂ Vezi: PIELE— DERMATITĂ.....	179
344. DERMATITĂ SEBOREICĂ Vezi: PIELE - ECZEMĂ.....	179
345- DESHIDRATAREA CORPULUI.....	179
346. DESPRINDERE DINȚILOR Vezi: DINȚI [DURERE DE...]	179
347- DIABET Vezi: SÂNGE — DIABET.....	180
348. DIAFRAGMĂ.....	180
349. DIAREE Vezi: INTESTINE — DIAREE.....	180
350. DIAREEA CĂLĂTORULUI Vezi: INTESTINE— DIAREE.....	180
351. DIFTERIE Vezi și: GÂT, LARINGE.....	180
352. DIGESTIE (durere de...) Vezi: INDIGESTIE.....	181
353- DINȚI (în general).....	181
354. DINTE (abces la rădăcina dintelui.....)	182
355. DINȚI (carie dentară).....	182
356. DINȚI (durere de...).....	183
357- DINȚI — PROTEZĂ, IMPLANT DENTAR.....	185
358. DINȚI (scrâșnirea dinților...) — BRUXISM Vezi și: AUTORITARISM, MAXILARE [DURERE DE...]	185
359. DINȚI (simbolism al dinților.....)	186
360. DINȚI - MĂSEEA DE MINTE INCLUSĂ Vezi și: DINȚI— SIMBOLISMUL.....	189
361. DISC DEPLASAT Vezi: HERNIE DISCALĂ.....	190
362. DISC INTERVERTEBRAL Vezi: SPATE [DURERE DE...] / LOMBAGO, HERNIE DE DISC.....	190
363. DISCARTROZĂ Vezi: DISC INTERVERTEBRAL.....	190
364. DISLEXIE.....	190
365. DISLOCARE Vezi: OASE — DISLOCARE.....	191
366. DISMENOREE Vezi: MENSTRUATIE [DURERE DE...]	191
367. DISTROFIE MUSCULARĂ Vezi: MUȘCHI — DISTROFIE MUSCULARĂ.....	191
368. DIVERTICULITĂ Vezi: INTESTINE - DIVERTICULITĂ.....	191
369. DIZENTERIE Vezi: INTESTINE/DIAREE/DIZENTERIE.....	191
370. DREPTATE (eu am...).....	191
371. DROGURI Vezi și: DEPENDENȚĂ.....	192
372. DUODEN Vezi și: INTESTINE [DURERE DE...]	193
373- DUPUYTREN Vezi: MÂINI— BOALA DUPUYTREN.....	193
374- DURERE.....	193
375. DURERE CARDIACĂ Vezi: INIMĂ* — PROBLEME CARDIACE.....	194
■ 376. ECHILIBRU (pierderea...) SAU AMEȚEALĂ Vezi: CREIER— ECHILIBRU	

i

[PIERDEREA ECHILIBRULUI].....	195
377. ECHIMOZĂ Vezi: PIELE — VÂNĂȚĂI.....	195
378. ECLAMPSIE Vezi: SARCINĂ — ECLAMPSIE.....	195
379. ECTROPION Vezi: PLEOAPE [ÎN GENERAL...]	195
380. ECZEMĂ Vezi: PIELE — ECZEMĂ.....	195
381. EDEM.....	195
382. EGOCENTRISM.....	196
383. EJACULARE PRECOCE.....	196
384. EMBOLIE Vezi: SÂNGE — CIRCULAȚIA SANGUINĂ/COAGULARE.....	197
385. EMBOLIE ARTERIALĂ Vezi: SÂNGE — ARTERE.....	197
386. EMBOLIE CEREBRALĂ Vezi: CREIER, DURERE DE.....	197
; 387. EMBOLIE PULMONARĂ Vezi: PLĂMÂNI [DURERE DE...]	197
388. EMISFERA DREAPTĂ SI STÂNGĂ Vezi: CREIER [ÎN GENERAL].....	197
"\ 389. EMOTIVITATE.....	197
390. EMPIEM Vezi: ABCES.....	197
391. ENCEFALITĂ Vezi: CREIER — ENCEFALITĂ.....	197
392. ENCEFALOMIELITĂ FIBROMIALGICĂ Vezi: OBOSEALĂ CRONICĂ [SINDROM DE...]	197
393., ENDOMETRIOZĂ.....	197
394- ENTERITĂ Vezi: INTESTINE- GASTRO-ENTERITĂ.....	198
] 395. ENTORSĂ Vezi: ARTICULAȚII — ENTORSĂ.....	198
396. ENUREZIE Vezi: INCONTINENȚĂ.....	198
î 397. EPICONDILITĂ Vezi: COATE - EPICONDILITĂ.....	198
398. EPIDEMIE.....	198
399- EPIFIZĂ Vezi: GLANDA PINEALĂ.....	199
400. EPIGLOTĂ Vezi și: GÂT — LARINGE, ESOFAG.....	199
401. EPILEPSIE Vezi: CREIER— EPILEPSIE.....	199
[■ 402. EPISTAXIS Vezi: NAS [SÂNGERARE NAZALĂ...]	
.....	
.....199	
\ 403. EPUIZAREVezi;.BU/?WOUT.....	199
404. ERECȚIE — DISFUNȚII ERECTILE Vezi: IMPOTENȚĂ.....	199
405. ERITEM SOLAR Vezi: INSOLAȚIE.....	199
406. ERUCTAȚIE Vezi și: STOMAC [ÎN GENERAL...]	199
/ 407. ERUPȚIE (... de coșuri) Vezi: PIELE — ERUPȚIE [... DE COȘURI].....	200
408. ESOFAG.....	200
409. EUTANASIE Vezi și: MOARTE.....	201
410. EWING (sarcomul lui...)	

Vezi: OASE [CANCER DE...] — SARCOMUL LUI EWING.....	201
411. EXCES DE APETIT Vezi: APETIT [EXCES DE...].....	201
412. EXCES DE GREUTATE Vezi: GREUTATE [EXCES DE...].....	201
413. EXCRESCENȚĂ Vezi: POLIPI.....	201
414. EXHIBIȚIONISM.....	201
415. EXOFTALMIE Vezi: OCHI [DURERE DE...].....	202
416. EXTENUARE Vezi și: OBOSEALĂ [ÎN GENERAL], SÂNGE — HIPOGUCEMIE, TENSIUNE ARTERIALĂ — HIPOTENSIUNE [PREA SCĂZUTĂ].....	202
417. EXTINCȚIA A VOCII Vezi: AFONIE.....	202
418. FALLOPE (trompele lui...) Vezi: SALPINGITĂ.....	203
419. FANTA PALATINĂ— GURĂ DE LUP- CONGENITALĂ.....	203
420. FANTĂ VULVARĂ Vezi: VULVĂ.....	203
421. FARINGITĂ Vezi: GÂT — FARINGITĂ	203
422. FASCIITĂ NECROZANTĂ Vezi: BACTERIE CARE MĂNÂNCĂ DIN CARNE.....	203
423. FAȚĂ Vezi și: PIELE/ACNEE/COȘURI/PUNCTE NEGRE.....	203
424. FAȚĂ LĂSATĂ, MOALE.....	204
425. FEBLITĂ Vezi: SÂNGE — FEBLITĂ.....	204
426. FEBRĂ (în general) Vezi și: CĂLDURĂ [SENZAȚIE DE...].....	204
427. FEBRĂ (HERPES FEBRIL...) Vezi și: HERPES/[... ÎN GENERAL]/ [... ORAL]/[... LABIAL].....	205
428. FEBRA FÂNULUI Vezi: ALERGIE — FEBRA FÂNULUI.....	205
429. FEMININ (principiu...) Vezi și: MASCULIN [PRINCIPIU...].....	205
430. FEMININE (afecțiuni...).....».....	206
431. FEMUR Vezi: PICIOR — PARTEA SUPERIOARĂ.....	206
432. FERMENTAȚIE Vezi: STOMAC [DURERE DE...].....	206
433- FESE.....	206
434- FIBRILAȚIE VENTRICULARĂ Vezi: INIMĂV — ARITMIE CARDIACĂ.....	207
435- FIBROM UTERIN și CHIST FEMININ Vezi și: CHIST.....	207
436. FIBROMATOZĂ Vezi: MUȘCHI- FIBROMATOZĂ.....	208
437- FIBROMIALGIE Vezi și: OBOSEALĂ CRONICĂ [SINDROM DE...].....	208
438. FIBROZĂCHISTICĂ Vezi: MUCOVISCIDOZĂ.....	209
439- FIBROZĂ Vezi: SCLEROZĂ.....	209
440. FICAT (abces la...).....	209
441. FICAT — CIROZĂ (... a ficatului).....	209
442. FICAT (congestie la...) Vezi: CONGESTIE.....	210
443- FICAT (criză de...) Vezi și: INDIGESTIE.....	210
444. FICAT {durere de...) Vezi și: CALCULI BILIARI, ICTER.,.....	210

445. FICAT — HEPATITĂ Vezi și: ALCOOLISM, INFECȚIE, INFLAMAȚIE, ICTER.....	212
446. FICAT (pietre la...) Vezi: CALCULI BILIARI.....	213
447. FISTULĂ.....	213
448. FISTULE ANALE Vezi: ANUS - FISTULE ANALE.....	213
449. FISURI ANALE Vezi: ANUS — FISURI ANALE.....	213
450. FLATULENȚĂ Vezi: GAZE.....	213
451. FOBIE Vezi și: ANGOASĂ, CLAUSTROFOBIE, FURIE.....	213
452. FOLICULITĂ Vezi: PĂR [BOU DE...].....	214
453. FRACTURĂ Vezi și: OASE — FRACTURĂ [... OSOASĂ].....	214
454. FRICĂ Vezi și: RINICHI [PROBLEME RENALE].....	214
455. FRIG - HIPOTERMIE.....	215
456. FRIG, FRISON.....	215
457. FRIGIDITATE Vezi și: FEMININE [AFECȚIUNI...].....	215
458. FRIGURI DE BALTĂ Vezi: MALARIA.....	216
459. FRILOZITATE.....	216
460. FRUNTE.....	217
461. FUMAT Vezi: BUERGER [BOALA LUI...], CANCER LA LIMBĂ, DEPENDENȚĂ, PLĂMÂNI.....	217
462. FURIE Vezi: ANEXA III, DURERE, FICAT, INFECȚII.....	218
463. FURNICĂTURI.....	219
464. FURUNCULI Vezi: PIELE — FURUNCULI.....	219
465. FURUNCULI VAGINALI Vezi: PIELE - FURUNCULI VAGINALI.....	219
466. GAMBE Vezi: PICIOARE -GAMBE-PARTEA INFERIOARĂ.....	220
467. GANGLION (...limfatic) Vezi și: ADENITĂ, ADENOPATIE, CANCER AL GANGLIONILOR [... AL SISTEMULUI LIMFATIC], LIMFĂ.....	220
468. GASTRITĂ Vezi: STOMAC — GASTRITĂ.....	221
469. GASTRO-ENTERITĂ Vezi: INTESTINE — GASTRO-ENTERITĂ.....	221
470. GÂT (în general, partea exterioară).....	221
471. GÂT — TORTICOLIS Vezi și: COLOANĂ VERTEBRALĂ — . PARTEA DE SUS A SPATELUI, CEAFA [... ÎNȚEPENIT].....	221
472. GÂT (în interior) {în general} Vezi și: GLANDA TIROIDĂ [în general].....	222
473. GÂT (durere de ...) Vezi și: AMIGDALE, INFLAMAȚII A MUCOASELOR.....	223
474- GÂT - FARINGE Vezi și: POLIPI.....	224
475- GÂT — FARINGITĂ Vezi și: ANGINĂ, ANEXA iii, RĂCEALĂ.....	224
476. GÂT — LARINGE Vezi și: AFONIE, CANCER LA LARINGE, RĂGUȘEALĂ.....	225
477- GÂT — LARINGITĂ Vezi și: ANEXA III, RĂGUȘEALĂ, INFLAMAȚIE.....	225

r i i i i i i i ^ i T i i i i i i i i ^ ! i i i i

478. GÂT - NOD ÎN GÂT.....	226
479. GÂT (senzația de a avea ceva în...).....	226
480. GAZE (dureri provocate de ...) SAU FLATULENȚĂ SAU METEORISM <i>Vezi și: BALONARE, UMFLAREA/[EN GENERAL] / [... A ABDOMENULUI]</i>	227
481. GEAMĂN <i>Vezi: NAȘTERE [FELUL ÎN CARE A DECURS NAȘTEREA MEA...]</i>	227
482. GELINEAU (sindromul lui...) <i>Vezi: NARCOLEPSIE</i>	227
483. GELOZIE.....	227
484. GENITALE (organe...) (în general).....	228
485. GENITALE (afecțiuni ale organelor...) <i>Vezi și: FRIGIDITATE, IMPOTENȚĂ, VENERICE [BOU...]</i>	228
486. GENUNCHI (în genera!) <i>Vezi și: PICIOARE</i>	229
487. GENUNCHI (afecțiuni ale...).....	229
488. GENUNCHI —MENISC.....	230
489. GILLES DE LAŢOURETTE (sindromul lui...) <i>Vezi și: CREIER - TICURI, COMPULSIE NERVOASĂ, OBSESIE</i>	231
490. GINGII (DURERI DE...) <i>Vezi și: ABCES, GURĂ [ÎN GENERAL...], DINȚI [ÎN GENERAL...]</i>	231
491. GINGII —GINGIVITĂACUTĂ.....	232
492. GINGII (sângerarea gingiilor...) <i>Vezi și: SÂNGE — SÂNGERĂRI</i>	233
493. GINGIVITĂ <i>Vezi: GINGII— GINGIVITĂ ACUTĂ</i>	233
494. GLANDE (în generai).....	233
495- GLANDE (afecțiuni ale...) <i>Vezi și: ADENOM</i>	234
496. GLANDE LACRIMALE <i>Vezi: PLÂNS</i>	234
497- GLANDA PANCREATICĂ <i>Vezi: PANCREAS</i>	234
498. GLANDA PINEALĂ SAU CORP PINEAL SAU EPIFIZA.....	234
499- GLANDA PITUITARĂSAU HIPOFIZA.....	235
500. GLANDE SALIVARE <i>Vezi și: OREION, SALIVĂ</i>	236
501. GLANDE SUBLINGUALE <i>Vezi: GLANDE SALIVARE</i>	237
502.....GLA NDE SUPRARENALĂ <i>Vezi și: ADDISON BOALA LUI..., CUSHING [SINDROMUL LUI...], FRICĂ, STRES</i>	237
503. GLANDE — TIMUS <i>Vezi și: SIDA, SISTEM IMUNITAR</i>	238
504. GLANDA TIROIDĂ (în general).....	239
505. GLANDA TIROIDĂ - BASEDOW (boala a lui...) SAU GUȘA EXOFTALMICĂ.....	240
506. GLANDA TIROIDĂ —GUȘA.....	241
507. GLANDA TIROIDĂ—GUȘA EXOLFTALMICĂ	

<i>Vezi: GLANDA TIROIDĂ, BASEDOW BOALA A LUI</i>	242
508. GLANDA TIROIDĂ — HIPERTIROIDIE.....	242
509. GLANDA TIROIDĂ — HIPOTIROIDIE.....	242
510. GLANDA TIROIDĂ —TIROIDITĂ.....	243
511. GLAUCOM <i>Vezi: OCHI — GLAUCOM</i>	243
512. GLEZNE <i>Vezi și: ARTICULAȚII</i>	243
513. GLOB OCULAR <i>Vezi: OCHI [ÎN GENERAL]</i>	245
514. GLOBULE SANGUINE <i>Vezi: SÂNGE</i>	245
515. GONADE <i>Vezi și: OVARE, TESTICULE</i>	245
516. GRĂSIME, OBEZITATE <i>Vezi și: GREUTATE [EXCES DE...]</i>	245
517. GREATĂ SI VĂRSĂTURI <i>Vezi și: SARCINĂ [AFECȚIUNI ALE...]</i>	246
518. GREUTATE (exces de...) <i>Vezi și: GRĂSIME</i>	247
519. GRIPĂ <i>Vezi și: CREIER — ENCEFALITĂ, STRĂNUT, FEBRĂ, MUȘCHI, RESPIRAȚIE, REPIRAȚIE [BOLI DE...], CAP [DURERE DE...]</i>	249
520. GRIPA AVIARĂ <i>Vezi și: GRIPĂ</i>	250
521. GRIPA SPANIOLĂ <i>Vezi: CREIER — ENCEFALITĂ</i>	250
522. GURĂ (în general) <i>Vezi și: GINGII</i>	250
523. GURĂ (afecțiuni ale gurii...) <i>Vezi și: CANCER LA GURĂ, ȘANCURU [ÎN GENERAL], HERPES [... BUCAL]</i>	251
524. GURĂ — AFTĂ.....	252
525. GURĂ — HALENĂ (respirație urât mirositoare...) SAU HALITOZĂ <i>Vezi și: GINGII- GINGIVITĂ, GÂT [DURERE DE...], NAS [AFECȚIUNI ALE...]</i>	253
526. GURĂ-CERUL GURII, PALAT.....	254
527. GUȘĂ <i>Vezi: GLANDA TIROIDĂ — GUȘĂ</i>	254
528. GUST (tulburări ale gustului) <i>Vezi și: GÂT, LIMBĂ, NAS</i>	254
529. GUTA <i>Vezi și: ACIDOZĂ, CALCULI RENALI</i>	254
530. H.T.A (hipertensiune arterială) <i>Vezi: TENSIUNE ARTERIALĂ — HIPERTENSIUNE</i>	256
531. HALENĂ <i>Vezi: GURĂ -HALENĂ (RESPIRAȚIE URÂT MIROSITOARE)</i>	256
532. HALUCINAȚII <i>Vezi și: ALCOOLISM, DEPENDENȚĂ, DROGURI</i>	256
533- HAȘIȘ (consum de...) <i>Vezi: DROGURI</i>	257
534. HEM ATOM <i>Vezi: SÂNGE — HEMATOM</i>	257
535. HEMATURIE <i>Vezi: SÂNGE— HEMATURIE</i>	257
536. HEMIPLEGIE <i>Vezi: CREIER — HEMIPLEGIE</i>	257
537- HEMORAGIE CEREBRALĂ <i>Vezi: CREIER — ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL [A.V.C.]</i>	257

538. HEMOROIZI <i>Vezi și: ANUS, SARCINĂ, INFLAMAȚIE, INTESTINE— CONSTIPAȚIE, SÂNGE/SÂNGERĂRI/ VARICE, TENSIUNE ARTERIALĂ — HIPERTENSIUNE</i>	257
539. HEMORAGIE <i>Vezi: SÂNGE — HEMORAGIE</i>	258
540. HEPATITĂ <i>Vezi: FICAT- HEPATITĂ</i>	258
541. HERNIE.....	258
542. HERNIE DE DISC <i>Vezi și: SPATE [DURERE DE...], LUXAȚIE</i>	259
543. HEROINĂ (consum de...) <i>Vezi: DROGURI</i>	260
544. HERPES (... în general,... bucal,... labial) <i>Vezi și: GURĂ</i>	260
545. HERPES GENITAL SAU HERPES VAGIN AL <i>Vezi și: PIELE — MÂNCĂRIME, VAGIN — VAGINITĂ</i>	261
546. HIDROFOBIE <i>Vezi: TURBARE</i>	262
547. HIGROMA <i>Vezi: BURSITĂ, GENUNCHI [DURERE DE...]</i>	262
548. HIPERACTIVITATE <i>Vezi și: AGITAȚIE</i>	262
549. HIPERCOLESTEROLEMIE <i>Vezi: SÂNGE - COLESTEROL</i>	263
550. HIPEREMOTIVITATE <i>Vezi: EMOTIVITATE</i>	263
551. HIPERGLICEMIE <i>Vezi: SÂNGE — DIABET</i>	263
552. HIPERMETROPIE <i>Vezi: OCHI — HIPERMETROPIE</i>	263
553. HIPEROREXIE <i>Vezi: BULIMIE</i>	263
554. HIPERSALIVAȚIE <i>Vezi: SALIVĂ - HIPER ȘI HIPOSALIVAȚIE</i>	263
555. HIPERSOMNIE <i>Vezi: NARCOLEPSIE</i>	263
556. HIPERTENSIUNE <i>Vezi: TENSIUNE ARTERIALĂ - HIPERTENSIUNE</i>	263
557. HIPERTERMIE <i>Vezi: FEBRĂ</i>	263
558. HIPERTIROIDIE <i>Vezi: GLANDA TIROIDĂ — HIPERTIROIDIE</i>	263
559. HIPERTROFIE.....	263
560. HIPERVENTILAȚIE (supraoxigenare) <i>Vezi și: ACIDOZĂ, ANXIETATE, FEBRĂ</i>	264
561. HIPOACUZIE <i>Vezi: URECHI — SURDITATE</i>	264
562. HIPOCONDRIE (IPOHONDRIA) <i>Vezi și: AGORAFOBIE, ANXIETATE, DEPRESIE</i>	264
563. HIPOGLICEMIE <i>Vezi: SÂNGE - HIPOGLICEMIE</i>	265
564. HIPOFIZĂ <i>Vezi: GLANDA PITUITARĂ</i>	265
565. HIPOSALIVAȚIE <i>Vezi: SALIVĂ- HIPER ȘI HIPOSALIVAȚIE</i>	265
566. HIPOTENSIUNE <i>Vezi: TENSIUNE ARTERIALĂ — HIPOTENSIUNE</i>	265
567. HIPOTIROIDIE <i>Vezi: GLANDA TIROIDĂ — HIPOTIROIDIE</i>	265
568. HISTEROPTOZA <i>Vezi: PROLAPS</i>	265
569. HODGKIN (boala lui...) <i>Vezi și: CANCER AL GANGLIONILOR [... A SISTEMULUI LIMFATIC], SÂNGE ~ LEUCOPENIE</i>	265

570. HOLERĂ <i>Vezi: INTESTINE — DIAREE</i>	265
571. HOMOSEXUALITE.....	266
572. HUNTINGTON <i>Vezi: CREIER — HUNTINGTON [BOALA A LUI...]</i>	266
573- ICTER (GĂLBINAREA) <i>Vezi și: FICAT [AFECȚIUNI ALE...], SÂNGE/ [AFECȚIUNI ALE...]/ CIRCULAȚIE SANGUINĂ</i>	267
574. ILEITĂ (BOALA LUI CROHN) <i>Vezi: INTESTINE — CROHN [BOALA A LUI...]</i>	267
575. INELAR <i>Vezi: DEGETE - INELAR</i>	267
576. IMPACIENȚĂ <i>Vezi și: FRIGIDITATE, NERVOZITATE, SÂNGE — HIPOGLICEMIE</i>	267
577. IMPOTENȚA <i>Vezi și: ANGOASĂ, ANXIETATE, FRICĂ</i>	268
578. INCONTINENȚĂ (... fecale,... urinar) <i>Vezi și: VEZICĂ [AFECȚIUNI ALE...]</i>	269
579. INCONTINENȚA LA COPII - <i>Vezi: PIPI ÎN PAT</i>	271
580. INDEX <i>Vezi: DEGETE- INDEX</i>	271
581. INDIGESTIE <i>Vezi și: OTRĂVIRE [... PRIN MÂNCARE], DURERE DE BURTĂ, GREAȚĂ, SALMONELA</i>	271
582. INFARCT (ÎN GENERAL).....	272
583. INFARCT (cerebral) <i>Vezi: CREIER — ACCIDENT VASCULAIR CEREBRAL [A.V.C.]</i>	272
584. INFARCT (... de miocard) <i>Vezi: INIMĂ* ~ INFARCT [... DE MIOCARD]</i>	272
585. INFECȚII (în general) <i>Vezi și: ANEXA III, DURERE, FEBRĂ, INFLAMAȚIE, SISTEM IMUNITAR</i>	272
586. INFECȚII URINARE <i>Vezi: URINĂ [INFECȚII URINARE]</i>	273
587. INFECȚII VAGINALE <i>Vezi: VAGIN — VAGINITĂ</i>	273
588. INFECȚII VIRALE <i>Vezi: INFECȚII ÎN GENERAL</i> ı .273	
589. INFLAMAȚII A <i>Vezi și: ANEXA III</i>	273
590. INIMĂ* (în general) <i>Vezi și: SÂNGE</i>	274
591. INIMĂ* — ANGINA PECTORALĂ, ANGOR <i>Vezi: ANGINA PECTORALĂ</i>	275
592. INIMĂ* — ARITMIE CARDIACĂ.....	275
593- INIMĂ* (durere...) <i>Vezi: GREAȚĂ</i>	276
594- INIMĂ* — INFARCT (... de miocard) <i>Vezi și: INFARCT [ÎN GENERAL]</i>	276
595. INIMĂ* — MIOCARDITĂ.....	278
596. INIMĂ*-PERICARDITĂ.....	278
597- INIMĂ* - PROBLEME CARDIACE.....	279
598. INIMĂ* — TAHICARDIE <i>Vezi: INIMĂ* — ARITMIE CARDIACĂ</i>	279
599. INIMĂ* — TROMBOZĂ CORONARIANĂ.....	279
598. INSO LAȚI E <i>Vezi și: ACCIDENT, CĂLDURĂ, PIELE</i>	280

599. IN50MN1E.....■.....	281
602. INSUFICIENȚĂ CARDIACĂ <i>Vezi: INIMĂ* [PROBLEME CARDIACE]</i>	282
603. INTESTINE (afecțiuni ale...) <i>Vezi și: CANCER COLON/</i> <i>LA INTESTIN/COLITĂ/</i>	282
604. INTESTINE (cancer la...) <i>Vezi: CANCER LA INTESTINE</i>	282
605. INTESTINE — COLICĂ <i>Vezi și: GAZE</i>	283
606. INTESTINE — COLITA (mucozități) <i>Vezi și: INFLAMAȚIE,</i> <i>INTESTINE- COLON</i>■.....	283
607. INTESTINE - COLON (afecțiuni ale...) <i>Vezi și: CANCER DE COLON</i>	284
608. INTESTINE - CONSTIPAȚIE <i>Vezi și: CANCER LA COLON</i>	284
609. INTESTINE— CROHN (boala lui...) SAU ILEITĂ <i>Vezi și:</i> <i>APENDICITĂ, INTESTINE — DIAREE</i>	285
610. INTESTINE — DIAREE.....	286
611. INTESTINE - DIVERTICULITA.....	287
612. INTESTINE - DIZENTERIE <i>Vezi și: INTESTINE- COLICI / DIAREE</i>	288
613. INTESTINE - GASTRO-ENTERITĂ <i>Vezi și: STOMAC/</i> <i>[AFECȚIUNI ALE...]/GASTRITĂ, INTESTINE — DIAREE, GREAȚĂ</i>	288
614. INTESTINE — RECT <i>Vezi și: ANUS</i>	289
615. INTESTINE-TENIA.....,	290
616. INTESTIN SUBȚIRE (afecțiuni ale...) <i>Vezi și: INTESTINE - COLITĂ</i>	290
617. INTESTIN SUBȚIRE - RECTOCOLITA HEMORAGICĂ <i>Vezi și: INTESTINE - COLITA</i>■.....	291
618. INTOLERANȚA LA GLUTEN.....,	291
619. INTOXICAȚIE <i>Vezi: OTRĂVIRE [... PRIN MÂNCARE]</i>	292
620. ÎNTRERUPERE VOLUNTARĂ A SARCINII <i>Vezi: NAȘTERE - AVORT</i>	295
621. ISTERIE <i>Vezi și: LEȘIN, NERVII[CRIZĂ DE...], NEVROZĂ</i>	292
622. ÎMBĂTRÂNIRE (afecțiuni legate de...).....	293
623. ÎMBĂTRÂNIRE PATOLOGICĂ <i>Vezi: SENILITATE</i>	293
624. ÎNDOIALA.....	293
625. ÎNCHEIETURĂ <i>Vezi: ARTICULAȚII</i>■.....	294
626. ÎNCHEIETURA MÂINII <i>Vezi și: ARTICULAȚII</i>	294
627. ÎNCHEIETURA MÂINII - SINDROMUL DE TUNEL CARPIAN.....	294
628. ÎNGĂLBENIRE <i>Vezi: ICTER</i>-	295
629. KAPOSI (sarcomul lui...) <i>Vezi și: SIDA</i>	296
630. KILUAN (polip al lui...) <i>Vezi: NAȘ - KILLIAN [POLIP AL LUI...]</i>	296
631. LABII <i>Vezi: VULVĂ</i>	297
632. LABIRINȚITĂ <i>Vezi: CREIER — ECHILIBRU [PIERDERE...]</i>	297

633- LACRIMI <i>Vezi: PLÂNS</i>	297
634. LARINGE <i>Vezi: GÂT—LARINGE</i>	297
635- LARINGITĂ <i>Vezi: GÂT— LARINGITĂ</i>	297
636. LARINGE (cancer la...) <i>Vezi: CANCER LA LARINGE</i>	297
637- LENE.....	297
638. LEPRĂ <i>Vezi și: CRONICĂ [BOALĂ...], NERVI, PIELE/[ÎN GENERAL]/</i> <i>[AFECȚIUNI ALE...]</i>	297
639- - LESBIANĂ <i>Vezi: HOMOSEXUALITATE</i>	298
640. LEȘIN SAU PIERDEREA CUNOȘTINȚEI <i>Vezi și: CREIER — SINCOPĂ, COMĂ</i>	298
641. LEUCEMIE <i>Vezi: SÂNGE - LEUCEMIE</i>	298
642. LEUCOPENIE <i>Vezi: SÂNGE — LEUCOPENIE</i>;	298
643- LEUCOREE <i>Vezi și: CANDIDA, INFECȚII, PIELE- MÂNCĂRIME,</i> <i>SALPINGITĂ</i>,	298
644. LEZIUNI <i>Vezi: PIELE — LEZIUNI</i>	299
645- LIGAMENTE <i>Vezi: ARTICULAȚII — ENTORSE</i>	299
646. LIMBA <i>Vezi și: GUST [TULBURĂRI DE...]</i>	299
647. LIMBĂ (cancer la...) <i>Vezi: CANCER LA LIMBĂ</i>	300
648. LIMFA (afecțiuni limfatice) <i>Vezi și: CANCER LA GANGLIONI</i> <i>[... A SISTEMULUI LIMFATIC], GANGLION [... LIMFATIC],</i> <i>' INFECȚII, INFLAMAȚIE, EDEM, SISTEM IMUNITAR</i>	300
649. LIMFATISM.....,	300
650. LIMFOM <i>Vezi: HODGKIN [BOALA A LUI...]</i>	300
651. LIPOM (în general) <i>Vezi și: CHIST</i>	300
652. LITIAZA BILIARĂ <i>Vezi: CALCULI BILIARI</i>	301
653. LITIAZA RENALĂ <i>Vezi: CALCULI RENALI</i>	301
654. LOCOMOȚIE <i>Vezi: SISTEM LOCOMOTOR</i>	301
655. LOMBAGO <i>Vezi: SPATE [DURERE DE...] - ZONA LOMBARĂ</i>	301
656. LOMBALGIE <i>Vezi: SPATE [DURERE DE...] — ZONA LOMBARĂ</i>	301
657. LORDOZĂ <i>Vezi: COLOANĂ VERTEBRALĂ [DEVIATIE A...] — LORDOZĂ</i>	301
658. LSD (consum de...) <i>Vezi: DROGURI</i>,	301
659. LUMBAGO <i>Vezi: SPATE [DURERE DE...] — ZONA LOMBARĂ</i>	301
660. LUPUS <i>Vezi: PIELE — LUPUS</i>	301
661. LUPUS ERYTEMATOS CRONIC <i>Vezi: PIELE — LUPUS</i>	301
662. LUXAȚIE <i>Vezi și: ACCIDENT, FURIE, DURERE, OASE</i>	301
663. MALABSORBȚIE INTESTINALĂ <i>Vezi: INTESTINE</i>,	303
664. MALARIA SAU PALUDIȘMUL <i>Vezi și: COMA, FEBRA, SÂNGELE</i>	303

'A

665. MALFORMAȚIE (ÎN GENERAL)...(A INIMII).....	303
666. MALFORMAȚII CONGENITALE.....	303
667. MAMELE <i>Vezi: SÂNI</i>	303
668. MANIACO-DEPRESIE <i>Vezi: PSIHOZĂ</i>	303
669. MANIE <i>Vezi și: ANGOASĂ, ANXIETATE</i>	304
670. MARIJUANA (CONSUM DE...) <i>Vezi: DROG</i>	304
671. MASOCHISM <i>Vezi: SADOMASOCHISM</i>	304
672. MASTITĂ <i>Vezi: SÂN-MASTITĂ</i>	304
673. MASTOIDITĂ <i>Vezi și: FEBRĂ, INFLAMAȚIE, URECHI-OTITĂ</i>	304
674-MASTOZĂ <i>Vezi: SÂNI</i>	304
675. MAXILARE.....	304
676. MĂDUVA SPINĂRII <i>Vezi și: SCLEROZA ÎN PLĂCI</i>	305
677- MĂDUVA OSOASĂ <i>Vezi și: SÂNGE</i>	306
678. MĂINI (ÎN GENERAL).....	306
679. MĂINI (ARTROZA MÂNILOR) - <i>Vezi: ARTRITĂ</i>	307
680. MĂINI - BOALA LUI DUPUYTREN - <i>Vezi și: DEGETE</i>	307
681. MÂNCĂRIME <i>Vezi: PIELE — MÂNCĂRIME</i>	307
682. MÂNCĂRIME A ANUSULUI <i>Vezi: ANUS - MÂNCĂRIME ANALĂ</i>	307
683. MÂNCĂRIME VAGINALĂ <i>Vezi: VAGIN [ÎN GENERAL]</i>	307
684. MĂTREAȚA <i>Vezi și: PĂR [AFECȚIUNI ALE...]</i>	308
685. MEDIACALCOZĂ <i>Vezi: ARTEROSCLEROZĂ</i>	308
686. MEDICINA.....	308
687. MELANCOLIE <i>Vezi și: ANGOASĂ, DEPRESIE, PSIHOZĂ, SUICID</i>	308
688. MELANOM <i>Vezi: MELANOM MALIGN</i>	309
689. MEMORIE (DEFICITARĂ) <i>Vezi și: ALZHEIMER, AMNEZIE</i>	309
690. MENIERE (BOALA LUI) <i>Vezi și: ACUFENA, VERTIJ, SURDITATE</i>	309
691. MENINGITĂ <i>Vezi: CREIER-MENINGITĂ</i>	309
692. MENOPAUZĂ (DIFICULTĂȚI ALE...).....	309
693. MENISC <i>Vezi: GENUNCHI (DURERE DE...)</i>	310
694. MENSTRUATIE-AMENOREE.....	310
695- MENSTRUATIE (DURERE MENSTRUALĂ).....	310
696. MENSTRUATIE-METRORAGIE <i>Vezi și: FIBROM</i>	310
697. MENSTRUATIE-SINDROM PREMENSTRUAL (SPM) <i>Vezi și: DURERE</i>	311
698. MESCALINĂ (CONSUM DE...) <i>Vezi: DROG</i>	311
699. METABOLISM LENT <i>Vezi: GREUTATE (EXCES DE...)</i>	311
700. METEORISM <i>Vezi: GAZ</i>	311
701. METRORAGIE <i>Vezi: MENSTRUATIE-MENORAGIE</i>	311
702. MIASTENIE <i>Vezi: MUȘCHI — MIASTENIE</i>	311

703. MICOZĂ (... pe pielea capului, fire de păr și unghii) <i>Vezi: PĂR — MICOZĂ</i>	311
704. MICOZĂ (... la degetele de la picioare) SAU PICIOR DE ATLET <i>Vezi: PICIOARE — MICOZĂ</i>	311
705. MIGRENE <i>Vezi: CAP-MIGRENE</i>	311
706. MIJLOCUL SPATELUI <i>Vezi: SPATE</i>	311
707. MIOCARDITA <i>Vezi: INIMĂ* — MIOCARDITA</i>	311
708. MIOM UTERIN <i>Vezi: FIBROM ȘI CHIST</i>	311
709. MIOPATIE <i>Vezi: MUȘCHI — MIOPATIE</i>	311
710. MIOPIE <i>Vezi: OCHI — MIOPIE</i>	311
711. MIOZITĂ <i>Vezi: MUȘCHI — MIOZITĂ</i>	311
712. MIROS <i>Vezi: NAS</i>	311
713. MIROS CORPORALȘI TRANSPIRAȚIE <i>Vezi și: NAS</i>	311
714. M.N.I. (MNONUCLEOZA INFECȚIOASĂ) <i>Vezi: SÂNGE-MONONUCLEOZĂ</i>	312
715. MOARTE <i>Vezi și: AGORAFOBIE, ANXIETATE, EUTANASIE</i>	312
716. MOARTEA SUBITĂ A NOU-NĂSCUTULUI.....	313
717. MONGOLISM SAU TRISOMIE 21 SAU SINDROM DOWN.....	313
718. MONONUCLEOZA <i>Vezi: SÂNGE-MONONUCLEOZĂ INFECȚIOASĂ</i>	313
719. MUCOVISCIDOZĂ SAU FIBROZĂ CHISTICĂ <i>Vezi și: PANCREAS, PLĂMÂNI</i>	313
720. MUCOZITĂȚI ALE COLONULUI <i>Vezi: INTESTINE-COLITĂ</i>	313
721. MUȘCHI (ÎN GENERAL).....	313
722. MUȘCHI - CONVULSII <i>Vezi și: CREIER-EPILEPSIE</i>	314
723. MUȘCHI-DISTROFIE MUSCULARĂ.....	314
724. MUȘCHI — FIBROMATOZĂ.....	314
725. MUȘCHI — MIASTENIE.....	315
726. MUȘCHI — MIOPATIE.....	315
727. MUȘCHI-MIOZITĂ.....	315
728. MUȘCHI - TETANOS <i>Vezi și: MUȘCHI- TRISMUS</i>	316
729. MUȘCHI — TRISMUS <i>vezi și: MUȘCHI— TETANOS</i>	316
730. NANISM— GIGANTISM <i>Vezi și: OASE — ACROMEGALIE</i>	317
731- NARCOLEPSIE - BOALA SOMNULUI <i>Vezi și: COMĂ, LEȘIN, INSOMNIE, SOMNOLENȚĂ</i>	318
' 732. NAS (în general) <i>Vezi și: MIROS CORPORAL</i>	318
733- NAS (afecțiuni ale...)..... ■.....	319
734- NAS CARE CURGE ÎN GÂT.....	321
735- NAS (congestie) <i>Vezi: CONGESTIE</i>	321
736. NAS - KILLIAN (polip al lui...) <i>Vezi și: TUMORĂ</i>	321
737. NAS (sângerări...).....	321
738. NAS-SINUZITĂ..... •.....•.....	322

739. NAS (strănut) Vezi: STRĂNUT.....	322
740. NAS (sforăit) Vezi: SFORĂIT.....	322
741. NAȘTERE (felul în care s-a petrecut nașterea mea, ca și copil...) <i>Vezi și: NAȘTERE (ca mama).....</i>	323
742. NAȘTEREA PREMATURĂ.....	326
743. NEBUNIE Vezi și: PSIHOZĂ.....	326
744- NEFRITĂ Vezi: RINICHI — NEFRITĂ.....	327
745. NEFRITĂ CRONICĂ Vezi: BRIGHT[BOALA A LUI...].....	327
746. NEFROPATIE Vezi: RINICHI- NEFRITĂ.....	327
747- NELINIȘTE.....	327
748. NEMULȚUMIRE..... ».....	327
749. NERVI (în general).....	327
750. NERVI (criză de...) Vezi și: ISTERIE, NEVROZĂ.....	328
751. NERVI — NEVRALGIE Vezi și: DURERE.....	328
752. NERVI - NEVRITĂ.....	329
753. NERV OPTIC Vezi: NERVI - NEVRITĂ.....	329
754. NERVULSCIATIC Vezi și: DURERE, SPATE / [AFECȚIUNI ALE...] / ZONA LOMBARĂ, PICIOARE/[ÎN GENERAL]/[AFECȚIUNI ALE...].....	329
755- NERVOZITATE.....	330
756. NEURASTENIA Vezi și: BURNOUT, DEPRESIE, OBOSEALĂ [ÎN GENERAL].....	331
757. NEUROPATIE Vezi: SISTEM NERVOS.....	331
758. NEVOIE (în general) Vezi: DEPENDENȚĂ..... ».....	331
759- NEVRALGIE Vezi: NERVI - NEVRALGIE.....	331
760. NEVRITĂ Vezi: NERVI — NEVRITĂ.....	331
761. NEVROZĂ Vezi și: ANGOASĂ, ISTERIE, OBSESIE.....	331
762. NISTAGMUS Vezi: OCHI - NISTAGMUS.....	332
763. NODULI.....	332
764. NOSTALGIE Vezi și: MELANCOLIE.....	333
765. OASE (în general).....	334
766. OASE (afecțiuni ale...).....	334
767. OASE-ACROMEGALIE.....	335
768. OASE (boală a oaselor) Vezi: ANEXA IV.....	335
769. OASE (cancer la...) Vezi și: CANCER [ÎN GENERAL].....	335
770. OASE (cancer la oase...) —SARCOMUL LUI EWING <i>Vezi și: CANCER [ÎN GENERAL].....</i>	336
771. OASE — DIFORMITATE.....	336
772. OASE - DISLOCARE.....	336
773. OASE — FRACTURĂ (... osoasă) Vezi și: SPATE — FRACTURI ALE VERTEBRELOR.....	337
774.. OASE — OSTEOMIELITĂ.....	337

775. OASE-OSTEOPOROZĂ.....	338
776. OBEZITATE Vezi: GREUTATE [EXCES DE...].....	339
777. OBICEIURI Vezi: DEPENDENȚĂ.....	339
778. OBOSEALĂ (în general).....	339
779. OBOSEALĂ CRONICĂ (sindromul de...) SAU ENCEFALOMIELITĂ MIALGICĂ Vezi și: CRONICĂ [BOALĂ...], FIBROMIALGIE.....	339
780. OBRAZ (a-și roade interiorul obrazului...) Vezi: GURĂ [AFECȚIUNI ALE...].....	340
781. OBSESIE.....	340
782. OCHI Vezi: OCHI [ÎN GENERAL].....	341
783. OCHI (ÎN GENERAL).....	341
784. OCHI (afecțiuni ale...)..... ■.....	342
785. OCHI (afecțiuni ale copiilor).....	344
786. OCHI — ASTIGMATISM.....	344
787. OCHI — CATARACTĂ.....	345
788'. OCHI — CEARCĂNE.....	346
789. OCHI - CHERATITA Vezi și: INFLEMAȚIE, ULCER.....	346
790. OCHI — COMOȚIA RETINIANĂ Vezi și: CREIER — COMOȚIE.....	346
791. OCHI — CONJUNCTIVITĂ.....	346
792. OCHI — DALTONISM (non-perceperea culorilor).....	347
793. OCHI —DEZLIPIREA DE RETINĂ.....	348
794. OCHI — DEGENERESCENTĂ RETINIANĂ (maculară).....	348
795- OCHI-GLAUCOM.....	349
796. OCHI - HIPERMETROPIE ȘI PREZBITISM.....	349
797. OCHI-MIOPIE.....	350
798. OCHI-NISTAGMUS.....	351
799. OCHI — ORBIRE.....	352
800.OCHI — PTERIGION.....	353
801. OCHI-PUPILE.....	353
802. OCHI — RETINITA PIGMENTARĂ SAU RETINOPATIA PIGMENTARĂ.....	354
803. OCHI — STRABISM (în general).....	354
804. OCHI - STRABISM CONVERGENT.....	354
805. OCHI - STRABISM DIVERGENT.....	355
806. OCHI USCAȚI Vezi: OCHI [AFECȚIUNI ALE...].....	356
807- OMBILIC (BURIC).....	356
808.OMBILICALĂ (HERNIE...) Vezi și: HERNIE.....	356
809.OMOPLAT.....	356
810. OMUCIDERE.....	357
811. OPIUM (consum de...) Vezi: DROGURI.....	357
812. OPRESIUNE.....	357

813. OPRESIUNE PULMONARĂ.....	357
814. OREION <i>Vezi și: GLANDE SALIVARE, INFECȚII [ÎN GENERAL], BOLILE COPILĂRIEI</i>	358
815. ORGANE GENITALE <i>Vezi: GENITALE [ORGANE...]</i>	358
816. ORGELET <i>Vezi și: FURUNCUL</i>	358
817. ORHITA <i>Vezi: TESTICULE [IN GENERAL]</i>	359
818. OTITĂ <i>Vezi: URECHI — OTITĂ</i>	359
819. OTRĂVIRE (... prin alimentație).....	359
820. OVARE {în general} <i>Vezi și: FEMININE [AFECȚIUNI...]</i>	359
821. OVARE (afecțiuni ale ovarelor...).....	359
822. PALAT <i>Vezi: GURĂ — PALAT</i>	361
823. PALPITAȚII <i>Vezi: INIMĂ* — ARITMIE CARDIACĂ</i>	361
824. PALUDISM <i>Vezi: MALARIE</i>	361
825. PANARIȚIU.....	361
826. PANCREAS <i>Vezi și: SÂNGE/ DIABET/ HIPOGLICEMIE</i>	361
827. PANCREAS — PANCREATITĂ <i>Vezi și: ANEXA III</i>	363
828. PANICĂ {atac de...} <i>Vezi: FRICĂ</i>	363
829. PARALIZIE (în general).....	363
830. PARALIZIE CEREBRALĂ <i>Vezi: CREIER - PARALIZIE CEREBRALĂ</i>	364
831. PARALIZIE INFANTILĂ <i>Vezi: POLIOMELITĂ</i>	364
832. PARANOIA <i>Vezi: PSIHOZĂ — PARANOIA</i>	364
833. PARKINSON (boala a lui...) <i>Vezi: CREIER - PARKINSON [BOALA A LUI...]</i>	364
834. PAROTIDE <i>Vezi: GLANDELE SALIVARE</i>	364
835. PARTEA DREAPTĂ <i>Vezi: MASCULIN [PRINCIPIU...]</i>	364
836. PARTEA STÂNGĂ <i>Vezi: FEMININ [PRINCIPIU...]</i>	365
837. PĂR (în general).....	365
838. PĂR (boli de...).....	365
839. PĂR-CALVIȚIE.....	366
840. PĂR GRIZONAT.....	367
841. PĂR — PE LADĂ.....	368
842. PĂR (pierderea...) <i>Vezi: PĂR — CALVIȚIE</i>	369
843- PĂR DE PE CORP <i>Vezi și: PĂRUL CAPULUI [PIERDEREA...]</i>	369
844. PĂR- PECINGINE <i>Vezi: PĂR [PIERDEREA...]/ CALVIȚIE/ PELADĂ</i>	369
845. PEDICULOZA <i>Vezi: PĂDUCHI</i>	370
846. PEDICULOZA PUBIANĂ <i>Vezi și: VENERICE (BOU...)</i>	370
847- PELADA <i>Vezi: PĂR — PELADĂ</i>	370
848. PELVIS <i>Vezi și: BAZIN, ȘOLDURI</i>	370
849. PENIS (afecțiuni ale...).....	370
850. PERETE (ANATOMIC).....	371
851. PERICARDITĂ <i>Vezi: INIMĂ* — PERICARDITĂ</i>	371

852. PERITONITĂ <i>Vezi și: APENDICITĂ</i>	371
853- PERONEU <i>Vezi: PICIOR - PARTEA INFERIOARĂ</i>	372
854. PETE ROȘII <i>Vezi: PIELE [AFECȚIUNI ALE...]</i>	372
855. PETE DE VIN <i>Vezi: PIELE — PETE DE VIN</i>	372
856. PICIOARE {în general}.....	372
857. PICIOARE (afecțiuni ale).....	372
858. PICIOARE - GAMBE (în general) <i>Vezi și: SISTEM LOCOMOTOR</i>	374
859- PICIOARE - GAMBE (afecțiuni ale...).....	374
860. PICIOARE — GAMBE — PARTEA INFERIOARĂ (PULPA).....	375
861. PICIOARE — PARTEA SUPERIOARĂ (COAPSE) <i>Vezi și: COAPSE [ÎN GENERAL]</i>	376
862. PICIOARE — VARICE <i>Vezi: SÂNGE — VARICE</i>	377
863. PICIOR DE ATLET <i>Vezi: PICIOARE — MICOZĂ</i>	377
864. PICIOARE — BĂTĂTURI, DURILLON <i>Vezi și: PIELE - CALOZITATE</i>	377
865. PICIOARE — MICOZĂ (... între degetele de la picioare) SAU PICIOR DE ATLET <i>Vezi și: PIELE/[ÎN GENERAL] / [AFECȚIUNI ALE...], SISTEM IMUNITAR</i>	378
866. PICIOR — SPINA CALCANEANĂ <i>Vezi și: CĂLCÂI</i>	378
867. PICIOARE — VERUCI PLANTARE <i>Vezi și: PICIOARE — DURILLON</i>	378
868. PIELE (în general).....	379
869. PIELE (afecțiuni ale...).....	380
870. PIELE — ACNEE <i>Vezi și: PIELE/COȘURI/PUNCTE NEGRE, FAȚĂ</i>	382
871. PIELE — ACNEE ROZACEE SAU CUPEROZĂ <i>Vezi și: PIELE/COȘURI/PUNCTE NEGRE, FAȚĂ</i>	383
872. PIELE — ACROCHERATOZA <i>Vezi și: PIELE — ACRODERMATITĂ</i>	384
873. PIELE-ACRODERMATITĂ.....	384
874. PIELE — ALBINISM <i>Vezi și: PIELE — VITILIGO</i>	384
875. PIELE - ANTRAX <i>Vezi și: PIELE- FURUNCUL!</i>	385
876. PIELE — BĂȘICI.....	385
877. PIELE — CALOZITATE <i>Vezi și: PICIOARE — DURILLON ȘI BĂTĂTURI</i>	386
878. PIELE-CICATRICE.....	386
879. PIELE - COȘURI <i>Vezi și: HERPES / (... ÎN GENERAL,... BUCAL), PIELE — ACNEE</i>	387
880. PIELE — CRĂPĂTURI.....	387
881. PIELE — DEGERATURI <i>Vezi și: FRIG [ÎNGHEȚ...]</i>	388
882. PIELE-DERMATITĂ.....	388
883. PIELE — DERMATITĂ SEBOREICĂ.....	389

884. PIELE-ECZEMA.....	389
885. PIELE - EPIDERMITA <i>Vezi și: ANEXA III, HERPES, PIELE</i>	391
886. PIELE — ERUPȚIE (... de coșuri) <i>Vezi și: PIELE — MÂNCĂRIME</i>	391
887. PIELE — FURUNCULI <i>Vezi și: INFLEMAȚIE</i>	392
888. PIELE —FURUNCULI VAGINALI.....	392
889. PIELE-SCABIE (RÂIE).....	393
890. PIELE —IMPETIGO.....	393
891. PIELE — KERATOZĂ <i>Vezi și: PIELE — ACROKERATOZĂ,</i> <i>PICIOARE / DURILLON / BĂTĂTURI</i>	393
892. PIELE — LEUCODERMIE <i>Vezi și: CICATRICE, PIELE — ALBINISM/VITIUGO</i>	394
893. PIELE —LIPOM.....	394
894. PIELE — LUPUS (eritematos cronic).....	395
895. PIELE - MÂNCĂRIME <i>Vezi și: PIELE - ERUPȚIE [..'. COȘURI]</i>	395
896. PIELE-MÂNCĂRIME ÎN ZONA ANUSULUI <i>Vezi: ANUS - MÂNCĂRIME</i>	396
897. PIELE —MELANOM MALIGN.....	396
898. PIELE — PETE DE VIN, ANGIOM MATUR SAU PLAN.....	397
899. PIELE - PSORIAZIS..... •.....	398
900. PIELE - PUNCTE NEGRE <i>Vezi și: FAȚĂ</i>	399
901. PIELE — SCLERODERMIE <i>Vezi și: SISTEM IM UNITAR</i>	399
902. PIELE - URTICARIE.....	399
903. PIELE — VARICELA <i>Vezi și: BOLILE COPILĂRIEI — VARICELA</i>	400
904. PIELE —VÂNĂȚĂI.....	401
905. PIELE - VERGETURI..... •.....	401
906. PIELE — VERUCI, NEGI (în general) <i>Vezi și: TUMORI</i>	402
907. PIELE - VERUCI PLANTARE <i>Vezi: PICIOARE - VERUCI PLANTARE</i>	403
908. PIELE — VITILIGO.....	403
909. PIELEA CAPULUI <i>Vezi: PĂR — PIELE — MÂNCĂRIME, MĂTREAȚĂ</i>	404
910. PIEPT.....	404
911. PIEPT {angină la...) <i>Vezi: ANGINĂ PECTORALĂ</i>	404
912. PIERDEREA CUNOȘȚINȚEI <i>Vezi: LEȘIN</i>	404
913. PIERDEREA POFTEI DE MÂNCARE <i>Vezi: POFTĂ DE MÂNCARE</i> <i>[PIERDEREA...]</i>	404

914. PIETRE LA FICAT <i>Vezi: CALCUL! BILIARI</i>	404
915. PIETRE LA RINICHI <i>Vezi: CALCUL! RENALI</i>	404
916. PINEALĂ <i>Vezi: GLANDA PINEALĂ</i>	404
917. PIOREE (gingivită expulzivă) <i>Vezi: GINGII [AFECȚIUNI ALE...]</i>	405
918. « PIPI ÎN PAT » <i>Vezi și: INCONTINENȚĂ [... FECALĂ,... URINARĂ]</i>	405
919. PIREXIE <i>Vezi: FEBRĂ</i>	405
920. PITUITARĂ <i>Vezi: GLANDA PITUITARĂ</i>	405
921. PLAGĂ <i>Vezi: ACCIDENT</i>	405
922. PLĂMÂNI (în general) <i>Vezi și: BRONȘII</i>	405
923. PLĂMÂN! (afecțiuni ale...) <i>Vezi și: ASTM, BRONȘII — BRONȘITĂ, SCLEROZĂ</i> ..406	406
924. PLĂMÂNI — BOALA LEGIONARILOR.....	407
925. PLĂMÂNI (cancer la...) <i>Vezi: CANCER LA PLĂMÂNI</i>	407
926. PLĂMÂNI — CONGESTIE <i>Vezi: CONGESTIE</i>;	407
927. PLĂMÂNI — EMFIZEM PULMONAR.....	407
928. PLĂMÂNI — PNEUMONIE ȘI PLEUREZIE.....	408
929. PLÂNS.....	409
930. PLEOAPE (în general) <i>Vezi și: TRĂSĂTURI</i>	410
931. PLEOAPE (clipit al...).....	410
932. PLEUREZIE <i>Vezi: PLĂMÂNI — PNEUMONIE SI PLEUREZIE</i>	411
933- PLEURITĂ <i>Vezi: PLĂMÂNI - PNEUMONIES! PLEUREZIE</i>	411
934- PLECTISEALĂ <i>Vezi și: DEPRESIE, MELANCOLIE</i>	411
935- PLOMBĂ <i>Vezi: DINȚI — CARIE DENTARĂ</i>	411
936. PNEUMONIE <i>Vezi: PLĂMÂNI— PNEUMONIE SI PLEUREZIE</i>	411
937. PNEUMOPATIE <i>Vezi: CONGESTIE</i>	411
938. POINT DE CÔTÉ SAU DURERE IRADIANTĂ.....	411
939- POLIARTRITA CRONICĂ EVOLUTIVĂ <i>Vezi: ARTRITA - POLIARTRITA REUMATOIDĂ</i>	411
940. POLIOMIELITA.....	411
941. POLIOREXIE <i>Vezi: BULIMIE</i>	412
942. POLIPI.....	412
943. PRESIUNE ARTERIALĂ SAU SANGUINĂ <i>Vezi: TENSIUNE ARTERIALĂ</i>	412

A

944. PREZBİTISM <i>Vezi: OCHI- HIPERMETROPIE SI PREZBITISM</i>	412
945. PRINCIPIUL MASCULIN <i>Vezi și: FEMININ</i>	413
946. PROBLEME CARDIACE <i>Vezi: INIMĂ* — PROBLEME CARDIACE</i>	413
947. PROBLEME LEGATE DE PALPITAȚII <i>Vezi: INIMĂ* — ARITMIE CARDIACĂ</i>	413
948. PROLAPSUL (coborârea unui organ) <i>Vezi și: PROSTATĂ [COBORÂRE DE...]</i>	413
949. PROSTATA (în general).....	413
950. PROSTATA (afecțiuni ale...).....	414
951. PROSTATĂ (coborâre...) <i>Vezi și: PROLAPS</i>	415
952. PROSTATĂ — PROSTATITĂ <i>Vezi și: ANEXA III, INFECȚIE, INFLAMAȚIE</i>	415
953. PRURIT <i>Vezi: PIELE — MÂNCĂRIME</i>	415
954. PSIHOSONATICĂ (boală...) <i>Vezi: BOALĂ PSIHOSONATICĂ</i>	415
955. PSIHOZĂ (în general).....	416
956. PSIHOZĂ—PARANOIA.....	417
957. PSIHOZĂ-SCHIZOFRENIE.....	417
958. PSORIASIS <i>Vezi: PIELE - PSORIASIS</i>	419
959- PUBIANĂ (piloșitate).....	419
960. PUBIS (osul...) <i>Vezi și: ACCIDENT, OASE - FRACTURI [... OSOASE], TENDOANE</i>	419
961. PULS (anomalii ale...) <i>Vezi: INIMĂ* ARITMIE CARDIACĂ</i>	419
962. PUNCTE NEGRE <i>Vezi: PIELE — PUNCTE NEGRE</i>	419
963. RAHITISM.....	420
964. RANĂ <i>Vezi: ACCIDENT, TĂIETURĂ</i>	420
965. RANCHIUNĂ.....	420
966. RAYNAUD (boala a lui...) <i>Vezi și: SÂNGE - CIRCULAȚIE SANGUINĂ</i>	420
967. RĂCEALĂ - RINITĂ <i>Vezi și: ALERGIE - FEBRA FÂNULUI</i>	421
968. RĂGUȘEALĂ <i>Vezi și: AFONIE</i>	422
969. RĂGUȘEALĂ <i>Vezi: GÂT— RĂGUȘEALĂ</i>	423
970. RĂU DE AER <i>Vezi: RĂU DE MARE</i>	423
971. RĂU DE ALTITUDINE <i>Vezi: RĂU DE MUNTE</i>	423
972. RĂU DE CAP <i>Vezi: R. CAP</i>	423
973. RĂU DE CĂLĂTORIE <i>Vezi: RĂU DE TRANSPORT</i>	423
974. RĂU DE GÂT <i>Vezi: GÂT- FARINGITA</i>	423
975. RĂU DE INIMĂ <i>Vezi: UGREȚURI</i>	423
976. RĂU DE MUNTE <i>Vezi și: APETIT, BALONĂRI, GREȚURI, AMEȚELI</i>	423
977. RĂU DE MARE - <i>Vezi și: RĂU DE TRANSPORT</i>	423
978. RĂU DE MAȘINĂ <i>Vezi: RĂU DE MARE</i>	424
979. RĂU DE TRANSPORT - <i>Vezi și: ANXIETATE, RĂU DE MARE,</i> <i>GREȚURI, AMEȚELI</i>	424

980. RĂU DE SPATE <i>Vezi: SPATE ÎN GENERAL</i>	424
981. RĂU DE STOMAC <i>Vezi și: INTESTINE</i>	424
982. RĂUTATE <i>Vezi și: DREPTATE (EU AM...)</i>	425
983. RÂGÂIT, ERUCTAȚIE <i>Vezi: ERUCTAȚIE</i>	425
984. RECT <i>Vezi: INTESTINE- RECT</i>	425
985. REGRETE.....	425
986. RESPIRAȚIE (în general).....	425
987. RESPIRAȚIE (afecțiuni de...) <i>Vezi: ASTM, GÂT [AFECȚIUNI ALE...],</i> <i>MOARTE SUBITĂ A NOU-NĂSCUTULUI, PLĂMÂNI [AFECȚIUNI ALE...]</i>	425
988. RESPIRAȚIE — ASFIXIE <i>Vezi și: ASTM, RESPIRAȚIE [AFECȚIUNI DE...]</i>	426
989. RESPIRAȚIE — SUFOCARE.....	427
990. RESPIRAȚIE —TRAHEITĂ.....	427
991. RETENȚIA APEI <i>Vezi și: EDEM</i>	427
992. RETINITĂ PIGMENTARĂ <i>Vezi: OCHI- RETINITĂ PIGMENTARĂ</i>	428
993. RETINOPATIE PIGMENTARĂ <i>Vezi: OCHI — RETINITĂ PIGMENTARĂ</i>	428
994. RETRAGEREA ÎN SINE.....	428
995- REUMATISM <i>Vezi și: ARTRITĂ — POLI ARTRITĂ REUMATOIDĂ,</i> <i>ARTICULAȚII, INFLAMAȚII</i>	428
996. RIDURI.....	429
997. RIGIDITATE (... articulară,... musculară).....	430
998. RINICHI (probleme renale) <i>Vezi și: CALCULI/</i> <i>[ÎN GENERAL]/ RENALI, FRICĂ</i>	430
999. RINICHI — ANURIE <i>Vezi și: RINICHI [PROBLEME RENALE]</i>	432
1000.....	RINI
CHI— NEFRITĂ <i>Vezi și: FURIE, INFLAMAȚIE, FRICĂ</i>	432
1001.....	RINI
CHI — PIETRE LA RINICHI <i>Vezi: CALCULI RENALI</i>	433
1002. RINICHI (durere în zona...) (lumbago) <i>Vezi: SPATE/[DURERI DE...]/ZONA</i> <i>INFERIOARĂ</i>	433
1003.....	RINI
TA <i>Vezi: RĂCEALĂ [... CREIER]</i>	433
1004.....	RIN
OFARINGITĂ <i>Vezi: GÂT — FARINGITA</i>	433
1005. RITM CARDIAC (tulburări de...) <i>Vezi: INIMĂ* — ARITMIE CARDIACĂ</i>	433
1006. ROȘEAȚĂ <i>Vezi: PIELE [AFECȚIUNI ALE...]</i>	433
1007.....	ROT
ULĂ	433

^2	Jacques Martel
1008.....	RUBE
OLĂ Vezi: <i>BOLILE COPILĂRIEI</i>	433
1009.....	RUJE
OLĂ Vezi: <i>BOULE COPILĂRIEI</i>	433
1010.....	SARC
OIDOZA.....	434
1011. SARCOMUL LUI EWING Vezi: <i>OASE [CANCER DE...] —</i> <i>SARCOMUL LUI EWING</i>	434
1012.....	SACR
U (OS) Vezi: <i>SPATE — PARTEA INFERIOARĂ</i>	434
1013.....	SADI
SM Vezi: <i>SADOMASOCHISM</i>	434
1014.....	SAD
OMASOCHISM.....	434
1015.....	SALI
VĂ (în general) Vezi și: <i>GLANDE SALIVARE, OREION</i>	435
1016.....	SALI
VĂ — HIPER ȘI HIPOSAUVȚIE Vezi și: <i>GURĂ</i>	435
1017.....	SALM
ONELOZĂ SAU FEBRA TIFOIDĂ Vezi și: <i>OTRĂVIRE [... PRIN MÂNCARE],</i> <i>INDIGESTIE, INFECȚII [ÎN GENERAL], INTESTINE - DIAREE, GREȚURI</i>	436
1018. SALPINGITA Vezi și: <i>CRONICĂ [BOALĂ...], FEMININE [AFECȚIUNI...],</i> <i>INFECȚII [ÎN GENERAL]</i>	436
1019.....	SARC
INĂ (afecțiuni în...) Vezi și: <i>NAȘTERE, GREȚURI, SÂNGE - DIABET</i>	437
1020.....	SAR
CINA (... prelungită).....	437
1021.....	SAR
CINĂ - ECLAMPSIE Vezi și: <i>CREIER - EPILEPSIE, TENSIUNE ARTERIALĂ-</i> <i>HIPERTENSIUNE</i>	438
1022.....	SAR
CINA ECTOPICĂ SAU EXTRAUTERINA.....	438
1023.....	SAR
CINA Vezi: <i>NAȘTERE — AVORT</i>	439
1024.....	SAR
CINA FALSĂ.....	439
1025.....	SÂN
GE (în general).....	439
1026.....	SÂN
GE (afecțiuni ale...) Vezi și: <i>SÂNGE / ANEMIE / LEUCEMIE</i>	440

1027.....	SÂ
NGE - ANEMIE Vezi și: <i>SÂNGE / CIRCULAȚIA SANGUINĂ / LEUCEMIE</i>	440
1028.....	SÂ
NGE — ARTERE.....	441
1029.....	SÂNGE —
CANGRENĂ Vezi și: <i>AMPUTARE, INFECȚII</i>	442
1030. SÂNGE — CIRCULAȚIE SANGUINĂ Vezi și: <i>INIMĂ% RAYNAUD</i> <i>[BOALA A LUI...]</i>	443
1031. SÂNGE COAGULAT... în vene sau în artere), CHEAG Vezi și: <i>SÂNGE - TROMBOZĂ</i>	444
1032. SÂNGE — COLESTEROL Vezi și: <i>SÂNGE/[ÎN GENERAL]/</i> <i>CIRCULAȚIA SÂNGELUI</i>	444
1033. SÂNGE — DIABET {... zaharat) Vezi și: <i>BOU EREDITARE,</i> <i>SÂNGE - HIPOGLICEMIE</i>	445
1034.....	SÂN
GE (în scaun...) Vezi și: <i>SÂNGE— SÂNGERĂRI</i>	448
1035.....	SÂNGE - FEBLITA.....".
448	
1036. SÂNGE - HEMATOM Vezi și: <i>ACCIDENT, SÂNGE/[ÎN GENERAL]/</i> <i>CIRCULAȚIA SANGUINĂ</i>	449
1037. SÂNGE — HEMATURIE Vezi și: <i>ADENOM, VEZICĂ/</i> <i>[AFECȚIUNI ALE...]/ OȘTITĂ, URINĂ [INFECȚII URINARE]</i>	449
1038. SÂNGE — HEMOFILIE Vezi și: <i>BOLI EREDITARE, SÂNGE/</i> <i>[ÎN GENERAL]/ [AFECȚIUNI ALE...]/ CIRCULAȚIE SANGUINĂ / DIABET</i>	450
1039- SÂNGE — HEMORAGIE.....	451
1040. SÂNGE — HIPOGLICEMIE Vezi și: <i>ALERGII [ÎN GENERAL],</i> <i>CREIER — ECHILIBRU [PIERDERE DE...], SÂNGE— DIABET</i>	452
1041. SÂNGE — LEUCEMIE Vezi și: <i>CANCER [ÎN GENERAL],</i> <i>SÂNGE/ANEMIE/CIRCULAȚIE SANGUINĂ</i>	453
1042. SÂNGE — LEUCOPENIE.....	454
1043- SÂNGE — MONONUCLEOZA INFECȚIOASĂ Vezi și: <i>ANGINA,</i> <i>OBOSEALĂ, INFECȚII [în general], SPLINĂ, CAP [DURERI DE...]</i>	454

^2	
1044-	SÂNGE — PLACHETE SANGUINE, TROMBOCITE
	Vezi și: SÂNGE COAGULAT— TROMBOZĂ.....455
1045-	SÂNGE — SÂNGERĂRI.....455
1046.	SÂNGE — SEPTICEMIE.....455
1047-	SÂNGE — TROMBOZĂ Vezi și: SÂNGE/ CIRCULAȚIE
	SANGUINĂ / COAGULARE.....455
1048.....	SÂNGE — VARICE.....456
1049.....	SÂNGERĂRI Vezi: SÂNGE — SÂNGERĂRI.....457
1050.....	NAZALE Vezi: NAS [SÂNGERĂRI...].....457
1051.....	SÂNGERĂRI GINGIVALE Vezi: GINGII [SÂNGERĂRI ALE...].....457
1052.....	(în general).....457
1053-	SÂNI (afecțiuni ale...) (dureri, chisturi) Vezi și: CANCER LA SÂN,
	SÂN — MASTITĂ.....458
1054.....	— ALĂPTARE {dificultăți de...} Vezi și: SÂNI — MASTITĂ.....459
1055.....	(cancer la...) Vezi: CANCER LA SÂN.....459
1056.....	- MASTITĂ.....459
1057.....	BIE, RÂIE Vezi: PIELE - SCABIE SAU RÂIE.....460
1058.....	RLATINĂ Vezi: BOLILE COPILĂRIEI.....460
1059.....	ELET Vezi: OASE.....460
1060.....	ZOFRENIE Vezi: PSIHOZĂ — SCHIZOFRENIE.....460
1061.....	TIC (nervul...) Vezi: NERVUL SCIATIC.....460
1062.....	ODERMIE Vezi: PIELE — SCLERODERMIE.....460
1063.	SCLEROZA Vezi și: INFLAMAȚIE, SISTEM IMUNITAR.....460
1064.....	EROZA ÎN PLĂCI.....461
1065.....	ROZA — LATERALĂ AMIOTROFICĂ Vezi: CHARCOT[BOALA LUI...].....463

Marele Dicționar al Bolilor și Afecțiunilor • Cauzele subtile ale îmbolnăvirii	27
1066.....	SCO
LIOZA Vezi: COLOANA VERTEBRALĂ [DEVIERI ALE...] - SCOLIOZA.....	463
	VS
	Jacques Martel
1067.	SCRÂȘNIT DIN DINȚI Vezi: DINȚI [SCRÂȘNITDIN...],
	MAXILARE [DURERE DE...].....463
1068.....	SCRUPULE.....-
	463
1069.....	SC
URGERI VAGINALE Vezi: LEUCOREE.....	463
1070.....	SEN
ECTUTE Vezi: BĂTRÂNEȚE [AFECȚIUNI DE...].....	463
1071.....	SE
NILITATE.....	463
1072.....	SEP
TICEMIE Vezi: SÂNGE — SEPTICEMIE.....	463
1073-.....	SET
E Vezi și: INSO LAȚI E, RINICHI [PROBLEME RENALE], SÂNGE - DIABET.....	463
1074-.....	SEX
UALE (DEVIAȚII ȘI PERVERSIUNI ÎN GENERAL).....	464
1075- SEXUALE (FRUSTRĂRI, LIPSA DORINȚEI...)	
	Vezi și: EJACULARE PRECOCE.....464
1076.	SEXUALĂ (HĂRȚUIRE...).....465
1077-	SFORĂIT.....465
1078.....	SID
A (SINDROMUL IMUNODEFICIENȚEI DOBÂNDITE).....	465
1079.....	SIFI
LIS Vezi: VENERICE [BOU...].....	467
1080.....	SIN
COPĂ Vezi: CREIER — SINCOPĂ.....	467
1081.....	SIN
	DROMUL BĂUTORILOR DE LAPTE Vezi: BĂUTORI DE LAPTE [SINDROMUL...].....467
1082.....	SIN
DROMUL LUI BURNETT Vezi: BĂUTORI DE LAPTE [SINDROMUL ...].....	467
1083.....	SIN
DROMUL CANALULUI CAR PIAN Vezi: CRAMPA SCRIITORULUI.....	467
1084.....	SIN
DROMUL LUI CUSHING Vezi: CUSHING [SINDROMUL LUI...].....	467
1085.....	SIN
DROMUL DOWN Vezi: MONGOLISM.....	467

^2	Jacques Martel
1086.....	SIND
ROMUL LUI GELINEAU <i>Vezi: NARCOLEPSIE</i>	467
1087.....	SIND
ROMUL LUI GUILAIN-BARRE SAU POLIRADICULONEVRITA ACUTĂ <i>Vezi și: SISTEM</i> <i>IMUNITAR</i>	467
1088.....	SIND
ROMUL IMUNODEFICIENȚEI DOBÂNDITE <i>Vezi: SIDA</i>	468
1089.....	SIND
RMUL MARFAN.....	468
1090. SINDROMUL DE OBOSEALĂ CRONICĂ <i>Vezi: OBOSEALĂ CRONICĂ</i> <i>[SINDROM DE...]</i>	468
1091.....	SINDROMUL
PREMENSTRUAL <i>Vezi: MENSTRUATIE— SINDROM PREMENSTRUAL</i>■	468
1092. SINDROM RESPIRATOR ACUT SEVER (S.R.A.S.) SAU PNEUMOPATIE ATIPICĂ <i>Vezi și: PLĂMÂNI — PNEUMONIE, RESPIRAȚIE</i>	468
1093- SINDROM DESUPRAUTILIZARE <i>Vezi și: SPATE [AFECȚIUNI ALE...],</i> <i>INFLAMAȚII, TENDOANE</i>	469
1094. SINDROMUL UNGHIIOR GALBENE <i>Vezi: UNGHII GALBENE</i> <i>[SINDROM AL...]</i>	469
1095- SINDROMUL DE TUNEL CARPIAN <i>Vezi: ÎNCHEIETURA MÂINII —</i> <i>SINDROMUL DE TUNEL CARPIAN</i>	469
1096. SINUCIDERE <i>Vezi și: ANGOASĂ, ANXIETATE, MELANCOLIE</i>	469
1097- SINUS PILONIDAL <i>Vezi și: SPATE/ [AFECȚIUNI ALE...] / PARTEA</i> <i>INFERIOARĂ A SPATELUI, INFECȚII [ÎN GENERAL]</i>	470
1098.....	SINU
ZITĂ <i>Vezi: NAS — SINUZITĂ</i>	470
1099.....	SIST
EM IMUNITAR <i>Vezi și: SIDA</i>	470
1100.....	SIST
EM LOCOMOTOR <i>Vezi și: OASE</i>	471
1101.....	SIST
EM LIMFATIC <i>Vezi și: GANGLIONI [LIMFATICI]</i>	472
1102.....	SIST
EMUL NERVOS <i>Vezi și: NERVI [ÎN GENERAL]</i>	472
1103.....	SLĂB
ICIUNE (STARE DE...) <i>Vezi și: ASTENIE NERVOASĂ</i>	472
1104- SLĂBIREA <i>Vezi și: ANOREXIE, EXCES DE GREUTATE</i>	473

1105.....	SO
MN (BOALA SOMNULUI...) <i>Vezi: NARCOLEPSIE</i>	473
1106.....	SO
MN (TULBURĂRI DE...) <i>Vezi: INSOMNIE</i>	473
1107.....	SO
MNAMBULISM (SOMNAMBUL).....	474
1108.....	SO
MNOLENȚA.....	474
1109.....	SPA
SM 474	
1110.....	SPA
SMOFILIE <i>Vezi și: TETANIE</i>	475
1111. SPATE (în general).....	475
1112.SPATE (durere...) — PARTEA SUPERIOARĂ (7 vertebre cervicale).....	476
1113.SPATE (durere de...) — MIJLOCUL SPATELUI (12 vertebre dorsale).....	482
1114.SPATE (dureri de...) — ZONA LOMBARĂ.....	489
1115.SPATE- FRACTURĂ A VERTEBRELOR <i>Vezi și: OASE - FRACTURĂ</i>	496
1116.SPLINA.....	496
1117.S.P.M. (sindrom premenstrual) <i>Vezi: MENSTRUATIE —</i> <i>SINDROM PREMENSTRUAL</i>	497
1118.S.R.A.S. <i>Vezi: SINDROM RESPIRATOR ACUT SEVER</i>	497
1119.STARE DE RĂU.....	497
1120. STARE VEGETATIVĂ CRONICĂ <i>Vezi: CREIER — STARE</i> <i>VEGETATIVĂ CRONICĂ</i>	498
1121.STÂNGACI.....	498
1122.....	STE
RILITATEA.....	498
1^123. STERN.....	499
1124.....	STR
ABISM <i>Vezi: OCHI — STRABISM</i>	500
1125.....	STR
ES 500	
1126.....	STO
MAC (în general).....	500
1127.....	ST
OMAC (durere de...) <i>Vezi și: STOMAC- ARSURI LA STOMAC</i>	501
1128.....	STO
MAC —AEROFAGIE.....	502

^2	Jacques Martel
1129.....	STO
MAC {cancer la...} Vezi: <i>CANCER LA STOMAC</i>	502
1130.....	STO
MAC— ARSURI LA STOMAC.....	503
1131.STOMAC - GASTRITĂ Vezi și: <i>INFLAMAȚIE</i>	503
1132.....	STRĂNUT.....:
.....	504
1133.....	SUBL
INGUALE (glande...) Vezi: <i>GLANDE SALIVARE</i>	504
1134.....	SUFOC
ARE Vezi: <i>RESPIRAȚIE— SUFOCARE</i>	504
1135- SUGHIȚ.....	^ 504
1136.....	SUPĂ
RARE Vezi: <i>MELANCOLIE</i>	504
1137.....	SUPR
APONDERAL Vezi: <i>GREUTATE [EXCES DE...]</i>	505
1138.....	SUPR
AOXIGENARE Vezi: <i>HIPERVENTILAȚIE</i>	505
1139.....	SUPR
ARENAL Vezi: <i>GLANDE</i>	505
1140.....	SUPT
UL DEGETULUI.....	505
1141.SURDITATE Vezi: <i>URECHI- SURDITATE</i>	505
1142.....	SUR
DO-MUT Vezi și: <i>URECHI — SURDITATE</i>	505
1143- ȘALAZION Vezi: <i>PLEOAPE</i>	507
1144.....	ȘANC
RU (în general) Vezi: <i>ULCER (E) [ÎN GENERAL]</i>	507
1145.....	ȘANC
RU — ULCER BUCAL (herpes) Vezi: <i>GURĂ [DURERE DE...]</i>	507
1146.....	ȘOLD
URI Vezi și: <i>BAZIN</i>	507
1147.....	ȘOLD
URI (dureri de...).....	508
1148.....	TAB
AGISM Vezi: <i>FUMAT</i>	510
1149.....	TAHICA
RDIE Vezi: <i>INIMĂ* — ARITMIE CARDIACĂ</i>	510
1150.....	TALA
MUS -510	

1151.TARTRU Vezi: <i>DINȚI [AFECȚIUNI ALE...]</i>	510
1152.....	TĂI
ETURĂ Vezi: <i>ACCIDENT</i>	510
1153.....	TE
NDINITĂ Vezi: <i>TENDON [ÎN GENERAL]</i>	
.....	511
1154.....	TENDON (în general)....:
.....	511
1155.....	TE
NDONUL LUI AHILE.....	512
1156.....	TE
NIA Vezi: <i>INTESTINE — TENIA</i>	512
1157.....	TENIS
ELBOW Vezi: <i>COATE- EPICONDILITĂ</i>	512
1158.....	TEN
SIUNE ARTERIALĂ— HIPERTENSIUNE.....	512
1159- TENSIUNE ARTERIALĂ - HIPOTENSIUNE.....	513
1160.....	TES
TICULE (în general) Vezi și: <i>PENIS [AFECȚIUNI ALE...]</i>	514
1161.TESTICULE (cancer de...) Vezi: <i>CANCER DE TESTICULE</i>	515
1162.....	TET
ANIE ..515	
1163.....	TETAN
OS Vezi: <i>MUȘCHI - TETANOS</i>	515
1164.....	TE
TRAPLEGIE Vezi: <i>PARALIZIE [ÎN GENERAL]</i>	
.....	515
1165.....	TIBIA Vezi: <i>PICIOARE — PARTEA INFERIOARĂ</i>
.....	515
1166.....	TI
CURI Vezi: <i>CREIER - TICURI</i>	515
1167.....	TI
MIDITATE.....	515
1168.....	TI
MPANISM.....	516
1169.....	TI
MUS Vezi: <i>GLANDA — TIMUS</i>	516
1170.....	TI
ROIDĂ Vezi: <i>GLANDA TIROIDĂ ÎN GENERAL</i>	516

^2	Jacques Martel
1171. TOROPEALĂ Vezi: AMORȚEALĂ.....	516
1172.....	TOR
SIUNE DE TESTICULE Vezi: TESTICULE [ÎN GENERAL].....	516
1173.....	TOR
TICOLIS Vezi: GÂT— TORTICOLIS.....	516
1174. TOXICOMANIA Vezi și: ALCOOLISM, FUMAT COMPULSIE NERVOASĂ, DEPENDANȚĂ, DROGURI, PLĂMÂNI [ÎN GENERAL].....	516
1175.....	TRA
HEITĂ Vezi: RESPIRAȚIE — TRAHEITĂ.....	517
1176.....	TRA
HEOBRONȘITĂ Vezi: BRONȘITĂ, RESPIRAȚIE - TRAHEITĂ.....	517
1177.....	TRA
NSPIRAȚIE Vezi: MIROS CORPORAL.....	517
1178.....	TREMUR
AT Vezi și: PARKINSON [BOALA A LUI...].....	517
1179.....	TRIS
MUS Vezi: MUȘCHI — TRISMUS.....	517
1180.....	TRIS
OMIE21 Vezi: MONGOLISM.....	517
1181. TRISTEȚE Vezi și: SUPĂRARE, MELANCOLIE, SÂNGE/ COLESTEROL/DIABET/HIPOGLICEMIE.....	517
1182.....	TRO
MBOANGEITA OBLITERANTĂ Vezi: BUERGER [BOALA LUI...].....	518
1183.....	TRO
MBOZA Vezi: SÂNGE — TROMBOZĂ.....	518
1184.....	TRO
MBOZA CORONARIANĂ Vezi: INIMĂ* — TROMBOZA CORONARIANĂ.....	518
1185.....	TRO
MPĂ UTERINĂ (INFECȚIA UNEI...) Vezi: SALPINGITĂ.....	518
1186.....	TUB
ERCULOZA Vezi și: PLĂMÂNI [AFECȚIUNI ALE...].....	518
1187.....	TUM
ORĂ (TUMORI) Vezi și: CHIST, CANCER [ÎN GENERAL..-I.....	519
1188.....	TUM
ORĂ LA CREIER Vezi: CREIER [TUMORĂ...].....	519
1189.....	TUM
ORĂ MALIGNĂ Vezi: CANCER [ÎN GENERAL.:].....	519
1190.....	TURBARE
.....	519
1191. TUSE Vezi și: GÂT/[ÎN GENERAL]/[DURERI DE...].....	520

1192.....	TUS
E CONVULSIVĂ Vezi: BOLILE COPILĂRIEI.....	520
1193.....	ȚE
SUT CONJUNCTIV (fragilitate a...).....	521
1194.....	UIT
ARE (a pierde lucruri) Vezi și: ACCIDENT.....	522
1195.....	ULC
ER(E) (în general).....	522
1196.....	ULC
ER BUCAL (herpes) SAU ȘANCRO Vezi: GURĂ [AFECȚIUNI ALE...].....	523
1197.....	ULC
ER PEPTIC SAU GASTRIC (la duoden sau stomac).....	523
1198.....	UMERI (în general) Vezi și: ARTICULAȚII.....
1199.....	UMERII CURBAȚI.....
525	
1182.....	UM
FLARE (în general).....	525
1183.....	UMF
LAREA {... abdomenului).....	526
1184.....	UN
GHII (în general).....	526
1185.....	UN
GHII (a-și roade unghiile...).....	527
1204- UNGHIE ÎNCARNATĂ.....	527
1205.....	UN
GHII ÎNGĂLBENITE (sindrom al...).....	528
1206.....	UN
GHII MOI ȘI CASANTE.....	528
1207.....	URĂ
528	
1208.....	URE
CHI (în general) Vezi și: URECHI— SURDITATE.....	529
1209. URECHI (afecțiuni ale...) Vezi și: URECHI/ACUFENA / BĂZĂITÎN URECHI/OTITĂ.....	529
1210.....	URE
CHI — ACUFENA Vezi și: URECHI — BĂZĂIT ÎN URECHI.....	530
1211. URECHI — BĂZĂITÎN URECHI Vezi și: URECHI — ACUFENA.....	532
1212.....	URE
CHI — OTITĂ.....	533

^2	Jacques Martel
1213.....	URE
CHI — SURDITATE.....	533
1214.....	URE
MIE Vezi și: RINICHI [PROBLEME RENALE].....	534
1215.URETRITĂ Vezi și: ANEXA III.....	535
1216. URINA (INFECȚII URINARE) SAU CISTITA Vezi și: INCONTINENȚĂ [... URINARĂ], INFECȚII [ÎN GENERAL], LEUCOREE, VAGIN — VAGINITĂ, VEZICĂ [AFECȚIUNI ALE...].....	535
1217.URTICARIE Vezi: PIELE — URTICARIE.....	536
1218.....	USC
ĂCIUNE VAGINALĂ Vezi: VAGIN [ÎN GENERAL].....	536
1219.....UTER (în general) Vezi și: CANCER DE COL UTERIN, FEMININE [AFECȚIUNI...], PROLAPS.....!	536
1220.....	UTE
R (CANCER DE COL UTERIN...) Vezi: CANCER LA UTER [COL ȘI CORP].....	537
1221.....	VAGI
N (în general).....	538
1222.....	VAGI
N — MÂNCĂRIMI VAGINALE Vezi: MÂNCĂRIMI VAGINALE.....	538
1223.....	VAGI
NAL — HERPES Vezi: HERPES VAGINAL.....	538
1224.....	VAGI
NALE (scurgeri...) Vezi: LEUCOREE.....	538
1225.....	VAGI
NALE (spasme...) Vezi:SPASME.....	538
1226.....	VAGI
NITE Vezi și: CANDIDA, LEUCOREE, URINĂ [INFECȚII URINARE].....	538
1227.....VARICELA Vezi: BOLILE COPILĂRIEI.....	539
1228.....	VARI
CE Vezi: SÂNGE - VARICE.....	539
1229.....	VARI
COCEL Vezi: TESTICULE [ÎN GENERAL...].....	539
1230.....	VĂR
SĂTURI Vezi: GREAȚĂ.....	539
1231.....	VÂN
ĂTAIE Vezi: PIELE — VÂNĂTAIE.....	539
1232.....	VEG
ETATIVĂ CRONICĂ (stare...) Vezi: STARE VEGETATIVĂ CRONICĂ.....	539

Marele Dicționar al Bolilor și Afecțiunilor • Cauzele subtile ale îmbolnăvirii	31
1233.....	VEG
ETAȚII ADENOIDE (POLIPI) Vezi: AMIGDALE.....	539
1234.....	VEN
E (afecțiuni ale...) Vezi și: SÂNGE — CIRCULAȚIA SANGUINĂ.....	540
1235.....	540
VENE — VARICE Vezi: SÂNGE — VARICE.....	540
1236.....	540
VENERICE (boli...) Vezi și: ȘANCURU, HERPES [ÎN GENERAL]/ GENITAL.....	540
1237.....	541
VERGETURI Vezi: PIELE— VERGETURI.....	541
1238.....	V
ERTEBRE (fractură de...) Vezi: SPATE - FRACTURĂ DE VERTEBRE	
541	
1239. VERTIJ ȘI AMEȚEALĂ Vezi și: SÂNGE — HIPOGUCEMIE, CREIER — ECHILIBRU [PIERDEREA...].....	
541	
1240.....	VE
RUCI (în general) Vezi: PIELE - VERUCI [ÎN GENERAL].....	542
1241.....	VE
RUCI PLANTARE Vezi: PICIOARE - VERUCI PLANTARE.....	542
1242. VEZICĂ (AFECȚIUNE LA...) Vezi și: CALCUL! ÎN GENERAL, INFECȚII ÎN GENERAL, URINĂ [INFECȚII URINARE].....	542
1243.....	VE
ZICA BILIARĂ Vezi și: CALCUL! BfLIARI, FICAT [AFECȚIUNI ALE...].....	544
1244.....	VE
ZICĂ — CISTITA Vezi și: ANEXA IU.....	545
1245. VIERMI, PARAZIȚI Vezi: PĂR— TEN, INTESTINE — COLON/ TENIA, PICIOARE - MICOZĂ.....	545
1246.....	VITÍ
LIGO Vezi: PIELE — VITÍLIGO.....	545
1247.....	VIO
L Vezi și: ACCIDENT, FRICĂ.....	545
1248.....	VOCE
(stinsă...) Vezi: AFONIE.....	546
1249.....	VO
CE — RĂGUȘEALĂ.....	546
1250.....	VO
RBIRE Vezi și: AFONIE.....	547
1251.....	VUL
VĂVezișiBUZE.....	547

1246. **A SCUIPA SÂNGE** *Vezi: SÂNGE*

1247. **ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL** *Vezi: CREIER*

1248. **ACIDITATE GASTRICĂ** *Vezi: STOMAC-ARSURI*

1249. **ACIDOZĂ** *Vezi: și GUTA REUMATISM*

Acidul este adesea legat de ceea ce erodează metalul. Acidoza indică faptul că am refuzat să asimilez o situație care s-a acumulat la nivel inconștient, antrenând pe plan fizic un nivel mare de aciditate în sânge sau în lichidul în care înoată celulele. A asimila înseamnă a rezolva, trata, regla problema, situația sau conflictul care mă deranjează, care îmi otrăvește existența. Este nevoie să mă întreb care este situația [adesea de natură emoțională] care mă erodează pe interior. Este posibil să trăiesc în prezent o situație care face să atingă în mine sentimentul de insatisfacție privind relațiile pe care le aveam cândva cu mama mea. Pot trăi o insatisfacție similară în raport cu copiii mei, cu prietenii sau angajații în fața cărora mă simt "ca o mamă". Am dificultatea de a mă opri, nu îndrăznesc să mă odihnesc, să-mi ofer timp. Acidoza respiratorie sau acidoza gazoasă provine din faptul că nu elimin suficient gaz carbonic prin respirația mea. Are legătură cu experiențele trăite în raport cu anturajul meu. În cazul acidozei lactice, regăsim o cantitate excesivă de acid lactic în sânge. Întrucât sângele transportă în mod normal bucurie, se întâmplă ca tot ceea ce este negativ în viața mea să mă afecteze în mod exagerat. În cazurile extreme, reumatismul este consecința direct și adesea inevitabilă a excesului de aciditate.

Accept **îmi** să văd și să tratez la nivelul inimii situațiile agasante și iritante din viața mea. Concentrându-mi atenția pe un proces conștient de deschidere și acceptare, pot evita să suport fizic această boală dureroasă și tratamentul ei dureros. Aleg să trăiesc mai degrabă bucuria, libertatea și pacea interioară.

5. **ACNEE** *Vezi: PIELE*

6. **ACRODERMATITA** *Vezi: PIELE*

7. **ACROMEGALIE** *Vezi: OS*

8. **ACROKERATOZA** *Vezi: PIELE*

9. **ACUFENA** *Vezi: URECHI*

10. **ACUMULARE LICHID SINOVIAL** *Vezi: UBURSITĂ*

11. **AFAZIA** *Vezi: ALEXIA CONGENITALĂ, VORBIRE*

Afazia este o tulburare de exprimare și/sau de înțelegere a limbajului oral sau scris [alexia], cauzată de o leziune cerebrală localizată. În general, afazia presupune pierderea memoriei semnelor obișnuite, prin care ne exprimăm ideile față de cei din jur. Centri limbajului se află în emisfera stângă a creierului, în jumătatea rațională, specializată în citit, vorbit, numărat, analiză, reflecție și în stabilirea relațiilor. Corespunde laturii mele Yang [emițător, acțiune). În cazul în care am o astfel de afecțiune, îmi analizez felul în care transmit mesajele. Inconștientul meu se teme că nu va fi înțeles? Am îndoeli legate de capacitatea mea de exprimare? Simt o angoasă la ideea de a mă exprima, nu îndrăznesc, de teamă că "voi crea valuri" în jurul meu. Astfel, rămân la un nivel superficial. Nu pot să merg mai în profunzime: astfel evit să descopăr lucruri care nu îmi plac. Mă simt ca într-o închisoare și, în același timp, mă simt eliberat, pentru că nu trebuie să explic totul, să mă justific. Îmi este teamă că voi fi judecat de ceilalți și pentru că nu am încredere, vreau să controlez totul.

Accept **îmi** evenimentele vieții, la nivelul inimii, fără să mai trec totul prin filtrul rațiunii. Îmi aleg, conștient, cuvintele potrivite pentru a exprima ceea ce trebuie spus, îmi eliberez astfel fricile, îndoelile și nesiguranța. Îndrăznesc să fiu eu însumi, îmi exprim suferințele și decepțiile, știind că acesta este modul cel mai eficient de a mă elibera de secrete și de suferință; îmi regăsesc pacea interioară și dorința de a exploata universul, de care m-am deconectat.

12. **AFONIA SAU STINGEREA VOCII**

Vocea reprezintă exprimarea de sine, creativitatea. O emoție prea puternică (depresie, neliniște) poate determina să nu mai știu ce spun sau în ce direcție să merg sau cum să interpretez acea direcție, în funcție de emoția trăită. Această emoție, este posibil să fi fost trăită pe plan sexual și are repercusiuni asupra vocii și a corzilor vocale, deoarece cel de al doilea centru de energie (sexuală) are legătură directă cu gâtul, cel de al cincilea centru de energie. Sensibilitatea mea (hiperemotivitatea) a fost afectată și nu mai pot spune nimic, oricât aș încerca ! Simt că "mi se taie răsuflarea". Dacă îmi risipesc prea mult energia, mai ales după un șoc emoțional, se va crea un gol interior, în locul disperării mele și sunetele vor fi "aspirate" de acest gol. Este ca și cum mi-aș înghiți cuvintele, în gât. Este important pentru mine să reiau contactul cu **sufletul comunicării interioare**. Este posibil ca această situație să mă protejeze, deoarece sunt într-o stare în care nu mai trebuie să vorbesc, nu îmi mai pot exprima secretele. Oare îmi folosesc într-un mod sănătos vocea și corzile vocale ? Trebuie să fiu tăcut pentru un anumit timp ? Se spune că

"vorbele sunt bani" și "tăcerea e de aur"... Sau, cineva ' sau ceva m-a redus la tăcere, în mod forțat ? Este posibil, să mă simt neputincios în exprimare, la modul general, deoarece am impresia că nu valorez prea mult. Cred că este mai bine să tac decât "să spun prostii". Aș vrea atât de mult ca ceilalți să asculte ceea ce am de spus, să fiu recunoscut pentru ceea ce sunt, să fiu respectat. Uneori mă simt foarte special, dar este o stare care durează foarte puțin și simt din nou neîncredere și culpabilitate și mă retrag în mine însumi. În loc să trăiesc pentru mine însumi, trăiesc în funcție de ceilalți și, pentru că nu știu ce să spun tot timpul, pentru a fi aprobat de ceilalți, prefer să tac: fie nu mai vorbesc, fie corzile mele vocale decid ele însele să nu mai emită sunete.

Accept,* să îmi exprim emoțiile, creativitatea și ideile în felul în care mă simt cel mai bine, respectându-mi limitele.

13. **AFTĂ Vezi: GURĂ—AFTĂ**

14. **AHILE Vezi: TENDONULUIAHILE**

15. **ALCOOLISM Vezi și: ALERGII [ÎN GENERAL], CANCER IA LIMBĂ, FUMAT, DEPENDENȚĂ, DROGURI, SÂNGE—HIPOGUCEMIE**

Abuzul de băuturi alcoolice provoacă un întreg ansamblu de tulburări: pe plan fizic, corpul se schimbă și este crispat, capacitățile și funcționarea creierului se diminuează, sistemul nervos și cel muscular devin tensionate și supratensionate. Asemenea altor forme de dependență, **alcoolismul** se manifestă mai ales în momentul în care am nevoie **să umplu un gol afectiv sau interior profund**, un aspect din mine care îmi "otrăvește cu adevărat existența"! Pot să beau în mod abuziv, din mai multe motive: pentru ca să fug de realitate, oricare ar fi situația (conflict sau altceva) pentru că nu îmi convine; să fac față fricilor mele sau autorității (mai ales paterne) și oamenilor pe care îi iubesc, deoarece îmi este teamă să mă dezvălui așa cum sunt în realitate; **să mă încurajez** să merg mai departe, să vorbesc, să înfrunt oamenii (atunci când sunt *amețit* sunt, de obicei, mai deschis și mai puțin focalizat pe inhibițiile mele); să îmi dau un sentiment de putere și de forță; să am mai multă putere în relația mea afectivă deoarece starea mea îl va deranja, cu siguranță, pe partenerul meu. În această stare nu mai văd situațiile care ar putea fi periculoase pentru mine. Trăiesc o stare de singurătate, de izolare, de **culpabilitate**, de **angoasă interioară**, de **neînțelegere** și o anumită formă de **abandon** (familiar sau altfel)-și am sentimentul că sunt o persoană fără valoare, inutilă, inadaptată, inferioară și incapabilă de a acționa pentru mine însumi și pentru ceilalți. Mă simt prizonierul unor principii foarte rigide. Deoarece cred că nu merit **iubirea** și fericirea, mă regăsesc într-un mediu rece, unde nimeni nu mă înțelege. În loc să construiesc relații solide cu ceilalți, fac acest lucru cu alcoolul, care devine "cel mai bun prieten al meu". Nu îmi găsesc locul în societate. În trecut, aveam obiceiul să trăiesc din plin, cu intensitate; aveam o **beție** a vitezei, de exemplu, a înălțimilor, a naturii, dar toate acestea au dispărut din viața mea. Am avut nevoie de un mic "stimulent". Uneori, vreau să evadesc dintr-o situație conflictuală sau

care mă face "să-mi înec suferința" sau orice altă emoție pe care îmi este greu să o înfrunt.

Nu mă simt ajutat, într-o anumită situație și alcoolul devine "cârja" mea. Alcoolismul poate avea legătură cu una sau mai multe situații care creează o tensiune. Atunci când beau un pahar de alcool, la început, tensiunea se micșorează și se înregistrează o mișcare de genui: tensiune-»alcool-»stare de bine. Altfel spus, atunci când trăiesc o tensiune, beau un pahar de alcool și mă simt mai bine. Mai departe, este posibil să dezvolt un automatism și, de fiecare dată când trăiesc o tensiune, informația înscrisă în creierul meu este să iau un pahar de **alcool**, pentru a mă simți mai bine. Una dintre cauzele alcoolismului este dificultatea pe care am avut-o, în copilărie, de a comunica cu o familie în care un membru al acesteia (de obicei, mama sau tata) era alcoolic; în astfel de familii, există mai multe certuri, uneori violență fizică și psihologică și abuzuri de toate felurile. Este posibil să încerc să mă disociez de familia mea, care nu îmi convine. Există o scădere a simțului meu moral: certurile frecvente provocau o devalorizare a imaginii parentale și o lipsă a structurilor etice. Aș fi vrut să îi reconcilies pe părinții mei și nu mai suportam să trăiesc în acel cămin, care era distrus sub ochii mei. În unele familii, consumul de alcool este favorizat de educație, adulții pot duce copilul cu ei, atunci când beau, în joacă sau pentru a arăta că este ceva **normal**, obișnuit pentru ei. Tulburările nevrotice și alterările de personalitate, care decurg din acestea, sunt factori puternici ai alcoolismului, care se manifestă, odată cu vârsta adultă. Este posibil ca, unele carențe alimentare să poată provoca o completare suplimentară, oferită de alcool. **Alcoolismul** poate induce stări de hipoglicemie, cu atât mai mult cu cât, moleculele de alcool se pot transforma repede în glucoza (doar temporar). Acest lucru explică de ce, dacă sunt alcoolic și nu mai consum alcool, este posibil să încep să consum cantități foarte mari de cafea (cafeina este tot un stimulent) și să mă îndop cu dulciuri sau produse de patiserie. Uneori pot să și fumez foarte mult, deoarece fumatul îmi oferă un stimul (prin creșterea ritmului cardiac) de care am nevoie pentru a mă simți în formă. Este important să descopăr ce-anume îmi provoacă această tristețe legată de hipoglicemie, deoarece nu am rezolvat cauza. O altă cauză a **alcoolismului** poate fi constituită de diverse forme de alergii. Astfel, pot să beau doar anumite băuturi, precum coniac, gin, rom, whisky etc. Se pare că doar unele băuturi mă pot satisface. Este posibil să fiu alergic la unul sau mai multe dintre ingredientele componente ale acelei băuturi, de exemplu grâu, orz, secară etc. În acest caz, mă pot întreba la ce sau la cine sunt alergic. Alcoolismul poate fi provocat, de asemenea, de o persoană sau o situație, pe care nu am acceptat-o,**V** când eram copil. Dacă, în copilărie, am fost victima unui abuz sexual (sau m-am simțit vinovat din această cauză) este posibil ca acest lucru să mă determine să beau. Dacă nu am acceptat **J,V** furia tatălui meu alcoolic, este posibil ca, printr-o asociere, să am crize de furie la fel ca tatăl meu și să devin și eu **alcoolic**. Astfel, pot să beau pentru a-mi uita grijile, trecutul, viitorul și, mai ales **prezentul**. Vreau să evadesc tot timpul și îmi creez un univers iluzoriu și

■ fantastic, o formă de exaltare artificială, pentru a fugi de lumea reală și pentru a disocia astfel o realitate de multe ori dificilă de un vis nesatisfăcător. Nu mai văd , adevăratul sens al vieții mele. Trăind conform normelor părinților mei sau ale societății, mă îndepărtez de mine însumi. Mă simt diferit, neadaptat la restul lumii. La ce folosesc diplomele, titlurile importante ? Percep lumea ca fiind foarte materialistă și nu știu cum să fac parte dintr-o astfel de lume. Trebuie să mă îndepărtez de creativitatea mea, de imaginația mea și "să fac ca toată lumea". Dar dacă fac acest lucru am impresia că "îmi pierd sufletul". Prin alcool, pentru un timp, pot să mă uit de sentimentele de singurătate, de neînțelegere, de neputință, de a fi diferit de ceilalți, de respingere față de mine însumi. Îmi pot abandona responsabilitățile și mă pot simți "eliberat", pentru moment. Această situație nu face decât să se înrăutățească, pe măsură ce dependența mea de alcool (sau de droguri) crește, deoarece devin tot mai nesatisfăcut de existența mea. Vreau să mă separ de realitate și evaderez într-o lume a iluziilor, dar când "mă trezesc" realitatea mi se pare și mai greu de trăit și de multe ori am o stare de depresie. Vreau să părăsesc realitatea exterioară, pentru a trăi în propria mea realitate. Mă **clatin**, nu am mintea limpede, mai ales atunci când devin dependent, am același tip de dependență afectivă, **al cărui obiect poate aș fi vrut să fiu** și pe care cred că, **mama sau tatăl** meu nu mi-au mărturisit-o niciodată. Vreau atât de mult să fiu iubit necondiționat. Poate vreau să fuzionez cu mama mea, care îmi lipsește sau, din contra, să mă îndepărtez de ea, deoarece nu am primit dragostea ei și mă opun acesteia. De asemenea, **conștientizez** că, atunci când beau, pot spune lucruri pe care, în restul timpului nu le pot exprima. **Alcoolul** devine un fel de modalitate de a face "să vorbească inconștientul meu", în aceste momente de criză exprim tot ceea ce nu pot să spun sau să fac, când sunt treaz. Accept,]* ca, începând de acum să privesc viața în față, să nu mă mai distrug și să mă responsabilizez. Este momentul să mă concentrez pe calitățile mele fizice și spirituale, chiar dacă trecutul a fost dureros pentru mine și, într-un anumit fel, alcoolul a fost cel mai bun prieten al meu. Începând de acum, accept]* să îmi fac ordine în viață, să încep să îmi apreciez calitățile și ceea ce sunt. Sunt pe calea spre reușită.

Voi ști să mă respect mai mult și să găsesc mai ușor soluția la problemele mele (experiențele mele) în loc să fiu într-o stare temporară sau aproape permanentă de fugă și de disparare.

AccepU* faptul că sunt diferit și îmi asum din plin acest lucru. Îmi las să se exprime calitățile mele unice, știind că nu trebuie să împlinesc; așteptările societății. Lăsând să se dezvolte plenitudinea mea-interioară, fiind deschis față de **iubirea** și tandrețea pe care mi le oferă oamenii și universul, nu voi mai avea nevoie să mă "umplu" cu băutură.

16. ALEXIE CONGENITALĂ (cecitate verbală) Alexia congenitală sau cecitatea verbală este o incapacitate patologică de a citi¹. Fie pot citi literele, dar nu și cuvintele întregi, fie citesc toate cuvintele dintr-o frază, dar nu înțeleg sensul. Dacă sunt afectat de această boală, este posibil să am o **preocupare** mare sau o atenție

¹ Patologică: o boală, științific vorbind

exagerată față de gândurile mele. Dacă îmi concentrez atenția (în mod exagerat) pe aspecte din viața mea mai puțin importante, risc să sufăr și să fiu închis înfrânându-mi astfel evoluția. Am o mare nesiguranță față de necunoscut. Nu am putere asupra vieții mele și simt un gol imens.

Accept,]**V** faptul că am nevoie să fiu mai deschis, în interiorul meu, față de intuiția și imaginația mea, două capacități minunate pe care sufletul meu le deține pentru a se exprima. Dacă vreau să vindec această boală trebuie doar să observ aspectele în care viața mea este deranjată, ce anume mă împiedică să fac această boală sau ce mă împiedică să spun sau să văd. Având inima deschisă, voi putea rezolva această situație, într-un mod **conștient**. Pentru mine, ca și copil, este mai ușor să îmi exerserez ascultarea interioară, deoarece sunt mai "conectat" decât adulții, **citesc mai ușor mesajele de iubire ale inimii mele** ! Îmi deschid mai mult intuiția și îmi manifest din plin creativitatea.

17. ALERGIE Vezi și: ALCOOLISM, ASTM Alergia este starea unui subiect care, prin contactul anterior cu un anumit alergen dobândește proprietatea de a reacționa în urma unei agresiuni următoare, cauzată de acel alergen, într-un mod diferit, de obicei mai violent și mai incontrollabil. **Alergia** este răspunsul exagerat al sistemului imunitar la un factor exterior (alergen). În cazul în care sunt alergic, substanța alergenă nu produce reacții la majoritatea oamenilor, dar sistemul meu imunitar o consideră periculoasă. Acest răspuns, rezultat dintr-o cauză interioară este de multe ori mijlocul prin care corpul îmi semnalează faptul că trăiesc o stare de agresivitate și de ostilitate față de o persoană sau o situație oarecare, în funcție de interpretarea pe plan mental a ceea ce trăiesc. Alergia este o formă de apărare și un semn că Eul meu se protejează. Sensibilitatea mea prea mare îmi transmite mesajul că există ceva sau cineva ostil față de mine, că există un pericol. Nu mă mai simt în siguranță. **Alergiile** (inclusiv febra fânului) sunt asemănătoare cu astmul, dar reacția apare mai mult la nivelul ochilor, al nasului, al gâtului, decât la plămâni sau la piept. La ce anume sunt alergic ? Ce mă deranjează atât de mult ? Ce provoacă iritația și răspunsul emoțional atât de puternic al corpului meu (îmi curge nasul, curg ochii, îmi vine să plâng)? Toate aceste manifestări sunt răspunsul **sistemului meu emoțional**, eliberarea emoțiilor suprimate de către o reacție a corpului meu. Acesta reacționează la ceva, la un fel de simbol mental, deoarece încearcă să respingă, să ascundă sau să ignore ceea ce îl deranjează. Prin urmare, resping o parte din mine care mă irită. Este mijlocul pe care îl folosesc pentru a-mi exprima emoțiile, pentru **a scoate ceea ce este** răul Deocamdată nimic nu poate opri această reacție de refuz și această reacție nu este rațională, ci are legătură cu instinctul și inconștientul. Este ca și cum ar exista ceva ce nu își are locul aici, un **inamic**, care îmi deranjează barierele de protecție. Acest inamic îmi ia puterea de a face sau de a fi ceva, lucru care mă afectează. Sunt **afectat** de puterea celorlalți asupra mea. Mă simt amenințat de o anumită

' frică inconștientă, pe care refuz să o exprim. Alergiile indică **un profund nivel de intoleranță**, poate din frica de mă implica din plin în viață, de a mă elibera de toate "cârjele" emoționale, care mă sprijină și care mă fac să fiu autosuficient. Prin **alergie**, mă separ de cei din jurul meu și trăiesc tot timpul în stare de alertă, deoarece nu vreau să intru în contact cu factorul alergen, sursa reacțiilor mele alergice. Păstrez distanța și comunic puțin. Este posibil să am o dificultate în a

discerne lucrurile, a alege, a mă poziționa, a-mi ocupa locul convenit Pot simți nevoia de a reuni membrii familiei, prin comunicare verbală și pe plan fizic, O caracteristică proprie unei persoane **alergice** este, de multe ori, impresia că nu * este suficient de corectă! Vreau să atrag atenția, simpatia și suportul celorlalți. Oare folosesc **alergia** pentru a obține **iubirea** celorlalți? Este posibil. În orice caz, un lucru este sigur: am o **alergie** deoarece refuz o parte din mine însumi și am un conflict, inconștient, puternic. Prin alergie îmi exprim opoziția, este felul meu de a spune *nu* la ceva. Din cauza faptului că resping o parte din mine însumi (de obicei dorințele mele sexuale, pe care le reneg), simțurile mele se revoltă, deoarece vor să trăiască viața din plin. Când învăț să spun nu anumitor situații, sunt mai deschis să spun DA unor situații noi. Am puterea de a decide ceea ce este convenabil pentru mine, în propriul meu univers. Oamenii pot fi alergici la diverse lucruri: alimente, obiecte, forme, mirosuri. Toate acestea, implică cele cinci simțuri (mai ales mirosul, care este simțul cel mai puternic legat de memorie). Mentalul meu înregistrează o mulțime de impresii, **bune sau rele** pentru mine. Este foarte posibil să fiu alergic la ceva, un lucru pe care mentalul meu l-a asociat cu o amintire **rea** și pe care instinctul meu îl refulează în acel moment. **Alergia** se referă la trecutul, care irită prezentul. Uneori, nu mai vreau să păstrez anumite evenimente în memoria mea, iar corpul meu încearcă să îmi amintească ceea ce vreau să uit. **Alergia** poate apărea de multe ori, în urma unui eveniment în care m-am simțit **separat** de un lucru, un animal, o persoană. De exemplu, poate fi vorba despre o **iubire de vară**, care s-a terminat brusc. Atunci când trăiesc o situație care îmi amintește acel eveniment trist pentru mine, voi avea acea alergie, deoarece, pe undeva, corpul meu (simțurile mele) își amintește totul și înregistrează în celulele mele. Atunci când o persoană iubită își părăsește corpul fizic, iar doliul nu a fost făcut, pot deveni alergic la ceva care îmi amintește de acea persoană și de separarea definitivă, pe care nu am acceptat-o J,Y. **Pielea** mea poate reacționa la supărarea cauzată de despărțire. Dacă situația trăită este însoțită de o angoasă puternică, atunci sinusurile mele vor fi afectate (**răceală**, strănut). Sau, în cazul în care, o situație "nu miroase bine" și încerc să o evit sau să mă țin la distanță de ea. Dacă apare o **sinuzită**, am impresia că nu pot scăpa sau nu pot ieși din acea situație, mă simt prizonier. Dacă am o frică puternică, alergia se va exprima mai ales prin **tuse** (dificultatea de a respira), iar dacă ceea ce am trăit cel mai dificil, a fost separarea în sine, reacțiile alergene vor apărea mai ales pe **piele** (eczemă, urticarie, dermită etc)

Alergia la un aliment (de exemplu: zahăr și alcool, la o persoană alcoolică) are legătură cu o experiență în care, m-am aflat în situația de a spune nu, față de ceva ce iubeam foarte mult, iar frustrarea trăită a dus la apariția **alergiei**. De multe ori, poate fi vorba despre o frică de nou și de aventură, o lipsă de încredere față de viață. Mă simt obligat să mă privez de această bucurie, de veselie, crezând că viața este ceva monotom, fără nicio provocare. Oare ce vreau să evit să înfrunt ? Ce mă face să reacționez atât de puternic ? Ce mă sperie atât de mult ? Există ceva de care îmi este teamă și vreau să îndepartez acel lucru de mine ? Asupra a ce aș vrea să am control (sau o anumită putere) dar simt că îmi scapă acel lucru? (ca și în cazul anorexiei, trebuie să controlez cu grijă ceea ce mănânc, cu riscul de a muri, mai ales în cazurile acute de **alergii alimentare**). În unele cazuri, este posibil ca, mentalul meu să asocieze anumite situații cu anumite substanțe, cu nume asemănătoare. Astfel, dacă, de exemplu, am fost nevoit să îmi părăsesc locul de

muncă (în limba franceză *boulot*) pentru totdeauna și să mă consacru vieții religioase, pot deveni alergic la mestecăn (în limba franceză *bouleau*). După câțiva ani, după ce am acceptat* și am integrat această schimbare, alergia poate dispărea. Iată un exemplu: un nou-născut este alergic la piersici {*pêche-piersică*, în limba franceză}. Din ce cauză ? Pentru că, mama lui, nerăbdătoare și pe punctul de a naște i-a spus soțului ei: "*Grabește-te (dépêche-toi*. în limba franceză), vom întârzia la spital !"

Astfel, la baza alergiei există întotdeauna o emoție de iritare sau frustrare asociată cu un produs sau o situație, pentru a-mi aminti situația pe care o am de integrat sau de conștientizat. **Alergia** se poate manifesta atunci când cadrul vieții mele se schimbă, este reevaluat. Reperele mele se schimbă, chiar dacă este vorba despre un eveniment fericit pentru mine. Un nou loc de muncă, o mutare, de exemplu, determină o anumită insecuritate și este posibil să vreau să mă protejiez. Încrederea mea scade, simt că amețesc. Faptul de a nu-mi recunoaște valoarea înseamnă că îmi supraapreciez partenerul, copilul, cel mai bun prieten sau un alt apropiat. Inconștient, acest lucru mă irita și pot deveni alergic față de acea persoană.

Dacă îmi accept^V, la nivelul inimii viața și fricile mele, procesul de integrare va avea loc și **alergiile** care îmi complică existența vor reveni în univers. Am nevoie de pace interioară și mai ales, de **iubire**. Sunt deschis și totul va fi bine. Accept* să îmi recunosc valoarea, să caut în profunzimea lucrurilor. Voi descoperi fericirea mea interioară. Acceptându-mi J,v frumusețea și toate calitățile mele divine, voi fi în armonie cu ceilalți și frustrarea va dispărea.

18. **ALERGIE LA ANIMALE** (în general)

Animalele au un instinct și o sexualitate înnăscute și fiecare animal reprezintă o formă a **iubirii**. Astfel, **o alergie la un animal** (sau la blana lui) corespunde, în general, unei opoziții față de aspectul instinctiv sau sexual pe care îl reprezintă acel animal.

Accept^Y toate aspectele sexualității. Îmi accept, de asemenea, dorințele, atât pe cele conștiente, cât și pe cele inconștiente, deoarece fac parte integrantă din mine.

19. **ALERGIE LA ANTIBIOTICE**

Antibioticul² (anti=împotriva, bio=viață) este un corp (de origine bacteriană sau altceva) specializat în lupta împotriva microbilor. Microbii reprezintă însă și ei viața. Există astfel o contradicție. Iar cum rolul antibioticului este să "omoare" o

² **Antibiotic:** Sir Alexander Flemming este medicul și bacteriologul britanic (Darve 1881 - Londres 1955) care l-a descoperit în anul 1928, din penicilina care nu a putut fi extrasă decât în anul 1939 și testată pe oameni în 1941, deschizând astfel epoca antibioticilor

anumită formă de viață din mine, atunci cum se face că sunt alergic la antibiotice ? Poate pentru că refuz anumite forme de viață, anumite situații **vii** din existența mea (experiențe diverse, mai mult sau mai puțin plăcute).

Este nevoie să **conștientizez** că trebuie să acceptj,* aceste experiențe, chiar dacă sunt dificile, deoarece am de învățat ceva din ele. Am încredere în potențialul meu creativ.

20. ALERGIE LA ARAHIDE (unt sau ulei)

Atunci când mănânc **unt sau ulei de arahide**, acest lucru activează în mine amintirea unui eveniment din copilărie, în care m-am simțit "exploatat" și față de care am regrete acum. Am avut impresia că eram pus să fac anumite lucruri pentru care nu consideram că sunt suficient de bine recompensat (material, sau cu afecțiune etc.) Chiar și astăzi pot munci pe brânci pentru foarte puțin și această situație mi se pare respingătoare, oribilă.

Trăiesc o furie interioară, pentru că sunt nevoit "să muncesc pentru arahide" (expresie folosită în Québec, care înseamnă, "să muncesc pentru nimic"), încercând să găsesc situația în care am trăit un astfel de sentiment, voi putea să îmi schimb memoria afectivă și să rezolv problema.

Acceptj,* să **conștientizez** toate aspectele din viața mea în care mă simt ajutat și în care, viața este ușoară, îmi amplific sentimental de bine, pentru a mă ajuta să-mi echilibrez sentimentele dureroase pe care le-am trăit în copilărie.

21. ALERGIE LA CAI

Calul este asociat cu aspectul instinctiv al sexualității. Iar cum instinctul este legat de prima chakra³ (cocisul), frica poate fi aceea "de a avea instincte sexuale primitive", care se manifestă printr-o alergie față de acest animal puternic. Poate cred că sexualitatea nu este destul de spirituală pentru mine, dacă simt, în sinea mea, dorința de a trăi aceste experiențe pentru a aduce mai multă spiritualitate pe plan material.

AcceptjV să fiu deschis față de experiențe noi, care mă vor ajuta să mă împlinesc.

22. ALERGIE LA CÂINI

Se spune despre câine că este "cel mai bun prieten al omului" (al ființei umane), prin urmare, dacă am p astfel de alergie, mă pot întreba ce persoană, sau ce situație mă face să trăiesc o furie, legată de prietenie ? Dacă sunt alergic la câini, pot să simt o agresivitate și chiar o anumită violență față de sexualitate, pe care o leg de prietenie. Am o stare de disconfort, neștiind prea bine ce loc ocupă pentru mine sexualitatea, prietenia și **iubirea**. Această stare mă înfurie, iar furia se manifestă sub formă de **alergie**.

³ **Prima chakra:** prima chakra este unu! dintre cele șapte centre principale de energie din corp, situată la nivelul cocsului, la baza coloanei vertebrale

Acceptj* să îmi delimitez granițele prieteniei, o definesc pentru a clarifica anumite situații din viața mea, care pentru moment nu sunt prea bine definite. Mă respect în alegerile mele și în nevoile mele.

23. ALERGIE LA CĂPȘUNI

Alergia la căpșuni este asociată cu o frustrare, care pune în contradicție sentimentul de **iubire** și cel de plăcere, acesta din urmă fiind o nevoie fundamentală pentru mine, la fel de importantă ca mâncarea sau somnul. Această alergie îmi poate avea originea într-un eveniment pe care l-am trăit sau pe care, din contră, nu l-am trăit, în legătură cu o persoană sau o anumită situație. Sentimentul de ură și de culpabilitate poate duce la apariția acestei alergii. Plăcerea este atât de importantă pentru mine, în calitate de ființă umană, încât crizele puternice provocate de **alergia la căpșuni**, pot declanșa o incapacitate de a respira, care poate cauza moartea. Plămânii simbolizează viața și, prin această alergie, scot în evidență o nevoie fundamentală pentru mine, care nu este împlinită. Este important să îmi **conștientizez** nevoile fundamentale, știind că atunci când mănânc ceva, acesta este un mesaj de **iubire** față de mine însumi; atunci când dorm, este tot un gest de **iubire** față de mine, atunci când simt o plăcere, este tot o formă de **iubire** pentru mine însumi. **Alergia la căpșuni** poate proveni, de asemenea, dintr-un sentiment pe care l-am avut pentru cineva sau un sentiment pe care acea persoană l-a avut pentru mine. De exemplu, într-o situație în care am spus: "*Nu-mi place expresia acelei persoane*", în sensul că nu îmi place ce pune la cale. Poate fi vorba despre un membru al familiei în raport cu care mă întristează neînțelegerile dintre noi.

Trebuie să acceptj,* faptul că, fiecare dintre noi are propria sa individualitate, cu calitățile și cu fricile sale și că, în fiecare ființă există o lumină care strălucește.

24. ALERGIE — FEBRA FÂNULUI (alergie la polen)

Această alergie are la bază o reacție la polen, **elementul masculin** al unei flori. Acest element masculin simbolizează reproducerea și fertilizarea. Această alergie afectează de obicei ochii, nasul și sinusurile. **Alergia** este cauzată de o **rezistență** la o situație din viața mea, de o amintire din trecut sau chiar de o latură a personalității mele. Nu vreau ca viața mea să fie programată dinainte. Este posibil să opun o rezistență, de multe ori, inconștient, unei forme de sexualitate sau unor aspecte ale acesteia, mai ales dacă ceea ce simt față de sexualitate "nu miroase bine". Poate fi vorba despre teama de reproducere. Sau poate sunt un adult care simte cum trece timpul foarte repede și căruia îi este teamă că, visul lui de a avea copii se destramă, pe măsură ce trece timpul ? Sau o adolescentă, care își pune întrebări legate de faptul de a avea copii ? Poate fi vorba, de asemenea, de o rezistență și o non-acceptarej* a trecerii timpului, care se observă mai ales la schimbarea anotimpului, moment în care alergia reapare. **Febra fânului** poate fi legată, de asemenea, de faptul că am fost separat de cineva și m-a afectat foarte tare acea despărțire. O alergie la polen indică dificultatea mea de a fi deschis spre schimbările vieții, spre aventură. Îmi este frică de noutate și sunt neliniștit față de schimbările din viața mea. Pot **să atrag o alergie**, din mai multe motive, dar un lucru este sigur: mă sufoc sau mă simt sufocat de o situație. Mă revolt, există ceva ce nu îmi convine deloc, dar totuși fac acel lucru,

pentru a fi pe plac altora și mă sufoc. Mă răzgândesc, fiind influențat de cineva, sunt gata să fac orice și mă sufoc. Pot să mă simt **sufocat** în situații în care trebuie să spun sau să fac ceva, mai ales pentru că îmi este greu să mă poziționez și să spun nu. Am tendința de a trăi multă culpabilitate. Mă simt inferior, îmi este teamă de reacția celorlalți. Mă resping pe mine însumi și vreau să alung ceea ce mă deranjează. Îmi este teamă că voi ajunge sărac. Totuși, rămân prizonierul vechilor mele obiceiuri. Sunt rigid, la fel ca și trecerea anotimpurilor, care se petrece tot timpul în același ritm. Îi manipulez pe alții pentru a obține ceea ce vreau... Vedeți unde se manifestă programarea ? Poate fi vorba despre o programare atât de plan mental (un mod de a plânge), cât și "sezonieră", deoarece în perioada de vară se manifestă cel mai mult această alergie, mai ales dacă am nevoie de o scuză pentru perioada aceasta atât de frumoasă! Sunt oameni care au această alergie pe perioade lungi, până la șapte ani! Este momentul să schimb situația imediat sau cel puțin să o **conștientizez**. **Conștientizez** faptul că **febra fânului** poate deveni un mijloc care mă ajută să evit anumite situații, deoarece altfel nu aș fi capabil să refuz anumite sarcini, sau de a merge într-un anumit loc. Prin urmare, cu ajutorul alergiei am un motiv întemeiat să nu fac acel lucru ! Sau poate fi vorba despre o modalitate de a mă simți diferit, de a atrage atenția. Astfel, ceilalți trebuie, cel puțin să mă remarce, în perioada alergiilor. Mă pot imagina în globul meu de **lumină** (și astfel să îmi dezvolt sentimentul de a fi protejat, față de mediul din jurul meu și să fiu mai încrezător). Pot să fiu mai deschis față de ceilalți, fără să mă prefac că sunt altcineva. Astfel, voi evita să mai trăiesc evitând anumite situații și cu multe secrete. Prima manifestare a **febrei fânului** a putut fi legată, inconștient, de un eveniment marcant în care am trăit emoții foarte puternice. Iar atunci când revine aceeași perioadă a anului, corpul își amintește și se declanșează alergia. Este important să **conștientizez** acel eveniment pentru a reuși să sparg modelul repetitiv al acestei afecțiuni: nu voi mai avea nevoie de ea, deoarece acum sunt conștient de ceea ce am de făcut. **Febra fânului** nu este decât un semnal pentru a mă ajuta să găsesc cauza profund! a stării mele de rău. Vreau să mă simt mai liber, mai stăpân pe viața mea.

Accept[*] ceea ce este bun pentru mine, chiar dacă acest lucru implică o anumită formă de sexualitate nouă și necunoscută. Știu că totul este posibil, cu **iubire** și în armonie. Accept[*] să ies din izolare, nu mai am nevoie de această alergie pentru a atrage atenția celorlalți, deoarece știu că sunt diferit și unic.

25. ALERGIE LA LAPTE SAU LA PRODUSELE LACTATE Laptele reprezintă

contactul cu mama, din primele momente ale venirii mele pe lume. Este un aliment complet, care conține toți nutrienții necesari pentru creștere, în primele luni din viața mea. Deoarece, la început, primesc **laptele** prin **contactul** cu mama, această hrană simbolizează **iubirea pe care o primesc de la**

mama mea. Astfel, dacă am identificat printre persoanele din jurul meu o persoană care este "mama mea", cineva care "joacă rolul mamei" și simt o frustrare față de ea, acest lucru poate explica alergia la lapte. Trăiesc o frustrare legată de forma de atenție și chiar de critică pe care le manifestă acea persoană față de mine, lucru care face neplăcut orice contact pe care îl am cu ea. Este posibil, de asemenea, să mă aflu într-o situație în care mă simt dependent, "la mila celorlalți"... Este ca și

cum viața mea ar depinde de decizia cuiva de a mă hrăni sau nu și este foarte frustrant și îngrijorător pentru mine. Sau poate eu sunt cel care se agață prea tare ? Dacă această alergie se dezvoltă la naștere, este nevoie să verific care sunt fricile sau frustrările pe care le trăia mama mea și care au devenit apoi ale mele; iar acestea au provocat alergia mea. Această atenție care mi se acordă ar putea însemna: "Cine se crede acea persoană? Se crede mama mea ?"

Este important să accept[*] să tratez această situație cu **iubire** și să îmi armonizez sentimentele față de această legătură fundamentală pentru viață, care este înregistrată în mine, cea a legăturii dintre mamă și copilul ei.

26. ALERGIE LA ÎNȚEPĂTURI DE VIESPE SAU DE ALBINĂ

Când am o astfel de alergie, am impresia că sunt tot timpul **hărțuit** sau **criticat** de cei din jurul meu. Astfel, pentru mine este ca și cum aș fi "înțepat" tot timpul cu ceva. Atunci când sunt înțepat în realitate, acest lucru declanșează o ură pe care am acumulat-o în mine în toate acele situații, în care mă simțeam atacat. Am tendința să mă retrag în mine, crezând că astfel voi evita atacurile. Mă simt inferior. "Otrava" din acul "agresorului" îmi amintește cât de mult îmi otrăvesc eu însumi viața, deoarece trăiesc conform regulilor societății, ale familiei, ale partenerului meu. Aș vrea să fiu "regina stupului", dar, din contră, îmi trăiesc viața asemenea unei "albine muncitoare", la fel ca toate celelalte albine. Joc rolul victimei. Nu am încredere și îmi place fatalitatea.

Accept[*] să văd și partea frumoasă a lucrurilor. Acceptând[*] să nu mai fiu victimă, insectele își vor căuta alte victime! Învăț să îmi ocup locul cuvenit și examinez o modalitate de a face să nu mai fiu atât de criticat de către cei din jurul . meu și de a mă detașa de ceea ce cred oamenii despre mine. Mă privesc cu ochii **inimii*** și îmi accept[*] adevărata valoare !

27. ALERGIE LA PENE

Oare am devenit **alergic** la o situație sau la o persoană, care îmi dă impresia că sunt "**țintuit de pământ**" și nu "îmi pot lua **zborul**" pentru a fi mai liber și mai fericit? În acest caz, este foarte posibil să simt o furie legată de faptul că am **sentimentul de a fi prins** într-o situație oarecare și **libertatea** pe care o caut, pentru a fi fericit. Poate am trăit o situație în care m-am simțit furat, înșelat și am fost foarte iritat.

Accept[*] faptul că universal se ocupă de mine și îmi oferă tot ceea ce am nevoie pentru a fi fericit.

28. ALERGIE LA PEȘTI SAU FRUCTE DE MARE

În limba franceză există expresia "a fi **pește**", adică a fi o persoană care poate fi păcălită, înșelată foarte ușor. O astfel de alergie, la pește, poate indica sentimentul meu de **frustrare** față de o situație sau mai multe situații, în care am fost **naiv**.

Acceptî* să mă poziționez și să **conștientizez** faptul că viața este formată dintr-o serie de experiențe din care avem ceva de învățat. Dacă îmi voi dezvolta mai mult încrederea în mine și simțul responsabilității, sentimentul acesta se va diminua și astfel, va dispărea și alergia.

29. ALERGIE LA PISICI

Pisica este un animal mult mai sensibil la ceea ce este **invizibil** majorității oamenilor. Pisica reprezintă senzualitatea și tandrețea. Este posibil ca, o alergie la pisici să aibă o legătură cu acel aspect al personalității mele care poate "simți" lucrurile (latura feminină sau latura masculină), fără să fie nevoie de dovezi: concrete. Pot să am o intoleranță deoarece nu am probe (pe plan rațional). Pisica simbolizează latura sexuală feminină și toate calitățile feminine, precum blândețea, șarmul și tandrețea. Trăiesc o anumită dualitate între nevoia de a primi, de exemplu, tandrețe și frica mea față de aceasta. Există o angoasă cu privire la sexualitate, care poate proveni din noțiunea de interdicție, de culpabilitate și chiar de moarte.

Este nevoie să accept].* aceste aspecte pe care probabil refuz să le manifest.

NOTĂ: Sensibilitatea felina se explică prin faptul că, morfologia pisicii are un sistem nervos situat mai ales la periferia corpului, spre deosebire de om, la care sistemul nervos este situat mai mult în interiorul corpului. Această structură particulară o face pe pisică mai sensibilă la vibrațiile și la energiile speciale ale oamenilor sau ale locurilor sau, altfel spus, la ceea ce degajă o persoană sau un loc.

30. ALERGIE LA POLEN *Vezi: ALERGIE— FEBRA FÂNULUI*

31. ALERGIE LA PRAF

Deoarece praful este legat de **murdărie, de impurități**, în cazul în care **sunt alergic la praf**, trăiesc o nesiguranță față de anumite aspecte din viața mea pe care le consider "murdare sau impure" și este posibil ca această frică să se manifeste pe plan sexual. Dacă sunt alergic la praf, înseamnă că trebuie să mă ocup mai mult de respectul față de mine. Expresia folosită în religie "*Te-ai născut din țărână și te vei întoarce în țărână*" exprimă acest sentiment de inutilitate pe care îl pot simți în anumite situații. Sau expresia "totul este praf și pulbere" exprimă, de asemenea, sentimentul de inutilitate pe care îl pot avea față de ceea ce fac, față de ceea ce sunt, pe plan psihologic, afectiv (emoțional) sau material. Am tendința de a face orice pentru a fi iubit și acceptat*, deoarece am impresia că nu sunt destul de bun. Această autocritică îi poate face pe ceilalți să se îndepărteze de mine. Chiar dacă nu am niciun simptom fizic legat de alergia la praf, este posibil

să fiu o persoană "maniacă cu privire la curățenie", într-un mod exagerat. Pot verifica ce parte din mine consideră sexualitatea ca fiind murdară sau să mă întreb dacă îmi este teamă că ar putea fi murdară.

Învăț să mă valorizez și să valorizez tot ceea ce fac. Învăț să accept* fiecare aspect și fiecare parte din corpul meu. Îl consider ca pe un întreg. Îmi acord timp pentru a analiza emoțiile ascunse în mine, pentru a mă cunoaște mai bine și pentru a găsi astfel o forță extraordinară, pentru a-mi trăi viața în bucurie și creativitate.

32. ALERGIA LA SOARE

Soarele este reprezentarea principiului activ și al energiei Yang. Prin urmare, este simbolul Tatălui. Dacă sunt alergic la soare, acest lucru indică faptul că, relația cu tatăl meu (atât pe plan fizic, cât și simbolic) este o sursă de suferință pentru mine. Poate fi vorba despre o relație dureroasă, usturătoare, sufocantă și care a încetat brusc, la un moment dat. Contactul cu tatăl meu poate a fost întrerupt, alterat sau a devenit prea sufocant. În orice caz, există un conflict sau o decepție cauzată de ceva sau de o persoană de care am fost nevoit să mă despart și care a provocat o reacție dureroasă, pe care nu am știut să o gestionez și care a lăsat urme chiar și în prezent, în viața mea de adult. Poate există, de asemenea un refuz de a-1 acceptai* pe Tatăl meu interior ?

Accept* să văd ceea ce mă deranjează și să mă las atins cu încredere de căldura soarelui (și de tatăl meu !). Mă eliberez de emoțiile care erau îngropate în mine, în adâncul **inimii*** mele. Soarele este o sursă de **lumină**, de căldură și de viață. Aleg să intru în contact cu lumina mea interioară și mă împac cu trecutul meu, pentru a mă responsabiliza, pentru a mă simți mai liber și pentru a străluci și a merge mai departe spre propriul meu destin.

33. ALOPECIE *Vezi: PĂR — CAL WTIE*

34. ALUNIȚĂ *Vezi: PIELE—MELANOM*

35. ALZHEIMER⁴⁴ (boala lui...) *Vezi și: AMNEZIE, SENILITATE*

Această boală determină o degenerare a celulelor creierului, care se manifestă prin pierderea treptată a facultăților intelectuale, ajungând până la demență (nebunie). Este o boală a epocii moderne, caracterizată mai ales de dorința de a sfârși cu viața, de a termina, o dată pentru totdeauna, de a părăsi această lume sau de a **evada din realitate**, din cauza unei incapacități cronice de a face față realității sau de a depăși provocările vieții, deoarece îmi este frică și mă simt rău. Sunt insensibil la cei din jurul meu și la emoțiile mele interioare. "Sunt amețit, greoi" și viața mi se pare mai grea și moartea mai acceptabilă*. Îmi este teamă ' sau am impresia că nu mai sunt iubit, că am uitat cine sunt. Am suferit atât de mult, încât nu mai vreau să simt nimic. Nu am impresia că am fost recunoscut în viață (mai ales de către mama mea) și astfel nu îi recunosc nici eu pe ceilalți.

⁴⁴ **Alzheimer** (Alois): neuropatolog german care a descris, în anul 1906, aceste alterări ale creierului, în cazul unei persoane afectate de demență (nebunie)

Boala lui **Alzheimer** determină o degenerare a memoriei, o stare de confuzie mentală și incapacitatea de a mă exprima clar, violență, unele forme de nerecunoaștere a mediului din jur, de inconștientă, chiar un comportament inocent, apropiat de cel al copiilor. Disperarea, iritabilitatea, starea de rău, mă determină să mă închid în mine însumi și să trăiesc într-un "glob" al meu. Mă las să mor, încet. Mă despart ușor de restul lumii. Această boală indică faptul că nu mai vreau să trăiesc, fug de o situație care mă sperie, mă irită sau mă rănește, deoarece mă simt abandonat. Fug de lumea adultă, prin pierderea memoriei recente și mă întorc la amintirile din trecut. Este o situație gravă, la prima vedere, deoarece pot fi inconștient pentru mult timp. Ceilalți mă văd ca pe o persoană normală și echilibrată, dar observă că mă închid în mine din disperare, din furie și frustrare, devenind insensibil la lumea din jurul meu. Refuz să simt ceea ce se întâmplă în jurul meu sau în mine; prefer să mă las dus de curent. Am o mare dificultate de a renunța la ideile vechi, care pot fi atât de multe în memoria mea ! Iar pentru că, atenția mea este concentrată mai mult pe trecut decât pe prezent, memoria de scurtă durată este foarte afectată și se **atrofiază**, nu mai aduce nimic nou sau creativ. Consecința: memoria se uzează cu lucrurile vechi, în loc să genereze lucruri noi și proaspete. Această boală afectează în general persoanele în vârstă, mai ales după vârsta de pensionare. Este momentul în care trec de la o condiție în care sunt productiv, am putere și responsabilitate, la o viață în care mă simt inutil, neputincios și dependent, pe plan emoțional, fizic și material. Mi-ar plăcea atât de mult să dau timpul înapoi! "Când eram copil, nu îmi era frică de moarte, nici de viitor sau de responsabilitățile mele... îmi era atât de bine !" Din punct de vedere medical, factorii emoționali și mentali, precum și cei corporali care le corespund (lichide, sânge, țesuturi, oase) sunt implicați în manifestarea bolii. Când sângele nu ajunge în anumite părți ale corpului, apare un fel de traumatism mental. Au loc reacții foarte violente la nivelul creierului. Poate fi vorba de o retragere a fluxului sanguin din anumite zone ale creierului. Este posibil să existe o frică imensă de toate aspectele bătrâneții sau de apropierea morții, ceea ce duce la o întoarcere, inconștientă, spre un comportament de copil, pentru a ascunde astfel prezentul, trecutul și viitorul și pentru a le ignora. Corpul meu, atacat de degenerarea celulelor creierului, mă pregătește, inconștient, pentru momentul în care "va trebui să plec", să mor. Acest lucru se manifestă printr-un comportament infantil, în care îmi permit să trăiesc și să îmi "împlinesc" toate fantasmele și fanteziile. Într-o astfel de experiență, sunt necesare **iubirea** și susținerea.

Accept],* să trăiesc în prezent și să las la o parte trecutul, să încep să mă ocup de mine.

36. AMENOREE (absența menstruației!} Vezi: MENSTRUATIE—AMENOREE

37. AMFETAMINA (consum de...) Vezi:DROGURI

38. AMIGDALE — AMIGDALITĂ Veziși: GÂT, INFECȚII

Amigdalele al căror nume vine de la *migdale*, fac parte din sistemul limfatic, deci din sistemul imunitar al corpului și se definesc ca niște filtre care controlează tot ceea

ce circulează la nivelul gâtului (simbol al creativității, al comunicării). Păstrează doar ceea ce este bun pentru mine și resping ceea ce este nociv. Atunci când sunt inflamate, am o **dificultate de a înghiți** și risc să mă sufoc. Îmi refulez emoțiile și "îmi sufoc" creativitatea. Există o situație care mă sufocă, prin care îmi refulez sentimentele de furie și de frustrare. **O amigdalită** (-ită=furie) se manifestă în general atunci când realitatea pe care "o înghit" **mă irită** puternic astfel încât filtrele mele (**amigdalele**) nu pot reține totul și devin roșii din cauza furiei, față de ceea ce se va întâmpla, față de revolta pe care o trăiesc. Poate fi vorba despre o frică de a nu putea realiza un scop sau de a nu realiza ceva important pentru mine, din cauza lipsei de timp sau a posibilităților. Din această cauză mă agăț puternic de cineva. Am impresia că mă aflu pe punctul de a atinge un obiectiv care îmi este drag (un loc de muncă, un partener, o mașină etc.) dar îmi scapă ceva și trebuie să mă opresc sau nu mă pot bucura de acea situație decât în parte, ceea ce este foarte greu de "înghițit" pentru mine. Am un conflict interior "sufocat", neexprimat. Este un blocaj, o închidere a acestei căi de comunicare. Mă simt neputincios, blocat, prizonier. Aș vrea să țip cu toată forța! Sau poate am impresia că există o situație care trece pe lângă mine ? Mă revolt față de o persoană apropiată (din familie, de la școală, de la muncă). Poate fi vorba despre o relație amicală, în care am impresia că nu pot conta cu adevărat pe prietenii mei. Dacă sunt **copil**, pot suferi destul de des de **amigdalită**, deoarece încă nu sunt destul de conștient de ceea ce se întâmplă sau nu pot controla evenimentele. Sunt **frustrat** din cauza a ceea ce trebuie "să înghit" în viața mea. Sunt foarte vulnerabil și mă întreb cum mă pot proteja de toate lucrurile din exterior, care mă asaltează. Mă simt atacat și vreau să mă apăr, dar am o dificultate de exprimare. Cum pot face față lucrurilor care mi se oferă în viață și cum pot alege ceea ce este în armonie cu mine însumi ? Când sunt **copil** am mult mai puțină experiență și mai puține resurse decât adulții, deci pot fi mai ușor afectat de **amigdalită**. Am impresia că părinții mei nu se mai ocupă de mine, că nu profit destul de prezența lor. Deoarece amigdalele reprezintă faptul de a exprima, de a-mi exterioriza esența profundă, indiferent de vârstă am, amigdalele mele reacționează, la neîncrederea mea, la disperarea mea, mai ales atunci când am încredere mai mult în ceilalți pentru a îndeplini sau crea anumite lucruri. Este posibil, să vreau cu disperare să îi reunesc pe părinții mei, despărțiți. Și un vis de copil pare tot mai inaccesibil.

Accept **1*** lucrurile așa cum sunt, analizez situațiile care mă deranjează, cu calm și seninătate. Este ușor să îi învățăm pe copii această atitudine, cei care sunt pregătiți pentru acest lucru. Este important de reținut că, ablația amigdalelor simbolizează acceptarea de a "înghiți" realitatea fără ca aceasta să fie filtrată sau cenzurată (protejată) în prealabil. Înseamnă o absență a protecției. Trebuie să tratez această situație într-un mod diferit, care va fi mai armonios pentru mine. Trebuie să învăț să mă descopăr, să fiu eu însumi și să am încredere totală în mine.

39. AMIOTROFIE *Vezi: ATROFIE*

40. AMNEZIE *Vezi și: MEMORIE [PIERDEREA MEMORIEI]*

Amnezia reprezintă pierderea memoriei, parțială sau totală, atât a informațiilor dobândite în trecut, cât și a celor din prezent. Amnezia poate fi comparată cu boala lui Alzheimer, în mai multe aspecte. Persoana **amnezică** suferă foarte tare de prezentul din viața sa. Dorința de a fugi și de a "pleca" este atât de mare (indiferent de situația trăită) încât mă închid în mine însumi din cauza durerii, a furiei, a incapacității sau a disperării și devin insensibil față de aproape orice. Devenind amnezic, nu mai sunt responsabil de mine însumi, deoarece mă separ de conștientul meu. Îmi las viața în mâinile altcuiva. Am impresia că astfel, nu voi putea fi judecat sau condamnat.

Evadez, sunt amețit sau devin insensibil față de o persoană sau o situație. Refuz să trăiesc situații și experiențe din viața de zi cu zi, indiferent de intensitatea acestora. Durerea interioară este proporțională cu intensitatea amneziei, fie că este parțială (ștergerea parțială a imaginilor foarte dureroase din copilărie) sau totală (tentativă inconștientă de a avea o viață nouă și o nouă dorință de a trăi, deoarece nu mai pot trăi viața de dinainte!) Rușinea și culpabilitatea se pot manifesta, indiferent de motiv. Încerc să ignor mai multe lucruri, printre care familia mea și alte situații dificile. Sunt mai mult sau mai puțin separat de situația prezentă. Amnezia se manifestă în momentul în care am impresia că duc o povară prea mare pe umeri, că sunt supraîncărcat în sarcinile mele și există un pericol foarte mare. Nu mai știu încotro să merg și am impresia că pot "izbucni" în orice moment. Pot trăi o **amnezie parțială** legată de o situație dificilă, pe care prefer să o uit, pentru a nu fi nevoit să reintru în contact cu emoții dureroase, precum separarea de o ființă dragă. Procesul de acceptare],* și de integrare este foarte important, deoarece fenomenul de mascare a anumitor experiențe de către mental, poate să îmi joace feste, în experiențele viitoare. Este posibil să trăiesc unele experiențe, fără să știu sau să înțeleg de ce mise întâmplă !

Accept],* conștientizarea a ceea ce sunt, în fiecare zi și a ceea ce am de rezolvat în viață pentru a-mi redobândi contactul cu adevăratul meu **Eu superior**.

41. AMORȚEALĂ

Amorțeala se caracterizează printr-o stare de insensibilitate, greutate, furnicături, care apare la un membru, iar uneori acesta nu poate fi mișcat. **Amorțeala** fizică este efectul unei **amorțeli** mentale. Sufăr, sunt rănit. Îmi este atât de rău încât am hotărât să nu mai simt, să nu mai las energia să circule. **Îmi amorțesc sentimentele**. Mă retrag deoarece o parte din mine este rănită și nu vreau să o mai simt: astfel devin mai puțin sensibil. Devin inactiv față de ceea ce se întâmplă în jurul meu. Îmi este teamă că voi fi păcălit. Este vorba despre o "moarte" parțială pentru a evita suferința. Aceste răni pot fi prezente încă din copilărie și s-au agravat de-a lungul timpului, iar acum le port ca pe o povară. Nu am învățat să mă iubesc și sunt închis față de **iubire** în loc să împărtășesc această iubire și

compasiunea mea. Este o formă de fugă. Poate însemna o răceală interioară, o dorință de a reține **iubirea**, o lipsă de dinamism. Deoarece am impresia că nu am putere asupra mea însumi, am tendința de a-i controla pe ceilalți, de a-i reține. Se întâmplă des ca, de-a lungul anilor, ambițiile și visele pe care le aveam în copilărie să dispară sau aleg să le "amorțesc" și îmi pierd speranța că le voi realiza vreodată. Mă pun într-o situație de letargie. Totuși, aceste vise sunt încă prezente și acum sunt într-o perioadă în care reanalizez totul, visele pot reapărea să mă bântuie, deoarece au rămas neîmplinite. Chiar dacă la nivel inconștient, nu vreau să intru în contact cu ele pentru a evita să re trăiesc durerea legată de faptul că a trebuie să renunț la ele. **Amorțeala** îmi arată faptul că aceste vise sunt în continuare vii și mai este încă timp să le realizez, pentru a da un nou sens vieții mele. Partea corpului afectată, precum și jumătatea (stângă sau dreaptă) mă ajută să identific la ce nivel se află rana.

Accept]* să îmi regăsesc spontaneitatea față de viață, accept]* să redescopăr în mine mai multă **iubire**, dinamism și entuziasm față de viață. Astfel îmi voi îmbunătăți calitatea vieții în această lume. Accept]*^{aici} și acum, să învăț să mă iubesc mai mult și să fiu deschis față de iubire, în loc să rețin această iubire și compasiunea mea. Ridic bariera pe care o instalasem de atât de mult timp. Cu cât învăț mai mult să mă iubesc, cu atât voi învăța mai repede că există o recompensă: primesc dragoste și prietenie. Această seninătate pe care o căutam dintotdeauna, în exterior există acum în mine și o pot comunica și celorlalți.

42. AMPUTARE *Vezi și: AUTOMUTILARE*

Amputarea reprezintă ablația unui membru, a unui segment sau a unei părți a corpului (limbă, sân, penis). Amputarea totală sau parțială a unui membru, fie din cauza unui accident, fie din motive medicale (cangrenă, tumoră) are legătură cu o **culpabilitate** puternică, cu privire la un aspect din viața mea. Vreau ca acea situație să dispară din viața mea, pentru totdeauna. Dar în loc ca situația să dispară, va fi tăiată acea parte a corpului meu, care îi corespunde. Toate acestea au loc la nivel inconștient. Dacă, de exemplu, îmi este amputat **picioarul stâng**, acest lucru indică faptul că, frica sau culpabilitatea mea este atât de mare, încât prefer "să mor", să nu mai merg în direcția pe care merge viața mea afectivă; piciorul drept, se referă la culpabilitatea mea față de responsabilități etc. Dacă nu am acceptat]* această **amputare**, apare o durere amțională (**durerea membrului fantomă**). Mă întreb care este teama care mă împiedică să reiau contactul cu realitatea. Chiar înainte de amputare aveam un sentiment de neputință, de dependență. Poate chiar mă simțeam infirm, într-un anumit aspect , fizic, în viața mea sau în relațiile mele interpersonale. Această infirmitate psihologică și emoțională s-a transpus în corpul meu fizic. În cazul în care trăiesc o astfel de situație, o amputare, este important să îmi amintesc că, corpul meu energetic, nu este amputat, pentru a rămâne deschis la aspectul metafizic pe care îl reprezintă partea amputată. Astfel, dacă am avut piciorul drept amputat, pot prin **iubire**, prin înțelegere și integrare, să am o **conștientizare** a ceea ce am de

făcut pentru a merge mai departe înainte, ca și cum **aș avea în continuare piciorul** amputat

Accept!* să fac să dispară orice culpabilitate, știind că fac întotdeauna tot posibilul. Mă reconcilies cu mine însumi și învăț să apreciez ceea ce sunt Oricare ar fi condițiile, aleg să înaintez în ritmul meu și apreciez ceea ce este frumos și bun în viață.

43. **ANCHILOZA (stare de...) Vezi și: ARTICULAPI [ÎN GENERAL], PARALIZIE [ÎN GENERAL]**

Anchiloza este o stare caracterizată prin limitarea, de obicei, temporară a mișcărilor uneia sau mai multor articulații. **Anchiloza** este parțială, dar poate fi și totală, dacă devin complet inactiv; este primul pas spre o incapacitate motrice, un fel de paralizie a gândurilor. Trebuie să **conștientizez** responsabilitatea pe care trebuie să mi-o asum dacă decid să rămân imobil, să nu mai fac nimic, să nu mă mai mișc deloc. Care este frica mea ? Îmi este frică de necunoscut, de ceea ce mă așteaptă, de ceva nou pentru mine, ceva ce mă deranjează? Sau este vorba despre ceva ce nu am chef deloc să fac ? În cine sau în ce nu îndrăznesc să am încredere ? Pot să verific semnificația părții corpului afectate, pentru a avea mai multe informații despre cauza anchilozei. Dacă, de exemplu, aceasta apare la braț, acest lucru înseamnă că mă aflu într-o stare în care refuz noile experiențe ale vieții ? Am sentimentul că sunt mutilat ? Îmi vine să omor pe cineva ? Dacă este vorba despre umăr, mă întreb dacă viața mi se pare grea; sau că cineva sau ceva este o povară pentru mine ? Singurătatea sau nevoia de a face față necunoscutului îmi blochează gândurile? Dacă este vorba despre picior, mă întreb care este direcția pe care nu vreau să merg și față de care "înțepenesc" ? Când este afectat întreg corpul, sunt înțepenit față de ceva sau de cineva: este vorba despre o formă de fugă. Sunt conștient de faptul că acumulez energie în acea parte a corpului și că, inconștient, am o **angoasă**. Vreau să rămân pe poziție și îmi este greu să îmi schimb părerea.

Accept]* că a sosit momentul să merg înainte ! Începând de acum, sunt conștient de greșelile mele (sau mai degrabă, de responsabilitățile mele) și de experiențele vieții și le recunosc. Mă predau și accept]* să recapăt mișcarea pe care am oprit-o temporar și îmi mobilizez din nou gândurile, cu deschidere. De acum înainte voi avea un spirit creator.

44. **ANDROPAUZĂ Vezi și: PROSTATĂ / [ÎN GENERAL]/[AFECȚIUNIALE...] Andropauza**, care afectează bărbații, corespunde menopauzei femeilor, chiar dacă nu există și schimbările hormonale ale acesteia. Toată nesiguranța cu privire la bătrânețe, la capacitatea sexuală, la sentimentul de inutilitate, se manifestă în interior și pe plan fizic, prin afecțiuni la organele genitale (mai ales la prostată) și cu privire la unul sau mai multe aspecte masculine. Am ajuns într-o etapă din viața mea, în care pot să mă odihnesc, să fac o pauză și să îmi schimb prioritățile.

În loc să mă resping, ca bărbat, accept]* să îmi ocup locul în univers, în armonie cu fiecare aspect al personalității mele, atât cu latura feminină cât și cu cea masculină. Am dreptul să îmi acord mai mult timp pentru mine; voi fi și mai eficient la muncă sau în activitățile mele.

45. **ANEMIE Vezi: SÂNGE—ANEMIE**

46. **ANEVRISM (arterial) Vezi și: SÂNGE—HEMORAGIE**

Un **anevrism** este o slăbire a peretelui arterial, care determină o dilatare existând riscul unei hemoragii prin ruperea vaselor de sânge. O astfel de afecțiune poate apărea atunci când trăiesc un conflict în familia mea sau cu persoane pe care le consider ca pe familia mea. Mă simt obligat să fac ceva, dar mă opun din toate puterile și trebuie să îmi demonstrez punctual de vedere, ceea ce constituie o **presiune** mare pentru mine. Sunt nervos, risc să "pierd" ceva, ce nu pot controla. Îmi este teamă că voi fi abandonat și îmi blochez energia, deoarece mă simt neputincios. Cred că am o viață grea și văd tot ceea ce mi se întâmplă, într-un mod pesimist și negativ. Îmi pierd energia pe care am risipit-o în vânt. Încerc să păstrez cu orice preț o situație, care merge mai mult sau mai puțin bine și care riscă să se rupă în orice moment: un loc de muncă, o relație afectivă etc. Vasele de sânge se contractă deoarece nu țin cont de ritmul meu biologic și îmi creez un soi de presiune, care riscă să explodeze. Refuz să merg mai departe cu bucurie și să las să circule viața. **Anevrismul cerebral** scoate în evidență cât de diferite sunt uneori ideile mele și că trebuie să mă apăr pentru a le proteja, deoarece există o mare neînțelegere în jurul meu. Este posibil să am un sentiment de neînțelegeră și în urma unei rupturi, pe care am trăit-o (fie am plecat eu, fie a plecat altcineva) și care m-a afectat foarte puternic. **Anevrismul aortei** indică presiunea exercitată asupra mea, mai ales de către o persoană cu autoritate, pentru a renunța la ceva, ce eu consider că îmi aparține mine.

Anevrismul indică cât de închis pot fi față de ideile noi sau de soluțiile noi, care mi se oferă.

Accept !* să îmi ofer **iubire**, încetez să mai lupt inutil și renunț să mă mai agăț de trecut. Accept]* să mă abandonez, pentru a mă elibera. Învăț să las să circule mișcarea vieții, îmi regăsesc astfel bucuria de a trăi și învăț să trăiesc în prezent.

47. **ANGINA (în general) Vezi și: GÂT [DURERI DE...]**

Angina se caracterizează printr-o senzație de strângere la nivelul gâtului, din cauza unei inflamații acute a faringelui. Există ceva ce "nu poate trece", o emoție blocată, care mă împiedică să îmi exprim adevăratele nevoi. Am sentimentul că ' având gâtul strâns (chakra sau centrul de energie al creativității și al **exprimării**) nu pot exprima ceea ce trăiesc și ceea ce simt față de ceilalți și continui să îmi concentrez inutil atenția, pe această credință. Trebuie să găsesc cauza care a determinat această

credință. De obicei, pot să găsesc un răspuns, în **48 de ore** înainte de debutul bolii. Poate apărea o ușoară iritație (gâtul inflammat) sau o mică frustrare că **nu înghit normal** și care va persista până când îmi voi schimba

atitudinea și gândurile. "Nici nu se pune problema să înghit povestea asta", chiar dacă astfel "voi avea gâtul roșu". Pot fi, de asemenea, gânduri negre și negative, față de cineva sau față de o situație. Sau există ceva ce vreau neapărat "să prind": un loc de muncă, un rezultat școlar foarte bun, care m-ar ajuta să evit să mă justific, să dau explicații sau care m-ar împiedica să simt moartea care dă târcoale, în jurul meu? Emoțiile mele neexprimate fierb în mine. Și când, în sfârșit, reușesc să mă exprim, mă simt inconfortabil sau vinovat. Nu îmi acord dreptul de a cere ajutorul celorlalți.

Indiferent care este cauza acestei boli, accept],* faptul că pot să fiu deschis și să redeschid acest canal de comunicare, chiar dacă **sensibilitatea mea a fost rănită**. Nevoile mele fundamentale trebuie să fie satisfăcute și am dreptul să fac acest lucru, la fel ca ceilalți. Sunt atent la nevoile mele și concentrate pe ființa mea interioară și astfel voi evita acest gen de angina, la nivelul gâtului. Accept],* să cer ajutorul celorlalți pentru a-mi deschide **inima*** și a primi darurile vieții.

48. **ANGINA PECTORALĂ** *Veziși: INIMĂ*/pN GENERAL]/INFARCT[DE MIOCARD]*

Cuvântul **angină** vine de la verbul din latină ANGO, care înseamnă *a strânge*, a sufoca, iar cuvântul *angor* înseamnă opresiune, angoasă. Angina pectorală este o durere foarte puternică în zona **inimii*** (centrul de energie al iubirii). Această lipsă temporară de oxigen, la nivelul mușchilor inimii, determină o mulțime de consecințe: insuficiența debitului sanguin în această zonă, intervenția chirurgicală etc. Inima simbolizează motorul sistemului meu. Angina este o angoasă a inimii*. Atunci când ofer prea multă **iubire**, cu o atitudine de atașament, este posibil ca inima să obosească din cauza acestei concentrări și să nu mai simtă destulă bucurie⁵ de a trăi în aceste situații (din cauza acestui fapt, se diminuează debitul de sânge). Dacă am o astfel de **angină**, este posibil, " să pun prea mult la inimă*" viața și lucrurile pe care le fac, să mă consum prea mult. Atât neliniștile cât și bucuriile mele sunt exagerate: mă-enervez și mă simt rănit foarte ușor, sunt nemulțumit, mă simt trist sau iritat față de o anumită situație, care, totuși nu este chiar atât de gravă cum cred eu. Am impresia că sunt **asaltat**, atacat. Este ca și cum în **inima*** mea ar fi un **război**. Cine este persoana pe care vreau să o strâng puternic în brațe și căreia refuz să îi dau drumul ? Atenția mea este centrată tot timpul pe acea persoană sau pe cea situație. Vreau să fim "uniți pentru totdeauna", dar acest lucru este imposibil. În loc să mă detașez și să mă las purtat de curentul vieții, vreau să controlez totul, vreau să păstrez totul. Este o sarcină grea pentru mine și am o incertitudine cu privire la direcția în care trebuie să merg. Sentimentul de gol sau de pierdere atunci când, mă abandonez, îmi poate stârni frica. Este foarte dureros dacă păstrez totul în mine, dacă îmi ascund emoțiile în interior. Este posibil să primesc un prim semnal din partea corpului meu, după aceste stări: spasme și o durere ascuțită la inimă*.

⁵ **Bucurie:** deoarece sângele simbolizează bucuria, o micșorare a debitului sanguin exprimă această atitudine a bucuriei, în relație cu **iubirea**

Inima lansează un semnal de alarmă pentru ca eu să-mi **conștientizez** sentimentele și faptul că, într-un anumit fel, sunt pe cale să mă distrug, prin gândurile negative, punându-mi în pericol armonia interioară și având o energie proastă. În același timp și bucuriile mari pot provoca o criză de **angină**, deoarece în astfel de moment, centrul de energie al **iubirii (inimii*)** se deschide mult și poate activa suferințe din trecut și astfel să provoace criza. Poate fac lucrurile din obligație și fără bucurie sau plăcere. Astfel, bucuria nu mai circulă. Este ca și cum mi-aș concentra atenția pe ceilalți (pe fericirea lor și nefericirea lor) în loc să mă preocupe mai mult fericirea mea. Ego-ul meu este atât de activ încât s-a separat de restul ființei mele, ceea ce determină un **blocaj pe plan emoțional**. Îmi crește respectul față de mine, prin faptul că mă preocup mai mult de ceilalți, aproape toată atenția mea este concentrată pe ei. Este principiul iudeo-creștin, al dăruirii din sacrificiu. "Dăruieți celorlalți!" Astfel, devin vulnerabil și îmi manifest frica de a fi deschis față de ceilalți. "Nu mai mai atinge nimic, dar încep să am dureri". Am spasme, înțepături la inimă, extremitățile (măinile și picioarele) reci. Corpul meu mă avertizează foarte serios că există ceva ce nu merge bine (este un avertisment mai ușor de recunoscut pe plan metafizic decât pe cel fizic). Poate, inconștient, vreau să părăsesc "viața de pe pământ", deoarece mă simt sufocat de grijile mele și nu știu cum să rezolv situația, dar încă nu a venit momentul! Mă simt zdrobit, oprimat și nu mai vreau să fac niciun efort. Oare de ce îmi este frică, de fapt ? Este important de observat faptul că, deoarece **angina** se manifestă printr-o restricție a vaselor sanguine, trebuie să mă întreb dacă eu limitez **iubirea** oferită de ceilalți ? Pot accepta ușor ajutorul care mi se oferă ? **Merit** tot ceea ce mi se oferă ? Am tendința de a controla ceea ce mi se oferă, neștiind cum aș reacționa la prea multă **iubire** și afecțiune ? Am tendința de a da imediat înapoi ceea ce primesc, neștiind să accept cu **inima*** darurile primite. Este posibil să am impresia că mi se cere prea mult și că trebuie să rezolv problemele tuturor. Din această cauză am o atitudine de **dispreț**. Totuși, toate aceste situații pot proveni din atitudinea mea față de mine însumi: pot fi o persoană competitivă, îmi concentrez toată energia pe mine, cer foarte mult de la mine și las la o parte toate dificultățile afective pe care le am. **Inima*** mea suferă pentru că nu îmi exprim emoțiile. **Conștientizez** faptul că viața este un schimb continuu. Dau atât cât primesc, la fel ca și contracția și dilatarea vaselor de sânge, altfel voi avea un dezechilibru și atenția mea trebuie să se concentreze pe echilibrul acesta necesar unei vieți sănătoase. Este un proces fundamental în experiența umană, deoarece sunt o ființă divină, care trebuie să se exprime în echilibru. **Conștientizarea** pe care o am de făcut este aceasta: accept].* să nu mai iau totul în serios și să fiu mai deschis ! Este ușor, deoarece nu vreau să mor, ci **vreau să trăiesc**, să fiu deschis spre **iubire** și să nu mai lupt pentru putere. Îmi concentrez atenția pe părțile frumoase ale vieții. Învăț să mă iubesc așa cum sunt: astfel energia mea vitală va crește. Aceștia sunt primii pași spre o vindecare serioasă a acestei boli.

Exprim ceea ce trăiesc și învăț să mă accept],* așa cum sunt. Am grijă de mine, deoarece fericirea mea depinde doar de mine. Trec de la ură și de la rușine, la **iubire**.

Un ultim lucru de realizat este să observ expresiile legate de **inimă***, precum: "o inimă de piatră, o inimă dură, cineva care nu are inimă, lipsit de inimă etc". Fiecare dintre aceste expresii îmi atrage atenția că se întâmplă ceva important pentru mine...

49. **ANGIOM (în general) Vezi și: PIELE — ANGIOM PLAN, SÂNGE — CIRCULAȚIE SANGUINĂ, SISTEM LIMFATIC**

Un **angiom** nu este o tumoră, ci o malformație legată de sistemul vascular [vasele limfatice și sanguine}. Dat fiind faptul că vasele sunt niște conducte care transportă sângele și limfa în organism, am impresia că viața mea nu merge în sensul în care aş vrea eu. Nu prea știu în ce direcție să merg, mă simt rătăcit, am senzația că mi-am pierdut controlul. Nesiguranța pune stăpânire pe mine și mă face să îmi imaginez tot ce este mai rău, nu mai știu cine sunt și îmi risipesc energia. Îmi este teamă să intru în contact cu emoțiile mele, lucru care blochează circulația energiei.

Accept!* să las viața să circule în mine și să mă respect. Accept!* să primesc emoțiile și să mă împac cu ele. Accept!* în totalitate ceea ce sunt, aleg conștient să trăiesc fericirea în viața de zi cu zi, știind că sunt protejat Mă împlinesc cu tot ceea ce am mai frumos, prin lumină și **iubire**.

50. **ANGIOM PLAN Vezi: PIELE—PETE DE VIN**

51. **ANGOASĂ Vezi și: ANXIETATE CLAUSTROFOBIE**

Angoasa se caracterizează printr-o stare de disperare psihică, în care am sentimentul că sunt **limitat, restrâns în spațiul meu** și, mai ales, **sufocat** în dorințele mele. Mă simt limitat de granițe care în realitate nu există. "Mă simt prins într-o capcană". Nu îmi pot exprima furia. Sunt de acord cu faptul că oamenii îmi invadează spațiul privat și acest lucru se manifestă printr-o retragere în mine. Îmi las la o parte nevoile personale pentru a;fi pe plac celorlalți, pentru a atrage **iubirea** de care am nevoie (chiar dacă există și alte moduri de a face acest lucru. Trăiesc o insatisfacție profundă. Retragera în mine mă face să îmi amplific emoțiile și emotivitatea în general, în detrimentul unui echilibru interior. Deoarece trăiesc într-o ceață, încrederea în mine este zdruncinată, fiind înlocuită de disperare și de invidie. Simt un anumit pericol, dar nu în pot identifica. Îmi este teamă de viitor și de eforturile pe care trebuie să le fac pentru a-mi atinge scopurile. Am de făcut o alegere care mi se pare imposibilă. Nesiguranța mea are legătură cu faptul că, în loc să cred în puterea mea interioară, o atribui altcuiva, o persoană pe care o consider mai elevată, mai realizată decât mine. Vreau ca acea persoană să mă protejeze, ca și cum eu aş fi prea slab ca să am grijă de mine însumi. Caut un sens în viața mea. Mă simt la mila unui pericol de moarte, deoarece caut în exterior pe cineva sau ceva pe care să mă sprijin. Sunt plin de tristețe și mă simt prins, legat, **comprimat**, în lanțuri chiar. Nu mai am încredere în capacitățile mele. Care ar putea fi situația în care m-am simțit foarte strâns, în copilărie și pe care acum o reproduc fidel astăzi, după același model mental? (angoasa și claustrofobia se aseamănă prin aceeași senzație de a fi imobilizat, strâns).

Pentru corpul meu este ceva natural să îmi împlinesc nevoile psihice de bază: nevoia de aer, pentru a respira și a trăi, spațiul dintre mine și ceilalți, libertatea de a decide și de a discerne ceea ce este bun pentru mine. Dacă, începând de acum, răspund așteptărilor mele față de viață, **în primul rând**, există șanse să îi las pe ceilalți să se ocupe de nevoile lor: astfel, voi fi mai în acord cu ei și fac acest lucru fără să le invadez spațiul vital, pentru că, dacă eu mă simt sufocat, acest lucru se întâmplă pentru că, îi sufoc, conștient sau nu, pe cei din jurul meu. **Angoasa** se poate manifesta și ca o așteptare neliniștitoare și ca o teamă că se va "întâmpla ceva", cu o tensiune difuză, înspăimântătoare și adeseori fără nume. Poate fi o tensiune legată de o amenințare concretă, neliniștitoare (precum o amenințare cu moartea, o catastrofă personală, o sancțiune). De multe ori, este vorba despre o teamă fără un suport real, care poate fi perceput sau exprimat De aceea, cauzele profunde ale unei **angoase** pot fi căutate de multe ori, în copilăria mea, având legătură cu teama de abandon, frica de a pierde **iubirea** unei ființe dragi și teama de suferință. Când trăiesc o astfel de situație, **angoasa** re apare la suprafață. De fiecare dată când re apare una dintre aceste frici sau trăiesc o situație imaginară sau reală, inconștientul meu o percepe ca pe un semnal de alarmă: atunci când apare un pericol, angoasa este și mai puternică. Când sunt copil, angoasa se manifestă de obicei printr-o frică de întuneric și tendința de a fi izolat

Începând de acum, accept!* să îmi folosesc discernământul, să îmi manifest curajul și încrederea în viață pentru a mă respecta și a le respecta și celorlalți spațiul vital. Alung din viața mea orice remușcări. Astfel voi vedea "mai clar" și voi merge înainte în viață, cu mai multă luciditate. Îmi dau dreptul să fiu stăpân pe viața mea, pe alegerile mele. Am încredere în mine și știu că viața îmi va oferi toate lucrurile de care am nevoie. Mă aștept la tot ceea ce este mai bun în viață și accept!* faptul că merit tot ce e mai bun.

52. **ANOREXIE MENTALĂ Vezi și: APETIT [PIERDEREA APETITULUI...], BULIMIE, GREUTATE [EXCES DE...]**

Anorexia reprezintă refuzul meu, mai mult sau mai puțin sistematic, de a mă alimenta din cauza respingerii propriei mele imagini corporale; se numește **anorexie mentală** (în limbaj comun, doar termenul **anorexie** este folosit). **Anorexia** se caracterizează printr-o respingere totală a vieții. Este dezgustul total pentru tot ceea ce este viu în mine și care poate intra în corpul meu, pe care îl consider urât, pentru a-1 alimenta. Acest sentiment se poate transforma chiar și în ură. Există mai multe simboluri pentru viață: apa, mâncarea, aspectul matern (mama), **iubirea**, latura feminină. Este dorința arzătoare și inconștientă de a scăpa din viață, de a se detesta pe sine, de a **se respinge**, deoarece trăiesc o frică foarte mare față de deschiderea spre viața minunată din jurul meu. Mă simt atât de descurajat încât mă întreb ce anume m-ar mai putea ajuta. Îmi doresc, inconștient, "să dispar" pentru a-i deranja cât mai puțin pe cei din jurul meu. Mă resping tot timpul. Pot ajunge chiar să mă urăsc pe mine însumi și astfel, să mă pedepsesc și să mă autodistrug. Îmi este rușine de mine și aş vrea atât de mult să fiu iubit necondiționat, așa cum sunt, nu pentru ceea ce pot

realiza. Îmi neg propriile nevoi și aș vrea să trec neobservat. Din această cauză trăiesc cu secrete și cu minciuni. Am impresia că pot compensa dacă îmi fac viața grea, "dură". Îmi este foarte ușor, dacă am fost tratat cu duritate, în copilărie. Un trecut de dominare, de reproșuri și de pedepse, mă va face să mă comport la fel, față de mine însumi. **Anorexia** și obezitatea provin amândouă dintr-un sentiment puternic de lipsă de iubire și de afecțiune, chiar dacă, pe plan fizic se manifestă complet diferit. Există mai multe tulburări de alimentație care pleacă de la **relația mamă-copil**, în care există un conflict. Eu, copil fiind, vreau să fug departe de mama mea, care este adeseori anxioasă și care vrea cu orice preț să-și hrănească copiii. Trăiesc o dualitate între atașamentul meu față de familia mea și dorința mea de a mă împlini, dualitate care mă obligă să mă separ de familie. De multe ori, poate fi vorba despre o **constrângere legată de teritoriul meu**, pe care am impresia că nu îl am, că l-am pierdut sau că nu mi se respectă. Acest teritoriu poate fi constituit de lucrurile mele fizice (haine, jucării, mașină, casă etc), bunurile mele psihice (drepturile mele, cunoștințele mele, nevoile mele etc.) sau de oamenii din jurul meu (tatăl meu, mama mea, prietenii, soțul etc.) Trăiesc o contradicție în prezent, față de ceva sau cineva **pe care nu îl pot evita** și pe care nu îl „diger”. Mă pot întreba dacă nu cumva, am impresia că cineva vrea să mă omoare. Având această frică, nu mai mănânc și vreau, inconștient să mor. Am impresia că supraviețuirea mea depinde de capacitatea mea de a mă separa de ceilalți. Fiind atât de slab, ceilalți nu mă vor mai vedea; voi dispărea, mă voi ascunde pentru a fi în siguranță. Sau, pur și simplu, pot respinge imaginea mamei, mai ales dacă aceasta are un surplus de greutate. Vreau să evit, cu orice preț, să îmi las corpul să se dezvolte și să încep să seamăn cu ea, câtuși de puțin: astfel, vreau să îmi ucid propria imagine ! Deși anorexia apare mai ales în adolescență, aceasta se poate manifesta și în cazul **bebelușilor și al copiilor mici**. În cazul unui bebeluș, refuzul de a mânca poate decurge dintr-o problemă în relația cu mama lui: poate fi vorba despre lipsa sânelui matern sau a căldurii fizice, care ar trebuie să însoțească alăptatul, poate din cauza hrănirii artificiale, dozată și prea rigidă, sau a unei supraalimentații sau sub alimentații, produse de respectarea unei curbe a greutateii ideale, ignorând ritmul alimentar individual etc. Mama este plină de remușcări, care, într-un anumit sens, simbolizează moartea. Pentru mine, ca mamă, este important să respect gusturile și ritmul copilului și să încetez să vreau să fiu mama perfectă și supraprotectoare. Dacă sunt un copil puțin mai mare și sunt afectat de **anorexie**, aceasta este, de obicei, o formă mai atenuată și se caracterizează printr-o "poftă de mâncare scăzută", copilul detestă mesele la ore fixe, are capricii alimentare, refuză cu încăpățănare anumite alimente, nu mănâncă tot din farfurie, vomită des și mestecă mult timp, aceeași înghițitură. La vârsta aceasta, masa și imperativele ei sociale joacă un rol important, deoarece mesele sunt un prilej de reunire a familiei, sub autoritatea tatălui, în timpul cărora pot apărea diverse reacții sau conflicte. **Anorexia** este în primul rând nevoia mea de a umple un gol interior, cu **hrană afectivă. Am nevoie de iubire și de acceptare**],* **necon condiționată, din**

partea mamei mele interioare. Anorexia, spre deosebire de obezitate, este o tentativă de a fugi și de a lăsa să moară de foame golul meu interior, pentru a-l face atât de mic, încât să > dispară și să nu îmi mai ceară nimic. Acesta este unul dintre motivele pentru care continui să mă consider gras (am o fixație mentală pe greutate) chiar dacă sunt mic și slab. Altfel spus, continui să îmi consider nevoile emoționale și afective foarte mari și mă simt depășit de acestea. Există, în interiorul meu, o luptă pentru putere, între viață și moarte. Am nevoie de atenția celorlalți pentru a mă simți viu și astfel adopt comportamente, atitudini de victimă, prin care mă oblig să îmi schimb înfățișarea fizică. Vreau ca ceilalți să "îmi umple", să îmi îplinească nevoile. Totuși, pentru că îmi ofer eu însumi iubirea de care am o nevoie atât de mare, îmi refuz emoțiile, sensibilitatea, latura mea de copil și ceilalți sunt și eu severi cu mine. **Anorexia** poate avea legătură și sentimentul de a fi pedepsit de viață și de **mama**, simbolul matern, care mă împinge spre dorință de independență și de individualitate. Acesta este motivul pentru care resping mâncarea și pe mama mea, în același timp, deoarece am avut senzația că autoritatea ei era omiprezentă, când eram copil. Trăiesc sentimentul de a nu mai controla nimic, cu privire la evenimente și încerc, într-un mod exagerat să reiau acel control.

Este posibil să fi trăit o situație în care am simțit această lipsă de control sau față de cineva și am impresia că, singurul lucru asupra căruia pot avea un control total și care mă va face să mă simt bine (în aparență...) este mâncarea pe care refuz să O'dau corpului meu. "Nu îmi place modul în care mă iubește mama mea și o detest din cauza aceasta". Vreau să rămân tânăr (sau tânără), deoarece vreau să mă apropiu cât mai mult de o formă de "puritate" fizică și interioară (de obicei, anorexia apare în perioada pubertății). Este o căutare absolută a tinereții. Faptul de a deveni prea slab mă face să nu mai simt plăcerea. Astfel, mă deconectez de toate senzațiile fizice legate de senzualitate și plăcere. Este ca și cum aș muri, vreau să mă omor. Ca băiat sau fată, în acest caz, refuz etapele de dezvoltare sexuală, caracteristice vârstei mele, pe care nu le pot controla, astfel încât, orice tentativă de apropiere sexuală, de descoperire și de abandon spre un eventual partener (absența maturității) sunt aproape inutile. Dacă trăiesc toate acestea într-un mod profund, există o legătură cu un traumatism puternic, pe plan sexual, cu un abuz sau o stare de nesiguranță afectivă. Este posibil chiar să mă simt agresat de schimbările care au loc în corpul meu fizic și "închid ușa" dorințelor mele fizice, spirituale sau emoționale. Primul lucru foarte important pe care îl am de făcut, pentru îndepărtarea anorexiei este să îmi accept feminitatea (dacă sunt fată) și latura intuitivă și emoțională (dacă sunt băiat). Pot face acest lucru cum vreau eu, important este să îl fac!

Accept].* o anumită intimitate sexuală și chiar maternă (trebuie să învăț să o iubesc pe mama!). Învăț să îmi iubesc corpul și să îi iubesc pe ceilalți! Înainte treptat, deoarece este o situație delicată, în care trebuie să fiu deschis spre **iubirea** și spre frumusețea din univers. Dacă este nevoie, cer ajutor celorlalți. Și,

VS

Sacques Martel

mai ales, rămând deschis ia ceea ce îmi oferă viața! Acceptarea],* și iubirea necondiționată vor fi cele mai apreciate. Dacă este posibil, fac activități fizice (sport sau altele). Iată o observație interesantă: dacă sunt anorexie, pot avea impresia că sunt prins în niște inele (în limba franceză **anneaux**], ca și cum aș fi într-un mecanism care mă izolează de restul lumii și îmi intensifică sentimentul de limitare față de viață. Sunt deschis spre orice altă interpretare de genul acesta. Mă vizualizez în timp ce mă eliberez de acele inele și le mulțumesc pentru că m-au ajutat, știind că acum nu mai sunt necesare. Vizualizez și următoare imagine: la fiecare inspirație mai multă lumină intră în mine, pentru a-mi umple sentimentul de gol interior. Aleg viața, fără să țin cont de ceea ce cred ceilalți despre mine. Îmi ofer iubirea, blândețea de care am nevoie, în loc să aștept să o primesc de la ceilalți: astfel voi fi cu adevărat mulțumit și voi avea o buAirie interioară !

53. **ANTRAX** *Vezi:PIELE—ANTRAX*

54. **ANURIE** *Vezi: RINICHI—ANUME*

55. **ANUS**

Anusul este orificiul rectului, locul prin care las să iasă deșeurile de care nu mai am nevoie. Pe aici ies conflictele și resentimentele mele interioare. Problemele care pot apărea în această zonă, sunt legate de "a reține ceva sau a da drumul la ceva"; de exemplu, dacă sunt copil și mă constip, sau îmi murdăresc așternutul, acest lucru, se întâmplă, de obicei, pentru a mă răzbuna pe părinții mei, pe care îi consider autoritari, manipulatori sau abuzivi. Am impresia că cineva mă murdărește! Aici este locul evacuării celor mai multe toxine din corp. Este o parte ascunsă a corpului, care corespunde de obicei, laturii mele inconștiente și care, camuflează uneori sentimente foarte dure, de violență, de furie, de supărare. De exemplu, în cazul în care am trăit o situație în care m-am simțit' abuzat, pe plan sexual, mai ales dacă a existat o penetrare forțată. A trebuit "să rămân gol", fie în sens propriu (să mă dezbrac), fie în sens figurat (să divulg un secret, să îmi exprim adevăratele emoții, ceea ce implica un anumit risc). Există ceva în mine, ce mă revoltă și aș vrea să scot afară acel lucru, pentru că nu pot digera ceea ce s-a întâmplat. Mi se pare imposibil să iert și există o alianță (posibil alta, nu cea prin căsătorie) care s-a distrus pentru totdeauna. Am un conflict de identitate, care mă ustură. Anusul se situează la nivelul bazinului, aproape de coccis și de prima chakră sau centru de energie, care face legătura dintre sine și univers. Are legătură cu baza energetică a corpului. Anumite frici interioare, stresul și emoțiile se evacuează prin acest orificiu. În cazul unei afecțiuni, pot verifica următoarele situații: "Pe cine sau ce încerc să ignor și rețin în mine ? Până unde mă pot abandona ? Sunt capabil să mă relaxez și să las viața să mă îndrume ? Sunt pregătit să trăiesc noi senzații ale vieții ? Față de cine sau față de ce mă închid ? Pot avea tendința de a-mi reține emoțiile negative, într-atât încât ajung să mă otrăvească. Mă pot agăța de ceva sau de cineva, ceea ce îmi provoacă multă durere interioară. Trăiesc din **complezență**, când de fapt aș vrea să îmi fac mie pe plac. Problemele care apar în zona anusului sunt de multe ori în relație cu felul în care mă raportează la bani.

Accepti* să am încredere, în mine, lăsând să iasă afară emoțiile de care nu mai am nevoie și înlocuindu-le cu idei noi, cu atitudini pozitive și proiecte noi!

56. **ANUS — ABCES ANAL** *Vezi și: ABCES [ÎN GENERAL]*

Abcesul este o masă de puroi, provocată de **frustrări** sau de **iritabilitate**, cu privire la o situație pe care nu vreau să o las să plece, căreia nu vreau să îi dau drumul, în cazul unui **abces anal**. Uneori, chiar dacă mă rețin, fac acest lucru fără să vreau. Abcesul se va manifesta oricum. Este posibil să fiu furios pe mine însumi, deoarece nu vreau "să evacuez", să cedez, în fața unor fixații mentale, care îmi alimentează viața în prezent. Pot chiar să simt o nevoie de răzbunare, față de o situație din trecut sau față de cineva pe care refuz să îl iert. M-am simțit umilit, jignit, ridiculizat. În viața de zi cu zi, manifest această lipsă de a renunța la ceva, prin faptul că, există obiecte de care nu vreau să mă separ și care totuși, nu mai au valoare sau sunt inutile.

Această afecțiune îmi transmite mesajul că, trebuie să accept!* să am încredere în viață și în ceea ce este frumos în ea. Am încredere în ceilalți și, mai ales, îi iert pe oamenii din jurul meu. Mă abandonez și am încredere în viață.

57. **ANUS — MÂNCĂRIMI ANALE** *Vezi și: PIELE— MÂNCĂRIME*

Mâncărimile au legătură cu remușcările sau cu culpabilitatea, față de trecutul meu apropiat. Există ceva ce mă irită sau mă deranjează și mă simt vinovat legat de ceea ce trebuie să rețin sau să las să plece. Port o mască și îmi ascund adevărata identitate. Regretele mele și furia mea pot fi cauzate de relațiile sexuale nesatisfăcătoare, de un gol de **iubire**. Analizez anumite evenimente din trecut, pe care vreau să le evacuez, cu orice preț.

Este important pentru mine să accept!* să îmi ascult corpul și să cunosc satisfacția în toate aspectele vieții, deoarece culpabilitatea nu face decât să îmi înfrâneze evoluția, fără să îmi aducă niciun beneficiu.

58. **ANUS — DURERI ANALE** *Vezi și: DURERE*

Durerile anale (anita) au legătură cu **culpabilitatea**. Mă simt rău, deoarece nu mă consider destul de eficient pentru a-mi realiza dorințele. Este o formă de autopedepsire, de iritare, din dorința de a mă pedepsi într-un mod care exprimă o rană interioară, sensibilitatea mea, afectată în urma unui eveniment din trecut, pe care încă nu l-am acceptat!*. Poate fi vorba despre o culpabilitate (a mea sau a celorlalți) trăită în relație cu sexualitatea mea. Simt o , disperare puternică, care mă poate determina să pierd sânge și, uneori să am o hemoragie. Îmi impun o pedeapsă de mult timp și mă retrag în mine însumi. Pot accepta!* să devin mai responsabil de dorințele mele, să nu mă mai devalorizez în ceea ce sunt, să nu mă mai împiedic să trăiesc și să nu mă mai pedepsesc inutil.

Aș putea să nu mă mai simt inconfortabil și să o iau de la început, acceptându-mi! * experiențele trecute, prezente și viitoare și astfel, să înaintez mai mult în viață. Nu mă mai distrug și accept].* să văd toată frumusețea pe care o manifest. Trăiesc

pentru mine, în loc să acționez tot timpul, în funcție de dorințele și așteptările celorlalți.

59. **ANUS — FISURI ANALE**

Fisurile anale sunt crăpături superficiale, care determină sângerarea la nivelul anusului, ceea ce simbolizează o pierdere a bucuriei de a trăi, în legătură cu o situație pe care trebuie să o schimb. Dacă simt o tristețe puternică, verific ce anume provoacă această tristețe și accept^{ți*} schimbările din viața mea. Mă simt slab și vreau să mă protejiez de lumea exterioară. Vulnerabilitatea mea mă face să stagnez, să rămân în poziții bine stabilite. Prefer să rămân în unele situații neplăcute, în loc să îmi asum riscul de a merge înainte, spre necunoscut. Mă simt dezbinat, într-o situație: trebuie să rețin acel lucru sau să îi dau drumul ? Mă agăț de ceea ce știu. Devin autosuficient, nu mai am nevoie de ajutorul celorlalți.

Accept^{ți*} ^{să} spun acum: "destul!" celor care îmi cer prea mult. **Nu mai aștept sprijinul celorlalți pentru a mă schimba.** Îmi elimin frustrarea, furia față de o persoană sau un eveniment "care mă ustură" sau față de care mă simt "cu fundul în două luntrii". Îmi redobândesc locul care mi se cuvine. Îmi afirm nevoile și încetez să mai vreau să fiu pe placul tuturor.

60. **ANUS — FISTULE ANALE *Vezi și: FISTULE***

O **fistulă anală** poate fi cauzată de o situație pe care o trăiesc și în care experimentez o furie, față de ceea ce vreau să rețin și nu reușesc să păstrez în mine. Este ca și cum aș vrea să păstrez vechi deșeuri din trecut (vechi modele de gândire, emoții, dorințe) dar nu reușesc. Pot chiar să am sentimente de răzbunare față de cineva sau față de o situație. Rețin emoții din trecut, care sunt pline de ranchiună. Afecțiunea care apare este o **fistulă**, un soi de canal anormal între organe și piele. Aceasta indică faptul că nu reușesc să mă decid între planul fizic și cel spiritual, între dorințe și detașare (în sensul larg). Am impresia că nu mă mișc. Mă închid în lumea mea, în gândurile mele negre, mă simt incapabil să comunic ceea ce simt. Trăiesc o situație în care mă simt și **căsătorit** și divorțat și această situație mă destramă. Aș avea nevoie să mă **consult** cu cineva, dar prefer să stau singur, să-mi rumeg suferința. Am impresia că am încheiat relația, dar nu este totul rezolvat încă. Trebuie să destram legătura care mă ține lângă celălalt ? Am impresia că sunt lucruri care îmi scapă printre degete.

Sunt deschis, la nivelul inimii* și accept ^{i*} să golesc de tot aceste "coșuri de gunoi", plin de idei negre, nesănătoase, aici și acum. Învăț să comunic liber ceea ce trăiesc în prezent și viața mea va deveni mult mai veselă și mai echilibrată.

61. **ANXIETATE *Vezi și: ANGOASĂ, NERVI [CRIZĂ DE ...], NERVOZITATE, SÂNGE — HIPOGUCEMIE***

Anxietatea este o frică de necunoscut, care poate semăna cu o angoasă. Se manifestă prin anumite simptome precum: durere de cap, căldură, crampe, palpitații nervoase, transpirație puternică, tensiune, voce puternică, plâns și chiar

insomnii, Dacă sunt anxios, este posibil să am "frisoane de angoasă": un frison care îmi amintește de frica mea. Anxietatea mă face să am o senzație de nod în gât, să îmi pierd stăpânirea de sine și controlul asupra evenimentelor din viața mea, mă împiedică să îmi folosesc bunul simț și discernământul. Pot, de asemenea, să simt un dezechilibru între lumea fizică, asupra căreia pot avea un anumit control și percepțiile mele față de o lume imaterială, pentru care nu am explicații sau o înțelegere rațională. Nu mai dețin controlul, ca și cum aș putea exploda în orice moment. Am un sentiment de pericol iminent, dar nedefinit. Pot fi anxios, în orice situație: DEVIN LA FEL CA OBIECTUL ATENȚIEI MELE. Dacă atenția mea este centrată pe o frică, cu siguranță voi trăi o stare de anxietate, care poate avea legătură cu o frică de moarte sau cu ceva ce mi-ar putea aminti de această frică. Moartea, lucrurile pe care le ignor sau pe care nu le văd, dar care pot exista, îmi declanșează această frică. Nu am încredere în viață.

Chiar dacă îmi este frică de necunoscut și neg, în mod inconștient, viața și mecanismele ei, accept^{ți*} să îmi concentrez atenția pe următoarele aspecte: am încredere în viață și sunt convins că, ceea ce mi se întâmplă este spre binele meu, în prezent și în viitor. Simptomele vor dispărea, la fel și frica de moarte.

62. **APATIE *Vezi și: SÂNGE— ANEMIE/HIPOGUCEMIE/ MONONUCLEOZĂ***

Apatia este o formă de insensibilitate sau de indiferență. Abandonez lucrurile care mi se întâmplă în viața, devin indiferent și nu am nicio motivație pentru a mă schimba. Simt o **descurajare** continuă și mi-am pierdut orice interes pentru viață. Apatia poate surveni în urma unor evenimente care mă determină să îmi reconsider rațiunea mea de a fi, pe această lume. Mă revoltă atâta nedreptate. Mă distanțez de lume, pentru a nu suferi din nou. Trăiesc cu angoasa "că mi se va întâmpla din nou" acel lucru. Este posibil să vreau să fug dintr-o situație, din lipsă de motivație sau de bucurie, sau de teamă că voi fi dezamăgit. Mă opun și refuz să văd ceea ce se întâmplă în interiorul meu și în jurul meu, ceea ce îmi provoacă un soi de insensibilitate, cu scopul de a mă proteja. Apatia poate fi legată, de asemenea, de o ură profundă și de culpabilitate. Astfel încerc să devin insensibil față de ființa mea interioară. Sunt ca un robot și nu mai am niciun sens în viață. Trăiesc conform normelor altora. În acest fel, pot rămâne deconectat de eul meu profund.

Accept^{ți*} să fiu mai deschis față de viață și față de noile experiențe plăcute, pe care le păstrez, pentru a-mi găsi apoi un nou scop în viață. Adopt atitudinea pe care o vreau eu. Îmi las inima* să mă îndrume, cu toată spontaneitatea. Astfel, îmi redescopăr pofta de viață și îmi las simțurile să se bucure de fiecare moment al vieții.

63. **APENDICITĂ *Vezi și: ANEXA III, PERITONITĂ***

Apendicita este o inflamație a apendicelui ileocecal (din limba latină "caecum=orb"), situat la baza intestinului gros. Această afecțiune provine dintr-o furie legată de o tensiune sau de o situație acută, pe care nu reușesc să o rezolv, care mă face "să fierb" pe dinăuntru și să mă simt rău.

ii iii i

T I I "I
I I T I
! ! !

De obicei, este vorba despre o situație pe plan afectiv, care îmi dezechilibrează sensibilitatea și emoțiile. Frica mea poate să fi declanșat acest eveniment, deoarece întrețineam gânduri negative și îmi făceam griji. Simt o luptă interioară, între viață și moarte. Am o angoasă puternică și trebuie să fac față unei alegeri, pe care îmi este greu să o fac, din cauza responsabilităților care decurg din ea. Prefer să mă refugiez în muncă sau în diverse activități. Mă simt ca închis într-un sac, pentru că am sentimentul că sunt oprimat și simt **frică, nesiguranță, slăbiciune, abandon**. Cel mai adesea, această contrarietate are legătură cu un membru al familiei mele sau are legătură cu principiile și ideile referitoare la familie. Poate fi vorba despre o situație cu privire la bani și, mai ales, la banii de buzunar. Poate trebuia să primesc o sumă de bani, pe care apoi i-am pierdut imediat. Sau este vorba despre ceva sau cine pe care aș vrea să "îl adaug" în viața mea, dar nu pot din cauza circumstanțelor. De exemplu, în situația în care aș vrea ca partenerul meu să se mute la mine, dar nu am destul spațiu pentru amândoi etc. Există o "obstrucție" în fluxul vieții și refulez o mulțime de emoții. Sunt pe cale să trec într-o nouă etapă, sunt într-o cotitură a vieții, dar îmi este frică de schimbările ce vor urma și de **dependența** de anumite persoane. Pot să ajung chiar să mă tem să trăiesc. Nu mai reușesc să filtrez suficient de bine noile realități, pentru a mă proteja. Nu mai văd nicio soluție. Am impresia că nu pot scăpa de ceva. Păstrez ceva în mine, până când **apendicele** nu mai poate. Am nevoie să vorbesc despre ceea ce trăiesc, să îmi "golesc sacul", pentru că îmi este greu să diger ceea ce se întâmplă și sunt foarte dezamăgit. Mă simt într-un impas și consider situația respectivă foarte dezagreabilă și greu de "digerat". Îmi este frică de viață și nu îmi exprim spontaneitatea. Am impresia că, în orice moment, pot fi agresat, mi se pot "goli buzunarele", atât pe plan material, cât și la nivelul **iubirii**. Îmi este greu să elimin aspectele negative din viața mea. Simptomele obișnuite pentru apendicită sunt căldura, roșeața din zona inflamației și durerea, din cauza tensiunii. Simt o suferință puternică atunci când **apendicita** se transformă în **peritonită** (ruperea apendicelui). *

Accept să mă opresc],*, să îmi acord un răgaz și să trăiesc în funcție de nevoile mele, în loc de așteptările celorlalți. Las viața să își urmeze cursul și accept[Y situațiile din existența mea, ca pe ceva bun pentru mine. Sunt deschis, la nivelul inimii* și las la o parte barierele mele, treptat și în armonie. Mă relaxez și gust viața din plin.

64. **APETIT (exces de...) Vezi și: BULIMIE, SÂNGE—HIPOGUCEMIE**

Mâncarea reprezintă viața și are legătură cu **plăcerea** și cu o formă de bucurie de a trăi. Mâncarea îmi umple o nevoie fizică și emoțională, iar un exces de mâncare poate însemna că vreau să compensez, să am mai multă viață în mine, pentru că am nevoie **să umplu un gol interior**. Este vorba despre o insatisfacție profundă față de **iubire** și de **foamea de iubire** (ca și **setea de iubire**), o nevoie de a diminua o tensiune sau, pur și simplu, de a fi ocupat, pentru a nu mă gândi la problemele mele. Îmi judec foarte aspru propriile mele emoții. Evit să privesc în interiorul meu și găsesc în mâncare acel sentiment de libertate și de satisfacție de a-mi împlini toate dorințele/ oricare ar fi cantitatea absorbită. Acest lucru se poate întâmpla, când am o hipoglicemie, stare legată de o lipsă de bucurie în viață sau de

o dorință excesivă de dulce (legată de iubire), care indică o nevoie evidentă de tandrețe și de afecțiune. În cazul copiilor, nevoile lor afective neîmplinite sunt ușor de recunoscut: își manifestă clar preferința pentru dulciuri. Fie că sunt adult, fie că sunt copil, este vorba despre inima* mea de copil care se simte rănită și trebuie să ofer mai multă iubire copiilor mei și să primesc, la rândul meu, pentru a-mi împlini nevoile.

Accept!* să **conștientizez** că, faptul de a mânca mult are legătură directă cu o formă de recompensă sau de consolare. Sunt deschis pentru a primi energia **iubirii** și a găsi un echilibru, o comunicare veritabilă, o recunoaștere de sine, un schimb între ceea ce sunt și nevoile mele. Pofta de mâncare se va echilibra imediat ce voi fi mai împlinit pe plan emoțional.

65. **APETIT (lipsa poftei de mâncare) Vezi și: ANOREXIE**

Dat fiind faptul că, mâncarea este legată de viață, **pierderea poftei de mâncare** poate fi atribuită unei culpabilități (nu merit să trăiesc, îmi este frică, mă protejez) sau unei pierderi a bucuriei, a motivației față de o persoană sau o situație. Pierderea apetitului apare mai ales după pierderea unei ființe dragi (în urma unui deces, rupturi, mutări etc). Mă simt pierdut. Rana mea fiind foarte mare, o păstrez vie și mă autodistrug. Pot să acord o atenție prea mare unei situații speciale din viața mea și uit să mă mănânc. Refuz să merg mai departe, să am impresii noi și experiențe interesante, care să mă înveselească. Emoțiile mele "îmi taie pofta de mâncare". Îmi resping dorințele, pasiunile, curiozitatea, gusturile. Uneori și apetitul meu sexual se diminuează. Refuz să absorb, să diger, "să mă mănânc ceva nou", ceva ce apare în viața mea, deoarece nu îmi convine acel lucru. Cred că ceilalți mă strivesc sau mă împiedică să trăiesc. Dar, eu sunt cel care prefer să mă topesc în mulțime sau să fiu absorbit (uneori de către partenerul meu sau de către unul dintre părinții mei). Simt că "mi se ia și pielea de pe mine". Mă pedepsesc sau mă sacrific, nu cred că merit ceva mai bun și vreau să fiu aprobat de ceilalți.

Accept!* să fiu deschis la nivelul inimii*, față de aventură și viață; îmi cresc respectul de sine și pot accepta noile impresii (noile gusturi) și merge mai departe. Pofta mea de mâncare se va echilibra. Iar pentru că **pofta vine mâncând**, VIAȚA vine cu TRĂIND ! Accept!* să mă poziționez și să recunosc această pasiune și aceste dorințe din mine, care nu cer decât să fie exteriorizate, mai ales prin intermediul creativității mele.

66. **APNEE ÎN SOMN Vezi: RESPIRȚIE [AFECȚIUNILEGATEDE...]**

67. **APOPLEXIE Vezi: CREIER—APOPLEXIE**

68. **ARITMIE CARDIACĂ Vezi: INIMA*—ARITMIE CARDIACĂ**

69. **ARSURI Vezi și: ACCIDENT, PIELE [ÎN GENERAL]**

Arsura, cauzată de diverse surse fizice (căldură, frig etc.) provoacă o leziune a pielii. Pielea reprezintă limita dintre interior și exterior, frontiera dintre universul meu interior și lumea din jurul meu. Există ceva ce mă arde pe dinăuntru: o profundă durere, emoții profunde și violente refulate (furie, supărare, disperare) și întorc toate

aceste emoții împotriva mea, sub formă de culpabilitate și de autopedeapsă (arsura). O arsură poate implica mai multe părți ale corpului (carnea, țesutul moale, lichidele corpului, uneori și oasele). O arsură pe plan emoțional sau mental se manifestă fizic într-un mod foarte agresiv și puternic. Verific semnificația părții afectate. Dacă am mâinile arse, este probabil că mă simt vinovat să îndeplinesc ceva, legat de o situație actuală sau pentru că mă încăpățânez față de ceva sau de cineva. Dacă am picioarele arse, acest lucru are o legătură cu viitorul și direcția pe care merg în viață. Poate îmi este teamă să cunosc o persoană nouă sau o situație nouă, deși ard de nerăbdare să o cunosc, îmi este teamă că proiectele mele se vor risipi. Sau poate, am o dorință arzătoare să fiu cu persoana iubită. Pot să "mă joc cu focul" într-o anumită situație din viața mea și am nevoie să fiu mai atent cu lucrurile pe care le fac sau cu ceea ce spun. Semnificația arsurilor diferă și în funcție de cauza acestora. Dacă arsura este provocată de lichide (apă fierbinte, gaz), aceasta are legătură cu o reacție emoțională violentă, în timp ce, o arsură provocată de o substanță solidă (metale) implică o "arsură" pe plan mental. Arsurile ușoare îmi arată faptul că trebuie încetinesc ritmul și să mă concentrez mai mult pe prezent în loc să îmi risipesc energiile și atenția pe mai multe lucruri deodată. O arsură mai gravă indică emoții mai violente, distructive. Mă simt "ars" de cineva sau într-o situație, cristalizată în interiorul meu, trecută sau prezentă. Analizez emoțiile care mă ard pe dinăuntru. Mă simt prins, ca și cum libertatea mea ar fi îngrădită. Îi acuz pe ceilalți, dar eu sunt cel care are nevoie să mă responsabilizez și să mă respect pentru a-i determina și pe ceilalți să mă respecte. Există mai multe tipuri de arsuri, clasificate în funcție de profunzimea lor. Toate referirile de dinainte sunt valabile pentru următoarele tipuri de arsuri, în funcție de "profunzimea" acestora. Arsurile de gradul întâi, care afectează partea superficială a pielii (ca arsurile solare) pot implica o confuzie în situațiile din viața mea. Cele de gradul doi, au legătură cu suferința pe care o trăiesc într-un aspect al vieții mele, pe care îl consider important. Arsurile de gradul trei, care afectează toate straturile pielii, pot afecta un mușchi, un tendon sau un organ. Acestea corespund unei furii și unei agresivități intense, care îmi străpunge barierele naturale de protecție fizice și psihice. Pe plan fizic, arsurile grave nu mai pot fi recuperate. Totuși, există calitățile mele divine (iubire, tandrețe, respect) care mă pot ajuta să integrez experiența unei arsuri grave.

În loc să văd doar dificultățile și problemele din viața mea, accept]. Y să văd iubirea din fiecare situație. Iubirea este peste tot și sunt deschis să o primesc și să învăț din experiențele pe care le trăiesc. Acesta este procesul normal de integrare la nivelul inimii. Astfel îmi pot vindeca atât rănilor interioare, cât și pe cele exterioare.

70. ARSURI LA STOMAC *Vezi: STOMAC—ARSURI LA STOMAC*

71. ARTERE *Vezi: SÂNGE—ARTERE*

72. ARTERIOSCLEROZĂ *Vezi: SÂNGE/ARTERE/CIRCULAȚIE SANGVINĂ*

Arterioscleroză, denumită și ateroscleroză, este o boală degenerativă care provine din formarea unor depozite de lipide (grăsimi, asemănătoare cu colesterolul) pe peretele arterelor cerebrale, coronariene, renale sau ale membrelor inferioare. Arterioscleroză este și o boală degenerativă, cauzată de distrugerea fibrelor

musculare și elastice. Ambele formule se manifestă prin întărirea arterelor și a arteriolelor, mai ales prin epuizarea și pierderea elasticității peretelui acestora, o capacitate slăbită de dilatare și de circulație a sângelui, prin creșterea depozitelor de grăsime, în concluzie, prin mai puțină iubire, exprimată la nivelul inimii. Această stare progresivă se manifestă dacă sunt rigid sau devin inflexibil sau tensionat, cu privire la comunicare și la gândurile mele. Este manifestarea unei rezistențe foarte puternice și a unei îngustimi de spirit, psihice și interioare. Exprimarea și receptarea iubirii și a bucuriei devin limitate și restrânse.

Prin urmare, există un dezechilibru față de a da și a împărtăși cu ceilalți și faptul de a primi. Am idei fixe și foarte rigide, sunt intransigent, rigid, lipsit de compasiune; am tendința de a vedea doar partea întunecată sau negativă a vieții, îmi refuz, înconștient, emoțiile și refuz iubirea, pentru că îmi este frică să mă exprim. Poate că trăiesc prea mult în conformitate cu principiile și cu morala, care mi-au fost transmise în copilărie, în loc să am propriile mele valori. Rămân prizonier în această stare, pentru că mă simt în siguranță. Totuși, stagnez în loc să evoluez. Deoarece viziunea mea asupra lucrurilor este limitată de frici și arterele mele sunt la fel. Mă simt, sclerozat, cristalizat, la fel ca arterele mele. Mă simt închis în mine. În loc să mă las condus de intuiția mea, pentru a ști ceea ce este bun pentru mine, mă las îndrumat de repere exterioare. Poate consider că m-am înșelat și că m-am judecat prea aspru. Când și unde am mai trăit o experiență traumatizantă, care m-a făcut să detest o parte din mine, atât de tare încât am negat-o sau m-am simțit respins? Această boală este legată de o rană afectivă sau de nerecunoașterea iubirii din viața mea. Ce rost are să văd ce este excelent pentru mine? De ce să îmi exprim sentimentele? De ce să mă implic într-o relație, dacă risc să fiu rănit? Corpul meu îmi arată că este nevoie de o schimbare în comportamentul meu față de viață. Conștientizez faptul că în arterele mele se acumulează culpabilitate, supărare, rușine, regrete, pe care le trăiesc în fiecare zi.

Dacă accept, V să am o atitudine mai deschisă, mai tolerantă și mai blândă, față de mine însumi și de experiențele pe care le trăiesc, procesul de unificare cu eul meu interior și cu universul se va manifesta mai mult. Îmi recuperez bucuria, seninătatea și flexibilitatea, față de cei din jurul meu și mă abandonez unei adevărate exprimări a iubirii. Oamenii din jurul meu vor simți schimbarea. Accept, V să primesc ajutor. Trebuie să îmi dezvolt creativitatea pe plan fizic și material. Viața va avea grijă de mine. Mă exprim liber pentru a evita orice altă acumulare în arterele mele și îmi împing limitele pentru a mă angaja din plin în relațiile mele cu ceilalți.

73. ARTICULAȚII (în general) *Vezi și: ARTRITĂ—ARTROZĂ* O articulație este o parte a corpului unde se reunesc două sau mai multe oase, permițând o mișcare adaptată anatomiei corpului (se mai numesc și încheieturi). Articulația simbolizează ușurința, mobilitatea, adaptabilitatea, flexibilitatea și oferă grație și fluiditate mișcărilor. Toate aceste calități simple sunt posibile dacă articulația este în stare perfectă. Totuși, articulațiile au anumite limite. Iar cum oasele reprezintă forma de energie "cea mai densă", cea mai fundamentală a existenței, problemele apărute la articulații sunt implicate în toate componentele psihologice ale corpului (țesut, sânge etc). O afecțiune la articulații indică o rezistență, o reținere, o anumită

încremenire în gândurile mele, în acțiunile mele sau în exprimarea emoțiilor, de obicei refutate. O inflamație a articulațiilor apare dacă îmi este teamă să merg înainte: devin incapabil să mă mișc, am o dificultate de a schimba direcția, mă prefac că sunt detașat emoțional, nu sunt spontan, ezit sau refuz să mă las purtat de viață și să am încredere în ea. Furia rezultă din faptul că refuz să îmi exprim frustrările și decepțiile. Când mă mișc cu durere și dificultate, corpul meu exprimă faptul că, nu vreau să înțeleg (sau să accept^{*} să înțeleg] ceva ce îmi limitează exprimarea de sine. Mă simt închis, prins într-un aspect din viața mea. Am o dificultate de a fi articulat, de a vedea clar în gândurile mele și a le exprima. Mă simt lipsit de valoare, deși am o mulțime de posibilități. Durerile articulare indică faptul că emoțiile și șocurile au fost suportate mult timp și devin insuportabile deoarece au depășit limita. Aceste dureri exprimă o retragere în sine, lipsa flexibilității (față de sine și față de ceilalți] sau o lipsă de adaptare. Articulațiile rigide indică cât de rigid pot fi în modul meu de a gândi, cât de intolerant sunt și faptul că ar fi bine să încep să văd viața într-o lumină pozitivă.

Trăiesc în funcție de structurile și de autoritatea exterioare, în loc să îmi ascult vocea interioară, care ar trebui să fie autoritatea supremă. Am impresia că port întreaga lume pe umerii mei. Dacă articulațiile mele cedează, acest lucru indică faptul că îmi port pică pentru că am spus sau am făcut ceva, deși nimeni nu mi-a făcut reproșuri. Dacă apare o degenerescentă a articulației este un semn că mă retrag în gândurile mele, în latura mea rațională și mă deconectez astfel de existența aceasta, pe care o refuz.

Plecând de la rigiditatea mea de a înțelege, verific semnificația părții corpului afectate și astfel pot activa procesul de acceptare^{*} a faptului că am ceva de înțeles din această situație. De exemplu, încheieturile mâinii, coatele, umerii sau mâinile dureroase, indică faptul că trebuie să încetez o acțiune sau o muncă oarecare. Vreau să mă retrag în mine însumi (coatele] pentru că sunt obosit sau nu pot face ceea ce am de făcut sau am obosit să fiu cine sunt; nu mai vreau să fiu responsabil (umerii]. Șoldurile, genunchii și picioarele (membrile inferioare] indică o renunțare de a trăi mai departe cu dificultățile vieții mele. Este important

⁶ Oasele craniului sunt legate între ele fiind considerate articulații imobile

să nu uit că, concentrarea atenției asupra unui singur loc (adică faptul de a-mi fixa inconștient energia sau emoția în acel loc) poate cristaliza acea energie și imobiliza articulația. În acest caz, procesul de acceptare^{*} la nivelul inimii^{*} este esențial pentru a integra conștientizarea față de această boală și astfel pentru a mă elibera. Articulația este locul în care se întâlnesc oasele, o boală care afectează acest loc denotă o inflexibilitate față de mine însumi sau față de o persoană sau o situație. Verificând partea corpului care este afectată, pot găsi aspectul din viața mea față de care este important să fiu mai flexibil. Este vorba despre articulațiile de la degete, de la mâini sau de la glezne etc. ? Emoțiile și șocurile acumulate devin deodată insuportabile și indică o retragere în sine. Gândurile dureroase și obsesionale se fixează și se cristalizează într-un punct precis din corp. Acceptând^{*} să mă ascult pot să îmi regăsesc astfel adevărata

putere și pot recunoaște toate calitățile mele. Pot merge mai departe, evolua, pot face schimbări care apar în viața mea, într-un mod armonios și fluid.

74. ARTICULAȚII — ENTORSĂ

Entorsele sunt provocate de o leziune a ligamentelor și a articulațiilor. **Articulațiile** reprezintă flexibilitatea și capacitatea mea de a mă adapta diverselor situații din viață. Încheietura mâinii și gleznele exprimă energia, în momentul dinaintea manifestării sale pe plan fizic. **Entorsa** indică faptul că îmi pun niște frâne și nu vreau să fac ceea ce mi s-a cerut. Mă opun și am o **nesiguranță** față de direcția pe care vreau să merg (**glezna**) sau legat de ceea ce fac (încheietura mâinii) în prezent sau ceea ce aş putea face într-o situație nouă. Sunt gata pentru orice, pentru a nu ceda, dar când presiunea devine prea puternică, **ligamentele** sunt cele care preiau greutatea și se pot rupe. Trăiesc o culpabilitate și vreau să mă pedepsesc deoarece mă opun acelei situații. Am o tensiune mentală, pe care nu o mai suport. Aș vrea să renunț. În funcție de nivelul meu de opoziție, de încăpățănare, de furie, de culpabilitate sau de tensiune mentală, voi avea fie o **entorsă benignă** (o întindere) în care ligamentele sunt doar tensionate, fie o **entorsă gravă**, ca în care ligamentele se **rup sau sunt smulse**. O **entorsă gravă** indică faptul că trăiesc o ruptură, o dezbinare de o persoană sau de o situație. Simt că "mi se smulge ceva" și refuz acest lucru. **Conștientizez** ceea ce făceam sau simțeam în momentul în care s-a produs entorsa. Mă pot întreba: "Sunt pe cale să fac un lucru la care ar fi mai bine să renunț ? Felul în care tratez o situație îmi provoacă o tensiune sau o angoasă reală? Stau pe o bază instabilă și nesigură, care mă tulbură pe plan mental? Refuz să îmi dezvolt fricile cu privire la o persoană sau o situație ? Mă sprijin pe o bază puternică sau pe fricile mele ? Sau nu sunt de acord cu justiția ? Simt că îmi este afectată integritatea ?"

Accept^{*} să îmi acord timpul necesar pentru a mă reorienta sau a mă adapta la schimbările necesare pentru a mă simți bine așa cum sunt și pentru a merge mai departe. Accept^{*} această **entorsă**, care mă ajută să fac schimbările necesare. Dacă acceptarea este realizată, vindecarea se va produce repede și va fi

Jacques Martel

!Iniiiii t iii

completă. Va dura însă mult mai mult, dacă mă devalorizez și mă simt inutil deoarece îmi este greu să merg din cauza entorsei. De aceea, este important să văd această situație (entorsa și consecințele ei) într-un mod pozitiv și constructiv.

75. ARTICULAȚII TEMPORO-MANDIBULARE *Vezi: GURĂ [afecțiuni ale...], MAXILARE [DURERI DE...]*

76. ARTRITĂ (în general) *Vezi și: ARTICULAȚII [ÎN GENERAL], INFLAMAȚII*

Artrita este inflamația unei articulații. Aceasta poate afecta oricare dintre părțile sistemului locomotor. Cea mai răspândită formă de artrită este **poliartrita cronică evolutivă**. Aceasta se caracterizează prin inflamație, rigiditate musculară și durere, care corespunde, pe plan metafizic unei stări de închidere, de **critică, de supărare, de tristețe sau de furie**. Pe plan simbolic, grația și libertatea de mișcare sunt principalele calități ale unei articulații. Când aceasta devine inflexibilă sau se întărește, **artrita** este asociată cu o formă de **rigiditate** a gândirii (gânduri cristalizate), a atitudinilor și a comportamentelor mele, precum și a emoțiilor profunde, pe care ar trebui să le exprim normal și care se exprimă prin această boală. Artrita survine atunci când sunt prea **inflexibil, prea exigent, încăpățânat, intolerant, foarte moralizator, critic sau prea orgolios** față de mine însumi, față de ceilalți sau față de unele situații din viața mea. Suferința mea este însoțită, de obicei, de un sentiment de culpabilitate. Mă simt strâmtorat de sistemul în care trăiesc și critic autoritatea, care îmi îngrădește libertatea. Viața este o luptă continuă, în fiecare moment. Am sentimentul că nu sunt iubit și apreciat la **adevărata mea valoare**, prin urmare simt multă dezamăgire și supărare, față de viață și sunt prost dispus. Îmi exprim un spirit exagerat de rațional. Critic tot timpul, din orice motiv, pentru că îmi este frică de viață și simt o formă de **nesiguranță cronică**. Mă simt exploatat, fac unele lucruri pentru a fi pe placul celorlalți, nu din propria mea voință, spun de multe ori "cja", când de fapt aș vrea să spun "nu". Joc rolul victimei și îmi convine acest lucru, pentru că astfel pot atrage atenția celorlalți. Mă simt neputincios și îi fac pe ceilalți responsabili de "calvarul" meu. Port pică lumii întregi și mai ales, celor pe care îi iubesc, dar, în primul rând, îmi port mie pică.

Îmi este frică de blândețea, de tandrețea, de **iubirea** din mine. Poate am trăit, în copilărie, un traumatism și acum îmi refulez emoțiile, fără să recunosc ceea ce s-a întâmplat, pentru că "am suferit mult și îmi permit (inconștient) să mă plâng și să-i acuz pe alții, pentru ca ceilalți să înțeleagă cât de greu mi-a fost". Această formă de manifestare are legătură cu **sacrificiul de sine**. **Artrita** poate proveni, de asemenea, din felul în care mă tratez pe mine sau îi tratez pe ceilalți, cu privire la critică. În același timp, artrita generează un soi de mișcare retrogradă; am impresia că sunt împins înapoi, pe plan energetic, ca și cum cineva m-ar îndruma să aleg o altă direcție, în loc să merg înainte. Din cauza faptului că, frica mea și rigiditatea mea generează emoții puternice, legate de cauza și motivul pentru care aleg anumite direcții în viață, pot avea sentimentul că sunt constrâns, limitat, imobilizat sau închis. Am o dificultate de a fi flexibil (în atitudinea mea), de a fi flexibil pe plan mental sau capabil să renunț. Artrita unei articulații, indică faptul că, nu mai primesc informații din ceea ce trăiesc. Artrita de **la mâini** (degete) mă determină să mă întreb dacă, "fac cu adevărat ceea ce vreau eu ? Există oameni cu care „nu

mai vreau să dau mâna" ? Sunt în stare să fi stăpân pe afacerea mea ?" Mă simt vinovat, îmi consider viața un eșec, deoarece cred că nu o pot controla. Libertatea mea și spontaneitatea de a "manevra" ceea ce se întâmplă în univers sunt limitate de rigiditatea și de asprimea mea. Mă încăpățânez ca lucrurile să se petreacă într-un anumit fel și refuz ajutorul celorlalți. Mă aflu într-o structură rigidă, pentru că îmi este frică de necunoscut. Dacă **artrita** apare la **coate**, mă întreb "Oare sunt inflexibil la schimbările de direcție, pe care le fac în viața mea ? Îi las pe ceilalți să fie liberi și să își exprime întreg potențialul ? Dacă apare la **genunchi**: "În fața cui am impresia că trebuie să îngenunchez, să mă aplec ?" La **șolduri**: sunt furios pentru că ceilalți nu îmi recunosc nevoile. Aș vrea ca ei să răspundă așteptărilor mele, fără să fiu nevoit să le cer aceste lucruri. Bazinul mă ajută la mișcare, iar atunci când apare o frustrare sau un sentiment de neputință, nu mai îndrăznesc să mă mișc și blochez circulația vieții în acea zonă.

Începând de acum, accept|**V** să îmi verific adevăratele intenții față de **iubire**. Trebuie să îmi schimb modul de a gândi și să adopt o nouă atitudine față de situațiile din viața mea. Fiind deschis față de **iubirea**, care este omniprezentă și exprimând-o într-un mod mai liber, mai sincer, mai liber și mai spontan, **inima*** mea va străluci și îi voi respecta atât pe ceilalți cât și pe mine însumi. Prietenia, înțelegerea și iertarea sunt acum la îndemâna mea. Accept|**V** faptul .că, singura persoană asupra căreia am putere, sunt eu însumi. Eu sunt creatorul vieții mele. Ceilalți doar reflect felul în care mă tratez eu însumi. Dacă eu am grijă de mine și ceilalți vor face la fel.

77. ARTRITĂ — ARTROZĂ *Vezi și: ARTICULAȚII, OASE*

Artroza o afecțiune non inflamatorie și degenerativă a cartilagiilor, cu afectarea oaselor. Poate fi localizată sau generalizată, în întreg corpul. Cel mai mult sunt afectate articulațiile supuse unor constrângeri mecanice mai mari, precum cele de la coloana vertebrală (vertebra cervicală, a gâtului), vertebrele lombare (la baza spatelui), șoldurile, mâinile, genunchii, gleznele. Durerea pe care o produce este de origine "mecanică" și non inflamatorie, apare de obicei, după un efort susținut și dispare după repaos (această boală se mai numește și **reumatism de uzură**). Când sufăr de **artroză**, este ca și cum aș amplifica toate atitudinile, schemele mentale și gândurile mele rigide.

Artroza este legată de o **rigiditate mentală**, de absența unei "caldurii", în gândurile mele (frigul și umiditatea accelerează apariția artrozei) și de multe ori, în relație cu o autoritate. Trăiesc o nedreptate și îi acuz pe ceilalți, pentru orice, înțepenirea mă împiedică să mă îndoi, să mă aplec, la fel ca și în viața mea, nu mai vreau să mă aplec în fața altora. Am o motivație exagerată de a îndeplini unele sarcini, fără să mă gândesc la odihnă sau la echilibru (mă epuizez, fără să mă întreb dacă fac eforturi prea mari).

Am impresia că mă supun unei persoane sau unei situații, devenită intolerabilă, sau am o reacție refulată față de o formă de **autoritate**. Mă simt **Snlănțuit**, am impresia că sunt supus unor **munci forțate**, că sunt obligat să fac unele lucruri de care îmi este rușine, deoarece "nu am nicio valoare". Sunt foarte perfecționist și mă critic tot timpul. Sunt aspru cu ceilalți și cred că nu mă iubesc. Vreau să nu mai lupt, să abandonez, să mă retrag, pentru că nu mai pot. Durerea mea este uriașă pentru că, mă agăț de un eveniment sau de o persoană din trecutul meu. Îmi este greu să văd adevărul în față și îmi ascund emoțiile profunde. Uit și mă privez de plăcere, fiind

convins că trebuie să mă ocup de ceilalți, înainte de a mă ocupa de mine. Sunt foarte intransigent cu mine însumi. Am o dificultate de a acceptai* schimbările și noile oportunități care mi se oferă și care îmi pot să îmi zdruncine vechile credințe. Încăpățânarea mea provoacă o tensiune constantă.

Corpul meu îmi vorbește și ar fi bine să îl ascult! Pot integra această boală, începând cu a acceptai* conștient faptul că trăiesc o furie și că gândurile mele sunt rigide. Energia care curge prin mine este fluidă, armonioasă și în **mișcare**. Dacă sunt deschis la nivelul inimii*, las energia să circule și recunosc că am de făcut niște schimbări, pot opri procesul bolii și îmi pot ameliora sănătatea ! Devin mai flexibil și îi accepti* P^e ceilalți așa cum sunt, fără să vreau să îi schimb. Astfel îmi voi redobândi flexibilitatea, la nivelul întregului corp. Decid, începând de acum, că am dreptul la fericire. Am grijă de mine și ceilalți se vor bucura de acest lucru. Trăiesc din plin "aici și acum" și mă aștept la tot ceea ce este mai bun pentru mine.

78. **ARTRITA DEGETELOR** *Vezi: DEGETE—ARTRITĂ*

79. **ARTRITĂ GUTOASĂ** *Vezi: GUTĂ*

80. **ARTRITĂ— POLIARTRITA REUMATOIDĂ**

Poliartrita reumatoidă sau **cronică evolutivă** este o inflamație care afectează mai multe inflamații în același timp. Sistemul imunitar este atât de bolnav încât începe să se autodistrugă, este afectat foarte puternic țesutul conjunctiv al articulațiilor (colagen) fiind posibil riscul unei infirmități generale, însoțite de durere și de umflarea articulațiilor. Această afecțiune indică un atac al propriului meu eu, atât de puternice sunt emoțiile, **ranchiuna** și **durerea**, care nu pot fi exprimate. Poliartrita reumatoidă are legătură cu un puternic **dispreț față de sine**, cu o **ură** sau o **furie refulată de mult timp**, cu o **autocritică** atât de intensă, încât afectează energia fundamentală a existenței mele. Este manifestarea unei critici foarte puternice, față de autoritate sau față de ceea ce reprezintă autoritatea pentru mine: un individ, guvernul etc. Refuz să mă aplec în fața acelei autorități, indiferent care sunt consecințele ! Am resentimente față de toți cei care mă deranjează sau îmi fac rău. Mobilitatea mea este limitată și nu mă pot exprima liber (mai ales cu privire la direcțiile pe care le aleg) deoarece articulațiile mele sunt prea dureroase). Corpul meu devine rigid, la fel și atitudinile mele. Nu reușesc să îmi exprim emoțiile puternice și am impresia că sunt tot timpul oprimat și supus. Adopt comportamente de autosacrificiu și îmi îngrop emoțiile în mine. Mă sacrific pentru o cauză oarecare. Am impresia că cineva, "stă tot timpul în spatele meu". Această boală îmi poate indica o dificultate de a îndeplini anumite gesturi pe care le puteam face altădată, cu multă dexteritate. Acum, am impresia că sunt mai stângaci, mai neîndemânatic. Mă devalorizez, cu privire la acea activitate în care excelam și cred că îmi pierd dexteritatea, forța și precizia. Poliartrita reumatoidă apare frecvent la croitori, de exemplu, care, după câțiva ani, devin mai lenți, își pierd din abilitate. Și sportivii sunt afectați frecvent de poliartrita, mai ales din cauza sentimentului de devalorizare pe care îl au deoarece nu sunt 100% în formă sau când performanțele lor scad.

Aceste simptome scot în evidență cât de mult vreau să mă supradisciplinez, pentru că sunt extrem de exigent față de mine însumi. Nu las loc pentru greșeli. Refuz bucuriile vieții. Rigiditatea mea, frustrarea mea și furia interioară mă fac să strâng pumnii. Acestea sunt canalizate prin intermediul sportului pe care îl practice. În momentul în care sunt mai puțin activ sau abandonez cariera sportivă, aceleași frustrări se vor manifesta altfel și vor declanșa **poliartrita**. Același lucru se poate întâmpla dacă sunt compușiv, foarte încăpățânat, moralist sau am o problemă legată de putere. Aceasta se manifestă prin tendința mea de a vrea să conduc totul, o tendință de care nu îmi dau seama. Am tendința să mă sacrific pentru ceilalți, dorință provenită dintr-o agresiune refulată; dar cât de mult acționez cu **iubire**, cu respect față de mine ? Rigiditatea, atât cea fizică cât și cea interioară se agravează din cauza acestei obstinații profunde de a nu vrea să schimb ceva și a culpabilității, care mă roade în interior.

Învăț să mă accepti* cu forțele și cu slăbiciunile mele. Chiar dacă am impresia că nu sunt suficient de bun sau sunt mai puțin eficient, observ toată experiența pe care am acumulat-o de-a lungul anilor. Recunosc că este un câștig prețios, care face din mine o persoană extraordinară. Deschiderea la nivelul inimii* este esențială și vreau să mă eliberez de toate emoțiile care îmi otrăvesc existența. Începând de acum, îmi recapăt pe deplin puterea asupra vieții mele, începând cu faptul de a mă iubi și de a mă acceptai* așa cum sunt. Îmi ocup locul cuvenit! Accept i* să adopt noi moduri de viață. Îmi reevaluez prioritățile în viață și îmi fixez din nou obiective mai realiste și în armonie cu ceea ce iubesc și învăț să mă bucur de viață.

81. **ARTROZA** *Vezi: ARTRITĂ—ARTROZĂ*

82. **ASFIXIE** *Vezi: RESPIRAȚIE—ASFW*

83. **ASTENIE NERVOASĂ** *Vezi: BURNOUT*

Astenia nervoasă este asemănătoare cu «burnout», este o formă de epuizare energetică și nervoasă. Totuși, este diferită de oboseală, care este un fenomen natural, deoarece nu este cauzată de muncă sau de un efort și nu dispare neapărat după odihnă. Când am o astenie, mă simt la capătul puterilor și energia mea "vitală" este afectată. Este o suferință sufletească, interiorizată de-a lungul vieții. Astenia se instalează pe mai multe niveluri (pe plan fizic și interior); există mai multe stări sau

sentimente profunde care apar la suprafață: tristețe, frică, emotivitate crescută, remuscări față de experiențe din trecut și chiar supărare. Refuz viața pe care o duc. Mă simt descurajat și nu vreau să încep nimic. Chiar dacă astenia, fie că este somatică, psihică sau reacțională, poate decurge din mai multe cauze, verific ce anume mă determină să am o astfel de stare.

Accept[V să schimb situația, cu condiția să găsesc cauza profundă care m-a determinat să îmi "pierd" motivația de a fi și de a face ceva și să am o atitudine pasivă, să încerc să evit efortul.

84. **ASTIGMATISM** *Vezi: OCHI—ASTIGMATISM*

85. **ASTM** *Vezi: ALERGII, PLĂMÂNI [AFECȚIUNI LA...], RESPIRAȚIE*

Astmul este o afecțiune respiratorie, caracterizată printr-o dificultate de a respira, care poate duce la sufocare. În timpul unei crize de astm, reacția sistemului imunitar față de substanțele care produc alergii (alergeni) este atât de puternică încât poate provoca un blocaj al respirației și uneori chiar moartea. Am nevoie să accept viața din mine (prin inspirație) și nu reușesc să dau (prin expirație) și intru în panică (inspir ușor, dar am probleme de expirație). Astfel respirația, capacitatea mea de a respira, devine scăzută și foarte limitată, deoarece eliberez foarte puțin aer. Am o angoasă puternică, îmi este teamă de propriile mele forțe și vreau să fug. Mă ascund după un titlu, după o diplomă, o organizație, o structură, pentru a fi în siguranță. Astfel, mă simt sufocat de puterea pe care o atribui celorlalți, dar este mai bine așa, decât să devin autonom și să îmi asum responsabilitățile. Această situație o pot trăi atât copiii cât și adulții. În cazul unui bebeluș care are astm, acesta trăiește o angoasă asemănătoare cu cea părinților lui și care este **îngrozitoare**. Vibrează împreună și copilul se întreabă dacă are forță să trăiască. Dacă sunt acel bebeluș, aș vrea să mă salvez, să fiu eliberat de acest pericol care mă pândește. Mă simt heputincios și trăiesc în funcție de ceilalți. Mă agăț de anumite persoane sau lucruri, căroră nu vreau să le dau drumul.

Oare mă sufoc de furie sau de agresivitate, pe care refuz să le văd și simt că "mă strâng de gât" ? Îmi este teamă că îmi lipsește ceva, mai ales iubirea? Astmul este legat în primul rând de senzația de sufocare. Mă simt "strâns de gât", sufocat față de o persoană dragă sau față de o situație. Refuz ceea ce se întâmplă în viața mea și vreau tot timpul altceva. Cu o astfel de atitudine îmi distrug orice sentiment de libertate. Cred că sunt obligat să fac anumite lucruri și nu am libertatea de alegere. Trebuie să fac față unei persoane autoritare, care mă împiedică să mă exprim și îmi "taie răsuflarea". Nu simt că am libertatea de a-mi ocupa spațiul și de a vorbi. Sau trăiesc într-un mediu plin de dispute, de conflicte, fiind nevoit să mă confrunt, să înfrunt situațiile, un mediu care îmi otrăvește viața și reprezintă o amenințare pentru mine. Îmi este atât de frică încât "mi se taie respirația". Am impresia că viața mea este în plină schimbare. Aș vrea să fiu din nou în pânțele mamei mele, acolo unde aș fi în siguranță... Totuși, iubirea, mai ales cea a părinților mei, poate fi

sufocantă: pot să am impresia că mama mea este prea protectoare și îmi este frică de ea sau un tată prea autoritar sau prea "matern". Uneori cred că, pentru a rămâne în viață, nu trebuie neapărat să arăt că sunt viu, ci trebuie să dispar. Aș vrea să iau ceea ce mi se cuvine, dar în același timp, este periculos. Folosesc **astmul** pentru a atrage **iubirea**, atenția sau o formă de dependență afectivă. Astmul, fiind asemănător cu asfixierea și cu alergia, pot avea sentimentul de a fi limitat și îi las pe ceilalți să îmi invadeze spațiul vital, sunt foarte influențat de puterea celorlalți, vreau să le fac pe plac, fac lucruri care nu îmi convin, ajungând chiar să mă sufoc, pentru a exprima o revoltă interioară legată de o anumită situație. Este un mijloc foarte bun de a mă simți puternic, de a obține tot ceea ce vreau, prin manipularea celorlalți... Nu vreau să îmi văd limitele și încrederea în mine este înlocuită de neliniște și de angoasă. Nu știu cum să mă port cu emoțiile mele și mă simt foarte singur. Mă prăbușesc sub povara responsabilităților și trebuie să mi le asum, fără ajutorul altcuiva. Este interesant de menționat faptul că, studiile științifice au demonstrat că, crizele de astm la copii se apar de obicei, în luna septembrie. Este un fapt absolut normal, deoarece eu, copil fiind, mi-am petrecut toată vara afară, în aer liber, cu prietenii mei. Când mă întorc la școală, totul este ordonat, disciplinat, programat. Mă simt sufocat de tot programul acesta și de obligațiile mele (teme, de exemplu) sau din cauza lucrurilor pe care nu le mai pot face (de exemplu, să mă culc seara mai târziu). Va trebui să îmi cunosc bine forțele și slăbiciunile, pentru a putea trăi în armonie și a aprecia viața. Ceilalți sigur vor face totul pentru a mă salva ! când am astm, am imaginea unei persoane slabe, care cere multă **iubire**, fără să fie pregătită să dăruiască **iubirea**, la fel ca un copil care țipă ca să i se împlinească nevoile, fără a avea maturitatea de a fi deschis la aspectul său divin. **Viața este un schimb reciproc, echilibrat și constant între a da și a primi**. Toate acestea au o legătură cu o frică din trecut, cu un soi de iubire sufocantă, pe care eu am interpretat-o astfel (de obicei iubirea maternă), cu o tristețe refulată, din copilăria mică. Poate fi, de asemenea, o frică legată de prima mea respirație, în momentul nașterii mele, când m-am simțit sufocat sau speriat de mama mea (inconștient) sau de o situație asemănătoare. Respirația simbolizează independența vieții, individualitatea, capacitatea de a respira singur. În cazul în care am astm, nu reușesc să îmi exprim sentimentul de independență, să îmi

, trăiesc propria viață; mă simt respins de venirea altcuiva, îmi este greu să mă ocup de mine și să mă desprind de părinții mei (o dependență represivă mai ales de mamă sau de parteneră). **Nu concep să mă despart de imaginea aceasta minunată (mama mea) blândă și liniștitoare, să mă căsătoresc sau să-i văd pe părinții mei divorțați, fără ca eu să am o reacție !** Când manifest o criză de astm, vreau să îmi urlu disperarea, durerea, neînțelegerea. Dacă sunt în contact cu o persoană, o situație sau un gând pe care nu le pot tolera deloc ("sunt alergic") și față de care mă simt incapabil să mă afirm, poate apărea **criza de astm**. Am o furie "oarbă", sunt negru de suprare și astfel apare criza de astm.

Accepiți* să exprim lucrurile care mă sufocă și să mă poziționez. Verific dacă afecțiunea apare în mod regulat și îmi schimb programarea mentală. Devin responsabil de viața mea și învăț să dau cu generozitate, fără să forțez lucrurile. Îmi recunosc calitățile, chiar dacă par puține și, mai ales, sunt deschis la nivelul inimii* și integrez procesul necesar, care corespunde cu adevărat nevoilor mele. Totul va merge bine, voi fi mulțumit și plin de iubire, de tandrețe și voi avea o respirație normală și echilibrată. Învăț să mă iubesc și să iubesc viața. Învăț să am încredere în mine. La fiecare inspirație, mă simt mai susținut de viață și mai în siguranță, la fiecare expirație, învăț să renunț la control, să mă abandonez și să las curentul vieții să curgă. Astfel învăț să fiu tot mai expansiv și îmi ocup locul convenit în univers, învăț să mă iubesc, în unicitatea mea.

86. **ASTMUL BEBELUȘULUI**

Astmul bebelușului este și mai pronunțat, de cât astmul comun. Nou-născutul se teme atât de tare de viață încât își manifestă încă de pe acum refuzul de a trăi în această lume.

Este bine să îi vorbim cu **inima*** deschisă, cu gânduri sau cuvinte, pentru a-i transmite cât de iubit este, cât de apreciat și că i se vor împlini nevoile.

87. **ATAC CARDIAC Vezi: INIMĂ*—INFARCT[... DE MIOCARD]**

88. **ATAXIE LUI FRIEDREICH**

Ataxia (lipsa de coordonare a mișcărilor) **lui Friedreich**⁷ este o boală nervoasă, caracterizată prin degerescența măduvei spinării și a cerebelului⁸. De obicei este cauzată, de o schemă de gândire a mamei. Este o gândire atât de puternică, încât fătul pe care îl port în pânțele în timpul sarcinii, o captează și răspunde acesteia, necondiționat (la fel ca și iubirea mamei pentru copilul ei). Ca mamă, îmi doresc atât de mult să am un copil care să corespundă viselor mele, încât copilul va ajunge să se simtă complet neputincios să îmi îndeplinească dorințele. Dacă sunt copil într-o astfel de situație, îmi este teamă că nu voi putea îndeplini toate "sarcinile" pe care mama mi le cere și că nu voi fi la înălțimea așteptărilor ei. Îmi este teamă că nu am capacitatea fizică potrivită. Simt că libertatea mea este afectată, restrânsă. Astfel, apare un blocaj în dezvoltarea mea. Vreau să mă izolez de restul lumii. Dacă sunt mamă, trăiesc într-un ținut imaginar în care trebuie să îți păstrezi un anumit statut social și nu îmi place dacă este deranjat calmul aparent din acest ținut. Oricare ar fi vârsta copilului afectat, este datoria mea să îi explic că am anumite vise legate de el, pentru că îl iubesc și vreau tot ce este mai bun pentru el. Oricare ar fi problemele copilului meu, îl iubesc așa cum este și nu este nevoie să devină un "supererou".

⁷ **Friedreich** (Nikolaus) (1838-1927): neurolog german care a descris prima dată această boală, în anul 1881. S-a

ocupat mai ales de ataxia în forme ereditare

⁸ **Cerebelul** este situat la baza craniului, este responsabil de coordonarea mișcărilor necesare

Accepiți* să îmi restabilesc prioritățile în viață, să le aleg pe cele cu adevărat importante pentru mine. Când copilul este încă în stare intrauterină, îi pot vorbi, deoarece, chiar și atunci, aude tot ceea ce îi spun. Dacă este mai mare, vorbesc cu el și el va simți toată **iubirea** mea pentru el și astfel va începe procesul de vindecare. Nimic nu valorează cât iubirea și iertarea, pentru a restabili armonia dintre două ființe.

89. **ATROFIE Vezi și: MUȘCHI—MIOPATIE**

Atrofia este o diminuare a volumului sau a greutateii unui organ, a unui membru sau a unui țesut. Indică faptul că există o mulțime de lucruri pe care mă abțin să le fac, să le exprim sau să le manifest și pe care nu îndrăznesc să le îndeplinesc. Există o senzație de pierdere sau de diminuare undeva, într-un aspect al vieții mele, care mă face vulnerabil. Îmi pierd rațiunea de a fi și nu mai am grijă de mine. Corpul meu face același lucru. De ce să mai păstrez un lucru de care nu mai am nevoie sau pe care nu îl mai folosesc ? Îmi sacrific visele din cauza celorlalți. Mă culpabilizez, pentru că nu am îndeplinit bine anumite lucruri și membrele mele pot fi afectate. Sau, mi se întâmplă să mă pedepsesc pe mine însumi, deoarece nu mi-am atins scopurile, care de multe ori sunt irealizabile. Este important să verific semnificația părții din corp care a fost afectată și astfel voi obține mai multe informații. De exemplu, **atrofia musculară**: devin pasiv, nu mai îndrăznesc să mă mișc, pentru că gesturile pe care le fac sunt "tot timpul" judecate sau trec neobservate.

Accept [* faptul că m-am ascuns în spatele acestei atitudini defetiste, dar acum depinde doar de mine să mă ridic și să merg înainte. Nu mă mai devalorizez, îmi recunosc forțele și le folosesc. Resping orice critică și mă concentrez pe calitățile mele și pe ceea ce am de făcut, știind că sunt tot timpul îndrumat. Începând de azi, știu că mă pot descurca singur, în orice situație. Am capacitatea și curajul de a face față, cu încredere și cu determinare. Mă angajez să îmi respect sufletul și acceptiți* să devin creatorul vieții mele.

90. **AUTISM**

Autismul reprezintă un refuz de a face față realității fizice din lumea exterioară, ceea ce determină o formă de retragere în lumea interioară lumea imaginarii și a fanteziei.

Fug de o anumită situație sau de cei din jurul meu, pentru că sufăr prea mult sau pentru că sensibilitatea mea este afectată. Suferința mea, tristețea, ranchiuna, fricile mele sau disperarea mea sunt atât de puternice încât mă deconectez de lumea fizică. Mă refugiez într-o muțenie care pentru mine reprezintă singurul mod de a mă refugia, deoarece lumea exterioară mi se pare ostilă și amenințătoare. Poate vreau să elimin una sau mai multe persoane din viața mea și le ignor, mă port ca și cum nu ar exista. Faptul că eu m-am închis în globul meu de sticlă, implică faptul că primesc mii de informații pe zi, care sunt "adunate" și păstrate în lumea mea interioară în loc să fie împărtășite în comunicarea cu alte persoane. Mă simt ca într-o gaură neagră, care mi se pare fără ieșire. Am impresia că standardele pe care trebuie să le ating sunt atât de înalte că este mai ușor pentru mine să mă retrag în

tăcerea mea decât să fiu nevoit să mă depășesc tot timpul și să "dau socoteală"

Jacques Morte/

celorlalți (părinți, profesori, șef etc.) Când vorbesc vreau să fiu hiperperformant. Acest lucru mă

determină să verific de zeci de ori înainte să vorbesc, deoarece dacă greșesc, va fi o catastrofă pentru mine. Astfel, mă oblig să tac și să păstrez informațiile în interiorul meu, dacă ceea ce spun nu este perfect. Este ca și cum, vorbirea mea ar fi închisă în mine, pentru că aș vrea să spun ceva, dar presiunea pe care o simt este atât de puternică încât prefer să păstrez tăcerea. Încă de când am venit pe lume, mă simțeam exclus, diferit, marginal. Frica mea că voi fi rănit sau că nu voi fi la înălțimea așteptărilor celorlalți mă determină să mă închid în mine însumi. Neputința de a-mi îndeplini visele și ambițiile mele mă fac să trăiesc într-o lume în care nimeni nu are acces. Îmi construiesc o fortăreață în jurul meu. Mă simt ca într-un fel de exil. Această izolare pe care o trăiesc scoate în evidență nevoie de perfecțiune față de mine însumi și îmi amintește că nu sunt "bun de nimic": sunt un ratat, un eșec total, pentru că nu îndrăznesc nici măcar să încerc. Se întâmplă foarte des să fiu un copil hipersensibil și astfel, chiar din pânțele mamei, să pot simți toată angoasa și neliniștile părinților mei. Este posibil ca și ei să considere lumea în care voi trăi, ca fiind ostilă. Am decis să trăiesc în mintea mea, deoarece ceilalți sunt periculoși pentru mine. Stările mele interioare erau asemănătoare cu cele ale părinților mei (deoarece suntem în rezonanță). Este important ca părinții să conștientizeze starea lor interioară (imposibilitatea lor de a comunica în anumite aspecte ale vieții) pentru ca fiecare dintre noi să se elibereze din închisoarea psihologică în care este închis. Cei din jurul meu trebuie să fie capabili să comunice plecând de la ceea ce este în interior (lumea interioară) cu mine pentru a mă conecta din nou sau mai mult la lumea fizică. Intrând în lumea mea interioară, ceilalți vor putea să îmi cunoscă mai bine nevoile și fricile, pentru ca eu să îmi pot manifesta apoi încrederea și deschiderea necesare pentru a intra în contact cu lumea fizică.

Accept[|Y să îmi construiesc o siguranță interioară, o încredere în mine, pentru a putea să reiau contactul cu lumea din jurul meu. Chiar dacă există un anumit risc, decid să fac acest pas, să fiu deschis spre ceilalți. Viața este compusă din provocări. Privesc toate visele, toate proiectele pe care îmi este imposibil să le realizez și accept să renasc în mine însumi, să mă întorc la viața mea. Știu că voi avea întotdeauna sprijinul și ajutorul necesar. Nu mă mai critic. Știu că sunt diferit, unic, că am talente prețioase și am toată libertatea necesară pentru a le cultiva, în ritmul meu, în siguranță.

91. AUTOLIZA *Vezi: SINUCIDERE*

92. AUTOMUTILARE *Vezi și: AMPUTARE*

Automutilarea este un comportament care mă determină să mă rănesc sau să mă tai. Este posibil ca această atitudine să provină dintr-o stare mentală tulburată, ca și în cazul psihozelor, al schizofreniei sau al deficiențelor la copii. Poate proveni și din faptul că, simt o culpabilitate mare, poate asociată cu o iritabilitate, deoarece nu mă simt demn să fiu ceea ce sunt. Ura și furia pe care le simt împotriva mea, faptul că vreau să mă pedepsesc și că trebuie să sufăr, se exprimă prin automutilare. În loc să mă exprim prin cuvinte, automutilarea devine un instrument

de exprimare a frustrărilor mele. Pot să mă folosesc de aceste răni pe care mi le provoc, pentru a atrage atenția celorlalți, pe care o confund cu iubirea. Este ca și cum aș vrea să îmi manifest fizic suferința interioară pentru a mă elibera și a-mi exprima nevoia de a fi iubit. Este posibil să am un rol de victimă, care merită să sufere, încă de când eram copil. Prin urmare, viața îmi va oferi persoane și situații, care mă vor face să mă simt victimă. În astfel de situații am nevoie de ajutor din exterior.

Accept[|Y să cer ajutor în interiorul meu și să caut pe cineva din anturajul meu, care ar putea să mă ajute, direct sau indirect, să îmi regăsesc respectul de sine, bucuria de a trăi, pe care am și eu dreptul să le cunosc. Accept[|, Y să ies din mușenie și să îmi exprim suferința și durerea, pentru a mă elibera.

93. AUZ *Vezi: URECHI—SURZENIE*

94. AVORT SPONTAN *Vezi: NAȘTERE—AVORT*

95. AXILA *Vezi și: MIROS CORPORAL*

Axila este zona situată sub umăr, între fața laterală a toracelui și cea internă a brațului, conține numeroase vase de sânge și mulți nervi. Asigură transpirația corpului. **Axila** este în relație cu forțele mele cele mai vechi și cele mai profunde și exprimă modul în care intru în contact cu acestea. Fie îmi refuz emoțiile fundamentale sau primare (de exemplu, cele sexuale) fie, din contră, acestea mă preocupă tot timpul. Îmi este greu să avansez deoarece nu țin cont de ceea ce spune vocea mea interioară. Deoarece părinții mei vor ca eu **să mă adăpostesc** sub aripa lor, mă simt limitat în capacitatea mea de a mă diferenția de ei, de a fi eu însumi! Când există o transpirație abundentă la nivelul **axilelor**, înseamnă că emoțiile mele se revarsă, trăiesc o stare de nervozitate și de angoasă. Există o situație din viața mea, pe care nu o pot simți și pe care o păstrez secretă ("sub aripa mea"). În cazul în care apare **o inflamație a ganglionilor axilei (adenopatia axilară)** acest lucru indică faptul că, îmi ascund, în adâncul meu emoțiile și pulsunile. Pentru că nu le pot reține, acest lucru se manifestă prin comportamente compulsive și **ganglioni** umflați. Îmi este atât de teamă să îmi asum adevărata personalitate încât prefer să mă conformez celorlalți. Totuși devin dependent de ceilalți și sunt deconectat astfel de natura mea profundă.

Accept[|, Y "să ies din cochilia" mea în loc să rămân ascuns. Las la o parte ceea ce nu este bun pentru mine. Îmi las forțele interioare naturale să se exprime și îmi procur astfel întreaga siguranță și dinamismul de care am nevoie pentru a-mi îndeplini dorințele cele mai profunde.

B

96. **BACTERIE MÂNCĂTOARE DE CARNE (infecție cu...)**

Fasceita necrozantă este denumită popular, infecția cu bacteria mîncătoare de carne.

Este o infecție care se infiltrează în diverse straturi ale țesutului care acoperă mușchii (fascia). Infecția distruge țesutul și poate cauza moartea într-un interval de 12-24 de ore. Simptomele prin care se poate recunoaște sunt, printre altele, o febră foarte puternică și o umflătură roșie și dureroasă care poate începe printr-o leziune ușoară (o tăietură). Dacă sunt afectat de o asemenea infecție, acest lucru indică faptul că vreau să schimb ceva important în viața mea, dar simt că forțarea mea este atacată din toate părțile. Mă aflu într-o situație de conflict interior, de dualitate, în care nu mă mai pot retrage sau nu mai pot schimba direcția, așa cum vreau eu. Oare am toată protecția și ajutorul de care am nevoie pentru realizarea dorințelor mele? Convingerile mele profunde sunt afectate. Se spune despre mine că am "o mână de fier". Sunt fidel ideilor mele sau sunt încăpățânat, chiar dacă ajung să mă autodistrug? Toleriez foarte greu contradicțiile. Atitudinile mele negative sunt pe cale să "mă mănânce pe dinăuntru". Am atât de multe limite, bariere, care se ridică pentru a mă împiedica să merg mai departe, încât sunt foarte furios; sunt oripilat, exasperat, simt că "mi se face pielea de găină". Poate îmi este frică de o separare din viața mea personală sau legată de muncă. Din punctul meu de vedere, această situație ar avea consecințe foarte grave asupra viitorului meu sau asupra reputației mele.

Accept[*] să fiu mai flexibil în felul meu de a aborda evenimentele și viața în general. Nu mai vreau să controlez totul, îmi dezvolt răbdarea și nu mai țin cont de părerea celorlalți despre mine. Văd tot timpul latura frumoasă a lucrurilor, îmi păstrez inima deschisă[*] și astfel, **iubirea** poate circula liberă în mine și în jurul meu. Învăț să îi mulțumesc Sursei pentru tot ceea ce primesc, îmi clarific obiectivele și privesc situația cu curaj, acceptând să mă relaxez. Accept[*],* să primesc ajutorul celorlalți și înțeleg că, atunci când las să circule energia în mine, îmi regăsesc forța de a-mi îndeplini obiectivele, în pace și cu seninătate.

97. **BALONARE Vezii: STOMAC/[ÎN GENERAL]/GAZE**

Balonarea este provocată de o umflare cu aer sau cu apă, la nivelul abdomenului. Are legătură cu o frustrare afectivă, cu sentimentul de insatisfacție, pe plan afectiv. Sentimentul acesta este o creație a mentalului meu, impresia că stomacul meu nu este sătul niciodată sau că îmi doresc mai multă atenție și afecțiune. Mă simt obligat să fac foarte multe lucruri, foarte repede. Nu mai am timp să văd toate lucrurile frumoase pe care mi le oferă viața. Verific sincer, în interiorul meu, cât de satisfăcut sunt pe plan afectiv. Este vorba despre o percepție interioară. Dacă sunt femeie, senzația de a fi **umflată** îmi dă impresia că sunt însărcinată. Îmi doresc, conștient sau nu, să am un copil?

Accept[*] să conștientizez faptul că, viața îmi oferă exact ceea ce am nevoie, în prezent. În loc să fiu "mut ca mormântul" și să îmi fie frică de viitor, îndrăznesc să îmi

exprim nevoile. Accept[*] "să fiu" o persoană zămbitoare, să trăiesc cu bucurie, să fiu deschis și să văd părțile frumoase ale vieții.

98. **BASEDOW (boala lui...) Vezii: GLANDA TIROIDĂ — BOALA LUI BASEDOW**

99. **BAZIN Vezii și: ȘOLDURI [AFECȚIUNIALE...], PELVIS**

Bazinul este partea osoasă care unește și care separă în același timp, partea inferioară de partea superioară a scheletului uman. Este la originea tuturor mișcărilor de deplasare, de locomoție și de acțiune ale corpului. Simbolizează faptul de a mă simți în siguranță și de a mă **lansa în viață**. Bazinul reprezintă **puterea** sub toate formele sale. Este recipientul care primește energiile ce alimntează ego-ul. O problemă a bazinului indică frica de a avansa în viață. Poate mă agăț prea mult de trecut. Dat fiind faptul că aceasta este zona corpului în care se manifestă sarcina, este posibil ca afecțiunea mea la **bazin**, să aibă legătură cu propria mea viață intrauterină, în care am trăit unele frustrări față de părinții mei, mai ales față de mama mea. Este posibil să fi luat asupra mea multe responsabilități, recreez acea stare în viața mea actuală și vreau să fiu "mama tuturor". O afecțiune a bazinului poate fi, de asemenea, legată de faptul că, din diverse motive, nu pot primi pe cineva în viața mea. Poate fi vorba despre un nou-născut sau cineva cu care aș vrea să locuiesc, dar este imposibil. Există un pericol la adresa siguranței mele familiale și a sentimentului meu de independență. Bazinul este asociat cu centrul de energie sexuală și cu plăcerea, sub toate formele ei. Mă privez de senzațiile plăcute ale vieții pentru că am impresia că nu le merit. Poate m-am simțit trădat sau cred că am fost păcălit: prin urmare, sunt în defensivă. Dacă am un bazin mare sau foarte mare (cu fese mari), cred, la nivel inconștient, că viața sau situațiile din viața mea îmi limitează puterea. Încerc să recuperez acea putere. Încerc să compensez pe plan fizic, blocând, involuntar, toate energiile în acel loc (frică, nesiguranță, furie, neputință). Este important să las energiile să circule mai armonios în corpul meu și cred sincer că am făcut ceea ce trebuia.

Chiar dacă vreau să îmi recuperez puterea, pot să **conștientizez** și să accept[*], din inimă[*] faptul că nu există nicio altă putere de câștigat, decât cea de pe plan mental. Dacă vreau să eliberez toate aceste energii și să îmi regăsesc un echilibru energetic, trebuie să mă iubesc așa cum sunt, să îmi manifest bucuria, încrederea și credința în tot ceea ce fac. Dau la o parte puterea și las viața să circule liber. Pe de altă parte, dacă am dificultăți legate de bazin, este posibil să subestimez importanța nevoilor mele fundamentale, precum locuința, mâncarea, sexualitatea. Este cazul să reevaluez importanța pe care o atribui diverselor aspecte din viața mea, pentru ca acestea să aibă un fundament solid și sănătos.

100. **BĂȘICĂ Vezii: CHIST PIELE/[ÎN GENERAL] / [AFECȚIUNI ALE...]**

101. **BĂȘICĂ** *Vezi: PIELE—BĂȘICI*

102. **BĂTĂTURI LA PICIOARE** *Vezi: PICIOARE—BĂTĂTURI*

103. **BĂTĂTURI** *Vezi: PICIOARE—BĂTĂTURI*

104. **BĂUTORI DE LAPTE (sindromul...)** *Vezi și: AQDOZĂ, APATIE*

Sindromul băutorilor de lapte sau al lui **Burnett**⁹ provoacă o insuficiență renală din cauza consumului excesiv de lapte, de calciu și de alcaline. Este o stare reversibilă, dacă nu mai consum lapte în exces. Încerc să umplu un gol interior, provenit din **iubirea** maternă, pe care nu am simțit-o îndeajuns. Starea de oboseală și de apatie îmi reamintește cât de importantă era acea nevoie pentru mine. Acest lucru nu înseamnă că am avut o mamă care nu mă iubea, ci că eu aveam o nevoie mai mare de afecțiune. O reacție la această lipsă poate fi o atitudine dominant față de mama mea sau față de femeii, în general. Sau poate încerc să umplu ceva ce consider foarte amar în viața mea, deoarece îmi aduce aminte de momente de tandrețe, precum cele din copilărie, petrecute cu mama mea.

Acceptî* să am grijă de mine, așa cum o face o mamă. Accept J,* momentele tandre ale vieții știind că sunt o ființă extraordinară care merită tot ceea ce este mai bun.

105. **BÂLBÂIALĂ** *Vezi și: GURĂ GÂT [ÎN GENERAL]*

Bâlbâială este manifestarea unei tulburări de pronunție, o dificultate parțială sau gravă de vorbire, de a rosti și a se exprima clar (cu diverse grade, de la câteva cuvinte întâmplătoare, până la o tulburare constantă). Are legătură cu gâtul, cu centrul comunicării și al exprimării de sine. Este posibil ca **bâlbâială** să provină dintr-un blocaj afectiv sau sexual, care provine din copilărie. Acest lucru nu înseamnă neapărat că am trăit un abuz, ci poate, am înregistrat o frică/conștientă sau nu, legată de sexualitatea mea, în relație cu o' persoană sau un eveniment. Este o formă de **nesiguranță puternică**, provenită din copilărie, care este legată de frica față de un părinte (mama sau tata), de obicei persoana care reprezintă autoritatea și care se manifestă în prezența celui alt părinte. Este o formă de refulare, o incapacitate de a-mi stăpâni adecvat gândurile și emoțiile și tentativa eșuată de a-mi controla exprimarea limbajului meu, care nu mai este spontan (acest tip de discurs poate apărea foarte devreme în copilărie, dacă am fost ridiculizat cu privire la plâns: "*Nu plânge!*") Sau poate fi vorba despre o traumă trăită atunci când am fost împiedicat să fac ceva. Acea emoție se transformă în bâlbâială. Ezit, nu reușesc să spun clar ceea ce simt, îmi refulez și deformează cuvintele, din teama de respingere sau din anxietate. *Dacă spun clar ceea ce trăiesc, oare părinții mei vor accepta ? Sunt destul de bun pentru ei ? Răspund așteptărilor lor ? Îmi dau voie să fiu ceea ce sunt ? Cuvintele mele îmi depășesc gândurile ?* Există șanse ca părinții mei (sau unul dintre ei) să fie foarte autoritari și

dominatori și să nu mă lase să fac ce vreau eu. Mă simt judecat, controlat, criticat și chiar ridiculizat, în așa fel încât ajung să cred că vorbele mele nu valorează nimic. Dacă sunt copil, este posibil să fi fost împiedicat să mă exprim sau forțat să vorbesc, atunci când nu voiam să fac acest lucru. Îmi este teamă să trădez pe cineva, dacă îmi dezvălui secretul? Ce nu vreau să spun? Și dacă îndrăznesc să spun acel lucru, o să suport consecințele ? Dacă am fost într-o situație în care îmi era foarte frică și m'am putut să țip, stresul trăit s-a cristalizat prin bâlbâială. Cuvintele mele sunt "înghețate" și nu se mai pot exterioriza normal. Dacă am crescut într-un mediu în care legea tăcerii este de aur (cu multe lucruri nespuse și secrete) acest lucru cântărește greu și trebuie să aștept un moment, înainte de a vorbi, pentru a mă asigura că "nu încalc o lege". Îmi exprim tot soiul de tulburări de comportament, de la timiditate la retragerea în mine. Am impresia că trăiesc într-o închisoare în care este greu să respir. Îmi caut puterea și nu o văd decât la ceilalți. Lumea din jurul meu este ostilă, prin urmare, cum aș putea să îmi găsesc locul, dacă mă exprim liber ? Este posibil să fi trăit multă cu privire față de limba pe care am folosit-o când eram copil. De exemplu, dacă vorbeam mai mult de o limbă în familie și exista un soi de competiție pentru a ști care dintre ele predomină, mi-am format o nesiguranță față de cuvintele folosite și această ezitare se manifestă prin pauzele de timp pe care le las între cuvinte, îmi este foarte greu să îmi exprim sentimentele sau nevoile. Am impresia că "cerșesc" atenția sau aprobarea celorlalți.

• Primul pas este să accept],* să fiu deschis la nivelul inimii*, în gândurile mele, în cuvintele mele, în acțiunile mele și, mai ales în emoțiile și în dorințele mele. Este important să îmi acord un răgaz și să îmi respect ritmul, "viteza de a fi". Mă respect așa cum sunt, fără să mă judec sau să mă critic. Acceptî* să îmi exprim ideile, bucuriile, fricile. Sunt tot mai activ și îmi afirm dorințele.

Încep să am încredere în mine, să îmi simt emoțiile, sentimentele și să fiu deschis față de cei pe care îi iubesc. Astfel, îmi regăsesc pacea interioară, care mă ajută să mă exprim cu mai multă siguranță. Pot să nu mă mai bâlbâi, să evit învălmășeala de cuvinte din cauza unui spirit prea activ, sau reținerea unor cuvinte pentru că îmi este frică de consecințe. Reintru în contact cu adevărata mea natură și las să circule **iubirea** în mine. Simt pace interioară și acceptarea],* întregii mele ființe îi va face și pe ceilalți să mă accepte așa cum sunt],*.

106. **BĂZĂIT ÎN URECHI** *Vezi: URECHI—BĂZĂIT ÎN URECHI*

107. **BEȚIE** *Vezi: ALCOOLISM*

108. **BILIARI (calculi...)** *Vezi: CALCULUBILIARI*

109. **BOALA BAISER** *Vezi: MONONUCLEOZAINFECȚIOASĂ*

110. **BOALA CĂRNII TOCATE, SINDROMUL BARBEQUE**

Este o inflamație a colonului cauzată de bacteria E.Coli, prezentă în tubul digestiv al animalelor. Persoanele infectate sunt de asemenea purtătoare ale bolii. Mă încapățânez să rămân într-o situație unde nu am motiv să mai rămân.

⁹ **Buraett** (Sir Frank MacFarlane) (1899—1985): profesor australian, imunolog și virusolog, laureat al Premiului Nobel pentru descoperirea toleranței imunologice dobândite

Îmi iau timp să reflectez ce mă irită foarte tare și acceptîY să-mi revizuiesc comportamentele și atitudinea. Încetez să-i atac pe ceilalți prin sarcasm; reînvăț să "gust" viața.

111. **BOALA BECHTEREWS**

Este o durere reumatismală apărută după un traumatism. Este rezultatul unei rigidități și a unei lipse de suplețe în maniera de a gândi. Ego-ul meu ocupă prea mult loc în existența mea.

Este nevoie să accept[V, în iubire, să fiu mai flexibil față de mine și de ceilalți, să am încredere în toate situațiile de viață.

112. **BOALA HANSEN Vezi: LEPRO**

113. **BOALA IMUNITARĂ Vezi: SISTEM IMUNITAR**

114. **BOALA LA COPIL Vezi și BOLILE COPILĂRIEI**

În general, se referă la afecțiunile descrise în dicționar. În plus, dacă sunt copil și sufăr de o maladie, este foarte posibil ca exprimarea maladiei să aibă legătură cu starea de rău interior a unuia dintre părinții mei. Sensibilitatea mea foarte mare mă conectează la realitatea interioară părinților mei.

Accept i Y că părinții mei nu sunt vinovați de ceea ce trăiesc eu.

115. **BOALA LUI ADDISON Vezi: GLANDE SUPRARENAL**

Insuficienta secreție de cortizol prin glandele suprarenale generează această maladie. Este o formă de decepție vis a vis de tine însuși. Este o stare extremă de subalimentare emoțională și spirituală. A avea această boală poate semnifica faptul că am trăit multă supunere în copilărie față de unul din părinți sau față de ambii. Poate m-am simțit agresat fizic, poate am trăit un traumatism ce putea să-mi pună viața în pericol. Această stare m-a făcut să trăiesc o mare nesiguranță în ceea ce privește viitorul meu, să mă îndoiesc profund de capacitățile mele. Această maladie se distinge printr-o atitudine extremă de defetistă, prin absența oricărui interes față de mine însămi sau față de cei din jur. Adesea compensez decepțiile prin dependența de o substanță sau alta ori de persoană. Mă consider victimă, trăiesc furie împotriva mea, nu pot primi iubirea celorlalți. Trăiesc multă anxietate și antipatie.

AcceptîY să-mi găsesc locul, să merg înainte, să găsesc energia necesară pentru a-mi atinge obiectivele fără a aștepta aprobarea și consimțământul celor din jur. Găsesc o metodă pentru a mă conecta la interiorul meu care are resurse nelimitate. Îmi pot găsi forța de a-mi conduce viața.

117. **BOALAWimPWTWNVeri:MĂINI-BOALALUIDUPYTREN**

118. **BOALAWIVWED^E\CHVezi:ATAXIAFRIEDEICH**

119. **BOALA LUI HODGKIN Vezi: HODGKIN**

120. **BOALA LUI MENIERE Vezi: MENIERE**

121. **BOALA LUI PARKINSON Vezi: CREIER-PARKINSON**

122. **BOALA LUI RAYNAUD Vezi: RAYNAUD**

123. **BOALĂ**

Omul este făcut pentru a fi sănătos, dar el este fără încetare confruntat cu probleme de funcționare a corpului, emoțiilor, gândurilor. Spiritul și corpul omului sunt inseparabile. Când sănătatea unei ființe umane este afectată, vorbim de boală. Există o dizarmonie, o stare conflictuală pe care corpul caută să o exprime. Când o disfuncționalitate se instalează, este bine să o interpretăm ca pe ceva neexprimat. Maladia implică o cauză, simptome, semne clinice, evoluție, tratament. A fi bolnav nu este rodul hazardului, este un semn că corpul meu mă informează că există un conflict sau un traumatism pe care îl trăiesc, în raport cu mine însumi sau cu mediul înconjurător.

AcceptîY să descifrez acest mesaj, să îl înțeleg și să fac ceea ce am de făcut pentru a mă armoniza și a-mi regăsi sănătatea cât mai rapid. Este nevoie să-mi schimb maniera de a trăi sau de a gândi, căci adevărata vindecare se află în primul rând în Mine.

124. **BOALĂ CRONICĂ Vezi: CRONIC**

125. **BOALĂ IMAGINARĂ Vezi și: IPOHONDRIA**

Gândesc că sunt bolnav fără să fiu în realitate. Am nevoie de iubire și de atenție. Mi se pare că nimeni nu se ocupă de mine și doresc să schimb această situație. Cum să fac asta? Inventez o boală!

Accept i Ycă această așa-zisă boală manifestă un rău al ființei, o rană emoțională negestionată. În loc să trăiesc în imaginar, încep să aduc schimbările "necesare în viața mea, am încredere în corpul meu și celebrez viața.

126. **BOALĂ INCURABILĂ**

Prin "incurabil" înțeleg că nu poate fi vindecat prin nicio formă de medicină. Este nevoie să caut înlăuntrul meu pentru a găsi cauza profundă a acestui rău- frica, rmania, gelozia, disperarea? Am impresia că există în viața mea o situație care cred că este imposibil să se schimbe.

Accept i Ycă iubirea curge liber prin mine, căci doar iubirea mă poate vindeca.

127. **BOALĂ INFANTILĂ Vezi: BOLILE COPILĂRIEI**

116. BOALA LUI BOUILARD *Vezi: REUMATISM*

128. **BOALĂ KARMICĂ**

Vin pe pământ ca să evoluez. Am experiențe de trăit pentru a ajunge la o transformare interioară. Dacă vin pe lume cu o infirmitate, înseamnă adesea că lucrurile nu au fost reglate în viețile anterioare.

Accept **I** Y să trăiesc experiența respectivă - acesta este primul pas spre vindecarea fizică și emoțională.

129. **BOALĂ MENTALĂ** *Vezi: NEBUNIE, NEVROZĂ, PSIHOZĂ*130. **BOALĂ PSIHOSOMATICĂ**

Cuvântul "psihosomatic" indică raportul ce poate exista între spirit(psyho) și corp(soma). TOATE BOLILE APAR CA URMARE A UNUI CONFLICT, ȘOC EMOTIIONAL SAU TRAUMATISM CONȘTIENT SAU INCONȘTIENT. Creierul declanșează un mecanism de supraviețuire biologică în raport cu conflictul sau traumatismul trăit. Este vorba apoi de a putea decodifica mesajul pentru a putea modifica programul pe care creierul l-a creat pentru a se restabili starea de sănătate.

Știind acest lucru, accept **I** Y să am grijă de corpul meu fizic pentru a avea o sănătate mai bună.

131. **BOALA SOMNULUI** *Vezi: NARCOLEPSIE*132. **BOALĂ TRANSMISĂ SEXUAL** *Vezi: VENERICĂ (BOALA...)*133. **BOALA VACII NEBUNE** *Vezi: CREIER- CREUTZFELD-JAKOB*134. **BOALĂ VENERICĂ** *Vezi: VENERICĂ*135. **BQLIAUTO-IMXJNE** *Vezi și: SISTEM IMUNITAR*

O boală auto-imună se caracterizează prin faptul că sistemul meu imunitar agresează organismul meu. În acest caz, am impresia că viața mea este goală și că nu merită trăită. Mă devalorizez și mă culpabilizez pentru anumite erori comise în trecut. Există anumite lucruri în personalitatea sau în fizicul meu, pe care le detest, nu le pot suporta. Iau adesea decizii în funcție de așteptările altora. Nu consider că merit să fiu fericit. Gândurile, stările, emoțiile mele, credințele negative îmi atacă corpul, mă autodistrug.

Accept], Y să primesc fiecare parte a ființei mele în deschidere și iubire necondiționată. Mă detașez de așteptările și valorile societății pentru a-mi putea construi propriile puncte de referință. Încetez orice formă de agresiune împotriva Ființei care sunt. Mă conectez cu puterea mea de creație și de vindecare care hrănește și întărește imunitatea mea naturală.

136. **BOLI EREDITARE** *Vezi și: INFIRMITĂȚI CONGENITALE*

În sens medical, **maladiile ereditare** se transmit prin genele provenind din celulele reproductive ale unuia sau ambilor părinți. În fapt, dacă vorbim de

ereditate, ne referim la gândurile, emoțiile sau conflictele interioare ale părinților sau bunicilor, care nu au fost reglate. Depildă, spun că diabetul este ereditar în familie pentru că l-a avut și bunicul și tatăl meu și eu, dar și tristețea poate fi ereditară, dacă a trăit-o și bunicul și tatăl și eu.

AcceptUY responsabilitatea pentru emoțiile mele. Deschizând poarta posibilității de vindecare fizică urmare a vindecării emoționale, conștientizez că totul este posibil!

137. **BOLILE COPILĂRIEI (ÎN GENERAL)** *Vezi și: BOALA LA COPIL*

Rubela, rujeola, tușea măgărescă, oreionul, scarlatina, varicela, toate **bolile caracteristice copilăriei** coincid în mod obișnuit cu perioadele de evoluție ale copilului. Dacă sunt copil, aceste boli survin adesea în timpul unor dificultăți școlare și pentru că sunt neliniștit cu privire la o anumită situație. Dacă simt tensiune sau conflict între părinții mei sau între persoane dragi mie, devin mai vulnerabil în fața unei boli a copilăriei. Când apar aceste boli, îmi dezvolt sistemul imunitar, care reprezintă capacitatea mea de adaptare și de a intra în relații cu ceilalți. Dacă sunt părinte,, dând copilui tandrețe, afecțiune, atenție, asta îi va permite să capete forță, să înainteze în viață cu mai multă încredere. Adultul care este afectat de o **boală a copilăriei** are o , situație nereglată încă din copilăria sa.

Accept **I** Y să îmi reglez sentimentele care vin din copilăria mea, pentru a evolua.

138. **BOLILE COPILĂRIEI-RUBEOLĂ**

Rubeola este o maladie virală contagioasă, epidemic, responsabilă de o erupție de pete roșii cutanate cu diferite aspecte. Gravitatea sa rezidă în riscul de avort sau anomalii ale fătului, dacă apare la o femeie însărcinată. Cauza subtilă este asemănătoare celei a rujeolei, am trăit o separare neașteptată, pe care o trăiesc ca pe o nedreptate.

Accept[Y să-mi dezvolt sistemul imunitar și, conștient de valoarea mea, să încep să mă afirm ca ceea ce sunt.

139. **BOLILE COPILĂRIEI-RUJEOLA**

Rujeola este o boală virală, contagioasă, epidemic, responsabilă de o erupție febrilă de pete roșii cutanate, precedată de o rino-faringită. Survine adesea după un eveniment când am trăit o separare la care nu mă așteptam. Sunt în stare de șoc, căci ceea ce mi se întâmplă este surprinzător. Mă simt vulnerabil, nefiind conștient de valoarea mea. Mi-e teamă să fiu spontan, inacțiunea mă protejează într-o anumită măsură.

Accept], Y să nu mai trăiesc în anonimat, să îmi las spațiul necesar pentru a-mi descoperi limitele și capacitățile, îmi ascult vocea interioară pentru a ști ce este cel mai bine pentru mine.

140. **BOLILE COPILĂRIEI-SCARLATINA**

Scarlatina este o febră eruptivă cu debut brusc - frison violent, angină, cefalee, o erupție pe mucoasele bucale și faringiene, apoi o erupție generalizată. Mă simt angoasat, într-o stare de incertitudine și nesiguranță. Faptul că sunt mai apropiat față de unul din părinți mă face să simt că îl trădez pe celălalt. Mi-e teamă că voi fi pedepsit. Febra exprimă un foc latent, prezent constant în interiorul meu.

Accept **i** * să îmi exprim sentimentele, având încredere că părinții mei mă vor accepta cu tot ce sunt și cu tot ce simt.

141. BOLILE COPILĂRIEI - TUȘEA MĂGĂREASCĂ

Tușea măgărească este o boală infecțioasă, contagioasă, epidemic, caracterizată prin accese de tuse spasmodic. Ea atinge mai ales copii sub 5 ani și există un risc de asfixie dacă accesul de tuse se produce în timp ce copilul mănâncă. Dacă am **tuse măgărească**, am impresia că moartea dă târcoale prin preajma mea sau a părinților mei. Moartea se poate manifesta și printr-o separare, mai ales dacă sunt într-o relație dificilă. Mă pot simți sufocat, încarcerat, neputincios. Joc rolul "băiatului bun" sau al "fetiței bune" în loc să fiu eu însumi.

Accept **i** *să intru în contact cu emoțiile mele și să fiu autentic. Privirea celorlalți nu mă afectează, pot lăsa măștile deoparte. Delimitându-mi spațiul vital, pot respira liniștit.

142. BOLILE COPILĂRIEI-VARICELA

Varicela este o boală infecțioasă, contagioasă, de regulă benignă, caracterizată printr-o erupție de vezicule care se umplu și se usucă în câteva zile. Apare între 2-10 ani. Sunt foarte influențabil și afectat de ceea ce se petrece în jurul meu. Reacionez la schimbări, fiind foarte sensibil. Varicela apare dacă simt că aceste schimbări pot mări distanța afectivă dintre mine și acel părinte care este foarte important pentru mine.

Accept, * că viața presupune o multitudine de schimbări la care trebuie să mă adaptez. Îmi pot exprima frustrările și opinia - aceasta face parte din procesul de a deveni autonom. Îmi dau dreptul să pun părintelui respectiv întrebările necesare pentru ca eu să înțeleg mai bine situația.

143. BOUILLAUD [boala lui...] *Vezi: REUMATISM*

144. BRADICARDIE *Vezi: INIMĂ*—ARITMIE CARDIACĂ*

145. BRAȚE (în general)

Brațul este partea membrilor superioare, cuprinsă între umăr și cot, formată din osul **humerus**. Brațele exprimă ușurința mea de a îmbrățișa viața, de a primi și de a da, **capacitatea mea de a primi noile experiențe ale vieții** și de a acționa. Le folosesc pentru a strânge și a atinge, pentru a-mi exprima creativitatea, potențialul de acțiune și **iubirea**. Pot intra în contact cu oamenii, mă pot apropia de ei și îi pot primi în universul meu. Astfel, le arăt că îi iubesc, cu bucurie și armonie. Pentru ei,, acționez, muncesc sau îmi îndeplinesc obligațiile. **Brațele** mele comunică și exprimă atitudinile și sentimentele mele interioare. **Brațele** sunt foarte aproape de inimă* și sunt legate de ea. Astfel, oamenii simt iubirea și energia care emană din inima mea, atunci când sunt deschis. Fiecare mână conține un centru de energie, situat în palmă, care reprezintă unul dintre cei douăzeci și unu de centri de energie mică (sau chakre). Cei doi centri de energie din mâini sunt direct legat de inimă*. Brațele devin astfel o extensie a inimii și conduc **iubirea** pe plan fizic și energetic. **Brațele** mă ajută să mă apăr și să mă protejiez împotriva atacurilor din exterior. De aceea, atunci când încrucșez brațele, mă apăr, instinctiv, mă închid în fața unor emoții, care nu îmi convin.

Dacă îmi deschid inima* și brațele, acceptî*^o deschidere spre viață și sunt în măsură să dau și să primesc într-un mod pozitiv.

146. BRAȚE (afecțiuni la...)

Afecțiunile brațelor au legătură cu dificultatea mea de a gestiona și de a-mi manifesta **iubirea** în ceea ce fac, în munca mea sau în acțiunile cotidiene. Exprimă un blocaj de energie, o reținere, care mă împiedică să fac ceva pentru mine sau pentru altcineva. O afecțiune poate proveni dintr-o situație pe care o trăiesc și care exprimă o suferință legată de interdicții sau de faptul de a fi judecat în trecut, mai ales de către părinții mei. Vreau să înlănțui ceva sau pe cineva cu brațele mele, sau "să îl strâng cu toată puterea" pentru a avea un anumit control. Sau, din contră, poate am fost nevoit să las să plece persoane dragi, iar acum nu le mai pot apăra (ca o pasăre care își protejează puii sub aripă). Trăiesc un conflict față de o persoană pe care o consider "brațul meu drept". Sau trăiesc o situație în care am fost trădat, m-am simțit lovit în plin. Pot simți o **rigiditate musculară**, o **durere** sau o căldură în braț (**inflamație**). **Brațele** mele devin mai puțin mobile și mai tensionate, articulațiile mele (umeri, coate) sunt mai dureroase. Știu că brațele au rolul de a primi situațiile noi și experiențele noi din viața mea. poate am o reacție față de o situație nouă; munca mea nu mi se mai pare motivantă; sunt descurajat, frustrat sau iritat deoarece nu mai reușesc să mă exprim convenabil sau pentru că am o dificultate în a realiza un proiect. O situație pe care o consider "un eșec" se poate manifesta printr-o **durere** sau o **fractură** a brațului. Vreau să "cobor brațele" din cauza neputinței mele. **Oasele** brațelor sunt afectate, în general, atunci când nu mai fac la fel de bine ca înainte, o activitate profesională sau sportive, în care excelam. Nu reușesc să îi îmbrățișez pe cei pe care îi iubesc; refuz să recunosc că m-am saturat peste cap de o situație, care este nocivă pentru mine. Îmi distruge viața! Trebuie să "sparg rutina", iar dacă nu vreau să văd ceea ce trebuie să schimb în viața mea, , este posibil să am o **fractură** sau să îmi rup un braț, pentru a înțelege. În general, durerea de brațe înseamnă faptul că iau prea multe asupra mea. Sau, poate fi vorba despre ceva ce refuz, de care nu vreau să mă ocup. Pot să ajung chiar să resping fizic sau emoțional o situație sau o persoană, care mă deranjează. Creez astfel un spațiu care mă va ajuta să mă simt în siguranță și sub control. Poate nu mai vreau să comunic cu ceilalți, la nivelul inimii*, nu am încredere în capacitățile mele de a realiza ceva. Mi se pare greu să merg mai departe în viață. Așadar, în loc să întind brațele, asemenea unui copil, pentru a fi alintat, mângâiat, îmbrățișat în relație cu cei dragi, mai ales mama și tata, resping universul din jurul meu. Mă închid în mine și încrucșez brațele, pentru a mă proteja mai bine. Trăiesc o dualitate între a accepta ca ceilalți să vină spre mine sau a refuza să mă apropie de ei: vreau să îi resping. Poate fi vorba despre o persoană pe care o consider negativă, care nu corespunde valorilor mele; sau de ceva pozitiv (abundență), ceva ce refuz, deoarece am impresia că nu merit. **Durerile** sunt o formă inconștientă de a-mi exprima suferința. Poate este cazul să renunț, să "dau drumul" unei situații sau unei persoane, pe care vreau să o rețin cu orice preț. O durere la brațul drept poate indica o problemă legată de autoritate, iar cea la brațul stâng, indică un conflict cu privire la exprimarea iubirii și a generozității mele. Bărbații au o tendință naturală de a-și dezvolta mușchii brațelor, care sunt un simbol de forță și de putere și opoziția lor de a exprima energia inimii* și latura lor blândă. Brațele foarte subțiri și slabe indică o timiditate în exprimarea emoțiilor și o rezistență în a lăsa energia să curgă. Am o

reținere de a mă lăsa purtat de curentul vieții și de a profita la maxim de ea. Brațele semnifică mai mult exprimarea interioară.

Antebrațele mele sunt legate de exprimarea exterioară, de "a face". Este începutul realizării unei dorințe și este cazul să acționez. Partea interioară a antebrațelor, indică sensibilitatea mea și faptul că pot ezita înainte de a mă exprima fizic în Univers sau de a alege felul în care îmi voi realiza proiectele. Poate este cazul să îmi schimb obiceiurile sau felul de a acționa, dar îmi este foarte greu din cauza rigidității mele, astfel încât și antebrațele mele vor înțepeni. Mă implic cu adevărat pentru a merge înainte în viață ? Gât de deschis sunt față de ceilalți și față de mine ? Am impresia că îmi este greu să "îmbrățișez" anumite situații sau persoane din jurul meu? Cât de frică îmi este să mă apropiu de oameni ? Există o situație care mă deranjează atât de tare încât simt că explodez. Dacă nu îndrăznesc să mă afirm de frica consecințelor, risc să am o fractură de antebraț. Grăsimea de pe brațe este aproape de inimă*. Atunci când este în exces, există o emoție pe care o păstrez secretă, b frică de a-mi exprima **iubirea**. Când brațele sunt slabe, mă întreb dacă sunt capabil să accept* iubirea celorlalți sau am tendința să mă izolez ? în ambele cazuri, există ceva de revizuit în felul meu de a da sau de primi afecțiune. Rețin prea mult, ca să nu îmi scape nimic ? Fac mult mai mult decât este nevoie pentru a fi iubit. Vreau să îi protejiez pe ceilalți sau mă simt eu însumi în pericol ?

0 iritație cutanată la nivelul brațului este legată de o frustrare sau de o iritare cu privire la ceea ce fac sau nu fac, în modul de a mă exprima sau în tot ceea ce mi se întâmplă ca urmare a intervenției celorlalți. **Brațele cu contuzii**, indică cât de sever sunt cu mine sau cât de severi cred că sunt ceilalți cu mine.

Accept]* să exprim mai multă iubire în ceea ce fac, să mă implic mai mult, să fiu deschis și să am încredere în ceilalți, să strâng în brațe cu dragoste, oamenii pe care îi iubesc. Acțiunea de a îmbrățișa pe cineva este, de multe ori terapeutică, îmi respect calitățile de comunicare, de tandrețe și de deschidere. Îmi concentrez atenția pe activitățile interesante. Mă obișnuiesc să văd părțile bune în orice situație. Fac acest lucru, realizând faptul că este minunat, că îmi este mai bine decât credeam. Am nevoie să îmi schimb ideile. Merg înainte, lăsând la o parte ceea ce nu este bun pentru mine și primesc tot ceea ce este mai bun de la viață. Accept]* viața, cu brațele deschise!

147. BR1GHT (boala lui...) *Vezi și: RINICHI [PROBLEME RENALE]*

Boala lui Bright este numită și **nefrită cronică**. Este o inflamație gravă a rinichilor, însoțită de edem (reținere de apă în organism) și de o insuficiență urinară.

De obicei, rinichii se deteriorează destul de repede cu această boală. Este mult mai gravă decât alte boli de rinichi. În acest caz sufăr și trăiesc o frustrare sau de decepție atât de puternică, față de o situație în care am un sentiment de pierdere,

. ,pentru că îmi consider, viața un eșec total (rinichii sunt sediul fricii). Îmi este .teamă că nu sunt destul de inteligent.

¹ Accept]* faptul că fiu unic și că fac mereu tot ce știu eu mai bine. **Conștientizez** faptul că este necesară o deschidere a **inimii*** dacă vreau să am o schimbare de atitudine, pentru a vindeca această stare.

148. BRONHII (în general) *Vezi și: PLĂMÂNI*

Bronhiile sunt conductele prin care intră aerul în plămâni. Reprezintă viața. O afecțiune a bronhiilor indică, de obicei, faptul că mi-am pierdut motivația de a trăi și

bucuria de a trăi. Bronhiile reprezintă spațiul meu vital, delimitările mele, teritoriul meu, mai ales cel legat de cuplu, de familie sau de mediul profesional. Dacă am impresia că îmi voi pierde teritoriul sau că cineva s-a agățat de ele, nesiguranța mea va declanșa o afecțiune a bronhiilor. Frica se poate manifesta când există altercații sau certuri ce pot duce la conflicte.

Arh impresia că există un pericol iminent. Vreau să par puternic și sufăr fără să arăt acest lucru. Simt că îmi am aer, că mă asfixiez, că mă pierd. Simt că mă sufocă ceilalți. Am tendința de a-i invidia pe ceilalți. Îmi fac griji pentru ceea ce cred ceilalți despre mine. Nu suport să mă gândesc la ce vor spune ceilalți, pentru că îmi este teamă că vor râde de mine sau că voi fi jignit, calomniat. Aș vrea să îi impresionez pe ceilalți, să îi intimidez, asemenea unei gorile care se bate cu pumnii în piept. De multe ori este vorba despre relația de cuplu care se află în pericol. În cazul unui bărbat, poate fi vorba despre planul profesional, de exemplu frica de a fi dat afară, iar în cazul unei femei, este vorba despre familie, de exemplu un copil bolnav.

Accepti* să am încredere în mine; știu că, dacă îmi delimitez clar teritoriul ' și îi fac pe ceilalți să îl respecte și îmi respect drepturile, nimeni, nu mă va putea "invada" pentru că spațiul fiecăruia va fi delimitat și fiecare va putea trăi în respect și în armonie. Verific ce persoană sau ce situație este asociată cu durerea mea și ce trebuie să fac pentru a schimba situația. Este important să creez situații pline de bucurie și de relaxare.

149. BRONHII — BRONȘITĂ *Vezi și: PLĂMÂNI [AFECȚIUNI LA...]*

Bronșita (ită=furie) se caracterizează prin inflamația mucoasei bronhiilor, conductele care merg de la trahee până la plămâni. Este o boală legată direct de respirație și de acțiunea de a lua aer și viață (inspirația) cu dorința de a elimina apoi, temporar, aerul, cu detașare (expirația). Inflamația indică faptul că trăiesc o furie sau o frustrare cu privire la emoțiile refulate, la cuvintele de care am nevoie pentru a exprima și a lăsa să iasă afară o situație sufocantă, în care mă simt blocat, un conflict plin de agresivitate și de critici (o tulburare în familie, certuri etc.) Poate fi vorba despre atmosfera tensionată, plină de certuri și minciuni, din familie. Simt că libertatea mea este distrusă. Nu mai pot respira. Nu mai am încredere în ceilalți. Vreau să fiu lângă oamenii pe care îi iubesc, dar în același timp mă sufoac, ceea ce îmi provoacă o disperare interioară. Dacă acel conflict implică certuri și înfruntări foarte intense, este posibil chiar să ajung să am un cancer de bronhii, forma obișnuită a cancerului de plămâni. Există o tulburare interioară, o perturbare care mă împiedică să îmi manifest ființa adevărată, să îmi respect drepturile. Încerc să comunic cu cei apropiați, dar nu îmi găsesc liniștea interioară. Mă simt de parcă viața mă face să trăiesc rupt de cineva, de obicei, este vorba despre mama mea. Situația din familia mea este prea grea. Simt o descurajare față de viață și nu mai lupt pentru a merge mai departe. Mi-am pierdut bucuria de trăi și simt o slăbiciune și o insatisfacție interioară, vreau să fiu independent, dar trăiesc o mare nesiguranță. Care sunt limitele mele ? Situația mea este de nesuportat: sentimentul meu de neputință, suferința mea interioară mă fac să mă opun pulsioniilor inimii. **V** Tușea indică faptul că vreau să mă eliberez și resping ceva sau pe cineva care mă deranjează și mă înfurie. Dacă sunt copil, pot simți o nesiguranță și o angoasă legate de ceea ce se întâmplă în familie. Resimt puternic supărarea părinților mei, furia lor reprimată și am impresia că trebuie să suport toate aceste lucruri, fiind prea mic pentru a mă detașa de ceea ce se întâmplă. Mă simt sub influența părinților mei, trăiesc într-o închisoare emoțională. Dacă nu vreau să fac o

bronșită acută, va trebui să îmi schimb atitudinea. M-am născut într-o familie în care, fiecare membru a trăit aceleași experiențe ca mine. Părinții mei, frații și surorile mele au de învățat și ei aceeași lecție.

Accept[*] să văd bucuria și **iubirea** în fiecare experiență din viața mea. Accept[*] faptul că fericirea mea este responsabilitatea mea și încetez să mai cred că ceilalți sunt cei care mă fac fericit. Dacă iau propriile decizii și respire prin propriile mijloace, am făcut primii pași spre mai multă libertate.

150. **BRONHOPNEUMONIE** *Vezi și: PLĂMÂNI [AFECȚIUNI ALE...]*

Bronhopneumonia este inflamația respiratorie care afectează bronhiiolele și alveolele pulmonare. Are legătură cu viața, cu faptul că mă simt diminuat și limitat de viața însăși. O consider nedreaptă cu mine și mă irită acest lucru. Am impresia că nu respir din plin și am acumulat tristețe și am o furie împotriva vieții. Sunt iritat de o situație pe care o trăiesc și în care refuz să îmi asum responsabilitățile. Această infecție este mai gravă decât o bronșită simplă sau o pneumonie deoarece durerea interioară este mai profundă.

Accept[*] să respir viața altfel și cu o atitudine diferită, plină de **iubire** și de bucurie. .

151. **BRUXISM** *Vezi: DINȚI [SCRÂȘNIT DIN DINȚI...]*

152. **BTS (BOLI TRANSMISIBILE SEXUAL)** *Vezi: VENERICE (BOU,,)*

153. **BUCAL (herpes...)** *Vezi:HERPES[...BUCAL]*

154. **BUERGER**¹⁰ (boala lui...) *Vezi și: BRAȚ, FUMAT, INFLAMAȚIE, PICIOARE, SÂNGE — CIRCULAȚIE SANGUINĂ*

Boala lui **Buerger sau tromboangeita obliterantă** este o boală care implică obstrucția circulației sângelui în brațe și picioare, cauzată de o inflamație a peretelui

vaselor de sânge. Afectează mai ales arterele, dar poate afecta și venele. Evoluează spre leziuni cutanate și amputări prin tromboză. Este o boală foarte rară și poate fi mortală, în câteva luni. Este o boală genetică, care afectează mai ales persoane din Europa centrală și fumătorii. Factorii iritanți din țigară sunt cei care determină, de obicei apariția bolii. În acest caz, corpul îmi indică faptul că încerc să fiu insensibil față de situațiile din viața mea (când sunt afectate brațele) și insensibil față de evenimentele din viitor (când este vorba despre picioare). Vreau să îl protejez puțin dintr-o părinții mei, de obicei, mama, de suferința provocată de anumite comportamente ale partenerului său.

Accept[*] să iau în considerare mesajul transmis de corpul meu și accept[*] "să văd mai clar în viața mea". Dacă mă las de fumat, mă voi simți mai bine.

155. **BUFEURI DE CĂLDURĂ** *Vezi: MENOPAUZĂ*

156. **BURNETT (sindromul lui...)** *Vezi: BĂUTORI DE LAPTE [SINDROMUL...]*

157. **BURNOUT SAU EPUIZARE** *Vezi și: ASTENIE NERVOASĂ, DEPRESIE*

Burnout se manifestă mai ales după abandonul unei lupte prin care voiam să îmi exprim un ideal, dar nu am reușit. Timpul și energia consacrate acelui ideal sunt atât de importante încât mă simt foarte epuizat și mă îmbolnăvesc. Simt un gol interior profund, deoarece refuz o situație în care vreau să văd o schimbare adevărată, concretă și durabilă, fie la muncă, fie în familie sau în relația de cuplu. Sunt foarte perfecționist și devotat, vreau să îmi ating idealul Sau poate există o parte din mine pe care nu o accept. Am impresia că mă lupt cu toată lumea, pentru că mi se pare că aceasta funcționează contrar așteptărilor și convingerilor ' mele profunde. Este ca și cum aș vedea o minciună, o ignoranță și o delăsare colectivă, care îmi afectează valorile fundamentale.

De ce să merg mai departe? Renunț, pentru că este prea greu pentru mine.

Boala lui Buerger: boala lui Leo Buerger, după numele primului medic care a descris-o

Burnout apare frecvent la profesori și la infirmiere, ca o reacție față de mediul de lucru.

Există un sentiment de neputință față de realizarea unui ideal. Este o formă de compulsie, pentru că vreau cu orice preț să schimb sistemul, cu ao atitudine mai adaptată și timpul actual. În același timp, este posibil să am o dificultate de adaptare la noile tehnologii, pe care le consider agresive. Dacă am impresia că vreau să salvez lumea, trebuie să îmi verific atitudinea, începând de acum. **Burnout** este în același timp o afecțiune, prin care fug de ceva. Mă pot întreba: "De ce anume vreau să fug, prin faptul că muncesc peste limitele mele ?" îmi este teamă să fiu singur cu mine însumi ? Sau am nevoie de un motiv, pentru a nu mai fi în relație cu un partener, care mi-a devenit insuportabil ? Ce încerc să demonstrez, în timp ce fug de frica de eșec ? Nevoia mea de a fi recunoscut și frica mea de a fi criticat mă împing să muncesc tot mai multă, până când ajung să nu mai pot. Simptomele unui **burnout** destul de clare: oboseală mentală și fizică, energie vitală scăzută, gânduri incoerente ! Astfel apare epuizarea, urmată de calm și odihnă, pentru a mă reîncărca pe plan energetic.

Accept], **V** faptul că nu trebuie să fiu pe placul tuturor. Este un vis ! Adevărata realitate, este de a ști că fac tot ce știu mai bine și astfel îmi regăsesc seninătatea, pacea interioară și iubirea adevărată.

158. **BURSITA** *Vezi și: ARTRITĂ, BRAȚE [afecțiuni ale ...], COATE, UMERI, INFLAMAȚIE, GENUNCHI..., TENDONUL LUI ABILE*

Bursita, denumită și **higroma** este inflamația bursei, de la nivelul articulațiilor umărului, cotului, rotulei sau al tendonului lui Achile. Bursa, care seamănă cu un sac mic, conține un lichid care reduce fricțiunea la nivelul articulațiilor. Bursa este cea care asigură o mișcare fluidă și grațioasă. **Bursita** este legată, frecvent de mediul profesional. Indică o frustrare sau o iritare intensă, o furie reținută, față de o situație sau o persoană. În cazul în care sunt afectate brațele, îmi vine să "lovesc" sau "să dau o lovitură de picior, dacă sunt afectate picioarele. Gândurile mele sunt rigide și există ceva ce nu îmi convine deloc ! M-am săturat și, în loc să exprim ceea ce trăiesc, îmi rețin emoțiile. Este posibil să găsesc cauza afecțiunii, dacă observ ce anume pot face și ce nu vreau să fac cu brațul afectat. Dacă durerea este pe partea stângă, este afectată latura afectivă, iar pe partea dreaptă, latura rațională. Mă doare brațul, chiar dacă mă abțin să lovesc **pe** cineva. Trebuie să găsesc un mod mai potrivit pentru a exprima ceea ce trăiesc. Mă întreb dacă viața mea mai are sens sau dacă mai există încă lucruri care îmi plac sau din contră, mă plictisesc foarte tare ? Am o stare de iritare. Sau chiar pot avea impresia că ceilalți profită de mine. Am dreptul să fiu fericit ? Aștept mult de la ceilalți, dar trebuie fac eu singur schimbările pentru a avea ceea ce vreau în viață, în loc să mă sprijin pe ceilalți, accept],* să îmi iau viața în mâini, altfel voi rămâne în această stare de inerție.

Caut cauza suferinței mele, sunt deschis și îmi schimb atitudinea acceptându-mi sentimentele și emoțiile. Le pot transforma în iubire și în armonie, în avantajul

meu și pentru binele celorlalți. Corpul meu îmi transmite mesajul să adopt o atitudine mai pozitivă, pentru a mă adapta la noile situații, care apar în viața mea.

159. **BURTĂ SAU ABDOMEN** *Vezi și: BALONARE [... A ABDOMENULUI], INTESTINE [AFECȚIUNI ALE...]*

Burta sau **abdomenul** este partea inferioară și anterioară a trunchiului uman, care conține mai ales intestinalele. La fel ca în viața mea de zi cu zi, atunci când mă îndop prea repede cu mâncare, am "burta-plină", îmi vine să dorm și am o stare de disconfort. Trebuie să învăț să îmi acord timp, să înghit fiecare situație nouă și să mă adaptez la schimbările care au loc în viața mea, evitând astfel să trăiesc nerăbdare și frustrare. Deoarece în abdomen, în pânțe, se dezvoltă copilul și se pregătește să treacă de la starea solitară la starea socială, **abdomenul** simbolizează **relațiile**. Toate dificultățile din această zonă au legătură cu blocajele dintre mine și **universul** în care exist, acestea fiind exprimate prin relațiile personale, care îmi formează realitatea. Dacă trăiesc o situație **abominabilă** sau îngrozitoare, **burta** mea va reacționa puternic, mai ales atunci când mă simt obligat să mă aplec în fața cuiva și mă simt umilit. Abdomenul este **tensionat** atunci când mă simt fragil, nu sunt sigur pe mine și când am impresia că sunt călcat în picioare. Este relaxat atunci când sunt foarte încântat de viața mea și nu mă interesează ce spun ceilalți. O afecțiune la burtă indică faptul că am o percepție negativă asupra vieții și este posibil să am o ranchiună, să îmi fie greu să integrez lucrurile noi, care mi-ar putea îmbunătăți viața. Această ranchiună poate rezulta din sentimentul meu de neputință față de figura paternă din viața mea, pe care o consider dominantă. Am impresia că trebuie să mă sacrific sau că sunt manipulat.

Accept],* să îmi recunosc gândurile și sentimentele, prin intermediu] celorlalți și în universul din jurul meu. Afecțiunile din zona abdomenului, unde își au sediul intenția mea cea mai profundă și sentimentul meu față de ceea ce este bun sau rău în viața mea, îmi transmit ceea ce se întâmplă în viața mea interioară și la nivelul emoțiilor.

160. **BULIMIA** *Vezi și: ANOREXIE, APETIT [EXCES DE...], GREUTATE [EXCES DE...]*

Bulimia este o boală compulsivă, o nevoie necontrolată de a absorbi mâncarea în cantități mari, un dezechilibru nervos, deoarece sunt într-o reacție totală față de viață.

Are aceleași cauze interne ca și anorexia și obezitatea. Mănânc în exces pentru a-mi satisface complet dorințele sau pentru a regăsi o formă de **iubire** și de afecțiune (hrana simbolizează viața, **iubirea** și emoțiile). Încerc să umplu pe plan , emoțional un gol imens din mine, o ură față de mine (dezgust, dispreț) atât de mare, încât vreau să umplu acest gol cu orice preț, prefer să mă las dominat de mâncare (viața) în loc să fiu deschis față de viață. Neg o parte din mine sau o situație și am o supărare sau o furie, pentru că mă simt izolat, separat, respins.

' îmi resping în totalitate corpul, refuz să trăiesc în această lume. Nu mai vreau să trăiesc toate aceste frustrări și angoase. Îmi este teamă că voi pierde ceea ce am și simt o nesiguranță, poate pentru că mă simt diferit de ceilalți. Nu mă mai simt capabil să "mușc din viața". Nu am tot ceea ce vreau sau **nu îmi stăpânesc destul de bine** dorințele și emoțiile. Vreau să mă simt mai puternic decât mâncarea, decât sentimentele și emoțiile mele. Prefer să vomit în loc să fiu sănătos, pentru că disprețuiesc profund.

Trăiesc o hărțuire interioară insuportabilă. Aș vrea ca oamenii să se apropie de mine și să mă las invadat de emoțiile lor și de emoțiile mele, dar, în același timp mă deranjează foarte tare și vreau să îi resping imediat, pentru a nu fi atins în intimitatea mea și pentru a-mi controla emoțiile. Felul în care mă văd, eu sau ceilalți, provoacă un conflict legat de propria mea identitate și imagine apei care o ofer și care, de multe ori, mă dezgustă. Cred că nu sunt bun de nimic și mă pierd în mulțime, mă las înghițit de mulțime și îmi convine acest lucru. În același timp, aș vrea să am locul meu, să "am o greutate", să fiu diferit! Trăiesc o depresie profundă, o disperare, o angoasă, pe care încerc să o alin, o frustrare pe care încerc să o compensez. Aș vrea să îmi valorizez imaginea de sine: aș vrea ca aceasta să fie perfectă! **Bulimia** este strâns legată de mamă (sursa vieții), de latura maternă și de creație. Oare sunt în reacție, în relație cu mama mea ? Am sentimentul că am fost controlat în copilărie, iar acum, prin bulimie, vreau să fug de mama mea, să o neutralizez (în sens metafizic) sau să părăsesc această lume? Sau mă bucur să mă port astfel? Este posibil ca atunci când eram bebeluș, să fi trăit etapa de după alăptare, ca pe un **abandon**? Ca și cum aș fi fost smuls de lângă mama mea ? În acest caz, am impresia că "voi muri de foame", de unde provine nevoia de a mânca cantități enorme de alimente, pentru a umple golul și pentru a-mi micșora stresul. Mă simt pierdut și la mila "prădătorilor". Dacă sunt **bulimie** trebuie să fiu deschis față de **iubire**.

Necesitatea de a accepta],* faptul că am ceva de înțeles din această stare depresivă mă conduce spre **iubire** și învăț să mă iubesc și să mă accept mai mult, ca fiind un canal prin care circulă energia divină. Trăiesc pe pământ pentru a îndeplini o misiune față de mine, cu mama mea și cu cei pe care îi iubesc. De ce să nu apreciez frumusețea universului ? Îmi accept corpul așa cum este, ego-ul și limitele lui, primesc mâncarea ca pe un dar divin. Accept i* **iubirea** pentru mine și pentru ceilalți și descopăr bucuriile de atrăi pe această lume. Asta este tot.

161. **BURTĂ (durere de...) Vezi: DURERE DE BURTĂ**

162. **BUZE**

Buzele, pot semnifica **deschiderea sau închiderea spiritului**, ceea ce vreau sau nu vreau să spun. Pot percepe tensiune, îngrijorare, supărare sau frică, prin crăparea sau uscarea buzelor. Buzele pot fi cănoase, dacă am bucurie, plăcere și

iubire în inimă*, sau subțiri, atunci când sunt mai reținut și chiar rigid față de dorințele și plăcerile vieții. În cazul unei femei, labiile - buzele vaginului indică repercusiuni cauzate de aceleași tulburări, doar că este mult mai probabil ca orice afecțiune a acestora să fie legată de exprimarea sexualității sau a feminității.

Buza inferioară reprezintă latura mea masculină, rațională, rațiunea și buza superioară reprezintă partea mea feminină, receptivă, emoțională.

Starea și forma buzelor indică dacă sunt deschis față de ceilalți, dacă angoasele mele mă rod, fără să îmi dau seama. Am tendința de a-mi "strânge **buzele**" atunci când mă îndoiesc de judecata și de opinia celorlalți ? Sau, mai degrabă, îmi "mușc **buzele**" deoarece nu am destulă încredere în propria mea judecată, în bunul meu simț? Este posibil să trăiesc un conflict interior față de senzualitatea mea, de locul pe care i-l acord în viața mea. Dacă am o dificultate în a-mi face pe plac, buzele mele vor fi afectate. Dacă primesc un sărut nedorit, dacă trebuie să "suflu în fiolă" (pentru testul de alcoolemie), dacă am impresia că sunt trădat de cineva apropiat (sărutul lui Iuda), **buzele** mele vor fi afectate. În acest caz, am impresia că persoana care reprezintă autoritatea, abuzează de puterea sa.

Accepti* să îmi exprim sentimentele, atât pe cele negative, dacă sunt nemulțumit (dacă nu, **buzele mele se** pot umfla), cât și pe cele pozitive, precum complimente, afecțiunea mea, aprecierea etc. deoarece cu buzele, pot săruta și îmi pot arăta dragostea față de cei pe care îi iubesc. Mă simt în siguranță și îndrăznesc să spun și să arăt cine sunt cu adevărat.

163. **BUZE USCATE, CRĂPATE**

Am **buzele uscate** atunci când resimt o oboseală mare, când mă simt singur, când sunt îngrijorat sau regret că am spus ceva. Bucuria mea de a trăi dispare și simt foarte puțină plăcere în comunicarea cu ceilalți. Nu îmi mai pot împărtăși emoțiile cu ceilalți sau cu partenerul de viață. Această pierdere a bucuriei este și mai mare, dacă **buzele sângerează**. Dacă am **buzele crăpate**, mă întreb care este "divizarea" pe care am lăsat-o să apară în interiorul meu. Poate fi vorba despre o prăpastie dintre lumea mea reală și cea imaginară. Vreau să rămân în turnul meu de fildeș, pentru a nu fi rănit.

Buzele crăpate se pot manifesta în cazul unui copil ai cărui părinți s-au separat și care are nevoie de tandrețe. Mi-am creat o lume plină de fantezie și de iluzii, care mă ajută să evit emoțiile negative, "fantomile" care îmi controlează viața. Fac compromisuri, încerc să îmi îndulcesc viața, dar m-am săturat de toate acestea.

Accepti* să fiu în contact cu realitatea și cu oamenii din jurul meu. Îmi îmbunătățesc comunicarea cu ceilalți și "îmbrățîșez viața" cu mai multă **iubire**. În loc să trăiesc în trecut sau în viitor, învăț să apreciez momentul prezent. Intrând în contact cu ceea ce sunt și cu ceilalți, nu voi mai avea nevoie să trăiesc în imaginar. Unind ceea ce era divizat înainte, **buzele** mele revin la viață și într-o stare perfectă.

ni i

164. **CAECUM** *Vezi: APENDICITĂ*165. **CALCANEUM** *Vezi: CĂLCĂI*166. **CALCULI (în general)** *Vezi: CALCULI/BILIARI/RENAU*

Calculul este o concrețiune de forma unei pietricele care se formează prin precipitarea anumitor componente (calciu, colesterol] din bilă sau din urină. Calculul este acumularea (sau „adunarea”) ideilor false, a petrificării în poziția de retragere sau de frustrare, a concepțiilor eronate despre realitate, ceea ce poate fi ilustrat prin expresia „a face o eroare de calcul”. De asemenea, poate fi vorba despre emoții și de sentimente refulate, de o concentrație de gânduri, asemenea unei mase de energie care se solidifică și se cristalizează până când formează pietre foarte dure în organul în care se manifestă cauza bolii. Apare atunci când te simți inferior celorlalți, cultivi supărările și ai un gust amar legat de viață, încăpățânarea de care dai dovadă te determină să te îndepărtezi de adevăratele tale nevoi. Ai senzația că îți este încălcat „teritoriul”.

Accept |Y să am încredere în viață și știu că pot conta pe puterea mea divină, care mă va ajuta să văd evenimentele cu o mai mare deschidere a spiritului și în deplină siguranță.

167. **CALCULI BILIARI SAU LITIAZĂ BILIARĂ** *Vezi: FICAT (DURERE DE FICAT), SPLINĂ*

Calculul biliar este format, în general, din unul sau mai multe depozite de colesterol sau de calcar. în limbaj popular se folosește expresia "a avea pietre la ficat". Calculul este însă la bilă. Acest lichid secretat de ficat folosește la digestia alimentelor. Bila este păstrată în vezica biliară, iar calculul format (poate fi unul mai mare sau mai mulți, de dimensiuni mai mici} se formează în aceeași vezică. Bila este amară, vâscoasă și arată amărăciunea interioară, durerea, agresivitatea, insensibilitatea, resentimentul, frustrarea sau nemulțumirea pe care le simt față de mine însumi sau față de una sau mai multe persoane. Calculii reprezintă o durere mai profundă decât simple simptome la nivelul splinei, al ficatului sau al vezicii biliare. Este o energie solidificată, cristalizată sub forma unor pietricele, provenind din **gânduri foarte dure, pline de furie, de amărăciune, de invidie** și chiar de **gelozie**, care au fost întreținute și acumulate de-a lungul anilor. Poate fi vorba și despre un talent, o forță, pe care nu am vrut niciodată să o folosesc deoarece mă simțeam vulnerabil, inferior, insuficient de bun. Acumulez forțele mele interioare, în loc să le folosesc. Simt furie, dar această furie este îndreptată împotriva mea, deoarece, în sinea mea, îmi cunosc capacitățile. Am decis să mă ascund, pentru a mă apăra de lume exterioară. Mă feresc de judecata celorlalți.

Calculii pot fi "ascunși" de mult timp, iar o emoție bruscă și violentă îi poate face să se manifeste "conștient" prin dureri intense. Adeseori, pot însemna faptul că, sunt decis să merg înainte, să deschid ușile, dar există **ceva care mă împiedică**, mă limitează sau mă sufocă, iar acțiunile mele sunt determinate de frică. Atunci devin frustrat, am atitudini "amare" și iritante față de ceilalți, nu reușesc să mă decid, deoarece nu am curaj, iar forțele mele interioare sunt prost canalizate. Nu îmi stăpânesc propria persoană. Din această cauză am **calculi biliari**. Cine îmi influențează viața? Sunt prea orgolios? Care sunt datoriile din trecut (de ordin material, emoțional sau spiritual) pe care le am de plătit, dar pe care le-am uitat sau pe care am omis în mod voluntar să le dau înapoi?

Chiar dacă calculii sunt manifestarea unei **vieți dure**, trebuie să accept |Ysă mă eliberez de trecut și să am o atitudine și **gânduri mai blânde**, o nouă deschidere spre viață, lăsând deoparte trecutul, sentimentele îndepărtate și vechile emoții amare și astfel să ajung să trăiesc **iubirea** veritabilă. Îmi acord dreptul de a-mi îndeplini propriile mele nevoi, chiar dacă acest lucru înseamnă să le spun nu celorlalți. Procesul de acceptare |Yla nivelul inimiiY mă va ajuta să văd mai clar în viață și să descopăr mai bine drumul care îmi va ameliora situația, îmi las toate talentele să se dezvolte cu blândețe și astfel mă pot împlini pe deplin.

168. **CALCULI RENALI SAU LITIAZĂ RENALĂ** *Vezi și: RINICHI*

Calculii renali, denumiți și **pietre la rinichi**, au legătură cu rinichii, care sunt sediul fricii. Reprezintă formațiuni de pietre sau de cristale provenind din cantitățile abundente de **sare**, calciu, oxalați și **acid uric**. Acidul uric reprezintă emoții vechi, ce trebuie evacuate. Calculii se pot forma în părți diferite ale sistemului urinar. Reprezintă o masă de energie solidificată, creată din gânduri, frici, emoții și sentimente agresive față de cineva sau față de o situație. Rinichiul fiind un filtru al emoțiilor și deșeurilor corpului, abundența sărurilor de acid uric indică o cantitate mare de sentimente agresive solidificate, reținute de mult timp. "Trăiesc frustrări și sentimente agresive în relațiile mele, de atât de mult timp, încât atenția mea s-a fixat pe acestea". Viața mea afectivă este un eșec și îmi spun că fericirea este doar pentru alții. O persoană echilibrată are "rinichii puternici", dar există diverse trăsături de caracter care pot cauza **calculi**: sunt foarte autoritar, adeseori extrem de autoritar, **foarte sever față de mine însumi și față de ceilalți**, iau deciziile și fac alegerile fiind în "reacție" la ceva, rămân foarte ancorat în trecut, îmi lipsesc voința și încrederea. Sunt foarte drastic în opiniile și în alegerile mele. **Calculii renali** implică adeseori un conflict interior între voința mea și deciziile mele, care determină un exces de autoritarism: deoarece mă ' consider slab și îmi este frică, îmi "mobilizez" toate forțele disponibile, în același loc pentru a îndeplini anumite sarcini, iar după trecerea perioadei de stres, această concentrare se întărește și formează **calculi**. Mi-am reprimat întreaga spontaneitate, care s-a întărit, pentru a trăi în funcție de ceilalți. Totul este **calculat**, planificat din avans pentru a evita surprizele și pentru a-mi oferi un sentimente de control asupra vieții mele. Există deci un "eu", care este una dintre

personalitățile mele, care trăiește în societate și există un alt "eu", care trăiește ascuns într-un dulap și este format din toate aceste emoții pe care le reprim. Energiile mele creative și agresivitatea se acumulează în același timp. Toate cuvintele nerostite care cer să iasă afară, să se exprime și care sunt reținute, se transformă în **calculi renali**. Am impresia că sunt supravegheat și ca trebuie să fiu în gardă, în fiecare moment. Am tendința să trăiesc izolat și mă simt incapabil să comunic sau vinovat. Îmi interzic multe lucruri. Îi las pe ceilalți să mă invadeze sau să îmi invadeze viața și nu pot delimita ceea ce îmi aparține.

Accept să îmi regăsesc o anumită pace interioară și vreau să nu mai am **calculi**. Ar trebui să nu mai insist atât de mult pe anumite situații conflictuale și pe anumite probleme, deoarece, dacă voi continua astfel, mă împiedic să merg mai departe. Trebuie să le rezolv definitiv, să văd viitorul cu calm și deschidere. Este vorba despre **conștiință** și atitudine. Trăiesc într-un mod spontan, ca un copil, iar viața mea va fi plină de fericire și de surprize.

169. **CALOZITATE** *Vezi: PIELĂ, PICIOARE-CALUS ȘI BĂTĂTURI*

170. **CALVIȚIE** *Vezi: PĂR - CALVIȚIE*

171. **CANAL CARPIAN (sindromul...)** *Vezi: CRAMPA SCRIITORULUI*

172. **CANCER (în general)** *Vezi și: TUMORĂ (TUMORI)*

Cancerul (denumit și **tumoră malignă**) este una dintre cele mai răspândite boli ale secolului XX. Se dezvoltă celule anormale, **canceroase**. Sistemul imunitar, care nu mai recunoaște celulele sănătoase de cele bolnave nu reacționează în prezența acestora, iar celulele nesănătoase se răspândesc cu viteză în corp. Oamenii pot avea celule precanceroase în organism, dar sistemul imunitar, adică sistemul natural de apărare din corpul nostru, le anihilează înainte ca acestea să devină canceroase. Deoarece aceste celule se dezvoltă într-un mod incontrollabil¹¹ și fără încetare pot dăuna funcționării unui organ sau a unui țesut, putând astfel să afecteze părțile vitale ale organismului. Când aceste celule invadează diverse părți ale corpului, vorbim despre **cancer generalizat**¹².

Cancerul este în primul rând legat de **emoții refulate, de resentimente profunde**, care datează uneori de mult timp, față de ceva sau de o situație care mă tulbură încă și astăzi și față de care **nu am îndrăznit niciodată să îmi exprim sentimentele profunde**. Adeseori există o legătură cu unul sau mai multe aspecte ale vieții mele de cuplu. Chiar dacă cancerul se poate declanșa foarte repede, în urma unui divorț dificil, a pierderii unui loc de muncă, a pierderii unei ființe dragi etc. de

¹¹Conform studiilor doctorului **Ryke Geerd Hamer**, **cancerul este dezvoltarea celulelor specializate și organizate** provenite dintr-un program special emis de creier ca răspuns la un suprasat psihologic ¹² **Cancer generalizat**: în cazurile de **cancer generalizat** este vorba mai ales de metastaze, adică celule canceroase care provin din alte zone ale corpului, fiind transportate prin sânge sau limfă. Există puține referințe despre această ipoteză a **celulelor canceroase** care pot fi transportate dintr-un loc în altul. Ar putea fi vorba mai degrabă de faptul că, primul cancer, care provenea dintr-un conflict s-a manifestat și a pus în evidență un alt conflict, care la rândul său a provocat un **alt cancer** și așa mai departe. Un stres foarte puternic poate alimenta un altul și astfel să manifeste alt **cancer**.

obicei, este rezultatul mai multor ani de **conflict interior, de culpabilitate, de răni, de supărări inconsolabile, de ranchiună, de ură, de confuzie și de tensiune**, care mă rod. Trăiesc **disperare, respingere de sine**, mă simt nenorocit¹³. Mă macină mereu același sentiment de eșec. Ceea ce se întâmplă în exterior este doar reflectarea a ceea ce se întâmplă în interiorul meu, ființa umană fiind reprezentată de celulă și mediul de viață, iar societatea, prin țesuturi. În majoritatea cazurilor, dacă sufăr de **cancer**, sunt o persoană iubitoare, devotată, plină de atenție și de bunătate față de ceilalți, foarte sensibilă, care seamănă iubire și fericire în jurul său. În tot acest timp, emoțiile mele personale sunt refulate foarte adânc în mine. Îmi găsesc alinare și satisfacție în exteriorul meu, nu în interior, deoarece am **un respect de sine foarte scăzut**. În timp ce mă ocup de toată lumea, **îmi las la o parte nevoile personale**. Mă simt neputincios în a-mi schimba viața. Această neputință provine din faptul că am impresia de a nu avea nicio putere asupra vieții mele. Las această putere în grija unei autorități mai mari decât mine, din exteriorul meu. Nu mai sunt în contact cu corpul meu și cu emoțiile mele. Sunt pierdut deoarece nu mă definesc decât prin intermediul celorlalți. Nu mai am nicio identitate. Am devenit un străin față de mine însumi. Îmi cedez locul celorlalți, îmi las la o parte celulele sănătoase, care reprezintă identitatea mea și care sunt înlocuite de celule străine, care nu își au locul în corpul meu. Dar, deoarece binele celor din jurul meu este deasupra binelui meu, decid că eu nu valoriz nimic și că îi pot lăsa pe ceilalți să mă invadeze. Evit să îmi iau viață în mâini și mă consider incapabil de acest lucru. Deoarece mi se pare că viața nu îmi mai aduce nimic, mă predau și eu mai am poftă de a trăi. La ce bun să lupt? Dacă trăiesc multe **emoții puternice, ură, culpabilitate, respingere**, voi fi într-o reacție foarte puternică, la fel ca și celula. Celulele mele sănătoase se întorc împotriva mea și celulele bolnave preiau controlul. Mă voi simți chiar responsabil de problemele și de suferințele celorlalți ' și vreau **să mă autodistrug**. **Celulele canceroase** trăiesc în izolare, la fel ca mine, cel care vrea să se retragă în sine în fața unei situații pe care îmi este foarte greu să o accept*: vorbesc foarte puțin despre ea, îmi refulez emoțiile care mă otrăvesc. "Îi port pică vieții" este prea nedreaptă. Joc rolul "victimei" vieții și devin repede "Victima" **cancerului**. De obicei, "ura" față de cineva sau față de o situație mă "va roade pe interior" și va determina celulele să se autodistrugă. Această ură este foarte adânc îngropată în mine și de obicei **nu sunt conștient** de existența ei. Este ascunsă în spatele măștii mele de "persoană bună". Corpul meu se descompune încet deoarece și **sufletul** meu se descompune: am nevoie să îmi împlinesc dorințele, în loc să le fac pe plac celorlalți. Trebuie să îmi ofer bucurii, "mici 'plăceri". Am acumulat resentimente, conflicte interioare, culpabilitate, autorespingere față de mine însumi, deoarece am acționat mereu raportat la ceilalți și nu în funcție de ceea ce vreau eu. Răbdarea exemplară de care dau dovadă este însoțită de un slab respect de sine. Evit să îmi acord dragoste și

în franceză cariere - nefericit, cu un respect de sine foarte scăzut respect, deoarece cred că nu le merit. Voința mea de a trăi devine aproape inexistentă. Mă simt inutil. "La ce bun să mai trăiesc? Este modul meu de a încheia socotelile cu viața. Mă autodistrug

și este de fapt, **o sinucidere deghizată**. Am impresia că "mi-am ratat" viața, pe care o consider un eșec. Moartea mi se poate părea, chiar dacă inconștient, mai frumoasă decât viața pe care o duc. Am nevoie să redefinesc cine sunt cu adevărat în loc să mă identific cu imaginea pe care ceilalți vreau ca eu să o proiectez. Am nevoie să dau masca la o parte. Poate fi un demers dificil pentru moment, dar este esențial pentru a-mi redobândi controlul asupra vieții mele. Voi descoperi că am tot curajul și toată forța necesare pentru a-mi îndeplini toate visele. Partea corpului care a fost atinsă de cancer îmi dezvăluie natura problemei sau problemelor mele: îmi arată ce program mental sau ce atitudini trebuie să adopt pentru a face boala să dispară.

Trebuie să reintru în contact cu "eul" meu interior și să mă accept J,Y așa cum sunt, cu calitățile, cu defectele, cu puterea și cu slăbiciunile mele. Accept JY să las la o parte vechile atitudini și obiceiuri morale. **Acceptarea J.Y bolii** este esențială pentru ca apoi să pot lupta. Dacă refuz să accept J,Y boala, cum voi putea să o vindec?

Accept JY să reiau contactul cu acea parte din mine de care m-am deconectat, pentru a reintra în contact cu viața mea. **Îmi deschid inima Y și devin conștient** de tot ceea ce îmi poate aduce viața și cât de mult fac parte din viața mea. Chiar dacă, inițial **cancerul** pare a avea rolul negativ, al dușmanului, îmi dau seama că este un catalizator pentru a mă determina să aduc schimbări majore în viața mea. Faptul de a primi un tratament natural pentru vindecare, masaj sau orice alte tehnici cu care mă simt bine, va avea un efect de armonizare și mă va ajuta să îmi deschid **conștiința** în fața tuturor minunilor vieții și a frumuseții din jurul meu, lucru care va întări astfel sistemul meu imunitar.

Accept JY să liniștesc emoțiile pe care le am în mine. Îmi reiau controlul asupra propriei mele vieți. Doar eu știu ceea ce este bun pentru mine! Doar eu pot decide să mă vindec... Accept JY să mă pot vindeca deoarece am multe lucruri de îndeplinit, multe vise de realizat. Accept JY să trăiesc în prezent, acceptându-mi trecutul, ca pe o perioadă de pregătire pentru a mă descoperi, pentru a ști cine sunt cu adevărat. Lăsând să curgă viața din mine, celulele mele vor fi bine hrănite și le vor înlocui pe cele de care nu mai am nevoie.

173. **CANCER AL ALUNIȚEI** *Vezi: PIELE—MELANOM MALIGN*

174. **CANCER AL BRONHIILOR** *Vezi și: BRONHII-BRONȘITĂ*

175. **CANCER AL COLONULUI** *Vezi și: INTESTIN [DURERE DE...] / CONSTIPAȚIE*

Colonul este o parte a intestinului gros în care se digeră alimentele. Elimină ceea ce este considerat inutil sau murdar de către corpul meu. Mă ajută să las deoparte ceea ce nu mai este bun pentru mine, să trec mai departe. Fricile, mai ales cele legate de viața materială sau de bani afectează colonul. Se spune că este una dintre cele mai răspândite forme de cancer în America de Nord, din cauza consumului excesiv de carne, de făină rafinată, de zaharuri. Aceste alimente sunt greu de digerat și de asimilat. Totuși, există și alte cauze: căutarea continuă a satisfacțiilor, a plăcerilor, a dorințelor materiale, aferente unor stări psihice, emoționale și mentale pe care le trăiesc în fiecare zi (împreună cu angoase, anxietate etc.) reprezintă principala cauză a dezordinii alimentare sau digestive. . Nu prea simt bucurie interioară, sunt mai mult sau mai puțin satisfăcut de viața mea așa cum este acum. Mă simt murdărit de un

anumit aspect din mine. Mănânc și îmi refulez emoțiile: este mai ușor și nevoile mele sunt împlinite mult mai repede. O separare sau un divorț pot favoriza dezvoltarea acestui tip de **cancer** deoarece pot determina un șoc emoțional puternic în care nu pot digera acea situație. Aleg o formă de recompensă care îmi este foarte la îndemână. Caut o anumită satisfacție și îmi place să o regăsesc în mâncarea grasă și grea. **Cancerul de colon** poate avea cauze asemănătoare cu cele ale constipației, dar cu un factor emoțional mult mai puternic și mai profund: este vorba probabil de o nevoie de « a da drumul », de a lăsa lucrurile libere. Trebuie să mă întreb care este situația pe care nu am digerat-o încă sau pe care nu vreau să o admit și care mă determină să am resentimente. Din acest punct de vedere, este ca și cum nu aș vrea să o asimilez în realitatea mea. Sunt foarte contrariat de acest lucru. Percep această situație ca pe o porcărie, o acțiune dezgustătoare, **abominabilă**. Nu pot să trec mai departe, să întorc pagina. E ca și cum aș fi « lipit » de acea situație (*în limba franceză *colle, lipit*). La modul general, atunci când este afectat **colonul superior** există o legătură cu părinții sau superiorii. **Colonul mediu** implică relațiile colaterale: surori, frați, veri. În mediul profesional, este vorba despre colegii care au același nivel de răspundere ca și mine. **Colonul inferior** are legătură cu relațiile cu copiii sau, în mediul profesional, subalternii. În cazul **constipației**, este vorba despre energiile și emoțiile care ies la suprafață, în timp ce, în cazul **cancerului de colon**, este vorba despre energiile și emoțiile situate în adâncime. De aceea, chiar dacă intestinele mele funcționează normal pot dezvolta un **cancer de colon**. Intestinele fac ceea ce pot pentru a mă păstra sănătos și am datoria de a le respecta, păstrându-le sănătoase cât mai mult timp posibil.

Accept JY **să fiu mai deschis** în fața bucuriilor vieții și **exprim** emoțiile care fac parte din viața mea! Încep să practic diverse forme de relaxare **fizică și interioară**, care mă pot ajuta să îmi acord timpul necesar pentru a trăi o existență mai echilibrată.

176. **CANCER LA ESOFAG** *Vezi: ESOFAG*

XII. **CANCER LA FARINGE** *Vezi: GÂT—FARINGE*

178. **CANCER LA FICAT** *Vezi: FICAT [DURERE DE...]*

179. **CANCER AL GANGLIONILOR (al sistemului limfatic)** *Vezi: ADENITĂ, ADENOPATIE, GANGLION [...LIMFATIC]*

î i] "I"5" I i i 1 ! ' ' 1 i ■
- I

Sistemul limfatic există în corp în paralel cu sistemul sanguin. Transportă un lichid albicios și opac, precum laptele diluat, numit limfă. Deoarece limfa, conține proteine și limfocite (globule albe), aceasta joacă un rol important în procesul de imunitate și de apărare al organismului. Sistemul limfatic este legat direct de emoții, de partea afectivă. **Ganglionii** folosesc la filtrarea limfei de impurități, cam la fel ca rinichii, ficatul, splina, pentru sistemul sanguin. Astfel, un **cancer al ganglionilor** indică prezența unor frici puternice, a culpabilității și a disperării legate de emoțiile din plan amoros și sexual. Chiar dacă în prezent am o viață amoroasă armonioasă, este posibil ca anumite decepții profunde să iasă la suprafață prin această formă de **cancer**. Îmi caut un loc în care să mă adăpostesc **în siguranță**. Cred că singurul mod de a face acest lucru este acela de a aparține unui grup, chiar și în detrimentul relației de cuplu.

Trebuie să acceptjv că totul poate avea loc în interiorul meu, lăsând să circule viața, precum apa într-un râu, în armonie și **iubire** și ocupându-mă de copilul meu interior rănit. Astfel îmi regăsesc sentimentul de siguranță în interiorul meu. Știu că sunt apărat tot timpul și că nu îmi rămâne decât să mă las condus de curentul vieții.

180. **CANCER LA GÂT** *Vezi: GÂT—FARINGE*

181. **CANCER AL GURII**

Cancerul gurii poate fi situat la nivelul cerului gurii, al buzelor, al limbii, al gingiilor sau al palatului. Așa cum pielea reprezintă linia de demarcație dintre exterior și interior, gura este poarta de intrare, vestibulul dintre ceea ce intră (aer, hrană, lichide) și ceea ce iese (aer, vorbe care transportă emoții). Este posibil să fiu o persoană despre care se spune că "își mănâncă apropiatii" (care vorbește pe la spatele oamenilor). Pot avea sentimente distructive față de mine însumi sau față de una sau mai multe persoane, lucru care mă face să spun "o.să-1 mănânc !" cu sensul de ranchiună, îi doresc răul acelei persoane sau moartea, într-un anumit sens. Golul meu interior imens îmi amplifică dificultatea de a fie eu însumi, o ființă autonomă care se bucură de viață. Mă simt îndepărtat de oameni, atât pe plan fizic cât și emoțional. Nu mai suport răceala din existența mea.

Accept jr faptul că am o mare nevoie de a lăsa să intre în mine sentimente de **iubire** și de a le exprima față de cei din jurul meu și față de mine, spunându-mi vorbe de **iubire**. Accept JYplăcerile vieții.

182. **CANCER AL INTESTINULUI (în general)** *Vezi si: CANCER LA COLON, INTESTINE* *[DURERE DE...]/ COLON / INTESTIN SUBȚIRE*

Acest **cancer** se găsește de obicei la nivelul părții intestinului numită colon. Când am o astfel de boală trebuie să îmi pun întrebarea: « ce anume nu sunt capabil să diger » și « cine blochează digestia aceluia lucru ». Poate fi vorba despre un cuvânt care mi-a fost adresat, pe care îl consider rău sau poate fi vorba despre o acțiune care mi se pare nedreaptă și inacceptabilă. Bucata aceea este atât de greu de înghițit încât nu mai știu dacă voi reuși să o diger. De asemenea, pot trăi o frică foarte mare și să mă întreb tot timpul dacă « am destulă mâncare în frigider ». Îmi este teamă că voi muri de foame, din lipsă de alimente. Am o angoasă teribilă,

deoarece mă simt neputincios în anumite situații. Mă agăț de anumite persoane, idei, emoții, din teamă de necunoscut, deși aș vrea atât de mult să scap de toate acestea!

indiferent de situație accept],* să dezvolt o atitudine mai pozitivă, știind că viața vrea ceea ce este mai bun pentru mine și că acceptj,v să trăiesc în abundență. Învăț, de asemenea, să îi iert pe cei care mi-au spus sau mi-au făcut ceva ce îmi este greu să diger. Exprim față de acea persoană ceea ce simt pentru a readuce armonie în acea situație. Elimin ranchiuna din viața mea și o înlocuiesc cu înțelegere și deschidere a spiritului.

183. **CANCER LA INTESTINUL SUBȚIRE** *Vezi: INTESTINUL SUBȚIRE* *[DURERE...]*

184. **CANCER LA LARINGE** *Vezi: FUMAT, GÂT [DURERE DE...]*

Cancerul la laringe este numit și cancerul fumătorilor. Când o tumoră malignă se instalează pe peretele laringelui, acest lucru înseamnă că simt o mare nevoie de a-mi exprima durerea interioară. Aș avea nevoie să urlu în fața lumii întregi drama interioară pe care o trăiesc, dar îmi este frică să îmi exprim suferința. Există o persoană sau o situație care mă împiedică să mă exprim, care îmi pune **frână** ? Poate îmi spun că: "**Fac bine că închid suferința în mine, deoarece nu ar duce ia nimic să vorbesc despre ea!**" Acest lucru mă determină să mă închid la nivel emoțional, nu mai pot! Am impresia că se prăbușește totul și aș vrea să mă enervez, dar nu îndrăznesc. Nu mă simt respectat pentru ceea ce sunt. Îmi este teamă de emoțiile mele cele mai profunde. Evit să mă privesc în față. Joc rolul victimei, îi las pe ceilalți să îmi controleze lumea, spațiul meu vital. Vreau atât de mult ca viața mea să fie păzită! Las cu ușurință autoritatea mea personală în mâinile altei persoane sau a unui sistem dn afara mea. Revolta și furia fac parte din alimentația mea zilnică.

Accept să îmi ocup locul și să exprim ceea ce reprezintă pentru mine adevărul. Acest lucru mă va ajuta să-mi înțeleg locul pe care îl ocup în mediul meu și în Univers.

185. **CANCER LA LIMBĂ** *Vezi: ALCOOLISM, FUMAT*

Chiar dacă se admite faptul că, **cancerul la limbă** poate fi favorizat de fumat și de alcool, **acesta provine dintr-un profund sentiment de disperare care înseamnă că nu mai am poftă de viață**. Mai mult, este posibil să nu exprim r acest lucru și să refulez emoțiile în interiorul meu. Alcoolismul și tabagismul nu sunt decât factorii care amplifică sentimentele pe care le trăiesc: prin alcool îmi îngrop sentimentele, iar prin fumat creez un ecran în fața acelor emoții, pe care nu vreau să le văd. Deoarece limba este organul cu care testez mâncarea, înainte de a o mesteca cu dinții, dacă am **cancer la limbă**, este bine să mă întreb dacă, în sens figurativ, am impresia că nu sunt capabil «**să apuc bucata de hrană**».

*24

Jacques Martet

Consider ceea ce apuc ca fiind ceva vital pentru mine. Poate fi vorba despre un loc de muncă, despre mâncare, despre o nouă relație etc. Situația pe care o trăiesc mă face să înnebunesc! Am impresia că voi exploda ! Am atât de multe emoții prinse în interiorul meu... Am nevoie să găsesc în afara mea o forță, când de fapt, acea forță se află în interiorul meu. Mă controlez perfect, deoarece simt o nesiguranță foarte mare. Am o ranchiună atât de mare, de multe ori împotriva mea, deoarece « mi-am închis trapa » prea repede. Când cancerul este situat **pe marginea limbii**, unde este în contact cu dinții, este posibil să vreau să « fac bucăți » ceva sau pe cineva, ce nu pot « înghiți ».

Accept],* să îmi recapăt gustul pentru viață, să îmi cresc respectul de sine și învăț să îmi exprim emoțiile. Astfel voi descoperi toată frumusețea pe care mi-o oferă viața. Trec la acțiune și caut ceea ce am nevoie, deoarece merit! Accept],* faptul că pot trăi neputința, deoarece nu îi controlez pe ceilalți, ci doar pe mine. Când accept],* acest lucru, este ușor să reintru în contact cu forța mea interioară și atunci îmi pot crea viața așa cum simt!

186. **CANCER LA MANDIBULĂ** *Vezi: MANDIBULĂ [DUREREDE...]*

187. **CANCER LA OASE** *Vezi: OASE [CANCER LA OASE...]*

188. **CANCER LA OVARE** *Vezi: OVARE [DURERE DE...]*

189. **CANCER LA PANCREAS** *Vezi: PANCREAS [DUREREDE...]*

190. **CANCER AL PIELII** *Vezi: PIELE— MELANOM MALIGN*

191. **CANCER LA PIEPT** *Vezi: CANCER LA SÂN*

192. **CANCER LA PLĂMÂNI** *Vezi și: BRONHII— BRONȘITĂ FUMAT, PLĂMÂNI [DURERE DE...]*

Deoarece plămânii sunt legați direct de capacitatea mea de a trăi (inspirație-expirație), **cancerul la plămâni** indică o **frică de moarte**. De fapt, există în viața mea o situație care mă roade din interior și îmi dă senzația că mă sufoc și că mor. **Plămânii** sunt organele legate de tristețe, iar atunci când suferința nu este exteriorizată, plămânii absorb acea suferință. Este posibil să apară în urma unei separări sau a unui divorț, a morții unei ființe dragi, a pierderii unui loc de muncă foarte important pentru mine. Există o noțiune a eșecului foarte marcantă: orice situație, care pentru mine reprezintă, în mod conștient sau inconștient, rațiunea de a fi. Când rațiunea mea de a fi dispăre sau îmi este teamă că va dispărea, acest lucru scoate în evidență cealaltă posibilitate care apare în fața mea, moartea. Mă simt **condamnat** să trăiesc o situație pentru tot restul vieții mele. Adeseori sunt foarte drastic în judecățile mele. Totul este negru sau alb, nu există nuanțe între ele. Dar cu toate acestea îmi este teamă să îmi exteriorizez gândurile, ideile. Cred în noțiunea de rău, atât legat de sexualitatea mea cât și în alte aspecte ale vieții. Trăiesc o mare neputință. Ceilalți îmi judecă modul de viață, iar eu le port pică pentru acest lucru.

Viața mea nu mai are sens și sunt dezamăgit de ceilalți, care nu corespund așteptărilor mele. Îmi fac griji pentru cineva apropiat: am investit atât de mult în acea relație, atât pe plan emoțional cât și material, iar acum risc să pierd totul. La ce bun să mai trăiesc dacă toate eforturile au fost în zadar și am ajuns aici ?

Ce vrea să însemne legătura care se face între fumători și **cancerul pulmonar** ? Mă pot întreba dacă fumatul țigărilor este cauza **cancerului la plămâni** sau frica de moarte mă determină să fumez și, în consecință, mă determină să dezvolt **cancerul la plămâni**. Atunci când fumez îmi acopăr cu un voal emoțiile care mă deranjează și care mă împiedică să trăiesc. Dacă nu soluționez conflictul, acesta poate crește în mine, într-atât încât să determine un **cancer pulmonar**.

Prin urmare, trebuie să accept],* viața și să mă gândesc că, la fiecare inspirație și la fiecare expirație, viața circulă în mine prin aerul pe care îl respir. Decid să îmi ocup locul cuvenit, să îmi acord spațiu și aleg ceea ce vreau să trăiesc, independent de fricile mele. Viața merită să fie trăită, eu merit să trăiesc. Accept],* faptul că nu există rău pe pământ, ci doar experiențe. Trăiesc și îi las pe ceilalți să trăiască, cu candoarea unui copil. Mușc din viață cu toată pofta!

193. **CANCER LA PROSTATĂ** *Vezi: PROSTATĂ [DUREREDE...]*

194. **CANCER LA RECT** *Vezi: INTESTINE—RECT*

195. **CANCER LA SÂNGE** *Vezi: SÂNGE—LEUCEMIE*

196. **CANCER LA SÂN** *Vezi: SÂNI [DURERE DE...]*

Sânii reprezintă feminitatea și maternitatea. Acest tip de cancer indică, în general, anumite, atitudini și gânduri profund înrădăcinate, din fragedă copilărie, începând cu anii 1960, în unele locuri din lume, femeia se afirmă mai mult, își ocupă locul în societate și vrea să avanseze și mai mult. Poate exista o dificultate în a-mi exprima adevăratele sentimente și a găsi un echilibru între rolul de mamă și cel de femeie împlinită. Aceste conflicte interioare mă tulbură, în calitatea mea de femeie care caută un echilibru. S-a descoperit că acest tip de cancer provine dintr-un puternic sentiment de **culpabilitate interioară** față de sine sau față de unul sau mai mulți copii: "De ce s-a născut? Ce am făcut ca să-1 merit? Sunt o **mamă** destul de bună sau o **femeie** bună pentru a mă ocupa de el ?" Toate aceste întrebări îmi sporesc nivelul de culpabilitate, mă determină să mă resping și îmi accentuează teama de a fi respinsă de ceilalți. Trebuie să îmi reamintesc că: "**iubirea** pentru copilul meu este tot timpul prezentă, dar gândurile mele sunt foarte puternice și trebuie să fiu atentă." Dacă mă judec prea aspru, toată furia și respingerea se vor amplifica, iar emoțiile mele vor fi "evacuate" la nivelul **sânilor**, , care devin simbolul "eșecului" meu. **Cancerul la sân** mă ajută astfel să **conștientizez** faptul că trăiesc o situație conflictuală, care poate fi față de mine însămi sau față de altcineva, fiind legată de un element care face parte din spațiul meu vital, din "**cuibul meu**". De multe ori este vorba despre copii, "puișorii mei" sau de cineva pe care îl consider ca pe copilul meu (de exemplu, mama mea bolnavă, pe care o simt dezarmată, ca "un copil mic").

Vreau cu orice preț să îi dau totul copilului meu și vreau ca el să ia tot ceea ce îi dau eu. Când nu se întâmplă acest lucru, îndoiala și culpabilitatea preiau controlul... Îmi este teamă că "**cuibul**" (căminul) meu se destramă. De asemenea, pot avea o frică foarte mare referitor la supraviețuirea unuia sau mai multor copii. Îmi este teamă că, dacă mi s-ar întâmpla ceva, tatăl lor nu va fi capabil să aibă grijă de ei, să le ofere afectivitate. Într-un sens mai larg, "cuibul" poate să îl conțină și pe soțul meu, căminul meu, frații, surorile, mai ales dacă trăiesc sub același acoperiș cu mine. Așadar, îmi este teamă de o izbucnire în fața familiei, a ceea ce, din punct de vedere istoric numim **clan**. Există o frică, un gând care revine constant în minte și care este, **de neacceptat**, precum ideea de a fi trădată de soțul meu. Aș vrea să mă ocup și să "hrănesc" pe toată lumea, dar acest lucru este imposibil și mă sfâșie.

Bărbații pot dezvolta" de asemenea, acest tip de cancer, care reprezintă adeseori conflictul interior masculin de a accepta],* propria natură feminină divină. Se întâmplă ca unii bărbați să își manifeste latura feminină și maternă aproape la fel de mult ca și femeile. În calitate de bărbat, e clar că nu voi fi niciodată femeie, dar, la nivel energetic, pot fi la fel sau chiar mai feminin decât o femeie. De aceea, **cancerul de sân**, apărut la mine, care sunt un bărbat, este asociat cu respectul de sine și capacitatea mea de a-mi exprima partea feminină înăscută. Poate avea legătură cu faptul că sunt bărbat și cu dorința mea inconștientă de a fi femeie. Este un aspect pe care ar trebui să îl echilibrez în viața mea. Partea stângă este partea nivelului afectiv, iar partea dreaptă a celui rațional. **Cancerul la sânul stâng** indică prin urmare, toate dificultățile afective și emoționale refulate în mine, în calitate de femeie (legat de familia apropiată) și este bine să accept],* **femeia și mama** din mine și sentimentele interioare pe care le trăiesc prin intermediul acestor două roluri. **La sânul drept, cancerul** indică femeia **responsabilă** și ceea ce se așteaptă de la mine (ceea ce mă aștept eu să fac cu femeia "din exteriorul meu"). Noțiunea de familie, în acest caz, poate include orice grup, orice asociere pe care o consider ca pe o familie. De menționat că acest lucru se aplică și bărbaților, deși în cazul lor, cancerul de sân apare foarte rar. Pentru mine, ca femeie, în universul fizic, forma și volumul sânilor poate avea o anumită importanță, în funcție de context. Se observă că, dacă partea mea masculină (Yang) este dominantă, pot avea **sânii** mai mici sau îi pot considera inutili sau fără valoare. Corpul vorbește și la fel și **sânii** mei, eu sunt cea care decid ce importanță îi acord acestui simbol feminin și sexual. Căutarea unui echilibru este foarte importantă, iar corpul se va adapta pe plan energetic în funcție de deciziile luate de femeia sau de bărbatul în cauză, pentru viitor. Totul constă în atitudine, în **iubire** și acceptare],* de sine. **Conștientizez** faptul că mă las la o parte și trăiesc doar pentru ceilalți. M-am născut biologic, dar nu și pe plan emoțional. Emoțiile mele sunt refulate și pot evita să intru în contact cu ele prin faptul de a mă ocupa în mod exagerat de ceilalți. Îmi atribui o **conștiință** bună. În fond, știu că sunt incapabilă să trăiesc pentru mine și prin propriile puteri. Mă agăț, mă cramponez de cineva. Îmi umplu golul cu emoțiile celorlalți, nu cu ale mele. Accept],* că vindecarea se găsește în schimbarea atitudinii mele față de mine și față de viitor. În loc să mă distrug cu gândurile mele negative, mă reconectez la universul meu interior. Îmi primesc emoțiile, chiar și pe cele legate de evenimente dificile din trecutul meu. Îmi acord un răgaz și mă întreb cum aș fi putut, în toate acele situații, să mă respect mai mult și să îmi ofer mai multă **iubire**.

Suferința dispare deoarece accept],* să văd lecțiile pe care viața vrea să mi le arate. Exprim tot ceea ce am vrut mereu să ascund. Dacă mă respect și am încredere în potențialul meu pot crea viața pe care o vreau și redobândi o sănătate perfectă.

197. **CANCER LA STOMAC** *Vezi și: STOMAC [DURERE DE...]*

Dacă am **cancer la stomac**, trebuie să devin conștient de «bucata» sau de situația pe care nu sunt capabil să o diger. Trăiesc această situație «care nu mai trece» într-un mod foarte intens și puternic. «*Este inadmisibil ceea ce am pățit, ceea ce am îndurat în plus, nu m-am așteptat deloc la așa ceva!*» «*Sunt absolut înghițit de situație*». Aceste cuvinte pot exprima ceea ce trăiesc. Am ajuns până la urmă să vreau să abandonez cursa, povara a devenit prea grea. Am tendința de a-i învinovăți pe ceilalți, îi acuz de influența pe care o au asupra vieții mele. Deoarece le atribui celorlalți toată această putere, mă simt neputincios în a-mi crea propria viață. Mi-am abandonat visele și ambițiile, chiar dacă, în adâncul meu, aș fi vrut să le arăt celorlalți de ce sunt capabil. Sunt invadat de frustrare și ros de angoasă. Și mai mult decât orice, durerea și tristețea sunt atât de puternice încât nu mai găsesc nicio rațiune de a fi...

Accept]* **să conștientizez** cauzele acelei situații și care este lecția pe care o am de învățat, pentru a « alunga furtuna » și a face **cancerul** să se retragă. Nu am decât de câștigat dacă voi lăsa furia și ranchiuna să plece și le voi înlocui prin acceptare].* și iertare.

198. **CANCER LA TESTICULE** *Vezi și: TESTICULE [DURERE DE...]*

În testicule are loc producerea spermatozoizilor esențiali pentru reproducere. Dacă am **cancer la testicule**, trebuie să verific dacă trăiesc un sentiment intens din cauza pierderii unui **copil** sau a ceva la fel de prețios pentru mine. Este posibil să fi avut o situație în care unul dintre **copiii** mei a murit, fie din cauza unei boli, fie într-un accident sau după un avort. Sau poate fi vorba despre unul dintre **copiii mei** care a plecat "trântind ușa", pe care nu l-am mai revăzut niciodată. Deoarece acel copil a ieșit brusc din viața mea, pot trăi acea situație ca pe o **pierdere** a unei ființe dragi, ca și cum ar fi murit. Un alt exemplu, în cazul unui om de afaceri care, din cauza unor investiții de bani proaste și-a pierdut , compania "pe care o adusese pe lume" și pe care o considera "copilul" său. Oricare ar fi situația, cu siguranță m-am simțit vinovat din cauza unor acțiuni comise sau pe care "ar fi trebuit să le împlinesc" sau "cuvinte pe care nu ar fi trebuit să le rostesc" etc. Am impresia că am ratat un test sau am realizat greșit un proiect. Observ cum toate acestea îmi afectează în mod negativ percepția asupra sexualității și a virilității mele.

Oricare ar fi situația trăită, accepti]* **să conștientizez** sentimentele din interiorul meu, le accept pentru a mă ajuta să îmi vindec rănilor, pentru a învăța din nou să răd și pentru a privi înainte spre viitor, în loc să mă întorc în trecut.

199. **CANCER LA UTER (col și corp)** *Vezi și: UTER* Uterul reprezintă feminitatea, matricea originală și **căminul matern**, mai ales **corpul uterin**. Eu, ca femeie, refulez anumite emoții referitoare la **căminul** meu, la **familia** mea. Pot să mă simt vinovată, plină de ranchiună sau ură, dar nu vorbesc despre acest lucru, **căminul** reprezintă adeseori un ideal, fie că este legat de familie, fie de relația de cuplu. Am îndoile referitoare la căminul meu și la incapacitatea mea de a avea un copil, mai

puțin legat de relația de cuplu. Am o supărare foarte mare, iar bucuria mea de a trăi este afectată. Acest tip de cancer este profund legat de principiile despre cămin, de atitudinile și de comportamentele mele referitoare la acest subiect. Pot avea frici puternice, pot trăi o nesiguranță, **furie** sau culpabilitate la ideea că acest cămin nu va fi așa cum mi-l doresc eu sau că există riscul ca acest cămin să se destrame, ceea ce pentru mine ar reprezenta un eșec. Acest lucru implică o devalorizare față de ceea ce sunt și ceea ce sunt în stare să realizez: cred că nu valoriz nimic ! Oare îmi este teamă că voi reuși în căminul meu eșecul pe care l-am văzut în căminul în care am crescut?

Cancerul corpului uterin atinge adeseori femeile mai în vârstă, în perioada de menopauză. **Cancerul de col uterin** apare mai ales la femeile tinere. **Colul uterin** este partea care intră în contact cu sexul masculin în timpul relației sexuale. Oare trăiesc o dependență nesănătoasă în relație cu soțul meu ? Am impresia că mă distruge sau mă omoară prin unele din atitudinile sale? Am tendința de a **îndura** evenimentele, având impresia că nu am nicio putere și niciun control. Este posibil, de asemenea, să trăiesc o situație legată de sexualitatea mea, pe care o consider respingătoare și mă simt obligată să îmi îndeplinesc datoria conjugală. Am impresia că mă „**exhib**”. Frustrările mele sexuale sunt mari, mă simt abandonată sau separată de soțul meu, chiar dacă, din exterior nu se vede nimic. Îmi este greu și uneori chiar dureros să mă deschid în fața partenerului meu, deoarece există ceva ce nu merge, în ideea de a avea un copil cu el. Este posibil să mă simt **deposedată** în fața vieții. Acest sentiment se regăsește des în situațiile de abuz sexual. Frica și respingerea adevăratelor mele nevoi, **dorințe** și fantezii mă pot determina, de asemenea, să mă rup de o parte din mine, de care îmi este rușine.

Trebuie să îmi **refulez** emoțiile. Trăiesc o dualitate față de noțiunea de **abstinență**, să o practic sau nu și din ce motiv, aceasta este întrebarea ! Aș vrea să fiu **dorită**, dar în același timp îmi este frică de consecințe. Aș vrea să îmi pun o **eșarfă** pe față pentru a mă ascunde de mine și de ceilalți.

AccepU* să îmi schimb modul de a-mi percepe căminul, precum și relația de cuplu. De asemenea, trebuie să armonizez felul în care mă percep pe mine față de rolul meu de mamă și de femeie, pe toate planurile.

200. **CANDIDA Vezi și: INFECȚII INFLAMAȚIA MUCOASELOR**

Există mai multe tipuri de **candida**. Cea mai frecventă formă, la oameni este **candida albicans**. Deși poate apărea și la femei și la bărbați, de obicei se întâlnește în cazul femeilor. **Candida** este un cuvânt din latină care înseamnă **albă**. Este o infecție vaginală provenită din proliferarea ciupercilor sub formă de levuri. Seamănă

cu levurile albe și scuamoase care se manifestă în urma unei disturbări a florei vaginale. Bacteriile din vagin controlează în mod normal **candida**, dar în acest caz situația se schimbă.

Această infecție are legătură cu **angajamentul** față de sine sau față de partenerul meu, referitor la sexualitate, la situații, expresii și emoții ne-exprimate, provenite din conflicte personale anterioare. Îmi revizuiesc activitatea sexuală și sexualitatea, deschiderea de a împărtăși cu partenerul meu aspectele mele intime. Infecția riscă să apară dacă, de exemplu, am un nou partener cu care am o relație foarte intimă. Există șanse să fiu mai deschisă în a dăru, a împărtăși și **a iubi**. Este ceva nou pentru mine și am nevoie de ceva timp pentru a mă acomoda cu noua situație, chiar dacă **candida** se manifestă. **Candida** poate decurge, de asemenea, din sentimentul de a fi fost înjosită, de a fi abuzată sexual. Este **o formă de protecție fizică și sexuală**, deoarece iritația mă împiedică să fac **dragoste**. Ce mă irită atât de tare ? Verific aspectele interioare ale sexualității mele, care este disturbată și găsesc adevărata cauză a iritației fizice și interioare. De unde provine frustrarea mea ? Trăiesc cu impresia că îi las pe ceilalți să decidă asupra vieții mele ? Trebuie să îmi asum riscul de a fi mai deschisă în fața celorlalți, mai ales în fața celor de sex opus, sau trebuie să rămân închisă în cochilia mea ? De ce mă simt dată la o parte, simt că mă sacrific și nu îmi ocup locul cuvenit ? Mi-e teamă că îmi voi pierde naivitatea, inocența, puritatea.

Accept J.Y să îmi ocup locul cuvenit în viața mea și să mă respect. Trebuie să devin **candidatul** care va obține victoria și care va lua locul întâi. Îmi acord timp de a vedea și a evalua ceea ce se întâmplă și accept* **iubirea**, deschiderea și răbdarea din interiorul meu, precum și în cazul partenerului meu.

201. **CANDIDOZĂ Vezi: CANDIDA, INFLAMAȚIE, VAGINITĂ**

202. **CANDIDOZĂ BUCALĂ vezi și GURĂ, CANDIDA, GÂT, INFECȚII**

Boală cauzată de paraziți pe mucoasa bucală și faringiană, așadar în gură și în gât. Este foarte frecventă la copii. Apare ca urmare a crizelor de plâns ale copilului care își dorește tandrețea și mângâierile părinților. Dacă apare la un adult, nevoile mele sunt aceleași ca la un copil, numai că sunt ale copilului interior care își dorește atenție. Trăiesc un mare vid afectiv, mă simt incapabil să comunic , celorlalți neville mele, aș vrea ca ei să știe ce îmi doresc. Sunt adesea frustrat și agresiv. Am impresia că stagnez, deși știu că am potențial pentru a-mi realize proiectele.

Accept i *să-mi recunosc potențialul și să materializez ideile pe care le am. Sunt capabil să-mi manifest înțelegerea și bunătatea.

'A

203. **CANGRENĂ** *Vezi: SÂNGE— CANGRENĂ*204. **CAP (în general)**

Capul este centrul comunicării, *este în legătură cu individualitatea mea și cu autonomia mea*. Este denumit și "panoul de control". Pe aici trec toate emoțiile și toate comunicările, prin intermediul celor cinci simțuri. Capul este cel care conduce totul.

Dacă am anumite dificultăți sau afecțiuni la cap, este important să mă întreb dacă trăiesc un conflict legat de gândurile mele, de viața mea spirituală, de dezvoltarea mea personală sau de o realitate pe care nu vreau să o abordez. Acest lucru se explică prin faptul că, capul este format din oase, compuse din țesut dur, simbolizând energia spirituală, oase care cuprind țesutul moale și fluidele, care simbolizează energia mentală și emoțională. Dacă cele două aspecte sunt în armonie, va exista o fuziune între corpul și spiritul meu. Totuși, dacă sângele din cap nu circulă normal sau exercită o presiune, acest lucru indică faptul că am o dificultate în a exprima sau a primi **iubirea** și orice sentiment pe care îl trăiesc (deoarece sângele transportă sentimentele în întreg corpul). Incapacitatea mea sau dorința mea prea mare de a controla totul, produce o durere la nivelul capului. Nu mă simt la înălțimea așteptărilor și nu îmi pot juca în totalitate, rolul de **șef**. Capul exprimă diferitele aspecte ale comunicării precum și senzațiile și impresiile corpului pe care, le manifestă în exterior.

Accept[*] să învăț să rămân deschis față de cei din jurul meu și accept[*], mesajele care ajung la simțurile mele, prin tot corpul pentru a asimila lecțiile vieții, care mă ajută să evoluez pe plan spiritual.

205. **CAP (dureri de...)**

Există mai multe cauze al durerilor de cap, precum stresul, tensiunea, atunci când mă forțez să "fiu" ceva sau "să fac" ceva. **Durerea de cap** apare des atunci când încerc prea tare, pe plan mental, să îndeplinesc ceva sau când sunt obsedat de ceea ce se întâmplă sau sunt neliniștit pentru ceea ce mă așteaptă în viitor. Trăiesc multă ezitare, anxietate și am multe griji. Sau pot reacționa la o presiune puternică, exercitată de anumite situații sau de evenimentele exterioare. În general, **o durere de cap pe partea stângă** indică o problemă legată de relația mea cu aspectul feminin, cu latura de mamă, de fiică. **Pe partea dreaptă**, poate fi vorba despre dificultăți legate de latura mea masculină, de roul de tată sau de fiu. Este posibil să trăiesc un sentiment puternic de eșec, de îndoială, de ură de sine, care dă naștere la critică și, mai ales, la autocritică.

Sentimentul meu de loialitate este reevaluat. Sunt prins, închis în mintea mea, nu îmi place ceea ce văd, mă judec foarte sever și îmi dau eu însumi "lovituri la cap". Durerea de cap pot proveni și din negarea emoțiilor și a gândurilor mele, pe care le consider deplasate sau ne corespunzătoare valorilor mele: fie nu am curajul să le exprim, fie nu le ascult pur și simplu, deoarece sunt prea rațional, intelectualizez tot ceea ce trăiesc. "Este bine sau este rău !" Vreau să înțeleg totul, să merg prea repede, să știu sau să am răspunsuri la întrebările mele, imediat.

Îmi "scotocesc creierii", fără să găsesc soluția: este un stres permanent. M-am săturat, dar încă nu a venit momentul potrivit și trebuie să îmi exersiez răbdarea, simțul umorului și încrederea, pentru ca totul să se întâmple la momentul oportun. **Durerea de cap** exprimă de multe ori emoții negative, care sunt prinse în capcană, în mintea mea, precum nesiguranța, confuzia, ambițiile excesive, obsesia de a fi perfect etc. care produc o dilatare a vaselor de sânge. Până la urmă, îmi este frică să fac față unei realități, vreau să îmi găsesc o altă realitate și să evadesc în ea, de unde provine durerea de cap. Îmi reanalizez identitatea mea socială. Nevoia mea de a controla și de a fi perfect mă face să vreau să știu dinainte ce se va petrece, în fiecare moment din viața mea. Îmi place să fac totul "după capul meu", numai cum vreau eu. Îmi refuz spontaneitatea, care este o manifestare a dorințelor **inimii*** mele și o înlocuiesc cu inflexibilitatea, mă simt obligat să planific totul dinainte: în loc să îmi ascult **inima***, îmi ascult **mintea**, care este suprasolicitată. Mă opun schimbărilor, mă încăpățânez și persist în ceea ce știu, în loc să fiu deschis spre noutate, prefer să stau pe loc, din cauza nesiguranței mele. Expresia "a fi capul unei afaceri", arată faptul că este posibil să mă simt neputincios să conduc anumite evenimente, în direcția pe care o vreau eu. O durere la nivelul **frunții**, are legătură cu o situație la nivel profesional sau cu rolul meu pe plan social; dacă durerea se situează la temple, în părțile laterale ale capului, este afectată mai mult latura emoțională (familia, cuplul). Indiferent care este cauza care o provoacă, **durerea de cap**, are legătură directă cu individualitatea mea și trebuie să învăț să fiu mai răbdător și mai flexibil față de mine însumi și față de ceilalți.

. Accept[*] să păstrez o distanță față de ceea ce trăiesc și astfel ideile mele vor fi tot mai clare. Învăț să ajung la un echilibru între intelectul meu și emoțiile mele. Astfel, voi fi în armonie cu mine însumi, mă voi simți cu mintea mai relaxată și mai limpede.

206. **CAP —MIGRENE**

Migrena se caracterizează printr-o durere puternică, care afectează de obicei, o singură parte a capului. Apare sub formă de criză și poate fi însoțită de greață. În acest caz, forța mea vitală este redusă. Am tendința de a mă retrage în colțul meu în loc să particip din plin la viață. **Migrenele** sunt asociate frecvent cu tulburări de vedere și de digestie: nu mai vreau să văd și nu mai vreau să diger ceea ce se întâmplă în viața mea. Există angoase, frustrări față de o situație în care sunt incapabil să iau o decizie. Pot avea impresia că trebuie să fac ceva, că mi se cere să fac ceva. **Migrena** apare des, după ce am trăit o situație confuză, neclară. O schimbare în ritmul meu de viață implică o dificultate de adaptare din partea mea, poate, de asemenea, genera o **migrenă** (de exemplu, migrena "de weekend"). Migrena exprimă faptul că mă opun să fac ceva ce mi s-a cerut. Capul meu se "supraîncălzește" și mă doare numai când mă gândesc la scopul pe care îl am de atins. **Capul** meu seamănă cu o oală sub presiune, presiunea fiind atât de mare încât nu mai știu ce soluție sau ce atitudine să adopt. Presiunea poate proveni din dorința mea de a fi hiperresponsabil și/sau performant, mai ales în

muncă. Pot fi pasionat de ceva și îmi este greu să mă opresc, să nu mai fac acel lucru. Există un conflict între gândurile mele, intelectul meu, care este prea încărcat și nevoile mele, dorințele mele personale. Mă simt la înălțimea situației sau am impresia că sunt incompetent, mai ales pe plan intelectual ? De ce să îmi port pică sau să simt atât de multă ură ? Mă simt supravegheat tot timpul: când nu sunt ceilalți, eu sunt cel care supraveghează totul și care vrea să controleze totul, în viața mea. Simt că "îmi pierd capul"! Dacă mă gândesc tot timpul la problemele mele, le întorc pe toate părțile, în mintea mea, ajung să uit că exist, că am emoții, care cer să fie exprimate. Am tendința de a nega realitatea și acest lucru îmi crește mult nivelul de stres. Trebuie să conștientizez faptul că vreau să fug de ceea ce mă deranjează sau că mă simt neînțeles și lipsit de iubire. Este important să identific emoția pe care vreau atât de mult să o refulez sau situația pe care vreau atât de mult să o uit și care creează o tensiune acută și constantă în interiorul meu, provocând migrena. Migrenele pot fi, de asemenea, legate de problemele mele sexuale, care apar la suprafață, unele fiind refulate, încă din copilărie. Este ca și cum ar exista o luptă între gândurile mele și sexualitatea mea, iar tensiunea "îmi urcă la cap". Am impresia că mintea mea va exploda. Este posibil să îmi pun întrebări legate de identitatea tatălui meu, într-o formă conștientă sau nu. Cadrul meu de viață trebuie adaptat la situația mea actuală, dar este greu să las la o parte ceea ce este familiar, pentru ceva necunoscut. Când migrena este localizată la nivelul frunții, mă întreb în ce situație mă simt diminuat, neputincios. Am nevoie să fiu mai performant, să găsesc o soluție; mă simt limitat în capacitățile mele, mai ales în cele intelectuale. Trebuie să înțeleg că, atunci când am o migrenă, am o conștientizare făcută, trebuie să schimb anumite lucruri și trebuie să fiu capabil să le schimb, adică să acționez. Migrena îmi dă un timp de repaos, o posibilitate de obține mai multă iubire și mai amultă atenție.

Accept],* să privesc realitatea în față. Las evenimentele să circule libere în viața mea și primesc în schimb bucurie, pace și armonie. Fiind mai flexibil și mai înțelegător, față de mine însumi, mă simt mai relaxat și pot să plutesc, să zbor unde vreau eu, ca un balon.

207. CARDIACĂ (criză...) **Vezi: INIMA** r— **INFARCT [... DE MIOCARD]**

208. CARIE DENTARĂ **Vezi: DINȚI— CARIE DENTARĂ**

209. CAROTIDĂ **Vezi: SÂNGE—ARTERE**

210. CATARACTĂ **Vezi: OCHI — CATARACTĂ**

211. CĂDERE DE PRESIUNE **Vezi: TENSIUNE ARTERIALĂ — HIPOTENSIUNE (TENSIUNE PEA MICĂ)**

212. CĂI BILIARE **Vezi: VEZICA BILIARĂ**

213. CĂLCĂI

Călcâiul simbolizează trecutul pe care mă sprijin, pe care mă așez. O **durere la călcâi** indică faptul că sufăr de o angoasă, că mă simt neînțeles și **nu sunt sprijinit în lucrurile pe care le fac**. Călcâiul fiind punctual de sprijin al corpului meu, o durere în

acest loc denotă faptul că trăiesc o incertitudine față de viitorul meu. Mă simt nehotărât și nesatisfăcut de mine sau de viața mea și mi se pare că îmi pierd controlul asupra corpului meu. Deoarece întreg corpul se sprijină pe **călcâie**, este posibil să simt nevoia de a avea un sprijin solid în viață, pentru a putea continua să înaintez în siguranță. Poate las pe cineva să îmi consume toată energia "*el sau ea mă calcă pe călcâie*". Mă simt tot timpul supravegheat de șeful meu. Mă agăț de trecut. Mă simt un nimic. Existența mea este foarte nesatisfăcătoare și am de multe ori senzația că mă roade stomacul, deoarece sunt o mulțime de lucruri care nu îmi convin și pe care îmi este greu să le diger. Port greutatea pe umerii mei, neștiind cum să îmi exprim limitele și fiind deconectat de puterea mea interioară. Mă simt obligat să frânez tot timpul, să mă opresc. În cazul în care este afectat **calcaneul** (osul voluminos, care formează călcâiul), înseamnă că trăiesc o reevaluare intensă a rațiunii mele de a fi și mă întreb cine sunt cu adevărat. Îmi trăiesc propria viață sau o imit pe a altcuiva ? Care este situația față de care sunt **recalcitrant**, de care vreau să fug și din care vreau să mă extrag ?

Accept],* să am încredere în mine și avansează în deplină siguranță. Îmi ocup locul cuvenit. Las la o parte trecutul și mă întorc spre viitor, ascultându-mi vocea interioară, care știe foarte bine de ce anume am nevoie.

214. CĂLDURĂ (acces de CĂLDURĂ...) Vezi: FEBRĂ

Accesele de căldură pot apărea în urma expunerii prelungite la soare, fie la plajă, fie practicând un sport în aer liber, în urma unei încălziri excesive iarna sau când sunt într-o încăpăre mică și neaerisită. Pot să resimt o slăbiciune musculară generală, pielea uscată și care arde, fața cenușie și ochii cu cearcăne. Pe plan metafizic, căldura poate fi asociată fie cu **iubirea** când este vorba de vindecare, deoarece există mai multă energie care circulă, fie cu furia atunci când este vorba despre febră și arsuri, în acest caz, accesul de căldură reprezintă culpabilitate față de **iubire** și este în legătură cu un sentiment de lipsă de respect de sine. Am nevoie să iubesc și să fiu iubit, dar nu reușesc să găsesc modalitatea de a face acest lucru, de a umple acest gol interior care există în mine și de a neutraliza această insatisfacție. Mă simt lipsit de afecțiunea care este disponibilă, dar care nu ajunge până la mine. Poate fi vorba despre părinții mei, care locuiesc aproape de mine, dar care nu îmi acordă semne de afecțiune. Pot compensa 'această luptă, de exemplu, printr-o expunere prelungită la soare, care îmi conferă un oarecare confort pe moment. Întreg corpul îmi arată nevoia urgentă de a împlini această **iubire**.

Accept],* să văd cum pot să amplific respectul de sine sau cum pot integra o situație care m-a afectat când eram copil și care acum iese la suprafață. Iubesc viața și viața îmi dă la rândul ei iubire.

215. CĂLDURI (a avea...) **Vezi: MENOPAUZĂ**

216. CĂSCAT

Căscatul este "un reflex de imitare naturală", mai mult sau mai puțin acceptați* în societate, în funcție de obiceiurile fiecăruia. Este "natural" deoarece nu există un tratament medical pentru a-l îngriji. Este o "imitare" deoarece are loc în mod impulsiv și inconștient, în cazul unei persoane care vede pe altcineva căscând. Este un semn de somnolență, de oboseală, de epuizare și exprimă faptul că am nevoie să îmi refac forțele. Poate fi și un semn de insatisfacție alimentară, mi se întâmplă să

casc, când nu am mâncat destul sau dacă digestia mea este prea lentă. Cine mă plictisește și pe cine nu diger în viața mea ? Sau mă plictisesc atât de tare încât nu mă mai suport pe mine însumi ? Mă plictisesc și exprim acest lucru, în mod inconștient, când sunt singur și mă uit la televizor sau când sunt cu cineva care nu îmi place. "Vreau să fiu lăsat în pace!" îmi exprim insatisfacția. Vreau să resping inamicul, vreau să mă apăr. Nu vreau ca ceilalți să se apropie prea tare de mine !

Căscatul face parte din viață și îl accept],* cu iubire și deschidere. Este important să lași să se exprime această formă de expresie corporală, care mai de mult era criticată de educație. Renunț la rezistența mea și îi las pe ceilalți să se apropie de mine și să se ocupe de mine.

217. CEAFĂ (... rigidă) **Vezi: COLOANĂ VERTEBRALĂ, GÂT**

Ceafa este regiunea corpului pe unde trec toate energiile (undele) pentru a se repartiza apoi în întreg corpul. Ceafa se află în vârful coloanei vertebrale. Coloana este susținerea, structura corpului. Prin urmare, ceafa este ca un pivot al capului. Ceafa mă ajută să văd toate fațetele unei situații.

Dacă este flexibilă, pot fi pe deplin deschis față de cei din jurul meu și pot face față exigențelor. Corespunde încrederii mele în mine. Dacă îmi este teamă că mi se va întâmpla ceva rău, imprevizibil, ceafa va fi afectată în acest caz. Sau dacă trăiesc o nedreptate sau văd undeva o nedreptate, ceafa va reacționa. Este posibil să mă aflu într-un moment al vieții în care nu mai știu încotro să mă îndrept. Există multe surprize și elemente imprevizibile, mai ales pe plan familial și am tendința de a juca rolul martirului. Ceafa rigidă este semnul unui refuz sau al unei acumulări de energie. Capul nu se mai poate întoarce în diferite direcții. Pot avea impresia că nu am susținere și am tendința de a fi încăpățânat și rigid în felul meu de a gândi și de a face lucrurile cum vreau eu. Acest lucru mă face să fiu pasiv, să evit să merg înainte și să acționez. Trebuie să las să circule aceste gânduri, care îmi blochează mintea și care nu cer decât să fie îndeplinite de corpul meu fizic. Am impresia că nu am toate calitățile necesare pentru a-mi realiza dorințele și ideile, care riscă să rămână în stare de "proiect" sau de "vis nerealizat". Dacă ceafa mea, ca pivot, se sprijină de valorile sau principiile exterioare, va fi mai slăbită. Ceafa îmi ajută capul să privească diferitele opțiuni ale vieții sau diferitele imagini care apar în fața mea. Este important să privesc cu iubire aceste imagini, fără să critic sau să judec, în libertate, ca pe un fluviu care lasă apa să circule într-o mișcare continuă, fără contrângeri sau restricții.

Accepti* diferitele senzații care vin spre mine și le las să circule liber. Accepti* de asemenea, toate bogățiile ce se află în mine, nu mai ocup de ceea ce cred ceilalți despre mine, deoarece acum sunt conștient de tot potențialul care există în mine.

218. **CEARCĂNE (LA OCHI...)** **Vezi: OCHI-CEARCĂNE**

219. **CECITATE** **Vezi: OCHI [DURERI DE...]**

220. **CEFALEE** **Vezi: CAP [DURERIDE...]**

221. **CELULITA**

Celulita este caracterizată prin inflamarea țesutului celular subcutanat. Celulita este de obicei de natură feminină (deși apare și la bărbați) și se manifestă prin reținerea apei și creșterea distribuției neregulate a toxinelor și a grăsimilor în zona feselor, coapselor, pe abdomen, ceafă, spate etc. Celulita are legătură cu anxietatea, cu aspecte din mine

pe care le rețin, cu emoții refulate, regrete și resentimente pe care le păstrez. Este legată de angajamentul față de mine însămi sau față de altcineva. Îmi este teamă să mă angajez pe deplin în relație cu persoana pe care o iubesc și refuz să merg mai departe. Această teamă își poate avea originea într-o situație de abandon pe care am trăit-o. Refuz să îmi revăd o parte din copilărie, deoarece am fost rănită și marcată de anumite evenimente traumatizante, care mă afectează încă și astăzi și care îmi înfrânează creativitatea și inima* mea de copil. Celulita apare mult mai des la femei decât la bărbați, deoarece femeile sunt preocupate mult mai devreme, din copilărie chiar de aparență, de siluetă, pe care o doresc perfectă, conform normelor societății. În cazul celulitei, ca femeie, mă simt ca o "portocală strivită". Mă consider urâtă, inferioară și am tendința de a dezvolta relații de dependență cu ceilalți. Aspectul estetic este extrem de important. Îmi rețin partea creativă și mă intoxice pe mine însămi, îmi închid toată această energie care vrea să se exprime, fie prin artă, fie prin comunicare sau sexualitate. Crupa de cal îmi arată cât de mult mă simt obligată să veghez asupra copiilor mei (sau cei pe care îi consider ca pe copiii mei) pentru ca ei să aibă tot ce este mai bun. Îmi arată cât de mult vreau să îmi protejiez puterea în calitate de femeie (feminitatea) și cât de teamă îmi este că voi fi abandonată. Celulita îmi arată modul pasiv în care îmi trăiesc viața. Mă las manipulată de ceilalți în loc să fiu mai activă în alegerile și în acțiunile mele. Am o nesiguranță foarte mare, îmi este teamă că îmi voi pierde "oaza mea de liniște".

Accepti* să identific sentimentele care mă împiedică să merg mai departe și să le integrez treptat în viața mea de zi cu zi. Îmi recunosc adevărata valoare, îmi manifest creativitatea. Astfel las energia să circule liber în corpul meu.

222. **CHARCOT [boala lui...] SAU SCLEROZA LATERALĂ AMIOTROFICĂ**

Boala lui Charcot¹⁴ sau **scleroza laterală amiotrofică**, este o boală degenerativă a sistemului nervos care afectează mai ales bărbații. Dacă sufăr de această boală, mă devalorizez tot timpul și ajung să cred că nu pot îndeplini nimic în viață și că nu voi avansa niciodată pe plan profesional. Stagnez cu vechile suferințe, pe care le păstrez cu grijă, pe care le alimentez și le întretin de-a lungul anilor. Îmi produc astfel o violență interioară, totul mă neliniștește, mă simt în nesiguranță, devin hipertensionat și nervos. Nu am încredere în nimeni și mai ales în mine. Cred că sunt supravegheat, **urmărit**, și că cineva mă **filează**. Mă otrăvesc cu atitudinile mele negative și sunt foarte inflexibil.

Accept[*] să cer ajutor, să am încredere într-un terapeut care mă poate ajuta să mai reduc din surplusul de suferință pe care îl car după mine.

Accept[*] să îmi creez viața într-un mod pozitiv. Recunosc faptul că sunt o ființă unică și am tot potențialul necesar pentru a atinge scopurile pe care mi le fixez. Dacă îmi reconstruiesc o imagine pozitivă despre mine, corpul meu va face la fel.

223. **CHEAG DE SÂNGE Vezi și: SÂNGE COAGULAT, TROMBOZĂ**224. **CHERATITĂ Vezi: OCHI—CHERATITĂ**225. **CHIST Veziși: OVARE [AFECȚIUNI ELE...], TUMORĂ**

Un **chist** este o cavitate aflată într-un organ sau țesut. Conține o substanță lichidă, moale sau uneori solidă, limitată printr-un perete propriu. Un **chist** poate apărea atunci când am remușcări față de un proiect, o dorință, pe care nu o pot realiza. Mă "umflu", acumulez informații, tot felul de cunoștințe, pentru un proiect pe care nu îl pot duce la termen: acestea au rămas prizoniere în corpul meu și în mintea mea și devin "un chist care blochează energia vitală". Rămân atașat de anumite experiențe din trecut. Am o durere tot timpul, provenită din refuzul de a ierta. **Chistul** poate corespunde de asemenea unei solidificări de atitudini și de modele mentale, care s-au acumulat inconștient într-o anumită perioadă. Acestea îmi pot folosi ca barieră de protecție, mă păstrează închis într-un cadru bine delimitat și mă protejează pentru a nu face față anumitor persoane sau situații. Sau au rolul de a îmi pune o frână, de a mă împiedica să merg înainte, deoarece îmi este greu să fiu deschis în fața altor opinii. Ego-ul meu poate fi foarte rănit și **ranchiuna** mea se întărește pentru a deveni un **chist**. Sentimentul meu de neputință mă face să mă îmbib de toată această durere, această ură uneori și chiar dorința de a mă răzbuna pe cineva. Vreau să îmi fie recunoscut potențialul, dar acest lucru întârzie să se întâmple. Joc rolul victimei mult timp, dar acum sunt **conștient** de faptul că doar eu singur îmi pot crea viața așa cum vreau. Sunt în căutarea puterii mele creatoare. Am tendința de a mă închide în mine și refuz tot în interiorul meu până când ajung la un prea plin și acesta se transformă în **chist**. Evit un conflict în loc să îi fac

față. Când trăiesc și o frică puternică sau un pericol de moarte, chistul poate deveni **canceros**.

Accept[*] să las energia să circule liber prin mine. Am încredere în faptul că îmi pot realiza proiectele și caut soluțiile pentru a face totul să "curgă" în viața mea. Mă iert, mă iubesc, mă îndrept spre viitor, sunt împăcat. Îndrăznesc să spun adevărul. Îmi eliberez toate acele emoții **închistate**. Prin gândurile mele negative, îmi atrag evenimente negative, de acum înainte, voi semăna doar gânduri frumoase și cuvinte frumoase pentru ca, până la urmă, să creez viața la care visez. Sunt creatorul vieții mele și merg mai departe cu încredere.

226. **CHLAMYDIA (infecție cu ...) Vezi: BOLI VENERICE**227. **CICATRICE Vezi:PIELE—CICATRICE**228. **CICLU MENSTRUAL (dureri de...) Vezi: MENSTRUATIE [DURERI DE...]**229. **CIFOZĂ Vezi: COLOANĂ VERTEBRALĂ [DEVIATIE A...], SPATE [DURERE DE...]**230. **CINEPATIE Vezi: RĂU DE TRANSPORT**231. **CINETOZĂ Vezi: RĂUDETTRANSPORT**232. **CIRCULAȚIE SANGUINĂ Vezi: SÂNGE—CIRCULAȚIE SANGUINĂ**233. **CIROZĂ (... a ficatului) Vezi: FICAT—CIROZĂ [...A FICATULUI]**234. **CISTITĂ Vezi: VEZICĂ —CISTITĂ**235. **CISTOCEL Vezi:PROLAPSUS**236. **CIUPERCI Vezi: PICIOARE—MICOZĂ**237. **CIUPERCI HALUCINOGENE (consum de...) VeziUDROGURI**238. **CLAUDICAȚIE (mers șchiopătat) Vezi și: SISTEM LOCOMOTOR**

Claudicația se caracterizează printr-o neregulă a mersului. Cauza poate fi musculară, neurologică, legată de o paralizie sau de amorteala unui picior, a unui genunchi sau șold. În acest caz, ceea ce este sigur este faptul că, în viața mea lucrurile nu "merg" așa cum aș vrea eu, mai ales pe plan sexual. Există ceva ce "**șchiopăță**". Sunt în dificultate într-o situație în care trebuie să acționez sau să iau o decizie. Vreau să merg înainte, dar există frici care mă împiedică să avansez într-un mod armonios. Dacă merg **cu picioarele înapoi**, mă îndrept spre o direcție, dar nu vreau să fac acest lucru.

Accept[*], să îmi identific fricile și astfel pot aduce mai multă armonie în viața mea și voi avea un mers mai regulat.

" **Charcot** pean-Martin): neurolog francez (1825-1893). A contribuit, prin studiile sale despre isterie și despre hipnoză, la dezvoltarea patologiei nervoase și a descoperit localizarea mai multor centri cerebrali responsabili de funcții specifice

239. **CLAUSTROFOBIE** *Vezi și: ANGOASĂ Claustrofobie* provine de la cuvântul din limba latină "claustra" care înseamnă închidere. De la acest cuvânt derivă **claustralis-claustraie**, cu sensul "ceva care închide". Când sufăr de o astfel de afecțiune înseamnă că există o frică irațională de a fi sufocat sau prins într-un spațiu închis (ascensor, avion, peșteră sau tunel) în care nu am niciun control asupra a ceea ce se întâmplă. Din această cauză sufăr de **claustrofobie**, angoasa de a trăi în locuri "închise" singur sau cu alte persoane.

Angoasa își poate avea originea în momentul nașterii mele, când a trebuit să trec prin "tunelul" colului uterin. Este posibil să fi captat frica mamei mele din acel moment. Frica poate proveni, de asemenea, din momentul în care mă aflam în uter, un loc închis și sigur, iar contracțiile m-au forțat să ies, lucru care mi-a stârnit o frică puternică față de necunoscut, de ceea ce s-ar putea întâmpla. Când mă aflu din nou într-un spațiu închis îmi reamintesc frica aceea puternică pe care am înscris-o în mine. Am impresia că sunt **prizonier și închis** într-o situație în care sunt complet neputincios. Ce trebuie să fac? Verific mai întâi dacă această frică nu provine dintr-o credință pe care o am, dintr-o fixație mentală, care provine din primii ani de viață. De obicei, această fobie provine dintr-o "teamă sexuală" care a apărut în timpul copilăriei. Nu înseamnă neapărat că am trăit o situație de abuz sexual în copilărie, ci mai degrabă de faptul că acea frică a fost înregistrată în memoria mea afectivă și m-am simțit prins sau mi-a fost teamă că voi fi prins în acea situație, cu caracter sexual. Astăzi îmi rețin frecvent pulsunile sexuale, lucru care îmi alimentează culpabilitatea.

Accept],* să trec la acțiune și să mă eliberez de această culpabilitate prin mijloacele care îmi convin cel mai bine. Adeseori este indicată o psihoterapie pentru a curăța memoria emoțională și a mă ajuta să am o libertate interioară mai mare. De asemenea, pot să îmi pun întrebarea: când mă simt prins și mă sufoc, este posibil să îmi reprim emoțiile și să mă simt prizonierul acestora? Am nevoie să îmi exprim creativitatea, dar emoțiile mă împiedică? Am nevoie să respir, am nevoie de spațiu, dar oare îmi dau dreptul să exist, să mă afirm, să ocup locul care îmi revine? Dacă reușesc să îmi respect nevoile, dacă îmi ocup locul care mi se cuvine și mă respect pe mine și pe ceilalți nu voi mai avea nevoie să fug și mă voi simți bine oriunde m-aș afla.

Accept],* să îmi reiau locul pe care l-am abandonat. Afirm cine sunt. Îmi recapăt spațiul vital. Îmi recunosc toate emoțiile pe care le trăiesc, fără să mă judec. Îmi exprim latura creativă: acest lucru mă ajută să trăiesc la nivelul **inimii*** mele și să fiu cu adevărat în contact cu esența mea divină.

240. **CLAVICULĂ (durere de..., fractură a...) Veziși: UMERI, OASE—FRACTURĂ**

Clavicula este un os lung, în formă de **S** alungit, situat între umăr și stern, deasupra toracelui. Deoarece **clavicula** este legată direct de umăr, o durere de **claviculă** înseamnă o furie față de responsabilitățile care mi se atribuie și față de care pot avea un sentiment de supunere și de obligație. Uneori pot încerca să

exprim idei bune, dar nu reușesc să le materializez. Cel mai adesea, **o fractură de claviculă** apare în urma unei căzături pe umăr și arată faptul că trăiesc o presiune puternică în legătură cu responsabilitățile mele. Emoția acumulată mă face să cred că mă voi "rupe" sub greutatea responsabilităților mele și acest lucru mă revoltă. Vreau să fug, să evadesc. Dar nu pot nici să vorbesc, nici să reacționez. Mă simt supus în fața unor decizii care mi-au fost impuse. Reanalizez imaginea autorității. Mă aflu într-un impas, sunt înțepenit în fața unui zid. Viața nu mai curge în mine: îi opun rezistență sau o resping!

Accept],* să privesc situațiile cu obiectivitate și încep să înțeleg faptul că viața nu îmi poate da mai multă responsabilitate decât pot duce. Am încredere și mă străduiesc să găsesc soluții sau un alt punct de vedere care mă va ajuta să îmi gestionez mai bine viața.

241. **CLEPTOMANIE** *Vezi și: DEPENDENȚĂ NEVROZĂ*

Dacă, într-un mod compulsiv, sunt tentat să comit furturi fără un motiv utilitar, sufăr de **cleptomanie**. Trăiesc o tensiune care provine dintr-un gol interior, legat de un sentiment de culpabilitate. Astfel, pentru mine, scopul scuză mijloacele și este ca și cum mi-aș fixa provocarea de a-mi însuși ceva ce este interzis. După ce fac acest lucru mă simt eliberat, chiar dacă pot avea și remușcări. Este posibil ca, inconștient, să sper că voi fi prins asupra faptului, deoarece pentru mine este o modalitate de a atrage atenția. Faptul de a face un gest interzis este pentru mine o modalitate de a-mi manifesta revolta față de autoritate și de a "brava". Această autoritate, pe care nu o acceptam],* în copilărie, era fie cea a tatălui meu, fie a mamei mele sau a unei persoane care se ocupa de educația mea. Gândurile sunt atât de dezordonate încât, acest lucru se manifestă prin lipsa unui control asupra gesturilor. Îmi folosesc carisma pentru a sustrage sau a-mi procura lucruri care nu îmi aparțin, în loc să o folosesc pentru a transmite un mesaj pozitiv și de speranță, prin cuvintele mele, de exemplu.

Accept],* să urmez o terapie pentru a putea identifica acel gol interior sau acea revoltă față de autoritate și de a putea aduce **iubire** în acea situație. Astfel voi trăi o mai mare pace interioară și ceilalți "se vor purta mai frumos cu mine".

242. **COAGULARE DEFICITARĂ** *Vezi: SÂNGE COAGULAT*

243. **COAPSE (îngeneral)** *Vezi și: PICIOARE/[ÎNGENERAL]/[DURERE DE...]*

Coapsele conțin grupul de mușchi care reprezintă mișcarea și forța de a merge înainte. **Coapsele** puternice indică o persoană bine înrădăcinată în pământ, care are mari rezerve de energie pe care le poate folosi pentru **evoluția sa spirituală**. Aceste "rezervoare" naturale indică, de asemenea, starea de spirit. Astfel, dacă stau inactiv prea mult timp, risc să acumulez rezerve inutile. Pot să vreau să fac ceva, dar nu pot sau nu vreau să mă forțez să fac lucruri care nu îmi convin. Îmi este teamă să îmi ocup locul cuvenit, consider nedrepte mai multe situații pe care le-am trăit în copilărie, mai ales față de părinții mei, pe care nu i-am acceptați*. Și față de care am multe **resentimente**. Este posibil să fi fost obligat să mă despart de cineva drag. Iar

faptul de **a-mi lipsi** ceva poate fi ceva înspăimântător pentru mine! Prin urmare fac "rezerve"! Continui să vehiculez aceste gânduri **inconștiente** și să transport tot acest material în exces, în coapse. Adeseori am impresia că "este prea târziu" pentru a face sau a spune ceva. "M-am desconsiprat: s-a descoperit un secret sau o informație pe care aş fi vrut să le păstrez pentru mine. Simt furie, **resentiment** și frustrare deoarece am impresia că lucrez fără prea mare succes. Dacă am coapse groase, "grăsuțe" [și foarte lipite una de alta) îmi blochez inconștient energia din acel loc și sexualitatea mea riscă să se schimbe deoarece energia stagnează la nivelul bazinului. Pot să am impresia că astfel pot fi atins mai puțin și că îmi pot ascunde emoțiile cele mai profunde sub acea grăsime sau mușchi. Poate exista un soi de baraj de rezistență mentală care mă împiedică să îmi exprim din plin sau să îmi găsesc direcția potrivită. A sosit timpul să mă eliberez și să las să treacă această energie a **iubirii** care vrea să se exprime.

Accepți* să las să curgă această energie spre-coapse și spre picioare care au nevoie de ea, lucru care mă va ajuta să prind rădăcini în pământ, să fiu mai solid și să am astfel un echilibru mai mare între partea mea spirituală și cea fizică. Acest lucru mă ajută să dispară depresia de care sufăr. Corpul meu se echilibrează și mă eliberez de ranchiuna acumulată din copilărie. Chiar dacă, uneori am impresia că sunt închis, îmi analizez bunurile materiale și le accept* pentru aceea ce sunt în această lume, adică niște instrumente care servesc universul.

244. **COAPSE (durere de...) Vezi: PICIOARE—PARTEA SUPERIOARĂ**

245. **COASTE**

Coastele fac parte din cutia toracică. Ele protejează inima și plămânii (organe vitale) împotriva loviturilor, a rănilor exterioare și a agresiunilor. O **coastă** ruptă sau sucită indică faptul că protecția mea este diminuată și sunt vulnerabil în fața presiunilor exterioare, a **iubirii**, a autonomiei mele și a dorinței de spațiu. Mi-am depășit limitele și m-am lăsat "înghițit" de ceilalți. Mă simt prins între mine însumi (partea spirituală și emoțională) și lumea fizică în care trăiesc. Mă simt fragil și deschis la toate formele de atac. Pot să am impresia că nu dețin controlul asupra vieții mele, că nu mai am resurse și sunt expus pericolelor. **Contuziile** apar în momentele de oboseală mare și de slăbiciune, mai ales când te simți rănit de viață: este o urmă fizică a unei epuizări interioare. Vreau să-mi țin durerea și supărarea... Dacă îmi **rup** sau **sucesc** o coastă, înseamnă adeseori că trăiesc o situație aparte cu cineva din familia mea. Este vorba de obicei de o situație în care mă compar cu altcineva: nu mă simt la înălțime, la același nivel. Mă subestimez sau am impresia că ceilalți sunt cei care mă subestimează. "Oare sunt respectat și iubit cu adevărat?" în funcție de amplasarea coastei afectate am mai multe indicii despre persoana în cauză. Dacă este vorba despre **coastele inferioare** este posibil să existe un conflict cu un copil sau un nepot (descendenții). În cazul în care este afectată **coasta laterală, mijlocie**, este vorba de o situație conflictuală în relație cu un frate, o soră sau văr/verișoară, iar în cazul **coastelor superioare** este vorba despre relația cu un părinte sau un bunic (ascendenții). Dacă partea din față sau sternul sunt afectate înseamnă că există ceva legat de viitorul meu, care creează o tensiune sau mă neliniștește, de exemplu în fața

unor situații în care proiectele mele nu se pot realiza din cauza unor interdicții din partea unor autorități. Dacă este afectată partea centrală sau laterală, situația este în prezent. Iar dacă este vorba despre partea din spate, posterioară înseamnă că există sentimente din trecutul meu care încă mă afectează foarte tare. Identific situațiile care creează o presiune puternică. Mă întreb care este persoana sau situația care a exercitat o presiune atât de mare asupra mea sau a coastelor mele încât sunt pe punctul de a se rupe (fractură sau entorsă). Trebuie să mă îndepărtez, să mă detașez de acea sursă de presiune, deoarece nu mai suport. Trebuie să mă întreb cine îmi impune această presiune: ceilalți sau eu însumi? ... îmi caut locul în societate și trăiesc o dualitate între imaginea pe care trebuie să o afișez și ceea ce sunt cu adevărat. Rămân la acest nivel superficial sau decid să trăiesc conform valorilor mele profunde? Încerc să "am o cotă" bună în fața celorlalți? Nu am încredere în mine și am tendința de a mă revolta. Sunt mai degrabă rigid, în loc să îmi ascult vocea interioară și trăiesc într-un mod spontan.

Accepți* să privesc evenimentele cu simplitate, să exprim sincer ceea ce simt, ascultându-i în același timp și pe ceilalți. Acum știu că, comunicarea este un instrument care mă ajută să mă respect, respectându-i în același timp pe ceilalți, încetez să mă mai compar cu ceilalți și accept* să fiu eu însumi. Sunt singura persoană care poate avea putere asupra mea!

246. **COATE (ÎN GENERAL) Vezi și: ARTICULAȚII**

Coatele reprezintă libertatea de mișcare, flexibilitatea, ușurința de a schimba direcția în situații noi sau în experiențele de viață. Se referă la ambiție, posesiune, muncă și lene. Reprezintă articulația suplă și flexibilă a brațelor, care face posibilă creativitatea și exprimarea grațioasă a gesturilor mele cotidiene, care mă ajută să trec de la dorință la realizarea acesteia. Coatele mă ajută la primirea ideilor noi, la a căuta în interiorul meu pentru a alege direcțiile cele mai potrivite pentru mine. Dacă am **coate** puternice și flexibile, pot să îndeplinesc sarcini importante. O durere sau rigiditate a coatelor înseamnă o lipsă de flexibilitate, frica de a mă simți "prins" sau înghesuit într-o situație neplăcută. **Coatele** fiind legate de acțiune, reflectă faptul că, pot fi rigid și pot judeca oamenii care au un mod de gândire diferit de al meu și care pot să mă facă să îmi reanalizez propriile mele obiceiuri. Am nevoie să fiu ordonat și atunci când rutina mea este afectată, confundă, coatele mele vor reacționa. Este posibil să îmi fie teamă că sunt incompetent într-un domeniu important pentru mine și, prin urmare, să nu îmi pot susține familia. Mă opun să aleg o nouă direcție și îmi blochez, inconștient energia **inimii***, lucru care afectează articulația cotului. Mă simt obligat să fac lucruri împotriva voinței mele. Mă retrag în mine însumi, deoarece nu am încredere în oamenii din jurul meu. Rămân la ideile mele vechi, în loc să fiu

deschis la idei noi. Mă agăț de ceea ce am, deoarece îmi este teamă de noutate și de necunoscut. Chiar dacă uneori îmi este teamă să mă las influențat, mă simt împins de către o altă persoană, trebuie să „strâng coatele pentru a mă proteja”. **Coatele** sănătoase mă ajută să pot strânge pe cineva în brațe, cu putere.

Accept],* să aduc mai multă energie pentru a face ceea ce vreau și îndrăznesc să îmi exprim mai mult emoțiile. Astfel viața și schimbările ei numeroase mi se par mai ușor de acceptat],*. Mă abandonez mai ușor și viața are grijă de mine așa cum merit. Rămân deschis față de **iubire**, ceea ce mă ajută să trăiesc. Trăiesc experiențele cotidiene fără agresivitate, cu flexibilitate și deschiderea spiritului. **Accept**],* să caut în interiorul meu pentru a găsi toate răspunsurile la întrebările mele și **accept**],* noile direcții pe care le ia viața mea ca pe niște provocări pe care le am de trecut, știind că, cadourile vor fi la fel de mari ca și eforturile depuse.

247. COATE —EPICONDILITĂ

Cunoscută mai mult sub denumirea de **tennis-elbow**, în medicina sportivă, **epicondilita** este o inflamație la nivelul articulației **cotului**. **Coatele** îmi conferă flexibilitatea necesară în schimbarea direcțiilor. În cazul unei inflamații, trebuie să **conștientizez** față de ce anume sau de ce opun o anumită rezistență. Este posibil să fiu frustrat din cauza unor evenimente repetitive care apar în viața mea și am impresia că trebuie să amortizez loviturile primite. Pot avea impresia că fac un efort mai mare decât ceilalți pentru a îndeplini sarcinile cotidiene sau pentru a atinge anumite rezultate și nu primesc încrederea pe care o merit. Sunt foarte impulsiv în acțiunile mele. Deoarece am tendința de a uita lecțiile învățate în trecut, am tendința de a face aceleași greșeli. **Epicondilita** poate fi o indicație a faptului că există ceva ce nu reușesc să realizez sau ceva ce sunt obligat să fac și nu îmi convine acest lucru. Trăiesc multă furie față de o situație și îmi vine să lovesc pe cineva, dar mă abțin.

Accept],* să renunț la vechile mele idei și la vechile mele modele pentru a alege cea mai bună direcție pentru evoluția mea. **Accept**],*, de asemenea, să las să circule **iubirea** în evenimentele care apar în viața mea.

248. COCAINĂ (consum de...) *Vezi*L-DROGURI

249. COCCIS *Vezi*:SPATE[DUREREDE...]

250. COCOȘAT *Vezi*: UMERI LĂSAȚI

251. COL UTERIN (cancer de...) *Vezi*UCANCERLA UTER [COL SI CORP]

252. COLESTEROL *Vezi*:SÂNGE— COLESTEROL

253. COLICA NEFRETICĂ

Colica nefretică este o durere violentă în zona lombară, care iradiază spre vezică și coapse, provocată de o obstrucție a uretrei. Se datorează, de obicei, migrării unui calcul sau a unui corp străin de la rinichi spre vezică, prin uretre.

Se manifestă frecvent atunci când trăiesc o situație în care am fost foarte abătut din cauza a ceea ce am văzut, am aflat, am auzit etc. Această situație mă copleșește atât

de tare încât toate valorile mele sunt pe care să se prăbușească brusc. Există ceva care a rămas blocat și îmi face rău. Reanalizez totul și, de multe ori, este vorba despre relația cu partenerul meu. Oare sunt mulțumit de viața mea de cuplu ? Simt că îmi pierd spațiul vital sau mă simt înșelat, trădat. Îmi este întinată bunătatea și acest lucru mă irită foarte tare. Mă simt debusolat și tulburat. Îmi acord timp pentru a observa ce anume este blocat în relația mea de cuplu sau în relațiile mele afective. Care este principala iritare pe care o trăiesc și pe care nu o mai pot tolera ? În ce situație mi-am făcut iluzii ?

Accept],* să-mi privesc obiectiv viața. Îmi redefinesc valorile și prioritățile și îndrăznesc să mi le afirm. Astfel îmi ocup locul care mi se cuvine, primul loc i

254. COLICI *Vezi*:INTESTINE—COLICI

255. COLITĂ (mucozitatea colonului) *Vezi*:INTESTINE— COLITĂ

256. COLITĂ HEMORAGICĂ *Vezi*:INTESTINE— COLITĂ

257. COLOANA VERTEBRALĂ (în general) *Vezi*:SPATE

Conform clasărilor occidentale, există 33 de vertebre ale coloanei, în următoarea ordine, începând de sus:

7 cervicale¹⁵, mai mici

12 dorsale¹⁶, mai dese

5 lombare¹⁷

5 sacre¹⁸, sudate, care formează un triunghi spre partea inferioară

4 care formează coccisul, sudate și atrofiate. **Coloana vertebrală**, asemenea unui stâlp, reprezintă sprijinul, protecția și situația din viața mea. Este stâlpul meu fizic și intern. Fără ea m-aș prăbuși. **Coloana vertebrală** simbolizează, de asemenea, energia mea fundamentală și spirituală. Reprezintă flexibilitatea și rezistența mea față de diferitele evenimente din viață. Îmi conferă libertatea de a mă mișca, de a mă întoarce într-un mod flexibil spre direcțiile dorite. Deviațiile coloanei [scolioza, lordoza etc.] sunt legate de partea profundă a întregului sistem energetic. În timpul unui blocaj apar dureri fizice. Există sentimente de neputință, o greutate prea mare de purtat, o nevoie afectivă sau emoțională nesatisfăcută etc, care mă fac să mă simt atacat în integritatea mea și în rezistența mea. Este ca și cum aș primi lovituri din spate. Am impresia că eu sunt stâlpul familiei, la serviciu și în orice situație sau grup în care sunt implicat. Ce se va întâmpla cu ceilalți dacă eu nu sunt acolo ? Se

Cervical: vine din latină *cervis*, *fc*/scare înseamnă «ceafă».

¹⁵**Dorsal:** vine de la cuvântul latin *dorsum* care înseamnă «spate».

¹⁷**Lombar:** din latina */lumbuscare* înseamnă «rinichi».

¹⁸**Sacru:** este un cuvânt care face referire la ceea ce este inviolabil sau ceva care impune un respect foarte mare. În acest caz este vorba despre locul din care pleacă energia Kundalini, energia spirituală care nleacă din partea de jos a

va prăbuși totul ? **Coloana vertebrală** este legată de toate celelalte aspecte ale ființei mele prin schelet, de-a lungul sistemului nervos central și prin sistemul sanguin central. Fiecare gând, sentiment, situație, răspuns și impresie sunt "gravate" în coloana vertebrală, la fel ca și în părțile corpului afectate. În acest caz, observ care este partea afectată și identific cauza blocajului.

Oricare ar fi situația, accepti* să rămân deschis față de cauza inițială și integrarea va fi mai armonioasă. Voi reclădi noua persoană care vreau să devin.

258. COLOANĂ VERTEBRALĂ (deviație a...) (în general)

O **deviație a coloanei vertebrale** simbolizează mai ales o rezistență în a trăi viața din plin. Am impresia că, în timpul copilăriei, nu m-am bucurat de sprijinul părinților, de o structură formatoare. Am fost zdruncinat în convingerile mele profunde. La vârsta adultă, felul în care mă susțin în viață, dificultatea mea de a lăsa viața să mă susțină și de a renunța la vechile idei se manifestă printr-o **deviație a coloanei vertebrale**, care se curbează spre o parte, spre față sau spre spate.

Accepti* să îmi iau viața în mâini și "să mă țin drept" în fața vieții, cu încredere și cu determinare.

259. COLOANA VERTEBRALĂ (deviație a...) — COCOȘAT *Vezi: UMERI LĂSAȚI*

260. COLOANĂ VERTEBRALĂ (deviație a...) — CIFOZĂ

Cifoza este o **deviație a coloanei vertebrale** curbate anormal spre spate, de obicei la nivelul omoplaților. În afara unei posturi incorecte, **cifoza copiilor și a adolescenților** este datorată de multe ori unei boli de creștere, boala **Scheuermann**¹⁹. Dacă sufăr de această boala voi remarca faptul că, corpul meu se adună în față, ca și cum ar vrea să revină la poziția de fetus. Oare de cine sau de ce anume vreau să mă protejiez ? Vreau să mă apropiu de mama, deoarece nu mă înțelege sau mă reneagă ? Mă simt foarte mic, simt că nu mă ridic la înălțimea familiei mele sau a sarcinilor pe care aș vrea să le îndeplinesc. Vreau să păstrez totul pentru mine, din frica de lipsă. Îmi îndoii spinarea deoarece sunt timid și ca semn de nerecunoaștere a ceea ce sunt sau pentru că sunt tot timpul în alertă, mă simt inferior, incapabil să îmi iau locul care mi se cuvine și să trăiesc cu bucurie.

Accept[V să mă simt în siguranță chiar și în prezența altor persoane: sunt în stare să îmi ocup locul, să îmi definesc limitele și să trec de provocările pe care viața mi le propune. Îmi păstrez spatele drept și mă recunosc ca fiind unic și divin. Învăț astfel să mă iubesc mai mult și sunt mândru de realizările mele. Învăț să îi mulțumesc acestei părți divine prezentă în adâncul **inimii*** mele, pentru curajul pe care îl am, deoarece știu că am dețin toate răspunsurile atunci când sunt conectat cu sufletul meu.

261. COLOANĂ VERTEBRALĂ — DISC DEPLASAT *Vezi: HERNIEDISCALĂ*

262. COLOANĂ VERTEBRALĂ (deviație a...) — LORDOZA

Lordoza este curbarea fiziologică a **coloanei vertebrale** cu o convexitate anterioară.

În acest caz am o dificultate în a sta în picioare deoarece **îmi este rușine de ceea ce sunt, nu mă iubesc**. De multe ori trăiesc o situație de supunere față de tatăl meu sau față de cineva care reprezintă o autoritate pentru mine, deoarece mă subestimez în fața acelei persoane, mă simt inferior, nu mă simt demn de a fi copilul lui. Mă simt zdrobit de ceilalți, am foarte puțină încredere în mine și sunt incapabil să îmi exprim ideile și opiniile. Vreau să fiu liber. Îmi îndoii spatele împotriva voinței mele, am impresia că sunt moale și incapabil să mișc lucrurile înainte. Lucrurile nu avansează destul de repede și rezultatele întârzie să apară. Am tendința să mă devalorizez. Mă simt împărțit între a fi activ și a avea încredere sau a nu asculta ceea ce vor ceilalți să îmi spună. Mă simt în siguranță când mă agăț de vechile mele idei. Nu îndrăznesc să schimb ordinea stabilită a lucrurilor pentru a nu deranja. Fierb în interiorul meu și furia mă roade pe dinăuntru. Refuz ajutorul celorlalți. Astfel îmi este mai greu să îmi ating obiectivele și am tendința de a trăi mai multe eșecuri.

Trebuie să învăț să mă iubesc. Accepti* să îmi ocup locul cuvenit deoarece fiecare dintre noi are un rol de jucat în univers. Învăț să îmi exprim ideile și. părerile liber și mă simt mai bine cu mine însumi. Fiecare lucru sosește la momentul potrivit. Îndrăznesc să stau drept, în picioare și am încredere în mine. Mă simt în siguranță deoarece vocea mea interioară îmi spune ce să fac pentru a-mi fi bine.

263. COLOANĂ VERTEBRALĂ (deviație a...) — SCOLIOZĂ

Scolioza este o deviație laterală a coloanei **vertebrale**. Atunci când sunt atent la ea, am impresia că port pe umeri o sarcină foarte grea. Și pentru că este o sarcină pe care nu o pot îndeplini, trăiesc neputință și disperare. Responsabilitățile mele mă sperie și sunt indecis cu privire la direcția în care să merg. Energia se blochează și **scolioza** este manifestarea fizică a acestui lucru. Poate apărea din adolescență: când îmi caut încă o identitate, sunt prea mare pentru a mai fi copil și prea tânăr pentru a fi adult, iar viața și responsabilitățile ei mi se par uriașe. Refuz acest corp, această viață, refuz să cresc... Am tendința să mă compar cu frații și surorile mele (mai ales dacă am un geamăn sau o geamănă), cu verii și verișoarele mele. Deoarece am impresia că sunt mai buni decât mine, mă devalorizez și acest lucru se exprimă prin **scolioză**. Mă compar negativ cu ceilalți și această atitudine să afectează mult. Îmi este teamă de a fi judecat. Mă simt tot timpul forțat să fac ceva. Am impresia că trebuie să fiu stălpul familiei, să fiu onoarea ei, mândria ei. Totuși, pentru **coloana** mea, care reprezintă catargul unei nave, este prea mult. Mă aplec spre dreapta sau spre stânga pentru a mă compara cu alții. Pot să mă îndepărtez de ceilalți pentru a mă proteja și a evita loviturile. Cu toate acestea, în sinea mea am nevoie să mă apropiu de ceilalți, dar nu îndrăznesc să fac primii pași. Pot să mă simt pierdut, deoarece am nevoie de

¹⁹ Boala lui Scheuermann a fost descoperită de Olgar Scheuermann, medic neurolog danez, care a descris în anul 1921, leziunile caracteristice cifozei la ucenicii din atelierele de ceasornicărie

puncte de referință, de repere, pentru a mă defini ca individ. Acestea sunt de obicei personificate de către tatăl meu, mama mea sau de către oameni care au o influență mai mare asupra mea (un profesor, o bonă etc.) Dacă aceste referințe nu îmi convin sau sunt dezamăgit de ele, **coloana mea vertebrală** (care nu se simte **susținută**) se va curba. Nu vreau să mă sprijin pe mine însumi, mă simt foarte fragil. Coloana mea se afundă ca și lumea mea interioară. Trăiesc în funcție de ceilalți. Prefer să **mă șterg**, să evit în loc să îmi asum riscul de a mă afirma. **Scolioza** este legată de **dorința de a fugi** de o situație sau de cineva.

Accept],* să trăiesc în prezent, adică în fiecare zi. **Conștientizez** faptul că viața îmi oferă multe de învățat și trăiesc în armonie cu mediul meu. Îmi regăsesc bucuria și, în fiecare zi, îmi dau seama că am puterea și capacitatea de a înfrunta fiecare provocare! Devin parte integrantă din propria mea viață. Încetez să mă mai compar cu ceilalți deoarece fiecare dintre noi suntem diferiți și unici.

264. COLON (cancer de...) *Vezi: CANCER DE COLON*

265. COMA *Vezi: ACCIDENT, CREIER—SINCOPĂ LEȘIN*

Coma poate surveni în urma unui **accident** și constituie o alterare parțială sau totală a **stării conștiente**.

Este posibil ca, chiar înainte de a intra în starea de **comă** să fi avut o experiență în care am văzut moartea venind spre mine, ca și cum "mi-ar fi sunat ceasul" și, când care am întâlnit conștient moartea, a survenit **coma**, pentru a alunga moartea în ultimul moment. **Conștiința** se deconectează. Adeseori, după ce apare revenirea din starea de **comă**, memoria a șters momentele de traumatism. Este ca și cum aș fi din nou în siguranță, după ce am fost în pericol. Un accident poate fi provocat de culpabilitatea legată de fuga față de o persoană sau o situație. Dacă îmi este greu să rezolv situația legată de culpabilitate, mă refugiez în **comă**. Este posibil să mă simt neputincios în a rezolva o situație, deoarece sunt prea destabilizat, lucru care mă face **furios**. Am nevoie să fac schimbări importante în viața mea, dar nu sunt capabil. Acum mă pot odihni în peștera mea unde nimeni nu mă poate deranja sau să îmi spună ce să fac. Regăsesc un oarecare sentiment de libertate, o stare în care nu am de dat socoteală nimănui, deocamdată... **Coma** vine de la cuvântul grec "koma", care înseamnă "somn profund". Această stare este legată de dorința intensă de a fugi de o situație sau de o persoană. Îmi este atât de **rău** interior încât mă retrag în mine, deoarece trăiesc multă disperare, singurătate sau frustrare. Vreau să devin insensibil față de dificultățile vieții. Mă protejiez prin acest somn adânc. Devin insensibil la tot ceea ce se întâmplă în jurul meu. Prefer să trăiesc această stare de **inconștiență** totală până când viața mea va deveni mai plăcută. Am o decizie de luat: să trăiesc sau să plec. Aceași decizie apare și în cazul unei **come diabetice**, provocată de un exces de glucoza în sânge și, mai ales în creier. Tristețea mea este atât de mare încât vreau să fug din lumea în care trăiesc. **Furia** mea este la fel de mare. Chiar dacă starea de **comă** poate dura o perioadă lungă de timp (săptămâni, luni sau ani) este foarte important pentru cei apropiați să îmi manifeste **iubire**, afecțiune și să îmi spună că mie îmi aparține decizia de a pleca sau de a rămâne aici. Cei apropiați

trebuie să trăiască detașarea necesară pentru a evita să rețină împotriva voinței sale persoana aflată în **comă**. Când mă aflu în **comă**, creierul meu poate fi activ în așa măsură încât pot auzi oamenii care vorbesc sau le pot simți prezența și impresiile pe care le degajă, chiar dacă eu, în acel moment, nu mă pot mișca sau exprima. Este posibil ca frica de moarte să mă rețină aici, în stare de **inconștiență**. Trebuie să mă asigur și să îmi spun, în cazul acesta, că pot să plec în siguranță, dacă îmi doresc acest lucru. Dacă pot percepe energiile unei persoane, când este în stare de **comă**, pot observa că există o ruptură importantă a liniilor energetice, în funcție de adâncimea stării de comă. Astfel, ar fi indicat să existe un tratament energetic, pentru a regla situația și a readuce persoana aflată în comă AICI ȘI ACUM. Este important să mă asigur și să îmi spun că voi avea tot ajutorul de care am nevoie.

Accept],* să am toate capacitățile și calitățile necesare pentru a duce la capăt toate proiectele mele. Știu că schimbările necesare din viața mea se vor petrece lin, pentru binele meu și al celor din jurul meu!

266. COMEDOANE *Vezi: PIELE—PUNCTE NEGRE*

267. COMOȚIE (... a retinei) *Vezi: OCHI—COMOȚIA RETINEI*

268. COMOȚIE CEREBRALĂ *Vezi: CREIER [COMOȚIE]*

269. COMPULSIE NERVOASĂ

Compulsia este o tulburare de comportament caracterizată printr-o dorință de a face anumite acte la care subiectul nu poate rezista fără să intre în angoasă. Compulsia nervoasă poate fi legată de sexualitate, hrană, alcool, cumpărături, exces de curățenie etc. **Compulsia nervoasă** se raportează la un aspect al personalității mele pe care îl judec ca fiind negativ, care îmi displace atât de mult, încât refuz să îl văd. Îl refulez adânc în mine. Atâta timp cât refuz să îl văd și să îl accept],*, viața îmi va aduce tot mai multe situații în care va trebui să mă confrunt cu acest aspect al personalității mele.

Când am o **compulsie nervoasă**, observ ceea ce m-a deranjat și accept],* să îi fac față în loc să fug. **Accept să fiu o ființă umană**, cu puterile mele, cu slăbiciunile, calitățile și defectele mele. **Conștientizez** faptul că sunt cel mai critic judecător al meu și mă iert și **învăț să mă iubesc**. Faptul de a mă accepta],* așa cum sunt mă va ajuta să mă dezvolt armonios și nu va mai trebuie să mă descarc prin compulsie.

270. CONDUCTE LACRIMALE *Vezi: LACRIMI*

271. CONGENITAL *Vezi: MALFORMAȚII CONGENITALE, BOU EREDITARE*

272. CONGESTIE (... la creier / ... ficat / ... nas / ... plămâni) *Vezi și: CREIER — ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL[A.V.C.]*

Congestia reprezintă sistemul de apărare al corpului pus în funcțiune pentru a răspunde atacurilor repetate împotriva unei părți din corp. Există mai multe părți

care pot fi **congestionate**. **La ficat:** reprezintă critica refulată, starea de iritare interioară pe care o acumulez, deoarece nu reușesc să o exprim verbal. Pot trăi nemulțumire, supărare sau decepție. **La nas (sinusurile):** care este situația sau persoana pe care nu o pot "mirosi" și care mă înfurie? **La plămâni** (pneumopatie): mă simt sufocat de relațiile mele familiare, fie cu părinții mei, fie cu partenerul, cu partenera sau copiii etc. Relațiile mele de familie sunt armonioase, așa cum aș dori să fie? Oare îmi fac prea multe griji? **La creier (accident vascular cerebral):** mă simt depășit, nu mai știu cum să reacționez în fața anumitor persoane sau situații. Creierul meu nu mai funcționează la fel de clar și repede ca și înainte. În acest caz este indicat să nu consumăm deloc alcool sau droguri. Indiferent care este partea corpului afectată de congestie, în urma acesteia rezultă o frustrare, iritare și furie față de ceilalți și față de mine însumi. Mă aflu într-o situație de tensiune continuă. Emoțiile mele sunt **congestionate**, îmi este teamă de mine însumi, deoarece am impresia că există ceva rău în interiorul meu. Evit să fiu impulsiv și să îmi trăiesc viața prea spontan. Totuși există avantajul de a îmi da frâu liber creativității deoarece pulsunile mele naturale încearcă să se elibereze. Am tendința de a acorda multă atenție vieții mele spirituale și prea puțină nevoilor mele fizice. Am nevoie de odihnă, de vacanță, dar nu îmi permit acest lucru. Îmi acord timp pentru a verifica ceea ce mă deranjează în prezent în viața mea și îmi asum responsabilitatea în acea situație.

Accept[*] să îmi ocup locul cuvenit, **locul meu**. Realizez importanța **de a exprima ceea ce simt** și fac acest lucru fără să îi atac pe ceilalți. Deoarece îmi exprim sentimentele nu acumulez nici frustrare, nici ură. Când sunt deschis și receptiv și ceilalți sunt la fel față de mine. Mă simt din nou în armonie cu mine însumi și cu cei din jurul meu. Astfel dobândesc un nou echilibru, atât în viața fizică cât și în cea spirituală.

273. **CONJUNCTIVITĂ** *Vezi: OCHI— CONJUNCTIVITĂ*

274. **CONSTIPAȚIE** *Vezi:INTESTINE— CONSTIPAȚIE*

275. **CONTUZII** *Vezi:PIELE—VÂNĂȚĂ*

276. **COPIL CIANOTIC (ALBASTRU)**

Apariția unui copil cianotic este legată de o malformație a **inimii*** copilului, în stadiu embrionar, care duce la repunerea în circulație a sângelui puțin oxigenat (sânge de culoare albastră) în marea circulație arterială, fără să mai treacă prin plămâni pentru a primi oxigen (sângele roșu). Dacă sunt un **copil cianotic** (bebeluș) este posibil să fi captat o frică foarte mare, în pântecul mamei, frica ei de a se deschide față de **iubirea** lumii exterioare. Acest lucru poate proveni dintr-o rană profundă și din "retragerea în sine" în legătură cu **iubirea**, cauzată de un eveniment care i-a zdrobit **inima***. Nu trebuie să o fac pe mama mea responsabilă de starea mea. Prin legea finităților, am venit în această familie deoarece aveam de depășit provocări asemănătoare, legate de **iubire**. Nu fac decât să manifest mai concret pe plan fizic **conștientizarea** pe care trebuie să o fac și mama mea și eu, ne vom putea ajuta reciproc în acest caz.

Accept[*] începând de acum faptul că **iubirea** este însăși viața și puterea mea de a iubi, tot mai mare, va forma un cerc de **iubire** care mă va proteja în lumea exterioară.

277. **COPIL HIPERACTIV** *Vezi:HIPERACTIVITATE*

278. **COPIL MORT LA NAȘTERE** *Vezi: NAȘTERE—AVORT*

279. **CORIZA** *Vezi: RĂCEALĂ [LA CREIER...]*

280. **CORONAR** *Vezi: INIMĂ* — TROMBOZA CORONARIANĂ*

281. **CORP (îngeneral)** *Vezi:ANEXAI*

282. **CORZI VOCALE** *Vezi: GÂT—LARINGITĂ,QLNCER LA UUVNGE, VOCE—*

RĂGUȘEALĂ

283. **COȘURI (pe corp)** *Vezi:PIELE—COȘURI*

284. **CRAMPA SCRITORULUI** *Vezi și: DEGETE (ÎN GENERAL), MÂINI (ÎN GENERAL), ÎNCHEIETURA MÂINII*

Este senzația de a avea o greutate sau furnicături în degete, cauzate de compresia nervului median din canalul carpian, situat în zona de la articulația mâinii. Am o tensiune interioară foarte mare și atunci când scriu, fac eforturi foarte mari. Pe cine vreau să **impresionez**? Pe cine vreau să conving? Pe mine sau pe ceilalți? Sunt pretențios și ideile mele de mărire mă fac să fiu o persoană **foarte ambițioasă**. Este posibil să port o mască, care îmi ascunde adevăra personalitate, ceea ce mă protejează împotriva judecății celorlalți. Acest lucru provine din faptul că am prea puțină încredere în mine însumi și mă simt incapabil să îndeplinesc lucruri importante. Mă întreb, de asemenea, în legătură cu căsătoria și care este poziția mea față de ea. Îndoiala pe care o întrețin față de capacitatea mea de a-mi exprima creativitatea mă fac să abdic, să îmi abandonez obiectivele. Nu am decât încercări, în timp ce o parte din mine a abandonat deja. Deoarece durerea se poate accentua dimineața sau noaptea, când încă sunt conectat cu lumea mea interioară, această durere îmi reamintește schimbările pe care trebuie să le fac în interior pentru a fi mai flexibil. Începând de acum, fac lucrurile în mod natural și îmi acord timp să fiu cu adevărat eu însumi. Nu am nimic de demonstrat nimănui.

Accept[*] să mă iubesc așa cum sunt, fără artificii și rămânând complet liber în atitudinile mele. Este primul pas spre o realizare importantă, împlinirea de ' sine.

285. **CRAMPE**

Crampa este contracția involuntară, dureroasă și trecătoare a unui mușchi sau a unei grupe de mușchi. Crampele indică o tensiune mare, o crispă interioară uneori excesivă. Rețin energia divină și o împiedic să circule în mine, deoarece mă simt strivit, limitat. Mă obstinez să mă agăț de o frică, o rană interioară sau un stres care nu mai sunt benefice pentru mine. Unele dintre modelele mele mentale au nevoie să fie **reintegrate**. În prezent trăiesc multă **tensiune** și **presiune**, care pot fi însoțite

de un sentiment de neputință față de ceva sau față de o situație. Mă întreb ce să fac și care este cea mai bună soluție pentru mine. Și pentru că îmi este frică, mă **cramponez**, mă agăț de idei fixe. Trăiesc o anumită supunere, mă simt obligat să mă "cobor" în fața anumitor persoane, pentru a evita să fiu rănit, îmi este atât de frică de viață încât îmi blochez total energia, o închid într-un anumit loc. Aș vrea să mă refugiez în interiorul meu. Anxietatea mă determină să vreau să evit sau să fug de o situație. Dacă este vorba despre o anxietate pe care o trăiesc în timpul zilei, cât sunt acasă, este posibil ca, în timpul nopții să am **crampe**, care mă trezesc și îmi amintesc că ar trebui să fug. În funcție de locul în care se localizează **crampa**, primesc un indiciu despre ceea ce trebuie să schimb: **o crampă la laba piciorului**, indică direcția în care trebuie să merg. O crampă la partea de sus a piciorului indică felul în care avansează în viață. O **crampă la mână** arată un aspect legat de acțiunile și de faptele mele. Sunt **conștient** de durerile interioare care mă copleșesc și realizez că pot schimba acest lucru.

Accept],* să mă relaxez și să mă deschid în fața energiei divine. Îmi acord timpul necesar pentru a mă opri și a reflecta. Acest moment de pauză mă ajută să . iau lucrurile mai încet și într-un alt mod, să mă simt mai bine în pielea mea.

286. **CRAMPE ABDOMINALE** *Vezi și: ABDOMEN*

Abdomenul este legat de chakra intuiției și a creativității. **Crampa abdominală** indică, de asemenea, o frică de a-mi urma intuiția, refuzul de a mă lăsa purtat pe deplin de creativitatea mea, blocând astfel energia divină din acel loc, în apropierea buricului sau mai jos. Prin urmare opresc orice proces care mă ajută să văd lucrurile care mă ajută să avansez normal. Îmi este tot timpul teamă să descopăr un viitor mai bun pentru mine. Vreau să controlez totul, deoarece îmi este teamă să experimentez lucruri noi. Mă aștept la tot ceea ce este mai rău, să mi se întâmple lucruri îngrozitoare.

Accept],* să mă deschid și să am încredere în viață. Astfel, mă pot lăsa condus de intuiția mea și îmi pot folosi creativitatea pentru a merge în direcția care îmi convine, în armonie cu ceea ce sunt.

287. **CRAMPE MUSCULARE** (în general)

Crampa de origine musculară indică faptul că rețin ceva ce nu vreau să las să plece. Este o **tensiune interioară** puternică care se exprimă printr-un blocaj de energie la nivelul mușchilor. Mușchii reprezintă energia, viața, forța. "Blochez" astfel viața și nu las să plece ideile vechi care se schimbă și se transformă în corpul aflat în evoluție. Am încă vechi idei preconcepate și le vehiculez în acțiunile mele zilnice. Sunt "sub tensiune" și îmi pun tot timpul mii de întrebări. Atenția mea este îndreptată spre anumite griji care îmi consumă atât de mult din energie încât ajung să fiu deconectat de corpul meu fizic. Este important să verific care parte a corpului este afectată de **crampe**.

Accept],* începând de acum să mă las condus de **inimă***, să fiu mai deschis față de noile posibilități care mă pot ajuta să avansez. Nu pot schimba trecutul, dar pot schimba interpretarea mea asupra evenimentelor. Sunt tot mai conștient de frumusețile din prezent. Meditația este o tehnică de reechilibrare energetică care ajută la înlăturarea tensiunilor inutile și la armonizarea corpurilor mele energetice.

288. **CRANIU** *Vezi: CREIER—COMOȚIE CEREBRALĂ) OS— FRACTURĂ [OSOASĂ...]*

289. **CRĂPĂTURI** *Vezi: PIELE — CRĂPĂTURI*

290. **CREIER** (în general)

Este centrala energetică, unitatea centrală de tratare a tuturor informațiilor a minunatei mașinării umane: creierul are 30 de miliarde de neuroni, fiecare având o putere specială. Este centrul comenzilor, care are legătură cu autonomia mea și controlul asupra vieții mele. **Creierul** este legat de cea de a șaptea chakră sau centru de energie [chakra coloanei vertebrale) și de glanda pineală, denumită și epifiză. Creierul are două emisfere distincte. **Emisfera dreaptă**, Yin, la chinezi, reprezintă latura feminină [introvertită), creativitatea, totalitatea situațiilor [vederea de ansamblu asupra lucrurilor), intuiția, percepția și arta, este emisfera **receptoare**. Este alimentată de faptele trăite. Este orientată spre a fi. **Emisfera stângă**, Yang, este cea care **dă**, care "domină", este extrovertită, agresivă, rațională, logică, care analizează totul. Este legată de percepția lumii exterioare, a conceptelor, a numerelor și a cuvintelor, de rațiune. Gestionează "cum" au loc evenimentele, elaborează planuri detaliate. Este alimentată de cunoștințele dobândite. Este orientată spre timp, fapte și a face. Fiecare emisferă controlează jumătatea opusă a corpului [emisfera dreaptă controlează partea stângă și invers). Încrucișarea fibrelor nervoase spre partea opusă are loc la nivelul bulbului rahidian [deasupra gâtului) și coboară de-a lungul măduvei spinării. Acest lucru explică de ce oamenii care au un accident vascular pe partea stângă, vor avea apoi o paralizie pe partea dreaptă [A.V.C. accidentul vascular cerebral). Există un punct de intersecție și la nivelul nervilor optici ai ochilor, sediul chakrei celui de-al treilea ochi, situat la rădăcina, nasului, între sprâncene. Un sistem echilibrat trebuie să respecte funcționarea globală a celor două emisfere. **Creierul** reprezintă sediul gândurilor, al ideilor, al cunoașterii, EUL SUPERIOR, central universului, identificarea cu orice formă divină. Socrate spunea: "*Cunoaște-te pe tine însuși și vei cunoaște Universul și zeii*".

291. **CREIER** (abces la...)

' Când apare un **abces la creier**, acesta provine dintr-o infecție a sinusurilor sau a urechii mijlocii sau a oricărei alte părți a corpului. Acesta indică furia pe care o ' simt față de asumarea propriei mele vieți și frica de a-mi pierde controlul asupra autonomiei mele. Am o dificultate în a analiza toate elementele din viața mea deoarece totul se schimbă foarte repede și eu mă ambalez repede.

Accept **Jy** să am încredere în puterea divină din interiorul meu care mă conduce spre soluții ce mă vor ajuta să-mi descopăr adevăratul potențial.

292. **CREIER — ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (AV.C.)** *Vezi și: INFARCT [ÎN GENERAL], SÂNGE/ [ÎN GENERAL] / ARTERE / CIRCULAȚIA SANGUINĂ, TENSIUNE ARTERIALĂ—HIPERTENSIUNE*

Acest tip de accident este legat de circulația sângelui și de vasele de sânge. Este efectul unei hemoragii sau a unei ocluzii cauzate de un cheag, provenind din artere sau de la **inimă***. Accidentul vascular cerebral se poate manifesta în mai multe situații, legate toate de **iubire**. Acest gen de **accident** este o reacție foarte

puternică, **un nu categoric** adresat unui echilibru care indică în ce aspect se manifestă acea frică în viața mea. Pot avea impresia că îmi pierd mijloacele de a-mi conduce viața. În cazul **accidentelor cerebrale hemoragice**, este vorba despre o arteră care se sparge, lucru care produce o inundare cu sânge a unei părți a **creierului**. Este posibil să trăiesc o tensiune atât de mare în mediul familial sau profesional, care acumulată ajunge să se elibereze prin această țâsnire a bucuriei de a trăi (sângele), care simbolizează toată durerea pe care o trăiesc în această situație.

Indiferent în care parte a creierului se produce accidentul, în partea dreaptă (intuitivă) sau stângă (rațională), accept],* să identific mesajul pe care mi-l transmite corpul, să restabilesc pacea cu mine însumi și să mă restabilesc cât mai repede. Îmi vizualizez creierul scaldându-se într-o baie de **lumină** albă și aurită pentru a-mi ajuta toate celulele nervoase să se regenereze și să îi reia funcțiile într-o nouă manieră, pentru ca eu să îmi regăsesc cât mai repede sănătatea.

293. CREIER — APOPLEXIE *Vezi: CREIER— ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL [AV.C] / SINCOPĂ, SÂNGE— HEMORAGIE.*

Apoplexia (sau atacul cerebral) este un termen popular care descrie **hemoragia parenchimatosa**. **Apoplexia** este suspendarea bruscă, mai mult sau mai puțin completă a tuturor funcțiilor **creierului**, caracterizată prin pierderea subită a cunoștinței și a mobilității voluntare, cu păstrarea circulației și a respirației. Adeseori este rezultatul unei hemoragii cerebrale. Criza de **apoplexie** este manifestarea nevoii extreme **de a rezista vieții și schimbărilor**, respingerii **și negării** mai multor aspecte ale vieții și ale ființei mele. Trăiesc o mare indecizie: evit să fac schimbări, în viața mea. Vehiculul bucuriei mele de a trăi, sângele, nu mai ajunge să irige din plin o parte a **creierului**. Această parte încetează să mai funcționeze și apoi se instalează paralizia. Sunt neliniștit și confuz. Devin **conștient** de faptul că am tendința de a vrea să rezolv totul și să controlez totul în locul celorlalți. Intru în viețile celorlalți. Îmi depășesc limitele deoarece vreau să fac prea multe. Astfel, îmi concentrez toată atenția asupra celorlalți, dar mă uit pe mine însumi. **De** aceea refuz ca ceilalți să se amestece în viața mea personală (așa cum fac eu în viețile lor...). **Criza de apoplexie** apare de obicei la o vârstă mai înaintată, arată frica mea de a îmbătrâni, nesiguranța mea față de sprijinul pe care îl voi avea din partea familiei mele, atât pe plan emoțional, cât și pe plan financiar. Dacă opun rezistență vieții, sunt de acord să abandonez totul și să rămân închis. Prefer să mor: este mai ușor și distrugerea este singura mea salvare. Este

înfrângerea! Paralizia mă împiedică să îmi exprim din plin energia vitală și potențialul creativ. Activitățile mele sunt acum limitate.

Dacă vreau să îmi regăsesc bucuria care îmi alimentează viața, accept],* să fiu deschis în fața intuiției și a **iubirii** și să exprim mai mult ceea ce simt. Încep prin a avea tot mai multă încredere în viață. Îmi concentrez atenția pe propriile mele valori și pe propriile mele calități. Las să crească această Viață în mine. Propovăduind pacea, **iubirea** și starea de bine, îi ajut pe ceilalți să se simtă mai bine în libertatea și în respectul fiecăruia.

294. CREIER (comoție) SAU COMOȚIE CEREBRALĂ

Comoția cerebrală reprezintă zguduirea întregului creier în urma unui traumatism cranian, care duce la o comă provizorie. **Comoția** este o formă de fugă, un mijloc brusc și direct de a mă opri și de a observa ceea ce se întâmplă în viața mea. **Comoția cerebrală** îmi arată faptul că, în mod inconștient, mă agăț atât de mult de vechile mele idei și atitudini încât acestea se izbesc de cele noi care vor să le ia locul. Pot, de asemenea, să mă agăț de ceva sau de cineva: atribui celorlalți responsabilitatea pentru propria mea viață. Mă definesc raportat la ceilalți în loc să fiu eu însumi. Mă simt în siguranță dacă sunt apropiat de cineva, dar acest atașament ajunge să mă sufocă, deoarece, în adâncul meu, vreau să îmi trăiesc propria viață și nu cea pe care vor ceilalți să o trăiesc. Pot să îmi îngrop emoțiile în alcool, droguri, jocuri de noroc, dar, mai devreme sau mai târziu, va trebui să fac față realității. Există un haos în viața mea, mă simt zdruncinat de cineva sau de propunerile sale. Există o luptă pentru "a nu mai termina" care mă afectează foarte puternic. Indirect sunt adus în situația de a mă opri, de a-mi examina viața și a vedea în ce direcție vreau să merg. Revin asupra priorităților mele. De asemenea, poate am mintea "prea plină de idei", mă împrăștiu prea mult, am nevoie să revin pe pământ. Are loc o busculadă și apoi apare șocul. **Comoția** survine în urma unei răni la cap sau a unui accident care "șochează" capul, **creierul** și mintea. Corpul meu este temporar "plecat" și inconștient. Unde am ajuns în viața mea? Ce direcție trebuie să apuc? Oare mentalul meu merge în toate direcțiile în același timp, fără o orientare reală ?

Accept],* să revin pe pământ, în realitate, pentru a regla "în mediul real" și într-un mod mai adecvat situațiile pe care le trăiesc în prezent. Este posibil să evit **comoția**, acceptând],* să fiu foarte deschis față de ceea ce se întâmplă în viața mea.

295. CREIER — (congestie a creierului...) *Vezi: CONGESTIE*

296. CREIER — CREUTZFELD-JAKOB²⁰ (boala...) SAU BOALA VACII NEBUNE

l" l l l i

Boala Creutzfeld-Jakob este o afecțiune cerebrală foarte severă, mortală, în câteva luni, care atinge persoane în jur de cincizeci de ani și mai mult și care este însoțită de demență cu daune neurologice majore. Este o boală foarte rar transmisibilă la oameni: se numește și encefalopatie spongiformă umană. Este vorba despre o formă de demență sau de afectare a funcțiilor "intelectuale" sau cognitive (ale, cunoașterii) persoanei în cauză. Este asemănătoare infecției cu prioni (particule infecțioase) transmise prin ingerarea cărnii de vită bolnavă, denumită în limbaj popular **boala vacii nebune**. Această boală se manifestă atunci când mă întreb ce să fac cu viața mea: nu mai știu încotro să merg. Îmi trăiesc viața la suprafață, ca un automat sau ca un animal. Îmi place când totul este aranjat, când nu există surprize. Evit suferința și durerea sub orice formă. Prefer să păstrez distanța față de oameni și față de propriile mele emoții. Astfel îmi dau la o parte capacitățile și potențialul meu creativ. Fug de o realitate care mă deranjează. De-a lungul anilor am dezvoltat o indiferență față de viață, în general.

Îmi este în continuare bine cu acest mod de a funcționa? Oare viața vrea să îmi dea mai mult, iar eu închid ușile, crezând că nu merit mai mult? Absența și superficialitatea în care trăiesc îmi fac viața inconfortabilă. Mă ascund în spatele unui titlu, a unui birou, a unei cărți, a unui sport pe care îl practic etc. Nu ezit să dau dovadă de o anumită cruzime pentru a căuta ceea ce vreau. Sunt puțin "canibal" și sunt indiferent la răul pe care îl pot provoca altora. Refuz să mă angajez total în viața mea. Fiindu-mi frică de a fi rănit, evit contactele cu oamenii. Nu comunic cu propriile mele emoții și cu persoanele din jurul meu. Prefer să fiu "adormit" în viață, iar **creierul** meu face la fel.

În loc să mă resping pe mine însumi și pe restul lumii, accept],* să intru în contact, comunicând cu universal din jurul meu. Accept],* să-mi las toate simțurile să se dezvolte pentru a trăi cât mai multe experiențe posibile. Oricare ar fi emoțiile care vor țâșni la suprafață, eu voi fi protejat. Las bucuria de a trăi să se instaleze în toate celulele corpului meu și mai ales, în cele ale **creierului**. Las la o parte mecanismele de fugă și împrățiesc viața și toate experiențele pe care vrea să mi le ofere. Întâmpinând întregul meu potențial, îmi descopăr adevărata valoare și astfel pot îndeplini lucruri cu bucurie și cu motivație și mă pot îndrepta spre împlinirea de sine.

297. CREIER (durere la...)

Problemele la nivelul creierului indică faptul că am tendința de a vrea **să cunosc** cu mintea și cu latura mea rațională (emisfera stângă) toate situațiile pe care le trăiesc. Las la o parte emoțiile (emisfera dreaptă) cu care îmi este frică să intru în contact, încercând să mă conving că acestea nu folosesc la nimic sau că sunt mai mult dăunătoare decât utile. Am dobândit o mare rigiditate în modul meu de gândire și vreau cu orice preț să am dreptate ! Apar tot felul de informații și elemente noi, dar eu nu le iau în considerare. Mă simt **stângaci** și trăiesc o stare de **confuzie**. Astfel îmi este greu să îmi schimb părerea și să admit că este posibil să nu am dreptate. **Embolia cerebrală** indică faptul că mă simt prins într-o situație pe care o tot rumeg și pe care vreau să o evit cu orice preț, chiar dacă acest lucru presupune să părăsesc această lume.

Accept],* să las la o parte latura mea prea "matură, serioasă și rațională și să îmi regăsesc latura de "copil" căruia îi place să râdă, să se bucure și care strălucește în inocența sa și în dorința sa de a învăța lucruri noi.

298. CREIER — ECHILIBRU (pierderea echilibrului) SAU AMEȚEALA

Pe plan fizic, **echilibrul** este menținut de repartiția greutatei pe corp, ceea ce ne ajută să ne mișcăm, fără să ne aplecăm de-o parte și de alta. Controlul echilibrului are loc la nivelul urechii interne, în labirint. Cât despre **creier**, acesta comandă mișcările cu ajutorul sistemului vizual, sistemul proprioceptiv²¹, sistemul vestibular din urechea internă și, mai ales, cu ajutorul **cerebelului**, care integrează toate acțiunile. Când **creierul** se simte **clătinat și depășit** de situații sau de evenimente, este tras în toate direcțiile în același timp și **își pierde echilibrul**.

Ideile mele se împrăstie și nu mai pot gândi limpede. **Pierderea echilibrului și amețea** sunt asociate uneori cu **hipoglicemia**²²: îmi lipsește dulceața din viață. Acest gen de fugă poate fi asociată cu o situație sau o persoană a căror evoluție mi se pare prea rapidă pentru mine. Vertijul se produce atunci când realitatea mea devine copleșitoare, deoarece am întreținut idei false, care au apărut în urma așteptărilor mele neîmplinite. Astfel îmi pierd sentimentul de echilibru și de armonie. Discernământul îmi este afectat și am impresia că viața mea este "cu susul în jos". Cu toate că **amețea** poate avea și alte cauze de ordin fizic, precum **hipoglicemia** (lipsa zahărului în sânge), **hipotensiunea** (presiune sanguină scăzută), **o încetinire cardiacă**, o problemă la nivelul urechii sau un deficit al energiei rinichiului, această afecțiune este legată de **fugă**. Atunci când mă simt tras în toate părțile, conștient sau nu încerc să "mă amețesc" pentru a uita ceea ce trăiesc. Energiile mele sunt împrăștiate, dezmembrate și acest lucru îmi dă impresia că nu mai am putere asupra vieții. Vreau să fac un ocol mare, dar știu că la capătul drumului va trebuie să înfrunt lucrurile care mă sperie. **Labirintul** îmi arată faptul că mă pierd în detalii, sarcini și activități care deocamdată nu sunt importante. Nu mai văd limpede, mă simt ca într-un labirint. O parte din mine opune rezistență schimbărilor care survin. M-am angajat într-un proces pe care nu îl mai pot opri sau măcar încetini. Nu mai stăpânesc situația și acest lucru creează o angoasă. Sunt paralizat de incertitudine. Îndoiala mă determină să mă agăț de persoane sau de lucruri. Îmi refulez emoțiile și acest lucru mă determină să trăiesc într-un mod superficial.

Accept],* să devin **conștient** de faptul că merg în prea multe direcții în același timp și îmi acord timpul necesar de a îmi redobândi **echilibrul**. Ascult mesajele pe care mi le transmite corpul și accept],* să îmi acord mai mult timp și w

Jacques
Martel

²¹**Sistem proprioceptiv:** alcătuit din receptori microscopici senzitivi care transmit informații despre articulații, muscular și poziția articulațiilor tonusul

²²**Hipoglicemie:** lipsă de zahăr (glucoza) în sânge (Vezi: SÂNGE — HIPOGLUCEMIE)

lucruri dulci. Îmi iau răgazul să savurez tot ceea ce este frumos și bun în viață. Îmi identific clar prioritățile și îmi afirm alegerile cu convingere. Continui să merg mai departe știind că eu sunt Stăpânul vieții mele. Nu mai trebuie să aștept aprobarea celorlalți, mai ales pe cea a părinților mei. Accepți*^{să} fiu diferit și faptul că merit să fiu fericit. Îmi deschid **inima*** pentru a primi **iubire** și bucurie în viața mea.

299. CREIER - ENCEFALITĂ

Encefalul cuprinde **creierul**, cerebelul și trunchiul cerebral. **Encefalul este partea superioară** a sistemului nervos, care controlează întreg organismul. **Encefalul** reprezintă individualitatea mea, la cel mai înalt nivel. Chiar dacă, capul reprezintă, în general, individualitatea, **encefalul** este individualitatea mea interioară. Când există o afecțiune inflamatorie la nivelul **encefalului**, denumită **encefalită** (epidemia de gripă spaniolă din anii 1916-1920 este legendară). **Encefalita** corespunde unei furii raportate la ceea ce sunt. Spun nu vieții și schimbărilor pe care mi le oferă. Îmi este teamă că îmi voi pierde individualitatea, ceea ce am dobândit și ceea ce sunt. Îmi este teamă că îmi voi pierde controlul de sine sau legat de ceea ce mi se întâmplă sau mi se poate întâmpla. Mă simt limitat în exprimarea propriei mele persoane. Mă simt incapabil când nu îmi pot analiza viața și totul este neclar.

Accept |* să mă deschid în fața unor noi aspecte ale ființei mele și să am încredere în viață. Înlocuiesc rigiditatea cu flexibilitate, încadrarea strictă a unor părți din mine cu deschiderea, pentru a descoperi noi fațete ale mele. Îmi ofer **iubirea** și înțelegerea de care am nevoie și las pacea interioară să se instaleze în mine.

300. CREIER—EPILEPSIE

Epilepsia este provocată de o comunicare deficitară și, în toate cazurile, de o hiperexcitabilitate între celulele **creierului**. Influxul nervos acumulat care rezultă creează o supraîncărcare și formarea unor unde de șoc care atacă celelalte părți ale creierului. Crizele de **epilepsie** pot avea intensități diferite. Astfel, pot face parte dintre persoanele care pur și simplu sunt "pe lună" pentru câteva momente, cu pierderea **cunoștinței** timp de câteva secunde: stare denumită "rău mai mic". Acest lucru indică faptul că vreau să fug de o situație, deoarece consider că am responsabilități prea mari. Trăiesc multă anxietate și nerăbdare. **Creierul** meu se supraîncălzește, deoarece mă concentrez prea mult pe partea rațională în loc să trăiesc într-un mod mai spontan. Nu mai am acces la emoțiile mele și nu știu ce să fac. **O criză de epilepsie** scoate în evidență o violență mare îndreptată împotriva mea însumi și îmi arată faptul că am tendința de a mă pedepsi deoarece mă judec foarte sever. Pot face parte dintre persoanele care își pierd complet **cunoștința** și care suferă de convulsii destul de puternice timp de cinci până la zece minute, stare denumită "marele rău". Faptul de a trăi o astfel de situație înseamnă cu siguranță că eu cred că viața nu îmi aduce decât respingere, violență, furie și disperare. Am impresia că trebuie mereu să mă lupt

Mă simt persecutat. Mă simt vinovat de agresivitatea care crește în mine și o refuz. De altfel, îmi reprim toate sentimentele care vor să se exprime. Incertitudinea mă face să am mintea plină de idei, dar toate aceste idei sunt cam încețoșate. Acest lucru determină o mare instabilitate în viața mea. Am impresia că trăiesc într-o închisoare, având sentimentul că a trebuit să mă supun anturajului meu, iar libertatea mea a fost distrusă. Mă simt sub **puterea** cuiva sau a ceva mai puternic decât mine. Trebuie să mă lupt cu un inamic pe care uneori nici măcar nu îl cunosc. Opuin atât de multă rezistență încât, corpul meu trebuie să se elibereze de această supraîncărcare de emoții și de frustrări. Trăiesc o angoasă foarte puternică care mă face să pierd controlul asupra comenzilor mele. Îmi este teamă că voi pierde pe cineva sau ceva ce îmi aparține și că voi fi separate de acel lucru sau acea persoană. În viața mea suflă un vânt de panică, deoarece am impresia că nu mai am control asupra vieții mele. Mă protejiez prin **conștientizare**. Deoarece relațiile mele cu ceilalți și cu societatea sunt foarte dificile, vreau să mă deconectez total, pentru un timp, pentru "a-mi trage sufletul". Acest lucru arată dualitatea profundă în care mă aflu și impresia că sunt prins în capcană. Îmi place să mă pedepsesc și să mă port dur cu mine. În loc să îmi ascult intuiția și să trăiesc în prezent, trăiesc în mintea mea și acord prioritate gândurilor mele și lucrurilor pe care mă oblig să le fac. "Circuitele mele nervoase" se supraîncălzesc. Vreau atât de mult să îmi controlez anturajul încât, corpul meu devine "în afara controlului" tocmai pentru a mă face să **conștientizez** că singura stăpânire pe care o pot avea este asupra mea însumi. M-am saturat, acest lucru mă solicită prea mult. Resping această viață care se încăpățânează să mă facă să sufăr. Vreau să devin insensibil și mă retrag în mine. Adeseori mă incită disperarea și furia. În același timp mă simt persecutat de viață și o las să îndrepte o anumită violență asupra mea. Respingerea de sine este extremă și astfel rezultă un conflict de individualitate. În timpul crizei de **epilepsie**, corpul meu devine inert pentru a protesta împotriva rănilor și convulsiile apar asemenea unor valuri puternice care mă ajută să scot furia, amărăciunea și agresivitatea atât de îndelung reprimată. Nu am altă soluție decât să mă las purtat de sentimentele puternice din interiorul meu. Îngrop în inconștient acele situații care mă fac să sufăr atât de mult, deoarece îmi este teamă că mă vor disturba sau mă vor face să sufăr. În acel moment, mentalul nu deține niciun control. Am impresia că mă lupt cu o fantomă. În timpul crizei observ mișcările efectuate, care exprimă ceea ce eu nu am putut sau nu am vrut să manifest înainte, prin cuvinte sau gesturi. Este ca o eliberare. **Epilepsia** le atrage atenția celor din jurul meu asupra marii mele nevoi de **iubire** și de atenție. Cauza profundă a **epilepsiei** se regăsește **adeseori în copilărie**, ajungând chiar până în timpul perioadei intrauterine. Fiind copil, m-am culpabilizat foarte tare și acest lucru m-a urmărit apoi toată viața: a devenit o luptă cotidiană. Poate fi vorba, de asemenea, de un abuz (sexual sau de altă natură) sau de un eveniment perceput ca un abuz sau de o respingere din trecut sau o situație din copilărie trăită ca o **separare**. Faptul de a te simți separat de cineva implică o pierdere a contactului pe plan fizic cu acea persoană. Poate fi vorba despre relația cu tatăl meu, cu care aș fi vrut atât de mult să fiu apropiat și

să facem multe lucruri împreună. Sau poate fi o situație legată de propriii mei copii despre care nu mai știu prea multe sau cu care am pierdut contactul. **Criza de epilepsie** poate fi așadar o formă de a obține sau de a câștiga mai multă atenție sau de a-mi întări sentimentul de superioritate. Iar cum **epilepsia** indică o supraîncărcare a **circuitului nervos**, acest lucru demonstrează că "acel ceva" cu care am de a face în viața de fiecare zi ocupă prea mult loc, se creează astfel o situație în care trebuie să aleg. Acest sentimente de a fi supraîncărcat poate fi rezultatul evenimentelor pe care le amplific (le exagerez) în mentalul meu. Această exagerare poate duce la aroganță, care mă determină să cred că eu nu sunt oricine. De asemenea, poate exista o tendință de a abstractiza prea mult sau o adeziune prea mare la domeniul psihic. Astfel evit să mă confrunt cu realitatea obiectivă. **Epilepsia** poate fi, de asemenea, consecința unei frici foarte puternice pe care o am față de moarte, boală, frica de a pierde pe cineva etc. De exemplu, pot apărea probleme de motricitate, care se adaugă fricii mele, ca pentru a mă împiedica să merg, dacă trebuie să merg la o înmormântare (asociată cu moartea) și nu vreau să merg. Mă aflu în imposibilitatea de a face ceva imediat ! Devin **conștient** de ceea ce se întâmplă în mine și accept[*] să nu îmi mai concentrez eforturile doar pe aspectele negative și să văd cât de multă frumusețe și iubire îmi oferă universul. Prin aceste **crize de epilepsie**, corpul îmi spune să mă trezesc, să nu mai trăiesc în închisoarea mea de gânduri.

Accept[*] să mă relaxez și să îmi trăiesc viața din plin, mult mai spontan. Renunț să îi mai controlez pe ceilalți. Mă eliberez de toate aceste emoții pe care vreau să le împărtășesc cu ceilalți, știind că este singura modalitate de a ieși din închisoarea pe care mi-am construit-o. Astfel îmi voi găsi adevărul și locul care mi se cuvine.

301. **CREIER — HEMIPLEGIE** *Vezi: CREIER / [ABCES AL...] / ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL [AV.C]*

Hemiplegia este paralizia unei jumătăți a corpului (stânga sau dreapta) provocată de o leziune a **creierului**. Poate surveni după un șoc puternic, atât fizic cât și emoțional, precum moartea unei ființe dragi ("jumătatea mea scumpă"), lucru care va produce de obicei o stare de disperare profundă și o sensibilitate puternic afectată. Am impresia că am fost "**împușcat**". O altă cauză poate fi o explozie de furie. De exemplu, dacă am fost crescut de două **mame**, iar acest lucru nu îmi convine deloc. Corpul meu îmi spune că o parte din mine nu mai poate acționa, că nu mai are forță. Este un sentiment de neputință față de o situație contradictorie? Mă simt rupt în două, ca și cum s-ar smulge ceva din mine sau ar fi smulsă de lângă mine o persoană dragă. Am nevoie să fiu ajutat tot timpul, deoarece nu îmi pot îndeplini singur sarcinile cotidiene. Fac lucrurile pe jumătate și mă deranjează acest lucru. Sau poate fi vorba despre faptul că îmi trăiesc viața pe jumătate. Partea cuprinsă de paralizie indică care parte a creierului este afectată, cea afectivă (partea dreaptă) sau partea rațională (cea stângă).

Accept[*] să îmi acord timp pentru a-mi vindeca rănilor, știind că orice experiență, oricât de grea ar fi, mă ajută să devin o persoană mai puternică și mai conștientă.

302. **CREIER — HIDROCEFALIE**

Hidrocefalia este un exces de lichid cefalorahidian în cavitatea creierului. În acest caz, mă întreb mereu care este locul meu pe acest pământ. Mă simt abandonat și mi se întâmplă chiar să cred că nu am ajuns pe planeta care trebuie. Port cu mine o tristețe profundă deoarece am impresia că nu ar fi trebuit să mă nasc. Îmi este foarte greu să fac față realității. Uneori mi se întâmplă să mă gândesc că aș vrea să mă întorc acolo sus, deoarece nu mă simt în armonie cu acest mediu. Emoțiile mele continuă să se congestioneze și sunt la limita de "a se revărsa".

Accept[*] să las să circule gândurile și emoțiile mele și astfel să intru în contact cu corpul meu și cu universul din jurul meu. Sunt sigur că am un rol de jucat aici și accept[*] să îl descopăr și să mi-l asum. Trăiesc bucuria momentului prezent!

303. **CREIER — HUNTINGTON (boala lui...) sau (COREE a lui ..) Vezi: CREIER - TICURI**

Boala lui **Huntington**²³ sau **coreea lui Huntington** sau **coreea ereditară** este o boală rară, considerată ereditară, care atinge sistemul nervos și contracția mușchilor. Se manifestă de obicei între 30 și 50 de ani prin mișcări sacadate și o deteriorare evolutivă a intelectului. Boala provoacă anumite tulburări mentale: impulsivitate, agresivitate sau depresie. Trăiesc într-un deșert emoțional, mă simt complet deconectat de ceilalți, mai ales de partenerul sau partenera mea. Trăiesc un gol imens. Sunt bântuit de dorințele mele pe care le consider de nerealizat. Îmi caut identitatea. "Vânez" relații, mai ales dacă sunt singur, dar sunt doar relații superficiale. Ceilalți mi se par inaccesibili. Și pentru că nu îmi împlinesc dorințele, mă simt frustrat, plin de ranchiună. Mă plimb de colo-colo, mă arunc asupra a tot ce văd, crezând de fiecare dată că am găsit ceva ce mă va face fericit. Dar nu trăiesc decât o dezamăgie după alta.

Accept[*] aici și acum să devin responsabil de viața mea. Învăț să mă cunosc, să îmi recunosc emoțiile și puterea pe care o am de a-mi schimba viața. În loc să aștept ceva de la ceilalți, îmi realizez singur obiectivele. În loc să vreau să mă sprijin de ceilalți, mă conectez la puterea mea interioară. Merg în propriul meu ritm. Îmi ascult simțurile și îmi acord timp pentru a savura fiecare moment al vieții, chiar și cele mai mărunte lucruri. Acest lucru mă va ajuta să mă reconectez , la viața de aici și îmi va conferi un echilibru mai mare.

304. **CREIER — MENINGITĂ** *Vezi: INFLAMAȚIE, SISTEM IMUNITAR, CAP*

²³ Huntington (George): medic american (1851-1916) stabilit la New-York. A practicat medicina la Long Island și a descris în anul 1872 formele cronice ereditare ale coreei. Coreea eredofamilială îi poartă numele.

! 1 ' M 1 I I 1 1 L

305. CREIER — PARALIZIE CEREBRALĂ

306. **CREIER — PARKINSON**²⁵ [boala lui...] *Vezi și: NERVI, TREMURAT*

M «O traumă karmică anterioară»: pentru **cei** care cred în reîncarnare, înseamnă că există o cauză legată de o viață anterioară

is **Parkinson** (James): medic englez (1755-1824) care a descris boala *paraliziei cu tremurături*, care astăzi îi poartă numele

pământ" și vreau ca durerea să **înceteze**, corpul meu supraîncărcat nu mai poate suporta și acest lucru determină reacții permanente ale acestuia²⁶. Este ca și cum ura pe care am acumulat-o îmi face tot corpul să se miște. Gestul care mi-a fost interzis vrea să se manifeste, ca și cum ar vrea să arate că sunt încă viu. Am impresia că mă aflu într-o mașină care staționează și nu poate să înainteze. Trebuie să fac lucrurile "pe loc" și acest lucru mă irită foarte tare. Mă distrug încet și determin deteriorarea funcției nervoase actuale. Neputința de a mișca **membrele superioare** (mai ales brațele și mâinile) își are adeseori cauza într-o situație pe care o trăiesc și în care vreau să resping pe cineva, ceva sau un eveniment sau, din contră, pe care aș vrea să îl "strâng" și să îl rețin și mă simt incapabil să fac acest lucru (fie pe plan fizic, fie pe cel moral. Această situație poate determina consecințe foarte grave, ajungând chiar până la moarte. Se poate întâmpla atunci când partenerul meu este pe punctul de a părăsi corpul fizic și vreau să îl rețin cu toată puterea mea. Am impresia că am ratat această misiune și este ca și cum corpul meu **a** înregistrat un stres și simțind nevoia de a se elibera, începe să se miște, fără "permisiunea" mea. Dacă îmi sunt afectate **membrele inferioare** (coapsele și picioarele), aș fi vrut ca, datorită lor să resping sau să aduc spre mine persoana, lucrul sau evenimentul în cauză. Vreau să fug din această situație, în care mă simt depășit și pe care o percep ca fiind fără ieșire. Am tendința de a controla totul, iar boala îmi reamintește faptul că nu pot deține controlul asupra celorlalți. Nu îmi mai controlez nici măcar propriile mele membre! Vreau cu disperare să îi controlez pe ceilalți, dar sunt **conștient** de faptul că nu pot fi stăpân decât pe mine însumi.

Accept],* să redevin responsabil, să învăț să îmi controlez viața MEA și nu pe a celorlalți, având încredere în Viață și îmi spun că merit să trăiesc. Mă las îndrumat de **iubire**. Este mult mai ușor să îi las pe ceilalți liberi. În loc să vreau să le demonstrez celorlalți ceva, accept],* să arăt tuturor universul meu interior, cu toate emoțiile care s-au acumulat în el în timpul acestor ani. Sunt eu însumi, cu **inima** mea de copil și acum îmi trăiesc viața într-un mod spontan.

307. CREIER — SINCOPĂ

Sincopa se definește prin pierderea completă a **cunoștinței**, de scurtă durată, dar reversibilă. Pierderea cunoștinței provine dintr-o lipsă de oxigenare a **creierului**. Poate fi consecința unui stop cardiac, dar nu neapărat. Poate fi sub formă de asfixiere sau în legătură cu vasele de sânge care se dilată brusc în urma unui șoc emoțional, lăsând foarte puțin sânge în **creier**, deci puțin oxigen. Pentru moment, spiritul îmi părăsește corpul. Este ca și cum aș fi ales să mă retrag în mine și să mă deconectez de la lumea fizică, sunt revoltat deoarece nu știu cum să fac față unei astfel de situații. Mi-am pierdut speranța de a fi eliberat. Vreau să mă retrag din viață deoarece, ceea ce se întâmplă este prea mult pentru mine. În loc să urmez ceea ce îmi spune vocea mea interioară, prefer să urmez ceea ce așteaptă ceilalți de la mine. **Sincopa** este un semn că trebuie să "mă trezesc" și să fac ceea ce îmi place cu

²⁶Este interesant de observat că această boală afectează mai ales bărbații, care au o natură YANG, a acțiunii, lucru care implică mai mult mișcarea

adevărat. Această stare nu poate fi comparată decât cu cea a unui yoghin²⁷, acesta stăpânește o disciplină care îi eliberează spiritul de toate constrângerile corpului, prin armonizarea mișcării, a ritmului și a respirației.

Accept],* să **conștientizez** lucrurile care m-au determinat să fug astfel de corpul meu fizic. Ce angoasă, ce sentiment de panică interioară au provocat o asemenea situație ? Știu că în orice împrejurare sunt îndrumat și protejat și accept],* să rămân pe deplin conștient de viața din mine. Îmi reiau locul în univers și astfel pot respira din plin !

308. CREIER — SINDROMUL ADAMS-STOKES *Vezi: CREIER—EPILEPSIE/SINCOPĂ* *VERTIJ*

Sindromul Adams-Stokes²⁸ este un accident neurologic datorat unei diminuări bruște a irigației cerebrale. Deoarece bătăile **inimii*** se răresc, este nevoie să mă întreb care este situația din care vreau să mă sustrag, pe care nu știu să o gestionez. Am dureri puternice și mă agăț de câteva amintiri dureroase. Îmi este greu să trăiesc momente de bucurie deoarece există un doliu neterminat (de ordin afectiv sau profesional). Adun multă amărăciune, sunt încăpățânat și nu vreau să renunț. Resping răgazul care m-ar ajuta să trec mai departe, dar îmi este teamă de necunoscut.

Încerc să raționalizez această frică și accept],* să fac travaliul de doliu pentru acea situație. Accept],* să las deoparte toate lucrurile pe care nu le pot controla și care sunt nocive pentru mine. Îmi concentrez atenția pe lucrurile bune din viața mea. Îmi deschid spiritul pentru a accepta],* că trecutul este în spatele meu și aleg să merg înainte, știind să văd lecțiile pe care le am de învățat din experiențele mele anterioare. Astfel fac pace cu trecutul meu. Las viața să circule în mine și în fiecare dintre neuronii mei. Sunt de acord să fiu receptiv la noile situații în care voi experimenta și voi împărtăși bucuria și fericirea, precum și să dau și să primesc **iubire**.

309. CREIER — STARE VEGETATIVĂ CRONICĂ *Vezi: CRONICĂ [BOALĂ...]*

În această stare nu există activitate care poate fi depistată. Trăiesc într-o stare numită "**vegetativă**". **Creierul** meu este afectat în urma unei opriri prelungite a circulației sângelui sau în urma unui traumatism cranian. Cum **creierul** corespunde individualității mele, trăiesc frici puternice sau culpabilitate, atât de intens încât vreau să fug din viață. Mă simt incapabil să duc proiectele până la capăt, să realizez ceva important. Deoarece îmi consider puterea limitată vreau să "mă deconectez" de lumea aceasta care mi se pare nedreaptă.

²⁷**Yogin**: o persoană care a atins un anumit stadiu în evoluția sa spirituală. Prin practicarea meditației, își poate părăsi corpul fizic în mod conștient, pentru o anumită perioadă de timp. Unele persoane își pot încetini sau chiar opri bătăile inimii pentru a o reporni apoi.

Adams-Stokes: Robert Adams a descris științific sindromul pentru prima oară în anul 1827, urmat apoi de irlandezul William **Stokes** în 1854

În această stare accept], **V** că faptul de a fi încă în viață le permite apropiaților mei să pregătească treptat plecarea mea din această lume și să își exprime iubirea

față de mine, în timp ce eu, mă pot pregăti în liniște să părăsesc această lume, pentru a trece la o realitate și la un nivel de **conștiință** superioare.

310. CREIER — TICURI

Ticurile, definite ca fiind executarea spontană de mișcări repetitive și involuntare, arată o dereglare a tensiunii nervoase și un dezechilibru la nivelul **creierului**.

Dacă am unul sau mai multe **ticuri**, este posibil să fiu o persoană foarte emotivă, care refulează multă agresivitate și care, în copilărie a primit o educație pe care a perceput-o ca fiind foarte rigidă și perfecționistă. Prin **ticuri** îmi exteriorizez neliniștea și supărarea pe care le simt în interiorul meu. Este posibil să trăiesc o situație în care mă simt **în impas**, pironit. Simt că nu am timp și ca sunt în pericol. Există ceva pe cale să explodeze (poate propriile mele emoții) sau un secret de familie vrea să iasă la suprafață. Dacă sunt băiat, este posibil să fi fost afectat de acțiuni cerute de cineva care reprezenta autoritatea. Acest lucru explică de ce sunt de patru ori mai mulți băieți care suferă de **ticuri**, decât fete. Fetele sunt, în general, mai receptive la autoritate, deci mai puțin afectate de acest aspect. Este posibil să mă fi simțit contrariat referitor la anumite mișcări care mi-au fost interzise în copilărie (de exemplu, când nu aveam voie să mă mișc, în biserică]. Astăzi, chiar dacă contrar voinței mele, corpul meu se mișcă, ca o reacție sau o revoltă față de ceea ce mi s-a interzis să fac. Pot chiar să am impresia că "îmi pierd fața" înaintea cuiva, ceea ce determină **ticuri** mai ales la nivelul feței. Fața mea vrea să respingă pericolul, pe agresor. Am fost iritat, enervat și chiar **agatat**, iar acum **ticurile** mele sunt cele care mă agasează. Am ticuri la nivelul **mandibulei** dacă, în copilărie mi s-a spus des "să închid gura". Furia acumulată și ne-exprimată se manifestă prin aceste **ticuri**, este ca și cum aş vorbi în liniște. **Clipitul din ochi** neobișnuit poate însemna o experiență din trecut în care "mi se făcea cu ochiul" sau vrea să arată că eu caut mereu atenția și privirea celorlalți.

Accept],* **să conștientizez** această stare, să curăț blocajele din trecut și să îmi exprim clar nevoile.

311. CREIER (tumoră la...)

Tumora este o proliferare excesivă a celulelor anormale în **creier**. **Tumora** este legată de **emoțiile refulate, de remușcări profunde, de suferințe din trecut**, pe care le întorc împotriva mea. **Tumora primitivă**²⁹, care se dezvoltă plecând de la celulele creierului, indică faptul că centrala mea de tratare a informațiilor înregistrează încă anumite idei, credințe sau scheme mentale care **nu mai au nicio rațiune de a exista!** **Tumora** este rezultatul unui șoc emoțional foarte puternic, legat de o situație sau de o persoană pe care am iubit-o mult sau de ceva ce m-a făcut să sufăr foarte mult sau față de care mai simt încă ură, ranchiună, frică, furie, frustrare. Poate fi vorba despre tatăl meu, care mă devalorizează. În

A se vedea nota de subsol referitoare la **cancerul generalizat, la secțiunea cancer (în general)**

situații, în care trebuia mereu să mă depășesc pe mine însumi, iar mintea mea se "supraîncălzea". Dacă **tumora** este situată în partea superioară a creierului, în

mijloc sau la nivelul hipofizei, înseamnă de obicei ca am trăit un șoc emoțional sau că îmi este foarte frică față de aspecte legate de spiritualitate, de intuiție etc. Sunt foarte **încăpăținat** și refuz să îmi schimb felul de a vedea viața și de a trata realitatea prezentă. Există un conflict mental puternic de a fi aici, în acest moment, de a accepta],* viața și tot ceea ce se află în ea. Sunt **rigid** și **am idei fixe**, am o stare de confuzie interioară și am o dificultate în a face bilanțul lucrurilor. Plutesc, sunt absent și trăiesc în negație. Cred că capacitatea mea intelectuală este insuficientă pentru a găsi o soluție la o situație exactă: trebuie să mă depășesc cu orice preț! Am o energie mentală care nu mai corespunde nevoilor mele profunde și care este opusă dorințelor mele divine. Corpul meu reacționează puternic și astfel apare o proliferare necontrolată a celulelor creierului. Este o stare critică și periculoasă și trebuie să îmi schimb atitudinea închisă într-o deschidere **a inimii*** dacă vreau să pun capăt acestei **tumori**. Trebuie să **conștientizez** faptul că am de făcut o schimbare radicală în viața mea, iar acum este momentul ideal pentru a face această schimbare. Trebuie să mă desprind de trecut și de toată energia negativă legată de trecut și să îmi canalizez atenția doar pe lucrurile pozitive și pe ceea ce vreau să fac cu adevărat din viața mea.

Începând de acum, accept],* să văd viața într-un mod mai deschis și mai flexibil. Viața este în continuă schimbare și evoluează mereu spre mai bine. Încrederea mea personală mă va ajuta să ating acest țel. Accept],* să-mi ascult mai mult vocea interioară, să fiu mai spontan și las la o parte controlul mentalului meu.

312. CREVASA CUTANATĂ *Vezi: PIELE—RIDURI*

313. CRIZĂ CARDIACĂ *Vezi: INIMĂV —INFARCT [...DE MIOCARD]*

314. CRIZĂ DE FICAT *Vezi: INDIGESTIE*

315. CROHN [boalalui...] *Vezi:INTESTINE— CROHN[boalalui...]*

316. CRONICĂ (boală cronică...)

Cuvântul **cronic** provine de la "chronos" care înseamnă timp. **O boală cronică** poate să se instaleze în luni sau ani de zile. În cazul unei boli, termenul de '**cronică**' sugerează ceva permanent, ireversibil, care nu se poate diminua sau corecta.

Dezvolt o boală cronică atunci când refuz să evoluez de teamă față de ceea ce îmi rezervă viitorul. Indiferent care ar fi boala cronică de care sufăr, este bine să mă întreb ce anume am impresia că nu pot schimba. În ce aspect al vieții mele am impresia că îmi spun: "oricum nu se poate face nimic sau nu se poate schimba

nimic ?" Sunt ca o dinamită pe cale să explodeze. Mă rețin atât de mult, am nevoie de o soluție pentru a schimba lucrurile. Ce "cadou" îmi oferă această boală sub formă de atenție din partea celor din jurul meu, de resemnare în ideea de a-mi schimba opinia asupra vieții etc ? Soluția cea mai simplă pentru mine este, fără îndoială, să nu fac nimic, deoarece se pare că-nu pot face nimic altceva decât să mă resemnez.

Provocarea pe care o am de trecut este să accept[Y să îmi iau viața în propriile mâini, să îmi deschid conștiința la ideea că orice este posibil. Pot să mă documentez referitor la alte persoane care au suferit de boli cronice și care s-au vindecat. Ce demers au urmat ? Uneori, atunci când mijloacele convenționale nu dau rezultate, pot recurge la terapii alternative, energetice sau altele, cu discernământ, pentru a ști care dintre ele m-ar putea ajuta. Plecând de la ideea că orice este posibil, voi găsi mai ușor soluțiile care, dacă nu îmi vor vindeca complet boala, mă vor ajuta să îmi îmbunătățesc sănătatea fizică, emoțională și mentală,

317. CRUP Vezi: GÂT—LARINGITĂ

318. CRUSTĂ Vezi: PIELE—ECZEMĂ

319. CUADRIPLIE Vezi: PARALIZIE [ÎN GENERAL..]

320. CULPABILITATE Vezi:ACCIDENT

321. CUPEROZĂ Vezi: PIELE—ACNEEROZACEE

322. CURBATURA

Curbatura este o senzație de durere, de oboseală musculară după un efort neobișnuit. Poate fi, de asemenea, etapa inițială a anumitor infecții virale (gripă, hepatită etc.). Se manifestă printr-un blocaj de energie la nivelul mușchilor. Curbatura este legată de durerea resimțită atunci când o nevoie (afectivă sau emoțională) nu a fost satisfăcută. Și cum energia acumulată în mușchi se exprimă de obicei printr-o mișcare sau printr-un gest, îmi blochez inconștient această energie la nivelul

³⁰ Cushing (Harvey William): neurochirurg american (1869-1939) care a descris în anul 1832, câteva tulburări ale glandelor suprarenale

mușchiului. Sunt într-o reacție interioară (o durere mentală) și o exprim fizic prin această curbatura. Mă simt abătut, trist față de o persoană sau o situație. Curbatura se situează pe mai multe niveluri, iar durerile osoase indică o durere interioară foarte profundă. Această durere mă afectează până în adâncul ființei mele, spațiului meu.

Accept[* să îmi schimb comportamentul, să mă mișc în direcția cea bună, fără să fiu în reacție. Accept[* să fiu ceea ce sunt, să trăiesc în prezent, știind că viața îmi împlinește nevoile interioare cele mai importante.

323. CUSHING³⁰ (sindromul lui...) Vezi și: GLANDE SUPRARENAL

Reprezintă o consecință a unei producții în exces a unui hormon (corticoid) al glandelor suprarenale. Principalele simptome ale sindromului Cushing sunt obezitatea, localizată la față, la gât și trunchi (cocoașă de bizon), hipertensiunea arterială, vergeturile, o pilozitate excesivă, atrofie musculară și astenie (slăbiciune) etc. Există în acest caz o dezordine mentală și fizică, un dezechilibru care conferă sentimentul de a fi invadat de ceilalți, de a fi pierdut treptat orice contact cu propria mea forță. Am un sentiment de neputință și mă "înc" într-un prea plin de idei care mă invadează. Sunt pierdut, nu știu în ce direcție să merg. Astfel, prin reacție încerc să vreau, conștient sau nu, să îi distrug pe cei din jurul meu. Când aceste glande funcționează anormal, apar o serie de simptome, cunoscute sub denumirea de simptom Cushing. Îmi dau seama de faptul că, unele părți ale corpului meu se transformă: fața, gâtul, trunchiul și constat, de asemenea, că membrele inferioare slăbesc. Sufăr de un dezechilibru fizic și mental. Neputința mea mă face să nu mai am conștiința puterii mele interioare. Este ca și cum aș putea fi atacat în orice moment. Sunt într-o stare de supraviețuire și car după mine un trecut foarte greu. Este important pentru mine să reiau contactul cu realitatea prin gesturi care mă pot ajuta. Îmi folosesc puterea pentru a-mi îmbunătăți calitatea vieții. Învăț să am încredere în mine.

Accept[* să îmi ocup locul cuvenit și să trăiesc în funcție de ceea ce simt și ceea ce sunt. , , - .

324. CUTICULE Vezi:DEGETE—CUTICULE

D

325. DALTONIAN *Vezi: OCHI— DALTONISM[NON-PERCEPȚIA CULORILOR]*

326. DECALCIFIERE *Vezi: OASE—OSTEOPOROZA*

Decalcifierea este o diminuare importantă a conținutului de calciu dintr-un țesut, un organ sau un organism, cea mai frecventă fiind demineralizarea scheletului.

Mă simt fragil, am impresia că sunt urmărit de o soartă rea. Mă simt tăbăcit, lovit în intimitatea mea, rupt în interior de anumite situații sau persoane. Ajung să mă depreciez, să mă diminuez și am impresia că îmi pierd puterea încetul cu încetul. Devin dependent de ceilalți și nu știu în ce direcție să merg. Am impresia că ratez ceva, că pierd ceva. Oasele fiind structura corpului, trebuie să îmi revizuiesc viața în ansamblul ei, modul meu de funcționare, reacțiile mele față de diversele situații pe care le trăiesc în prezent.

Accept],* să am încredere în mine, să îmi recunosc calitățile și forța interioară.

Aleg să trăiesc în funcție de valorile mele profunde. Învăț să mă poziționez și preiau controlul asupra vieții mele, știind că nimeni nu mă poate atinge. Sunt tot timpul protejat și îndrumat.

327. DEFICIENȚĂ DE AUZ *Vezi: URECHI-SURDITATE*

328. DEGETE (în general)

Degetele reprezintă prelungirea mâinilor și instrumentul care mă ajută să îmi manifest acțiunile în viața de fiecare zi. Reprezintă acțiunea în momentul prezent, detaliile cotidiene, dexteritatea și cunoașterea. Prin pipăit pot iubi, pot mângâia, alinta, construi și crea. Degetele mele sunt manifestarea concretă a gândurilor, a sentimentelor mele. O rană la un deget indică faptul că încerc să fac prea multe, mă agăț de detalii, merg prea departe sau prea repede. Îmi concentrez atenția pe prea multe lucruri și, în același timp, energiile mele sunt disperate. Sunt nerăbdător sau deranjat față de anumite mișcări pe care trebuie să le fac. Simțul datoriei este foarte încercat. Mă preocupă prea mult sarcinile pe care le am de făcut. Uit faptul că fiecare detaliu mărunț din viața mea, fiecare moment este prețios. Culpabilitatea mă face să îmi fie frică că voi fi "lovit peste degete" sau că "îmi voi mușca degetele" pentru că am spus ceva. Sunt nerăbdător față de câteva detalii mărunte, ceea ce pune în evidență latura mea de perfecționist. Indiferent de natura rănii (tăietură, arsură, bășică etc.) aceasta are legătură cu acțiunile mele prezente. De obicei, nivelul rănii și genul de țesut afectat (piele sau os) sunt importante. De exemplu, o tăietură până la os indică o rană mai profundă decât o simplă inflamație. Verific care sunt degetele afectate și răspunsul la întrebarea mea va fi mai clar. Dacă îmi rup un deget, trebuie să mă întreb în ce aspect din viața mea sau de cine mă simt

strivit ? Trăiesc în nesiguranță, deoarece îmi este teamă că voi pierde ceea ce am. Dacă am un deget sau mai multe curbate, este important să observ felul în care sunt curbate degetele și direcțiile pe care mi le arată. Dacă degetele sunt lipite, mă întreb dacă mă simt amestecat în toate activitățile pe care le fac sau în toate detaliile din fiecare zi? Dacă sunt prea îndepărtate unele de altele, este posibil să existe o dizarmonie sau un conflict care mă face să am o dificultate în a-mi echilibra viața afectivă, cea profesională, viața de familie și cea sexuală (în funcție de degetul care este afectat). Degetele care sunt încovoiate pot indica faptul că mă retrag în mine însumi sau că mâinile mele se închid pentru a închide pumnul, în semn de furie sau din dorința de a lovi pe cineva sau ceva. Degetele înțepenite indică inflexibilitatea mea față de detaliile cotidiene. Dacă sunt blocate, mă simt paralizat față de ceea ce am de spus sau de făcut. Îmi mușc degetele pentru a mă pedepsi fiindcă nu sunt capabil să îndeplinesc o anumită sarcină, ceea ce contravine principiilor mele de etică.

Începând de acum accept],* să îmi acord timpul necesar pentru a face câte un lucru o dată, deoarece îmi accept],* dimensiunea umană și nu mai sunt nerăbdător, deoarece astfel avansează prea repede.

329. DEGETE —DEGETUL MARE

Degetul mare are legătură cu presiunea, presiunea pe care mi-o plasez pe umeri precum și cea pe care le-o impun celorlalți! Este un deget puternic, care simbolizează forța, capacitatea mea de a lua ceva, nevoia mea de putere și care folosește la a împinge, a judeca, a presa precum și a aprecia acțiunile celorlalți (degetul mare ridicat în sus sau în jos) precum și propriile mele acțiuni. Este în legătură cu gura și cu gustul. Când ridic degetul mare în sus și țin mâna închisă, îmi exprim aprobarea, iar când degetul este îndreptat în jos, îmi exprim dezacordul. Degetul mare are legătură cu intelectul meu, cu comunicarea interpersonală și cu sensibilitatea mea. Un deget mare sănătos arată un echilibru între gândurile și sentimentele mele. Dacă sunt cuprins de angoasă, îmi fac tot timpul griji, degetul mare va fi afectat. Dacă mă simt "împins" de ceilalți sau de viață, voi avea tendința de a mă răni cu ușurință la degetul mare. Pot să mă simt împins, presat în lucrurile pe care le am de făcut, dar și obligat să ader la anumite moduri de a face ceva, la unele doctrine sau religii, fără să pot să mă opun, lucru care îmi poate afecta felul meu de a reacționa cu ceilalți. Uneori devin agresiv și reacționez față de ceilalți, deoarece nu fac lucrurile conform valorilor mele profunde. Ceea ce vreau cu adevărat să fac rămâne în gândurile mele, în loc să îmi realizez proiectele pe plan fizic. Degetul mare determină genul de raporturi pe care le am cu ceilalți și cu mine însumi. Dificultățile în acest caz pot fi în relație cu 'dificultatea mea de a lăsa la o parte problemele din trecut, credințele mele vechi. Atunci când un copil își suge degetul mare, în situații în care se simte vulnerabil, degetul mare reprezintă siguranța și protecția. Toate rănila la degetul mare sunt legate de un efort mental prea mare, o acumulare excesivă de idei și de griji, de obicei față de un copil și o tendință de a fi în defensivă. Oare comunicarea mea cu

ceilalți este sănătoasă ? îi împing prea mult pe ceilalți sau eu mă simt împins de o viață prea trepidantă? Mă împing întotdeauna la fund? La fel, atunci când mă satur prea mult de o anumită situație, degetul mare va fi afectat. În cazul în care am o fractură la degetul mare, înseamnă că viața mea trebuie să se schimbe în mod radical. Acest lucru îmi provoacă o angoasă interioară foarte mare, deoarece trebuie să îmi schimb obiceiurile pe care le am de mult și care au consecințe negative asupra mea. Degetul mare simbolizează, de asemenea, viața și supraviețuirea, dorința de a trăi (dacă țin degetul mare în interiorul mâinii strânse, sunt o persoană care introvertită, care poate vrea să moară sau care simte nevoia de a se retrage în sine, pentru a se apăra de lumea exterioară). Observ dacă îmi este teamă că voi muri și nu voi mai avea controlul asupra mea. Degetul mare îmi reamintește forța mea interioară, valoarea mea, forțele mele originale. Manifestă ușurința mea de a transforma în acțiune (pe plan fizic) aceste bogății interioare, care sunt toate dorințele și nevoile mele. Începând de acum, voi face totul pentru a fi împăcat cu mine însumi. Observ semnele transmise de degetul mare și rămân vigilent atunci când se întâmplă ceva. Las tristețea mea interioară să iasă.

Accepti* viața și situațiile care apar fără să dramatizez, deoarece știu că universul va avea grijă de mine! Încetez să mai fiu negativ și accepti*-să mă sprijin pe propriile mele forțe și valori: acest lucru mă ajută să mă detașez de dependențele familiale de care eram agățat. Mă eliberez de prea-plinul de gânduri și accepti* să fiu stăpân pe viața mea.

330. DEGETE —DEGETUL ARĂTĂTOR

Degetul arătător este degetul judecării și al cunoașterii și corespunde mirosului. Reprezintă ego-ul sub toate aspectele sale: autoritate, orgoliu, suficiență... în comportamentele mele non-verbale, faptul de a arăta degetul sau cu degetul, indică o respingere a autorității, fie ea parentală sau de altă natură. Încerc să exprim autoritatea într-un mod reactiv, adică în reacție cu diversele forme de autoritate prezente. Frica mea de autoritate poate chiar să îmi provoace tulburări digestive. Îmi este teamă că voi fi prins în capcană, că nu voi fi recunoscut la adevărata mea valoare. Îmi este teamă de autoritate și nu accepti*, prezența acesteia în viața mea. Vreau ca punctul meu de vedere să fie respectat cu orice preț! Îmi folosesc degetul arătător pentru a-mi impune ideile, într-un mod destul de autoritar, este modul meu de a-mi afirma "puterea personală" și de a-mi ascunde sentimentul de neputință. Conștientizez faptul că, de obicei fricile mele mă determină să reacționez astfel. Am o mare sensibilitate emoțională, și am nevoie să mă simt în siguranță în viață. Îmi este teamă de judecata celorlalți, de faptul că aceștia își vor reconsidera relația cu mine, fie ea de afaceri, amoroasă sau de prietenie. Realizez faptul că, a-1 acuza pe celălalt sau a dori să am dreptate cu orice preț, nu duce la nimic. Îmi păstrez energiile pentru lucruri mai importante. Oare autoritatea mă deranjează cu adevărat? Poate este vorba despre un sentiment de neputință sau de nesiguranță, care vine din copilărie, față de autoritatea parentală. Dacă mă devalorizez este posibil să am impresia că ceilalți mă ignoră sau vor să mă domine. Aș vrea să fiu eu pe primul loc, dar nu se întâmplă acest lucru. Sunt dezamăgit de mine, dar și de ceilalți. O fractură a degetului arătător indică

faptul că mă agăț prea mult de anumite persoane sau situații: nu mai sunt capabil să mă controlez, ce ar putea să se întâmple ? Sunt anxios, chiar panicat, deoarece, în loc să îmi folosesc adevărata putere interioară, . prefer să folosesc alte trucuri pentru a obține ceea ce vreau.

Începând de acum accepti* formele de autoritate care mă deranjează, știind că există pentru a mă ajuta să evoluez în mod pozitiv. În loc să fiu frustrat față de acea autoritate, îmi caut adevărata forță interioară. În loc să trăiesc în mintea mea, accepti* să trăiesc în inima* mea. Accepti* astfel diferitele emoții și sentimente pe care le am. Îmi deschid spiritul. Îndrăznesc să mă privesc în oglindă și să am grijă de mine, în loc să îi arăt pe ceilalți cu degetul.

331. DEGETE—DEGETUL MIJLOCIU

Degetul mijlociu, degetul cel mai lung al mâinii, reprezintă creativitatea, sexualitatea, forța și furia. Simbolizează pipăitul, munca, productivitatea și fertilitatea. O rană sau o durere la acest deget înseamnă că viața mea sexuală nu este așa cum aș dori sau că mă înclin prea ușor în fața destinului. Trăiesc o supărare sau o tensiune legate de insatisfacție și astfel, treptat apare furia. Această reacție mă împiedică să îmi realizez dorințele secrete. Partea mea creativă este restrânsă din cauza unei lipse de încredere. Mă neliniștesc prea mult și visez mult, în loc să îmi construiesc viața într-un mod real și permanent. Frustrările mele mă împiedică să merg înainte. Sentimentul meu de inferioritate mă îndreaptă spre dificultăți la nivelul sexualității mele, aceasta fiind-un mod de a-mi exprima creativitatea. Pulsunile mele profunde nu sunt exprimate. Am tendința de a trăi cu o atitudine extremă: să fug de responsabilități și să rămân pe loc sau să fiu tentat de aplicarea strictă a regulilor și să vreau să obțin cu orice preț ceva ce îmi doresc. Am încă o atitudine infantilă, ca și cum nu aș fi devenit încă adult, major. Începând de acum, identific care este aspectul sexualității mele sau al creativității mele, care este afectat. Care parte din mine vrea să crească, să evolueze, acceptândi* responsabilitățile care vin cu acest lucru ? O fractură a degetului mijlociu indică o rezistență și o rigiditate, mai ales față de pipăit, ceea ce determină o agresivitate interioară foarte mare. Poate fi un aspect legat de cariera mea, de performanțele mele (sexuale, personale, intelectuale).

Accepti* să îmi exprim mai mult nevoile, în loc să îmi arăt furia. Îmi dau seama de faptul că doar fricile mele sunt cele care mă împiedică să mă exprim. Experiențele mele sexuale devin mai bogate în loc să fie doar un mijloc de a umple un gol interior. Învăț să îmi creez viața în fiecare zi. În loc să insist pe imagine și pe aspectele superficiale, îmi fondez viața pe valorile mele și pe • prioritățile mele interioare.

332. DEGETE—DEGETUL INELARUL

Inelarul, nume care vine de la "inel" simbolizează alianța sau uniunea și reprezintă legăturile mele afective. Reprezintă vederea și felul în care sunt în relație cu mine însumi. Inelarul meu este atins dacă mă ascund în spatele celorlalți în loc să îmi ocup locul cuvenit, dacă viața mea este plină de dezordine și de contradicții. Reprezintă libertatea pe care mi-o acord și felul în care mă aliez cu ceilalți. Orice fel de rană la acest deget provine dintr-o supărare sau dintr-o dificultate în relațiile mele afective: poate fi vorba de relația cu soțul/soția, cu copiii chiar sau cu părinții. Sau poate fi

vorba despre relația cu un asociat sau cu cineva cu care am semnat un contract și cu care am o relație privilegiată. Această rană este manifestarea exterioară a unei răni interioare despre care, probabil nu am vorbit nimănui. Este greu pentru mine să realizez uniunea cu mine însumi, să trăiesc cu această supărare interioară, care mă copleșește. Poate am tendința de a exagera situația. Ce anume mă deranjează ? Este posibil să sufăr de o formă de nedreptate față de o persoană sau o situație ? Deoarece nu mai dețin controlul asupra mea, încerc să exercit o putere asupra celorlalți, când de fapt ar trebui să accept, să renunț și astfel, să mă eliberez. Trăiesc încă în funcție de ceea ce spun sau gândesc ceilalți despre mine și acest lucru mă afectează. Este posibil să mă simt în pericol și să am tendința de a mă agăța de ceilalți. Trăiesc o răceală la nivelul relațiilor mele și mă tratez și pe mine într-un mod rece și inuman. Fracturarea inelarului înseamnă faptul că uit prea mult de mine, în favoarea celorlalți. O situație a devenit intolerabilă deoarece nu îmi acord suficient de mult spațiu pentru a mă împlini și a fi eu însumi.

Accept, să mă detașez pentru a vedea mai bine situația. Ce anume mă împiedică să mă exprim ? Faptul că presupun reacția celorlalți ? Învăț să verific și realizez faptul că între a presupune și a ști există o diferență foarte mare. Faptul de a verifica mă ajută să am relații mult mai armonioase și să învăț astfel să dialoghez. Accept, să mă împlinesc, să evoluez, să fiu fericit fiind în același timp în armonie cu cei din jurul meu.

333. DEGETE —DEGETUL MIC Degetul mic este legat direct de inimă*. Reprezintă familia și toate aspectele legate de familie, mai ales iubirea, armonia, dar și secretele și minciunile. Este legat de auz și de intuiție. Simbolizează înțelepciunea, integritatea, adevărul, deschiderea spre mine însumi și spre ceilalți, comunicarea. De asemenea, poate reprezenta partea mea șireată și pretențioasă, folosită pentru a-mi satisface nevoile personale. Când mă rănesc la degetul mic, acest lucru arată faptul că, trăiesc emoții pe care ar trebui să le exteriorizez mai multe, în relație cu familia mea, o lipsă de armonie în interiorul cuplului sau pur și simplu, lipsa iubirii de sine. Fac pe "surdul" și nu ascult mereu mesajele pe care mi le transmite intuiția. Am nevoie de o schimbare la nivelul relațiilor mele cu ceilalți, pentru a fi în armonie cu ideile mele noi, cu noile mele credințe și aspirații. O problemă la degetul mic, oricare ar fi ea (arsură, tăietură etc) denotă o emotivitate prea mare. Probabil am obiceiul supărător de a mă supăra din nimic și emotivitatea mă acaparează. Devin pretențios și acest lucru mă dezechilibrează și mă împiedică să înțeleg oamenii și evenimentele din viața mea. În loc să mă las îndrumat de înțelepciunea mea interioară, am tendința de a trăi în funcție de ceilalți. Acest lucru îmi dă o stare de nesiguranță și de nehotărâre. Las la o parte intuiția și mă las condus de gânduri și de neliniști interminabile. Dacă îmi fracturez degetul mic, am nevoie să mă eliberez într-un aspect al vieții mele care poate fi legat de autoritate. Poate fi, de asemenea, un secret pe care îl port de mult timp, care mă roade în interior.

Accept, să privesc evenimentele și situațiile cu simplitatea unui copil. Le dedramatizez și dau dovadă de deschidere, învăț să mă afirm și să comunic. Voi merge înainte cu mai multă ușurință. Am nevoie de mult mai mult calm interior. În loc

să joc un rol și să trăiesc într-o lume în care aparențele sunt mai importante decât ființa, am posibilitatea acum de a reveni la lucrurile simple și la mine însumi.

334. DEGETE - ARTRITA LA DEGETE *Vezi și: ARTRITĂ [ÎN GENERAL]*

Artrita este o inflamare dureroasă a articulațiilor, care simbolizează critica, autopedepsirea, reprobarea, o lipsă profundă de iubire și chiar un sentiment de neputință. **Degetele** (detaliile cotidiene) **cu artrită** indică un sentiment de a nu fi iubit și de a fi victima evenimentelor din viața mea de zi cu zi. Îi las pe ceilalți să mă conducă.

Accept, să mă iubesc și să mă iert, deoarece dacă eu nu mă iubesc, cum ar putea ceilalți să mă iubească ?

335. DEGETE —CUTICULE

Cutícula este un strat subțire de piele, un soi de peliculă care se formează la baza unghiilor. Cu cât este mai groasă și crește mai repede, cu atât mai mare este tendința mea de a fi aspru cu mine însumi. Mă critic des pentru lucruri mărunte, deoarece sunt perfecționist.

Accept, să văd faptul că sunt o ființă umană în evoluție și fac tot ce pot. Încetez să mă mai judec atât de sever și mă accept așa cum sunt pentru a putea merge mai departe în mod armonios.

336. DEGETE DE LA PICIOARE

Degetele de la picioare reprezintă detaliile legate de viitor. Sunt o punte de echilibru și mă ajută să percep solul, deci lumea în general. Dacă am o stare de neliniște față de lume, apar crampe și trăiesc o culpabilitate, pot să îmi succesc un deget de la picior, să mă tai (ceea ce indică o lipsă de bucurie) sau să mă rănesc mai grav (fraktură, ruptură). Un deget de la picioare sucit, o entorsă benignă indică faptul că vreau să schimb direcția, să iau o decizie, dar mă opun schimbării, deoarece sunt prea atașat de un lucru, o persoană sau o situație. Am obosit să am tot timpul responsabilitatea pentru ca totul să fie armonios. O fractură scoate în evidență sentimentul meu de monotonie. Rutina mea zilnică îmi dă o stare de siguranță, dar în același timp, am nevoie de schimbare! Pot avea senzația că sunt cu capul în nori, ca un artist care trăiește în imaginar. Este posibil să vreau, conștient sau nu, să omit detalii importante, iar faptul că mă rănesc, îmi atrage atenția să fiu mai vigilent sau poate îmi fac prea multe griji pentru lucrurile mărunte pe care le am de rezolvat în viitor și acest lucru mă îndepărtează de esențial. Dacă am o dificultate de a merge până la capăt sau m-am fixat pe ceva sau, dimpotrivă, vreau să fac lucrurile prea repede, degetele de la picioare vor fi afectate. Tendința de a brusca lucrurile se exprima adeseori prin faptul că mă lovesc la unul sau două degete de la picioare.

Dacă gândurile mele sunt prea violente, mă lovesc tocmai pentru a-mi reaminti acest lucru. Dacă îmi scrântesc un deget, înseamnă că mă simt tot mai prins față de o direcție pe care trebuie să o urmez. Mă simt înghesuit, vreau să fug, dar știu în sinea mea, că nu aceasta este soluția.

Dacă există o deviație a degetului mare spre cel de-al doilea deget, înseamnă că există un conflict la un nivel profund, legat de valorile mele. Această deviație apare

de obicei în momentul în care am o relație cu un partener/ă sau un părinte pe care îl consider foarte dominant. Fug de responsabilitățile mele și îl las pe celălalt să ia deciziile. Am impresia că ceilalți se ocupă de treburile mele, deși acest lucru nu îi privește pe ei, deși eu îmi reproșez, la rândul meu, că mă amestec în treburile celorlalți. Deviația poate dispărea dacă mă responsabilizez și îmi trăiesc astfel viața din plin. Deoarece degetele de la picioare sunt partea din corpul meu, care merge înainte, degetele îndreptate în jos, pot indica o nesiguranță de a merge înainte, o dorință de a fi ținut la sol, pentru a evita mersul înainte. Degetele de la picioare sunt în acest caz ca niște cârlige și am tendința de a sta pe loc. Degetele îndreptate în sus indică faptul că am tendința de a trăi într-o manieră superficială, într-un mediu mai abstract decât cel terestru (concret). Degetele de la picioare chircite indică o confuzie mare legată de direcția pe care o urmez și absența libertății și a clarității interioare, ceea ce mă determină să vreau să fug. "Degetul în ciocan" (grifa digitală) indică un stres și respingerea ideii de a merge înainte. Poate înseamnă, de asemenea, frica de a fi prea abstract sau prea puțin structurat. Pentru a cunoaște semnificația metafizică a fiecărui deget de la picioare, putem face referire la semnificația fiecărui deget, începând cu cel mare, până la cel mic. Este suficient să transferăm semnificația degetelor de la mâini, care semnifică detaliile din cotidian, la degetele de la picioare, care reprezintă detaliile legate de viitor. De multe ori, degetul mare este cel afectat. Acesta reprezintă ego-ul meu, convingerile, teritoriul meu. Când este atins, mă pot întreba dacă trăiesc un conflict față de obligațiile pe care le am, referitor la legi sau față de autoritatea pe care mama o are asupra mea, fie că este vorba despre mama mea reală (degetul mare de la piciorul drept) sau simbolică (degetul mare de la piciorul stâng). Mă simt obligat să mă supun acestei autorități. Dacă degetul mare trece peste degetul al doilea, este posibil să am impresia că sunt responsabil sau că trebuie să împlinesc nevoile unui frate mai mic (sau soră mai mică) ? Dacă degetul mare este sub cel de-al doilea deget, este posibil să mă simt supus față de un frate mai mare (sau o soră mai mare). Dacă este deviat spre celelalte degete - haltux valgus, mă simt vinovat pentru că sunt fericit. Mă retrag în mine însumi, nu îmi mai găsesc locul în lume. Mi se impun foarte multe lucruri, vreau să mă salvez, dar nu știu în ce direcție să merg.

Accept[V să rămân deschis și flexibil față de viitor. Având încredere în alegerile și direcțiile pe care trebuie să apuc, degetele mele de la picioare vor fi în plină formă și sănătoase. Voi avansa în viață cu convingere.

337. DEMENȚĂ Vezi: ALZEIMER [BOALA LUI...], SENILITATE

338. DEMINERALIZARE GENERALĂ Vezi și: OS—DECALCIFIERE

Acest termen se folosește pentru a desemna pierderea de către schelet a elementelor minerale de care corpul are nevoie, precum fosforul, calciul, sodiul, fierul, siliciul, magneziul etc. O **demineralizare** poate duce la anemie. Se manifestă prin oboseală, o carență la nivelul oaselor, lipsa de somn. Petele albe de pe unghii sunt un semn de demineralizare. Corpului meu îi lipsește vitalitatea și energia. Îmi "pierd" mineralele și îmi lipsește tonusul. Oare am tendința să cred că viața îmi scapă sau că ratez ceva ?

Mă ancorez în modele vechi până într-atât încât mă scufund în ele. Negativismul meu și spiritul meu de victimă creează o scurgere a energiilor mele.

Accept],* să am încredere în îndrumătorul meu interior și învăț să mă restructurez. Iau deciziile necesare pentru a face schimbările care se impun pentru a reorganiza anumite aspecte devenite nocive pentru mine și pentru a gusta viața din plin. Accept],* să îmi concentrez atenția doar pe aspectele pozitive ale vieții.

339. DEPENDENȚĂ Vezi:ALCOOLISM, FUMAT, DROGURI

Dependența este legată de un mare **gol interior**, de o tentativă exterioară de a împlini mai ales o nevoie de **iubire** de sine sau o lipsă afectivă legată de unul dintre părinți. Prin **dependență** (alcool, droguri, mâncare, fumat, sport, sex, muncă) vreau să umplu acel gol, acea disperare și acea tristețe. Viața mea este dezgolită de sens, nu îmi satisface dorințele cele mai profunde. Trăiesc revoltă față de lumea exterioară și am o dificultate în a-mi îngriji egoii. Nu reușesc să mă iubesc așa cum sunt și această incapacitate temporară se manifestă prin furie și **ranchiună** față de univers. Trăiesc într-o închisoare psihologică în care mă simt sclavul unei substanțe sau al unui comportament. **Dependența** este un soi de **substitut** care mă ajută să trăiesc temporar într-o lume fără probleme. Alcoolul îmi conferă un anumit extaz și amețală față de ceea ce trăiesc. Drogurile "fără rețetă" (cocaina, heroina, hașișul, LSD, PCD, marihuana etc.) mă conduc spre senzații noi cu dorința de a atinge culmi necunoscute ale **conștiinței**. Am impresia că mă simt în siguranță și într-o lume plăcută, dar mai devreme sau mai târziu mă confrunt cu nesiguranța mea, cu incertitudinile și fricile mele. **Fumatul** mă ajută să îmi "afum" emoțiile, care sunt ascunse în fum. **Mâncarea** folosește la umplerea unei lipse de tandrețe și de **iubire**. **Dependența de dulciuri** în mod special, este un semn că trăiesc un gol față de căldura umană sau de tandrețe și a faptului că îmi resping dorințele. Orice formă de **dependență** antrenează reacții ale corpului uman, mai mult sau mai puțin cunoscute. Aceste forme de abuz sunt fundamentale negative și, dacă este vorba despre o dependență puternică

(droguri, de exemplu) pot apărea frici necontrolate (nevroze). **Dependența** se poate manifesta prin anumite tendințe (sexuală, de exemplu) care este greu de controlat. Primul pas important pe care îl pot face este să **conștientizez** situația în care mă aflu. Acest lucru cere multă **iubire** și curaj pentru a înfrunța și pentru a distruge această formă de sclavie care îmi afectează viața. Identific lipsa pe care o am în viață, de care încerc să fug, atunci când mă "pierd" în altceva (droguri, de exemplu) sau în cineva. Dorința mea de a trăi este foarte mare, dar am impresia că nu voi reuși. Mă simt ca cineva care pierde. Nu am locul care mi se cuvine în propria mea viață și în societate. Îmi măsoar fericirea în funcție de reușitele celorlalți. Această **dependență** mă face să trăiesc un eșec după altul, lucru care îmi conferă un sentiment de neputință. Trebuie să las deoparte partea din mine care se simte vinovată și rușinată din cauza acestei **dependențe**. Faptul de a mă judeca și a mă critica știind că trebuie să îmi schimb comportamentul nu va face decât să îmi amplifice furia pe care o simt și dificultatea de a mă elibera de ea. Îmi este teamă de eșec, îmi este teamă de trecutul meu.

Accept^{ti}* să fiu deschis față de necunoscut,, spre calea care mă va conduce spre obiectivele mele de împlinire de sine. **Iubirea** necondiționată este începutul vindecării mele. Îi consult pe ceilalți, caut, verific, fac primii pași. Îmi îmblânzesc emoțiile interioare, deoarece acestea fac parte din adevărata mea personalitate. Caut să aflu ce fel de metodă de vindecare naturală mă poate ajuta să mă centrez, să fiu în armonie și să îmi sporesc forțele interioare pentru a integra cu dragoste diversele lipsuri pe care le-am avut în copilărie. Îmi evaluez, de asemenea, responsabilitățile și reintru în contact cu ființa divină care sunt. Astfel pot ieși din **dependență** și deveni autonom deoarece merit să fiu respectat și iubit și pentru că îmi accepU* din plin valoarea și calitățile, care fac din mine o ființă excepțională.

340. DEPIGMENTARE *Vezi: PIELE—LEUCODERMIE*

341. DEPOZITE DE CALCIU

Calciul este un mineral care corespunde energiei celei mai "rigide" a corpului uman, oasele. Calciul este legat de energia mentală, de structura mentală a ființei mele.

Depozitul se formează atunci când energia se fixează și se cristalizează (ca și pietrele de la ficat) într-un loc anume, provocând durere și inflamare. De ce se întâmplă acest lucru ? Deoarece **depozitele de calciu** provin în general din gândurile fixe, din **lipsa de suplețe, legat de autoritatea** pe care refuz să o acceptj,*.

Consider că, faptul de a mă plia la această exigență din viața mea mă împiedică să fiu complet liber. Modalitatea de a schimba aceste **depozite de calciu** în iubire este de a practica deschiderea spirituală și de a pune accentul pe comunicare, pe mișcare, pe sport.

Acceptj,* să fiu mai deschis față de ceilalți: sufăr mai puțin din cauza autorității și împărtășesc mai mult cu ceilalți. Astfel rămân autonom, liber și plin de înțelepciune!

342. DEPRESIE *Vezi: NEURASTENIE*

Depresia nervoasă, numită de obicei **depresie**, este o stare patologică marcată de o **tristețe profundă**, însoțită de o durere morală, de pierderea stimei de sine și o încetinire a funcțiilor psiho-motorii. **Depresia** se traduce prin **devalorizare** și **culpabilitate**, care mă rod în interior, două elemente fără de care nu există **depresie**.

Imediat ce rezolv unul dintre cele două elemente, voi ieși din **depresie**. Dacă sunt o persoană **depresivă**, mă simt nefericit, simt că nu valorez nimic. Este posibil chiar să mă simt vinovat pentru ceea ce sunt. Trăiesc în trecut și îmi este greu să mă detașez de el. Prezentul nu există, iar viitorul mă sperie. Îmi este imposibil să trăiesc "aici și acum". Prefer să trăiesc mereu în trecut, să privesc mereu în urmă. **Actualitatea** mă lasă indiferent. Nu am chef să fac nimic. Pentru a nu fi frustrat, mai ales pe plan sexual, mă privesc de toate dorințele mele. Nu vreau să mă ocup de mine. Este foarte important să fac o schimbare în modul meu de a vedea lucrurile acum, deoarece nu mai este ca în trecut.

Depresia este de multe ori o etapă decisivă în viață (de exemplu, în adolescență) deoarece mă obligă să mă redefinesc³¹.

Vreau, cu orice preț să am o viață diferită. Sunt bulversat între idealurile mele (visele mele) și realitate (ceea ce se întâmplă) între ceea ce sunt și ceea ce vreau să fiu. Există un dezechilibru interior (poate de ordin chimic sau hormonal) și individualitatea mea este confuză. Mă simt limitat în spațiul meu și îmi pierd gustul de a trăi, esența existenței mele. Mă simt inutil, nefericit, obosit, mă simt o povară pentru ceilalți. Am tendința de a mă resemna ușor și vreau să abandonez totul, să mă retrag. Îmi provoc multă presiune prin faptul.că îmi îngrop emoțiile în adâncul meu. Când presiunea devine prea mare, apare **depresia**: ceilalți sunt obligați să îmi preia unele responsabilități. Această presiune poate proveni de asemenea, de la părinții mei sau de la,partener/partenera de viață, de la șeful meu, sau pur și simplu, din societate. Obligația de a reuși, de a avea o reputație bună, de a oferi imaginea celui care a reușit în căsnicie, în viața de familie, toate acestea contribuie la amplificarea stresului meu, mă întreb tot mai des dacă nu . am fixat ștacheta prea sus și imediat ce intervine un eveniment care răstoarnă totul, apare **depresia**. Mă simt presat, neputincios și inferior. Cu alte cuvinte, **depresia** își are originea într-o situație pe care o trăiesc față de teritoriul meu, adică ceea ce îmi aparține, spațiul meu vital, fie că este vorba despre persoane (părinții mei, copiii mei, prietenii mei etc), animale (câinele meu, peștișorii mei etc.) sau lucruri (munca mea, casa mea, mobila mea etc.) Conflictul pe care îl trăiesc poate fi legat de un aspect cu privire la teritoriul meu, .pe care mă tem că îl **pierd**, de o **ceartă** cu privire la teritoriul meu și care mă deranjează (de exemplu, certurile **clasice** între frați și surori) sau de ceva ce am pierdut deja și față de care îmi reproșez anumite cuvinte sau gesturi. Iată câteva

³¹ Este important de menționat faptul că și copiii pot suferi de depresie. Este mai greu de identificat în acest caz sau părinții nu îi acordă atenție, dar se întâmplă destul de frecvent. În cazul în care sunt un copil care se culpabilizează ușor, *cred* că eu sunt cauza problemelor din familia mea sau din relația de cuplu .a părinților mei, pot suferi de depresie...

expresii care arată cum mă pot simți: Mă sufoci!, îmi iei aerul!, Vreau spațiu! Uneori simt, de asemenea, o dificultate în a delimita sau a-mi marca spațiul, teritoriul personal, Ce anume îmi aparține doar mie și ce aparține celorlalți ? Sun tot timpul nemulțumit de o situație care implică adesea un membru al familiei mele.

Persoanele depresive sunt adeseori foarte influențabile de către anturajul lor. Simt tot ceea ce se întâmplă în jurul meu și acest lucru îmi decuplează sensibilitatea, iar de aici provine un sentiment de limitare și impresia de a a fi invadat de către ceilalți. În loc să am o anumită detașare, trăiesc totul de prea aproape, lucru care îmi consumă multă energie, inutil. Chiar dacă aș lupta, știu că aș pierde. Am tendința de a nu termina ceea ce încep. Mi se pare foarte copleșitor sentimentul că tot ceea ce fac nu este suficient de bine. Pot avea tendința de autodistrugere. Sunt **nostalgic**, mă retrag în carapacea mea, **docil** ca un câine, pentru a nu deranja pe nimeni. Am impresia că **sufăr** și voi muri. Râsul nu mai face parte din viața mea. Pot, de asemenea, să am o "nevoie de atenție", pentru a mă ajuta să mă valorizez. **Depresia** devine în acest caz un mijloc inconștient pentru a-i „manipula" pe cei din jurul meu. Pot consuma multă energie asupra unui proiect sau pentru ceva care îmi place, dar nu este poate cea mai bună soluție pentru mine. Viața va avea grijă să îmi ofere

altceva, un lucru care poate va fi mai bun pentru mine. Dar sunt atât de concentrat pe lucrul pe care mi-l doresc încât nu văd tot binele care mi se întâmplă. Trebuie să mă obișnuiesc să am o vedere de ansamblu asupra evenimentelor și să înțeleg că acest lucru este mai bun decât ceea ce îmi doream.

Depresia postnatală survine la câteva săptămâni după naștere, uneori câteva luni. Mă simt descurajată, îmi este teamă că nu mă voi descurca și nu știu ce să fac. Bebelușul poate a umplut temporar un gol. Acum mă confrunt cu mine însămi, cu golul și singurătatea pe care le simt Deoarece nu cred în posibilitățile mele și în forțele mele, "nu știu cum voi reuși". Toate acestea pot fi amplificate de amintiri din propria mea copilărie sau de la nașterea mea, care au fost dureroase. Indiferent care este motivul **depresiei**, verific începând de acum cauzele auxiliare stării mele **depressive**. Poate am trăit o presiune în copilărie ? Care sunt evenimentele importante pe care le-am trăit în copilărie care mă fac acum să îmi consider viața lipsită de sens ? Care este drama vieții mele care încă mă roade în interior ? Este vorba despre pierderea unei ființe dragi, a rațiunii mele de a fi sau a direcției mele de viață, pe care nu mai reușesc să o găsesc? Fuga de responsabilități și de realitate nu-mi folosește la nimic [sinuciderea, de exemplu] chiar dacă acest lucru pare a fi soluția cea mai ușoară. Este important să constat care sunt responsabilitățile mele, deoarece voi avea nevoie de ceva mai puternic decât antidepressivul pentru a alunga **depresia**: trebuie să ajung la originea acesteia, să vindec **răul** din suflet.

Cât despre **deprimare**, este o tulburare depresivă, o perioadă de tristețe, de dezgust, de slăbiciune, de copleșire, de descurajare. De obicei durează puțin (o zi sau câteva zile). Se mai numește și **depresie sezonieră** sau **depresie de iarnă**, fiind o stare care apare mai ales toamna și iarna. Este perioada în care se scurtează ziua, lumina. Am o nevoie mare să mănânc și să dorm, la care se adaugă simptomele **depresiei**. Întunericul care devine mai prezent, îmi amintește părțile întunecate ale personalității mele precum și situațiile conflictuale în care nu văd "lumina de la capătul tunelului" și pentru care mi se pare că nu există soluții. Privesc tot ceea ce mi se întâmplă într-un mod negativ. Mă simt victimă și neputincios. Mă retrag în mine însumi și întrerup orice comunicare, chiar și cu mine însumi, pentru a evita orice analiză și responsabilizare.

Accept[*] să îmi acord un răgaz în viață. Privesc cu detașare ceea ce mi se întâmplă și accept[*] să văd care sunt lecțiile pe care le am de învățat. Îmi concentrez atenția pe prioritățile mele și îmi dau seama de faptul că viața îmi oferă multe

cadouri. Îmi acord momente frumoase, timp pentru odihnă, pentru a-mi regăsi resursele. Astfel redevin stăpân pe viața mea și am energia necesară pentru a-mi duce la capăt toate proiectele.

Accept[*] să fiu unic. Am tot ceea ce îmi trebuie pentru a-mi schimba destinul > și pot alege, în mod conștient, să las viermele să se transforme în fluture. Am de ales între "a abandona" și "a lupta". Încerc să rezist și să văd că lucrurile se petrec așa cum vreau eu. Devin mai disciplinat, încep lucrurile, câte unul pe rând, având grijă să termin ceea ce am început. Fiind mai responsabil dobândesc mai multă libertate și eforturile mele sunt recompensate. Reîncep să fac proiecte, să visez, să îmi creez viața așa cum vreau eu, respectând ceea ce sunt! Nu mai am nevoie de aprobarea celorlalți. Îi las să trăiască și îmi acord dreptul și spațiul necesar pentru a mă împlini. Nu mă despart de sarcinile pe care le car după mine decât pentru a le conștientiza. Sunt eu însumi, pur și simplu. Dacă încetez să mai creez o presiune inutilă, **depresia** va dispărea.

343.

DERMATITĂ Vezi: PIELĂ

—**DERMATITĂ**

^

344. **DERMATITĂ SEBOREICĂ Vezi: PIELĂ—ECZEMĂ**

345. **DESHIDRATAREA CORPULUI**

Deshidratarea celulară este un deficit de apă și sodiu. Este asociată cu demineralizarea. Există undeva o pierdere, o secetă. Cum am ajuns să am o lipsă de apă sau de sare în corpul meu? Apa este elementul care curăță, purifică, face să circule ceva: fără apă, mor. Oare care parte din mine vrea să moară, care sunt emoțiile de care vreau să scap ? Care este obsesia care îmi consumă toată energia ? Mă distanțez de creativitatea mea și de potențialul meu interior. Nu mai văd soluția și este ca și cum m-aș retrage din viață, deoarece durerea este prea intensă. Mă las golit de energie, "secătuit" de ceilalți, deoarece îmi concentrez prea mult atenția pe ei.

Accept[*] să mă iubesc mai mult, să îmi hrănesc celulele printr-o hrană sănătoasă și cu apă. Îmi las toate emoțiile să se exprime prin intermediul creativității. Am grijă de mine, deoarece nimeni nu poate face acest lucru în locul meu.

346. **DESPRINDEREA DINȚILOR Vezi: DINȚI[DURERE DE...]**

i r"ii 1 1 i 1 1 i !
1

iiit

347. **DIABET** *Vezi: SÂNGE—DIABET*348. **DIAFRAGMĂ**

Diafragma este membrana musculară care separă partea superioară (plămânii și **inima***) de partea inferioară (ficat, stomac, intestine etc) a ființei mele. Reprezintă respirația, capacitatea de a mă abandona complet, respirând adânc. Când **diafragma** se comprină am senzația că mă retrag în mine însumi. Am nevoie "să fiu" relaxat pentru a putea să respir viața. **Diafragma** este eficientă atunci când mă abandonez vieții și nu atunci când vreau să controlez totul. Dacă apare o anumită tensiune, acest lucru se întâmplă deoarece **rețin, refulez sau blochez** benefice pentru mine. Pot trăi anumite situații care mă împiedică să îmi exprim liber gândurile și sentimentele cele mai profunde. Poate că modul meu de viață mă împiedică să fiu cu adevărat ceea ce sunt, lucru care mă face să respir într-un mod superficial și limitat. Mă simt strâmtorât, închis. O parte, un fragment din personalitatea mea este "fără lacăt". **Diafragma** este legată de primele mișcări ale fătului, când descopăr că există și altceva în afara mea. La vârsta . adultă, această zonă se blochează atunci când schimburile dintre lumea mea interioară și cea exterioară sunt în conflict, dacă fac, de exemplu, multe lucruri superficiale, fără profunzime.

Acceptî* faptul că viața îmi aduce multe lucruri bune. Începând de acum, nu mai este nevoie să fiu reținut, am încredere, îmi acord spațiul de care am nevoie și pot să merg mai departe în viață. **Diafragma** este un mușchi foarte important, care atunci când respir adânc mă ajută să intru în contact cu eul meu interior și să regăsesc energia universului. Începând de acum, văd viața într-un mod total diferit. Îmi exprim liber, aici și acum, gândurile, sentimentele și emoțiile profunde. Viața mea este plină de frenezie și entuziasm !

349. **DIAREE** *Vezi: INTESTINE—DIAREE*350. **DIAREEA CĂLĂTORULUI** *Vezi: INTESTINE—DIAREE*351. **DIFTERIA** *Vezi și: GÂT, LARINGE*

Difteria este o boală infecțioasă care mai întâi se manifestă printr-o angină a mucoaselor, apoi eventual leziuni provocate de toxină la nivelul sistemului nervos (paralizie), al rinichilor sau al **inimii***. **Difteria** se caracterizează prin formarea unor membrane la nivelul laringelui și al faringelui (gât) provocând o umflătură. Am o dificultate la înghițire. Deoarece gâtul mă ajută să vorbesc, să comunic, acest lucru indică faptul că **mă rețin** în timpul comunicării cu ceilalți. Nu reușesc să exprim ceea ce simt, **îmi înghit** emoțiile și nevoile. Îmi este teamă că mă înec în emoțiile reținute. Mă sufoc cu tot ceea ce nu exprim. Mă simt ridicol să trăiesc o angoasă atât de mare. Îmi este teamă (sau mi-a fost teamă) că nu sunt capabil să "țip" după ajutor dacă sunt în pericol și acest lucru revine mereu în visele mele. **Îmi este frică de respingere** și interpretez dinainte reacțiile celorlalți. Îi las pe ceilalți să îmi controleze viața în tăcere și supunere. Îmi este greu să îmi accept î* corpul. Fug de mine însumi și îmi este frică de moarte.

Trebuie să **conștientizez** faptul că am murit deja, în mai multe aspecte ale vieții mele, deoarece nu las curentul natural al vieții să curgă în mine și să se exprime prin mine.

Acceptî* faptul că este esențial să îmi fac cunoscute nevoile și sentimentele în loc să le sufoc. Trebuie să mă schimb. Trebuie să mă acceptî* așa cum sunt și să învăț să mă iubesc. Cântarul poate fi un mijloc foarte bune de a-mi exersa gâtul și de a celebra viața. Dacă mă iubesc și mă respect, ceilalți mă voi iubi și mă vor respecta la rândul lor.

352. **DIGESTIE** (*durere de...*) *Vezi: INDIGESTIE*353. **DINȚI** *pn general*

Dinții simbolizează **deciziile**, poarta de intrare solidă care mă ajută să mușc din plin din viață! Realitățile interioare și exterioare trec prin dinții mei, care reprezintă unul din mijloacele prin care mă exprim în acest univers. Dinții sunt organe anexe foarte dure care reprezintă energia fundamentală a ființei mele, a integrității mele. Capacitatea interioară de a primi ideile noi, **iubirea**, hrana spirituală, precum și echilibrul și stabilitatea mea, se manifestă prin **dinții** sănătoși și puternici. Dinții sunt, într-o oarecare măsură, oglinda ființei. Când mâncarea trece prin gură, aceasta transmite sentimente care pot afecta dinții, pe termen mai lung sau mai scurt **Dinții** sunt atinși mai întâi (chiar dacă este vorba, de exemplu, doar de o carie superficială) și apoi organul moale care este legat de dinte. Astfel, un dinte alterat (o carie de exemplu) indică o **slabă afirmare de sine**, o realitate inacceptabilă pentru mine și teama de a mă poziționa în univers, cu toate responsabilitățile pe care le implică acest lucru. Dificultatea mea de a-mi dobândi autonomia și independența, de a **accede** la ceea ce îmi doresc se reflectă în durerile de dinți. Chiar dacă îmi este greu să iau anumite decizii bune pentru mine, trebuie să fiu deschis în fața mijloacelor pe care le am pentru a depăși situațiile cele mai delicate. Pentru multe dintre animale, **dinții** reprezintă mijlocul cel mai eficient de a se apăra în caz de atac din exterior. Dacă mă simt în pericol și nu știu cum să acționez, **dinții** vor reacționa. **Dinții** reprezintă, de asemenea, voința mea de merge înainte, de a reuși, capacitatea mea de a da viață gândurilor și emoțiilor mele. Un conflict puternic, legat de culpabilitatea referitoare la o situație emoțională reflectată în cuvinte, sau orice alt tip de deranjament interior se poate manifesta printr-o reacție a **dinților** și chiar a **gingiilor**.

Durerea la nivelul dinților sau al gingiilor apare atunci când conflictul nu este rezolvat și, în mod conștient sau nu, decid că "timpul va aranja lucrurile". Vreau ■ să limitez daunele, dar **dinții** mei vor fi cei care se vor strica. Situațiile nerezolvate, emoțiile neexprimate, îmi "putrezesc" **dinții**. Pot deci să "strâng" din dinți pentru a mă apăra de o agresiune exterioară într-o situație care mă face să reacționez foarte puternic. Închid ușa, rezist în fața lucrurilor care vor să intre în mine sau, din contră, lucrurilor care au nevoie să iasă din interiorul meu.

Incisivii (dinții din față) se raportează la faptul de a avea de "tranșat" ceva, legat de o alegere, adică de a spune da sau nu, de a face sau nu o anumită acțiune etc. **Caninii** exprimă faptul de a putea exercita o anumită autoritate asupra deciziilor pe

care le am de luat. Asemenea unor colți, simbolizează capacitatea sau obligația mea de a mă apăra singur. Pot fi afectați atunci când mă simt "sfârâmat" în fața unei decizii pe care o am de luat. Muncesc cu multă înverșunare și am impresia că nu îmi voi putea atinge scopurile. **Premolarii** îmi arată gradul meu de acord cu privire la deciziile mele. **Molarii** reprezintă gradul meu de mulțumire cu privire la deciziile pe care le-am luat sau pe care le voi lua. **Smălțul dentar** este atins atunci când am impresia că nu am dreptul "să mușc" dintr-o situație, din cauza moralei sau a educației primite (sunt prea bine educat pentru a face așa ceva...) De asemenea, pot avea impresia că sunt "folosit" de către cei apropiați, deoarece nu am nicio barieră pentru a mă apăra. **Dentina** este afectată atunci când consider că nu sunt capabil de a "mușca" dintr-o situație, când nu am încredere în mine și în capacitățile mele. Realitatea și viața cotidiană mă apasă greu: vreau să fug de ele.

Accepți* să rămând deschis față de **iubire** fără să îmi fie teamă că voi pierde recunoștința celorlalți. Când am dinții sănătoși zâmbesc mai mult și sunt mai deschis spre comunicarea non-verbală cu ceilalți. Mă iubesc așa cum sunt, cu toate calitățile mele. Trebuie să am grijă de **dinții** mei, care îmi "îmbracă" personalitatea. Mă ajută să am o comunicare clară și precisă, fiind capabil să-mi exprim cu cuvintele potrivite gândurile și emoțiile. **Dinții** nu au mască! rămând eu însumi, fără să mă judec, fiind în același timp deschis în fața criticilor celorlalți, îmi transform gândurile în iubire veritabilă și **dinții** mei rămân sănătoși.

354. **DINTE (abces la rădăcina dintelui...)**

Deoarece acest **abces** se află în țesutul care acoperă rădăcina dintelui, acest lucru arată furia mea față de o decizie pe care o am de luat. Cum infecția este plasată în cavitatea centrală a dintelui, acest lucru indică o situație contradictorie pe care o trăiesc, în legătură cu o decizie care mă "roade pe dinăuntru". Este ca un vulcan mic care erupe și care lasă să țâșnească emoțiile negative reprimite mult timp. Este posibil să simt o durere interioară puternică față de hrana afectivă de care am nevoie și pe care am impresia că nu o am. Dacă există o **ruptură afectivă**, mai ales în relație cu mama sau cu copiii mei și adun în mine durerea sau dezamăgirea, simțindu-mă vinovat de ceea ce se întâmplă, **abcesul** va reapărea. Rădăcinile mele profunde sunt readuse în discuție.

Accept].* să iau acea decizie cu cât mai multă **iubire** și armonie, ținând cont de valorile cele mai elevate care-mi guvernează viața, respectându-mă pe mine și pe ceilalți.

355. **DINȚI (carie dentară)**

Caria dentară este manifestarea unei **dureri interioare** extreme. Caria manifestă în exterior ceea ce se întâmplă în profunzimea persoanei respective. Ceva mă **roade** până în adâncul ființei mele. Nu reușesc să exprim acest rău care mă roade și astfel apare inflamația. **Dintele** începe să se strice și adeseori este dureros, în funcție de sensibilitatea nervoasă existentă la nivelul dintelui. Când tensiunea emoțională devine prea intensă, se transformă la nivel fizic în **carie dentară**, care corespunde exact situației pe care o trăiesc³².

Deoarece fiecare **dinte** reprezintă un aspect particular al personalității mele și a vieții mele, **caria** îmi arată faptul că eu refuz sau resping acel aspect și mă autodistrug.

Dacă dintele respectiv este plombat, emoțiile legate de el vor fi închise până când voi deveni conștient de ele. Structura dintelui este cea mai rigidă structură din corpul uman. **Caria dentară** se referă la aspectul mental. Oare este vorba despre **ura**, **ranchiuna** sau remușcările față de cineva, în special față de o autoritate ? Este posibil să "îmi arăt dinții" atunci când mă simt atacat. Care este adevărata cauză a durerii mele ? Principala cauză va spori șansele de a opri acest proces de distrugere. Este posibil să îmi port pică deoarece tac cu privire la un aspect și astfel îmi fac rău mie însumi. Sau poate am trăit o situație în care voiam să "mușc" pe cineva în poziție auto defensivă, acțiune pe care nu am făcut-o, deoarece "un copil bine educat nu face astfel de lucruri". În copilărie aveam adeseori carii, deoarece aveam un "dinte"³³ împotriva cuiva. Am primit puțină afecțiune (semne de afecțiune precum tandrețe, blândețe etc.). Ceilalți au râs de mine și am fost foarte rănit, până în profunzimea dinților.

Este posibil, de asemenea, să trăiesc un conflict în familie în care îmi asum cu greu ceea ce primesc de la ceilalți și trebuie să filtrez acest conflict printre **dinți** prin mestecare. **Dinții** mă ajută să filtrez și să aleg ceea ce intră în interiorul meu și astfel, în universul meu, în general. Cu cât am mai multe **carii**, cu atât mai mult mă rup de mine însumi și mă apropii mai mult, inconștient, de moarte, deoarece fiecare **carie** manifestă o parte vitală din mine care este moartă sau pe cale de a muri și un conflict pe care îl trăiesc, care rămâne fără soluție. Durerea se exprimă prin **carie** și poate genera alte dureri fizice, corelate de durerea de dinte.

Accepți* să încetez să mai caut cauza fizică (alimentație, zahăr etc). îmi las gândurile să evolueze și îmi schimb modul de a vedea situațiile din viața mea. Pot să mă întreb ce "hrană" emoțională și rațională (gândurile mele) nu îmi mai este benefică și pe care ar fi bine să o înlocuiesc printr-o altă hrană mai sănătoasă și mai echilibrată ? Abordez viața cu mai multă pasiune și astfel ajut **măselele de minte** să se dezvolte și să se întărească. Va fi mult mai bine pentru mine !

356. **DINȚI (durere de...)**

Problemele dentare sunt legate de **decizii**, mai ales când este vorba despre o **durere de dinți**. Amân luarea unei decizii deoarece consecințele acelei alegeri mă sperie, îmi dau o stare de nesiguranță. Acestui aspect i se adaugă responsabilitatea personală, capacitatea mea de a lua decizii, fără să îmi fie teamă

Vezhexplicațiile pentru fiecare dinte în parte - Dinți, simbolismul dinților "Am un dinte împotriva cuiva" - port pică cuiva sau urăsc pe cineva

de ceea ce se va întâmpla mai târziu³⁴. Această nehotărâre poate proveni din faptul că nu am o vedere de ansamblu asupra unei situații și astfel nu pot trage concluziile adecvate. **Dinții mei avansează** prea mult spre exterior dacă sunt prea grăbit în deciziile pe care le iau, când vreau ca totul să meargă mai repede. Adeseori fac compromisuri pentru ca ceilalți să mă iubească. Dacă dinții mei sunt orientați mai mult **spre interior** am tendința de a pune frâne, de a mă retrage în mine însumi. Dacă am o durere foarte puternică, este posibil ca acea durere să fi apărut deoarece îmi port pică pentru că nu pot comunica ceea ce vreau eu. Aș vrea să "îmi arăt dinții", să "mârâi" pentru a mă poziționa, pentru a-mi arăta forța și a arăta că exist. Vreau să fiu ascultat, respectat. Dar, dimpotrivă, eu "închid gura". O afecțiune a **rădăcinii** dintelui arată furia pe care o am față de o situație sau un membru al familiei pe care îmi este teamă că îl voi pierde. **Durerea** reapare de obicei în situațiile "dureroase" când trebuie să mă detașez față de o situație sau față de o persoană. Dacă nu am rezolvat în totalitate o situație, durerea poate persista chiar și după extracția dintelui. **Durerea** îmi arată faptul că, furia pe care o simt este inutilă și că trebuie să încetez să mă mai stresez cu privire la aspectul de care se leagă durerea de dinte. **Conștientizez** faptul că, dacă îmi comunica nevoile și dorințele, **durerile** de dinți nu mai au sens să apară, în copilărie, dacă **dinții mei cresc cu dificultate**, înseamnă că mă simt pierdut, nu știu pe cine sau pe ce anume să mă sprijin. Trăiesc angoasă și nesiguranță. Dacă, din contră, nu am **nicio sensibilitate**, este vorba despre modalitatea mea de a fugi de situațiile neplăcute, de a închide urechile la mesajele pe care mi le transmite corpul meu. Când este vorba despre **tartru pe dinți**, este o formă de **agresiune interioară**, o reacție care nu a fost rezolvată și care reapare la suprafață. Acest lucru mă poate determina să-mi înăspresc pozițiile față de deciziile pe care le am de luat sau pe care le-am luat deja. Trăiesc pentru ceilalți în loc să trăiesc în funcție de propriile mele aspirații, și de voința mea personală. **Tartrul** devine un soi de armură pentru dinții mei, pentru a mă proteja de atacurile din exterior. Când **îmi rup un dinte** trăiesc o confruntare față de cineva sau ceva mai puternic decât mine și mă încăpățânez să continui să mă bat pentru ideile mele sau pentru ceea ce cred. Sunt rigid și merg până dincolo de capacitățile mele.

În cazul în care **persistă dinții de lapte**, înseamnă că mă agăț de anumite comportamente de copil, deoarece îmi este teamă să cresc. **Dacă îmi pierd dinții prematur**, am impresia că ceilalți iau deciziile în locul meu. Nu pot să "mușc din viață". Dacă ajung să îmi pierd dinții (când îmbătrânesc, de exemplu) poate însemna faptul că viața mea nu îmi mai aparține mie, deoarece ceilalți iau deciziile în locul meu. Nu vreau să "îmi mai arăt dinții" renunț, împotriva voinței mele, la creativitate, la tinerețea mea. Dacă unii dintre dinții mei încă nu s-au dezvoltat, înseamnă că îmi este greu să trăiesc: nu văd cum aș putea deveni independent, mai ales față de mama mea și cum aș putea să mă exprim liber, fără să îmi fie teamă de consecințe. Desprinderea dinților are legătură cu frica de a-mi fi descoperit un

secret pe care nu l-am spus nimănui. Toate acestea mă rod de-a lungul anilor. Astfel mă pierd și nu mai am nicio limită deoarece, asemenea unuiameleon, vreau prea mult să mă adaptez la ceilalți pentru a fi iubit și acceptat*. A sosit momentul să îmi delimitez spațiul vital și să mă eliberez de acest secret care mă roade, pentru a face energia să circule și a "mușca" din plin din viață.

Accept],* să găsesc un mijloc de a-mi structura mai mult gândurile și ideile. Astfel îmi va fi mai ușor să iau inițiativele cele mai bune referitor la ceea ce trăiesc acum și să îmi schimb comportamentul. Accept[* să fiu conștient de ceea ce se întâmplă în viața mea, să înțeleg esența determinării care îmi gestionează universul. Verific partea afectată de **problemele dentare** și aduc soluția potrivită. Dacă sunt afectați dinții din partea de sus, mă gândesc la intuiție și la instinct, în cazul celor de jos, este vorba despre o decizie din planul rațional și logic, ceva de ordinul voinței fizice.

357. DINȚI —PROTEZĂ, IMPLANT DENTAR

Proteza dentară îmi dă iluzia unei vitalități puternice. De fapt, la fel ca și dinții adevărați, dă impresia de a fi adevărată, sinceră, ca și dinții reali! Nimic nu este însă mai fals! Deoarece vreau să obțin un răspuns clar, merg până în profunzimea lucrurilor. Sunt capabil să îmi trăiesc experiențele cu curaj și sinceritate, ca și cum aș avea dinții reali ? Sunt determinat să fiu ceea ce sunt cu adevărat, să mă afirm, să fiu întreg, să "mușc" din viață ? Dacă proteza mă rănește (în urma unei așa zise ajustări proaste) mă simt și eu rănit, chiar dacă inconștient, de un părinte acaparator, exigent sau care "îmi otrăvește" viața: dinții de sus, indică faptul că este vorba despre tatăl meu, partea mea rațională, Yang, iar cei de jos, au legătura cu mama, cu partea afectivă, intuitivă, Yin. Acest lucru mă împiedică să devin autonom. Încetez să mai trăiesc în funcție de ceilalți.

Accept[* să fiu eu însumi și îmi regăsesc satisfacția și fericirea de a mă afirma.

358. DINȚI (scrâșnirea dinților...) — BRUXISM *Vezi și: AUTORITARISM, MAXILARE* [DUREREDE...]

Dinții reprezintă deciziile și o anumită formă de agresivitate. **Scrâșnirea dinților**, denumită și **bruxism**, reprezintă o **furie inconștientă**, care urcă la suprafață, o furie refulată, care se exprimă mai ales noaptea. Am o mare nervozitate interioară, mă abțin din a face sau a spune anumite lucruri. Și pentru că nu reușesc să iau decizii clare și precise, **scrâșnirea din dinți** este **expresia fizică a tristeții și a agresivității mele reprimate** față de o situație care îmi este insuportabilă. Asemenea unei uși care scârțâie, **scrâșnirea dinților** scoate la lumină frica mea de a mă deschide pentru a lua decizii, iar zgomotul exprimă o formă de geamăt interior, faptul că mă simt prins ca într-o **vraja rea**. Vorbesc în liniște, pentru a elibera ceea ce nu pot exprima prin cuvinte, tot ceea ce a rămas nespus, tot ceea ce am îngropat în interior în timpul zilei. Copiii sunt foarte des afectați de **bruxism**: de la o vârstă fragedă învață diferitele relații de autoritate și jocurile de putere care există. Dacă îmi este frică să îmi exprim opiniile și mă simt "prea mic" în fața părinților mei, a bonei sau a învățătorilor, ajung să **scrâșnesc din dinți**. Indiferent la ce vârstă se

³⁴ De aceea atât de multe persoane au o frică de a merge la dentist. De multe ori, dau vina pe frica mea de seringi și de injecții pentru a justifica faptul că nu merg la dentist. Dar, inconștient știu că; faptul de a se lucra pe dinții mei, mă determină să ating emoții neplăcute, de care vreau să fug. Este un lucru frecvent să ne simțim mai emotivi și mai sensibili când mergem la dentist.

manifestă, **bruxismul** indică o tensiune interioară puternică. Trăiesc o dualitate mare între mintea mea și **inima** mea și pasiunea mea, rezultatul fiind pasivitatea.

Accept],* să **conștientizez** această stare fără să o refuz și să o exprim așa cum o trăiesc în prezent. Îmi accept],* sensibilitatea și emoțiile care ies la suprafață și realizez faptul că incertitudinile mele mă determină să trăiesc mai multă tensiune interioară decât faptul de a prelua inițiativele care se impun. Atunci când iau o decizie, mă eliberez și mă simt mai împlinit.

359. DINȚI (simbolism al dinților...)

N.B. Poziționarea se face cu fața la persoană. Prin urmare:

Dreapta

în partea stângă pe maxilarele superioare (dinții 11-18) și cele inferioare (41-48) în dreapta persoanei, care corespund creierului stâng (partea rațională, concretă, materială, analitică)

în partea dreaptă, **maxilarele superioare (dinții 21-28) și inferioare (dinții 31-38)**, în stânga persoanei, care corespund creierului drept (afecțiune, intuiție, dorință, sensibilitate).

Deoarece **dinții** sunt vii și au un proces de evoluție care durează mai mulți ani, este interesant de observat faptul că, fiecare dintre ei este legat de un sentiment sau de o emoție care, prost gestionat, generează o slăbire a aceluia dinte. Dacă există dinți pierduți pe **partea superioară dreaptă (dinții 11-18)** am o dificultate în a-mi găsi locul convenit. **Partea superioară stângă (dinții 21-28)** indică faptul

că am o dificultate în a-mi realiza dorința mea de a fi. **Partea inferioară dreaptă (dinții 41-48)** face referire la dificultatea mea de a-mi construi viața concret. **Partea inferioară stângă (dinții 31-38)** indică faptul că nu primesc în familie recunoașterea afectivă de care am nevoie. **Incisivul central superior drept (11)** corespunde relației cu tatăl, partea masculină a ființei umane, autoritatea, divinitatea. **Incisivul central superior stâng (21)**

Incisivul central superior stâng (#21) corespunde mamei, părții feminine din ființa umană. Dacă există un spațiu între cei doi înseamnă că cei doi poli ai mei, masculin și feminin sunt disociați. Dacă sunt femeie, indică faptul că am îndoile referitoare la relația mea de cuplu. Dacă sunt bărbat, am o dualitate față de femei: mă simt atras, dar în același timp descurajat de ele. Existența unui spațiu între cei doi incisivi denotă dificultatea mea de a forma un cuplu, atât în exterior cât și în interiorul meu. Dacă unul dintre incisivi îl încalcă pe celălalt, cel de dedesubt reprezintă părintele pe care eu îl consider dominant, iar dintele din interior reprezintă părintele pe care eu îl consider dominat, șters. **Incisivii centrali inferiori (#31 și #41)** fac referire la locul pe care îl ocupă concret, în viața cotidiană, mama și tatăl meu sau persoanele care îndeplinesc acest rol. Alături se găsesc **incisivii laterali (#12, 22, 32, 42)**. Aceștia sunt în relație cu incisivi centrali. Dacă am o dificultate cu unul dintre părinții mei, sau persoanele care îi reprezintă, incisivi laterali își vor schimba poziția, dinamica mea sau reacțiile mele față de principiile masculin și feminin, fiind repuse în discuție. Incisivii laterali sunt sub sau peste cei centrali dacă vreau să fiu mai puternic decât părinții mei, să fiu mai mult decât ei, independent, nesupus unei autorități. Vreau să îi domin pe părinții mei sau ei se eclipsează singuri. Cu cât incisivi laterali sunt mai avansați, cu atât am vrut mai mult să mă distanțez mai devreme de părinții mei. Această situație există față de mama mea, dacă incisivul lateral stâng (#22) este deasupra și față de tatăl meu, dacă este vorba despre incisivul drept (#12) care este deasupra celui central #11. Dacă **incisivii laterali** se află în spatele celor centrali, adopt o atitudine de supunere față de unul sau amândoi părinții sau mă simt supraprotejat.

Caninii (#13, 23, 33, 43) apar la momentul pubertății (pe la 13-14 ani) când energia sexuală se dezvoltă. Corespund marilor transformări interioare pe care le trăiesc. Dificultățile legate de corpul meu, de sexualitatea incipientă, de capacitatea mea de a face alegeri, vor afecta caninii. **Caninul superior drept (#13)** este în legătură cu o schimbare care se vede sau se manifestă în exterior,

cu proiectele și cu viziunea asupra viitorului, cu datoriile și obligațiile care mă pot face să nu mă exprim liber. **Caninul superior stâng (#23)** este legat de

schimbările interioare și de supunere. Dacă, de exemplu, am o dificultate legată de apariția menstruației, este posibil ca acest canin să fie afectat. **Caninul inferior stâng (#33)** fiind în fața caninului #23, corespunde schimbărilor interioare care se concretizează în exterior, în familie. Dacă trebuie să trăiesc totul în tăcere, caninul #23 va fi afectat. Am tendința de a trăi ca un sclav și de a mă simți obligat să îi servesc pe ceilalți. **Caninul inferior drept (#43)** reprezintă determinarea mea și dezvoltarea corpului. Dacă, de exemplu m-am oprit din creștere foarte devreme, acest canin va fi afectat

Primii premolari (#14, 24, 34, 44) reprezintă cine sunt, ceea ce vreau. Dacă acești dinți sunt extrași în copilărie, eu, copil fiind, mă voi simți obligat să fac parte din masă, în loc să fiu un individ distinct. Ca și cum colectivitatea ar fi mai importantă decât individul. Mă supun unei autorități distincte față de autoritatea mea.

Premolarul superior drept (#14) indică felul în care mă exprim în societate, cu calitățile și bogăția mea interioară. Dacă îmi este greu să îmi exprim dorințele și să mă poziționez, acest dinte este deplasat. **Primul premolar superior stâng (#24)** este legat de sensibilitatea mea, de latura mea afectivă interioară. Dorințele mele neîmplinite și visele din copilărie nerealizate, având legătură cu acest aspect, vor duce la afectarea dintelui **#24**. **Primul premolar inferior stâng (#34)** indică felul în care îmi exprim voința pe plan concret, în viața cotidiană, mai ales pe plan afectiv (și în special în ceea ce privește iubirea maternală), în timp ce echivalentul său drept, **(#44)** este legat de prietenie și felul în care îmi duc la termen proiectele. Dacă am o dificultate față de un proiect la care țin, acest dinte va fi afectat.

Cea de a doua pereche de premolari **(#15, 25, 35,45)**, este legată de dorințele pe care vreau să le realizez și de trădări (în relație cu tata, mama, în cuplu, în relații de prietenie). Este vorba despre toată creativitatea mea. Dacă nu îmi pot exprima această creativitate, acești dinți vor fi afectați.

Al doilea premolar drept **(#15)** are legătură cu lucrurile pe care vreau să le dezvolt în exterior. Faptul de a nu putea avea copii, indiferent de cauză, este un exemplu de ceva ce aș vrea să creez, dar nu se poate realiza. **Cel de-al doilea premolar stâng (#25)** conține abilitățile mele particulare, pe care le manifest sau nu, care mă fac să fiu eu cu adevărat. Cuprinde toate posibilitățile mele trecute și viitoare.

Al doilea premolar inferior stâng, (#35) este legat concret de relația mea cu mama: în ce fel sunt afectat de energiile ei, mă simt liber sau sufocat de ea ? Cu cât mă simt mai acaparat, mai sufocat de mama, cu atât mai înclinat în interior va fi acest dinte.

Al doilea premolar inferior drept (#45), face referire la muncă și la trădarea din relația cu un prieten sau o prietenă. De asemenea, poate fi vorba despre o dificultate de a organiza un proiect concret.

Primii molari apar **(#16, 26, 36, 46)** la vârsta de șase sau șapte ani și arată felul în care mă poziționez sau nu și nevoia mea de a fi recunoscut de ceilalți. **Primul molar superior din dreapta (#16)** are legătură mai ales cu locul pe care vreau să îl ocup în societate, în exterior, în timp ce, **primul molar superior stâng (#26)**, exprimă dacă sunt sau nu recunoscut pe plan afectiv, mai ales de către părinții mei. Pot avea impresia că nu exist sau că nu sunt iubit așa cum aș vrea eu și atunci molarul **#36** va fi afectat.

Primul molar inferior drept se raportează la muncă, într-un mod foarte concret. Dificultatea de a concretiza un proiect sau de a ajunge într-un anumit loc de muncă, va avea efecte asupra molarului **#46**. Acesta este legat de noțiunea de dorință, de moarte și de renaștere. Dacă am fost pe punctul de a muri, când eram foarte mic, sau dacă moartea a fost prezentă într-un mod intens, fie că a murit cineva sau nu, molarul **#46** va fi afectat.

A doua pereche de molari (#17, 27, 37, 47) apar pe la vârsta de doisprezece ani. Fac referire la interacțiunea mea cu ceilalți și la felul în care sunt perceput. **Al doilea molar drept (#17)** se raportează la viața de zi cu zi și la muncă. Dacă relațiile mele cu ceilalți nu sunt armonioase, molarul **#17** va reacționa. **Al doilea molar superior stâng (#27)** arată raporturile mele interioare cu ceilalți, dar la nivelul emoțiilor. Așteptările neîmplinite pe care le am de la ceilalți vor afecta molarul **#27**. **Al doilea molar inferior stâng (#37)** va reacționa la rândul său, dacă, în plus, există și o decepție față de o atitudine precisă, persoana respectivă face ceva, pe plan fizic, care va amplifica această decepție. **Al doilea molar inferior drept (#47)** se referă la raporturile pe care le am cu ceilalți. Situațiile de conflict intens sau cuvinte și gesturi exprimate în aceste situații, vor face acest molar mai vulnerabil.

Măselele de minte (#18, 28, 38,48) apar în jurul vârstei de 21 de ani, vârstă la care îmi integrez partea spirituală. Reprezintă lumea în care evoluez, dar și lumea spirituală, misiunea mea, valoarea mea personală și relația de ajutorare. Latura spirituală este accesibilă pe calea mistică, adică mai orientată spre religie și misterele sale sau spre cunoașterea ezoterică. Aleg mai mult calea cunoașterii decât calea mistică, în cazul în care măselele de minte lipsesc. Dacă am **măsele de minte doar pe maxilarul superior**, îmi este greu să integrez în cotidian cunoașterea mea pe plan spiritual, invizibil. Dacă aceste măsele apar doar pe maxilarul inferior, înseamnă că investesc multă energie în activitățile mele cotidiene pentru a reintegra lumea fizică. **Măseaua de minte superioară dreaptă (#18)** face referire la forța pe care o am pentru a mă încarna, pentru a mă integra în lume pe toate planurile. **Măseaua de minte superioară stângă (#28)** corespunde fricii mele de a nu mă integra în lume. Respectul meu scăzut față de mine este însoțit de frica de a fi respins. **Măseaua de minte inferioară stângă (#38)** face referire la capacitatea mea de a-mi exterioriza punctele de vedere și emoțiile față de cei din jurul meu, iar **măseaua de minte inferioară dreaptă (#48)** influențată de capacitatea mea de a mă integra în lumea fizică, de a ' fi bine ancorat.

360. DINȚI - MĂSEA DE MINTE INCLUSĂ *Vezi și: DINȚI— SIMBOLISMUL....*

Mintea, înțelepciunea este o mare calitate. Am fericirea de a o manifesta în această viață. Mă ajută să mă deschis în fața universului și îmi conferă **bazele solide** pentru tot ceea ce fac. **Măselele de minte** simbolizează această autonomie pe care o câștig, de-a lungul anilor. Astfel, o măsea de minte care refuză să iasă, să își ocupe locul cuvenit, înseamnă, pe plan mental, că refuz să îmi preiau tot spațiul care mi se cuvine și să am încredere în mine. Păstrez îrt interior tot ceea ce nu-mi place la mine, pentru a fi pe plac celorlalți.

AcceptJ,* să îmi ocup conștient locul care mi se cuvine pentru a-mi dezvolta toate calitățile divine esențiale în evoluția mea. Astfel pot crea un fundament mai solid pentru viața mea. AcceptJ* să las natura să își urmeze cursul și să îmi deschid **conștiința** pentru a evolua și a vedea schimbările din mine !

361.DISC DEPLASAT *Vezi:HERNIEDISCALĂ*

362.DISC INTERVERTEBRAL *Vezi: SPATE [DURERE DE... J]/LOMBAGO, HERNIEDEDISC* Un disc intervertebral este cartilagiul elastic care reunește vertebrele și care joacă un rol de amortizare. În urma unui traumatism, deplasarea discului intervertebral provoacă o durere foarte ascuțită acolo unde are loc. Aceasta provoacă în general comprimarea rădăcinilor nervului sciatic și o nevralgie foarte dureroasă la acest nerv.

În acest caz, trăiesc o situație care mă destabilizează, care "mă aruncă la pământ". Mă simt prins între două situații, în care au trebuie să joc rolul de mediator, de "tampon". Trebuie să amortizez loviturile și este ceva greu de suportat pentru mine. Mai ales la locul de muncă, este posibil să nu mă simt competent în sarcinile care mi se dau de îndeplinit. Faptul de a mă critica și de a fi atât de sever cu mine însumi poate antrena o **degenerescentă a discurilor (discartroză)**. Mă simt strivit, ca și discurile mele, dar nu fac nimic pentru a schimba situația. Dacă există și o inflamație (**discită**) reacționez exagerat din cauză că sunt contrariat într-o anumită situație, asemenea unei explozii care detonează. Sunt direct, uneori cinic sau critic în observațiile mele, lucru care lasă să se vadă furia pe care o trăiesc.

Accepți* să fiu responsabil de mine însumi și de reacțiile mele. Mă analizez, învăț să îmi amortizeze reacțiile în fața vieții, în fața celorlalți și în fața situațiilor și admit când greșesc. Îmi rezolv disputele cu mine însumi și ocup locul care mi se cuvine, respectând opiniile celorlalți. Astfel îmi recunosc valoarea și sunt mai obiectiv cu privire la ajutorul pe care îl ofer celorlalți.

363.DISCARTROZĂ *Vezi: DISC INTERVERTEBRAL*

364.DISLEXIE

Dislexia este o dificultate de învățare a cititului și a scrisului, fără să aibă vreo legătură cu deficiența intelectuală și senzorială sau cu tulburări psihiatrice. După ce am citit cu ușurință primele cuvinte, devin incapabil să înțeleg ce urmează, mă opresc din citit și nu pot relua decât după câteva secunde de pauză. Vreau ca lucrurile să avanseze prea repede în viața mea. Gândirea mea merge mai repede decât vorbirea. Fie că trăiesc într-un mediu familial perturbat, fie că am fost prea protejat, în ambele cazuri, vreau să fiu pe placul unuia dintre părinții mei (sau a unui apropiat) și îmi este teamă că nu voi fi la înălțime, că nu voi corespunde exigențelor lor. Mă simt vulnerabil deoarece nu mă respect și tremur în fața dificultăților. **Dislexia** este rezultatul unei situații bulversante pe care o trăiesc, mai ales dacă sunt **copil**. Dificultățile legate de **scris** îmi amintesc de țipetele pe care le aud la școală sau acasă și pe care nu le mai suport. Nu știu cum să ies din această situație, aș vrea să înceteze cu orice preț! Dacă este vorba mai degrabă de o dificultate la **citit** verific în ce situație am fost obligat să citesc, de exemplu în fața unei săli cu oameni mulți, în fața cărora am fost ridiculizat. De fiecare dată când citesc, se reactivează stresul pe care l-am trăit atunci. Am, de asemenea, impresia că, structurile în care trăiesc (regulile de la școală sau de acasă) sunt prea stricte. Mă simt ca un soldățel care trebuie să asculte ordinele, altfel aș fi pedepsit. Părinții mei mă protejează atât de mult încât văd acest lucru ca pe o pedeapsă. Dacă sunt **părintele unui copil** cu o astfel de afecțiune, învăț cum să îmi comunic cererile

într-un mod calm și cu înțelegere, în loc să țin că sunt dezamăgit, dacă este cazul și să folosesc o formă de violență nocivă.

Accepți* să îmi acord timpul necesar pentru a face lucrurile pe rând, fără să tremur, fără să zdruncin totul. Îmi acord timp să respir, să mă calmez. Știu că sunt o ființă inteligentă și îmi dezvolt voința făcând lucrurile pe etape. Accepți* să recunosc **iubirea** din mine. Îmi ofer posibilitatea de a mă iubi și de a accepta i* că această stare este trecătoare, știu că îmi voi împlini țelurile. Dacă sunt copil, accepți* faptul că am puterea de a decide ce este bun pentru mine. Învăț să am încredere și să îmi redobândesc capacitatea de a învăța, deoarece știu, în sinea mea, că pot reuși acest lucru, prin curaj, voință și tenacitate. De aici înainte folosesc lectura ca pe un instrument care îmi deschide ușile spre lumea întreagă, îmi asum riscul de a le spune celor în cauză lucrurile care nu îmi convin, deoarece vreau să trăiesc în pace și armonie. Astfel am mai multă libertate și **conștientizez** faptul că regulile există pentru a mă recadra, pentru a mă sprijini și a mă îndruma.

365. DISLOCARE *Vezi: OASE—DISLOCARE*

366. DISMENOREE *Vezi: MENSTRUATIE [DURERIDE...]*

367. DISTROFIE MUSCULARĂ *Vezi: MUȘCHI—DISTROFIE MUSCULARĂ*

368. DIVERTICULITĂ *Vezi: INTESTINE—DIVERTICULITĂ*

369. DIZENTERIE *Vezi: INTESTINE/DIAREE/DIZENTERIE*

370. DREPTATE (eu am...)

Dacă manifest to timpul o atitudine care transmite mesajul "eu am dreptate". 'este cazul să mă întreb: "de ce sunt închis față de opiniile celorlalți ? De ce anume vreau să mă protejiez ? Trebuie să **conștientizez** faptul că, cei din jurul meu pot rămâne calmi față de mine, pot să păstreze distanța, să fie atenți să nu mă izbească și chiar să creadă că SUNT BOLNAV. Se spune că vârsta la care vrem să avem tot timpul dreptate este în jurul vârstei de 7 ani. Este posibil ca, o parte din mine să fi rămas copil ?

AcceptândJ,V să îi ascult pe ceilalți, oferindu-mi șansa de a-mi schimba păreriile și de a-i lăsa și pe ceilalți să își exprime propriile păreri, îmi amplific nivelul de **iubire**, de deschidere, de libertate prin respectul reciproc și comunicare.

371. **DROGURI Vezi și: DEPENDENȚĂ**

Un adevărat flagel al umanității, **drogurile** constituie una dintre cele mai dăunătoare forme de **evadare** a ființei umane, pentru a supraviețui. Extrase din plante sau substanțe fabricate sintetic, **drogurile** așa numite "slabe" (marihuana, hașiș etc) sau "puternice" (PCP, cocaina, heroina etc) sunt adeseori folosite din următoarele motive: disperare, rușine, panică extremă, frica de necunoscut și de responsabilități. **Drogul** devine un refugiu, **mă protejez față de mine însumi**. Deoarece refuz să trăiesc și să fiu responsabil, slăbiciunile mele interioare riscă să mă îndrume spre droguri. Îmi este teamă să fac față realității și să fac eforturi. Voința mea este adormită și am tot mai puțin tendința de a lua decizii. Mă las purtat de val... Multe droguri duc la forme de dependență puternice, care nu fac decât să reflecte "propriile mele dependențe" interioare (delicventă, părinți) absență, introvertire, nevroză, compulsie emoțională sau sexuală, pe care încerc să le refulez amestându-mi mentalul. Impresia de a fi separat, chiar "smuls" de o ființă dragă (părinte, frate, soră, animal etc.) sau dintr-un loc sau o situație care mă făceau fericit, mă poate determina să trăiesc un gol interior pe care vreau să îl umplu prin **droguri**. Pot suferi în relație cu un părinte, cel mai adesea, mama, care este lipsită de emoții, rece. Acele **droguri**, care sunt stimulente mă ajută să "plutesc", să ating anumite vârfuri și să trăiesc experiențe care îmi dau iluzia de fericire și prin care evaderez. Nu mă pot lipsi de ele și dependența mea se agravează în timp. Primul pas pe care trebuie să îl fac este să **conștientizez**, sincer, fără mască: de ce am recurs la aceste droguri ? Conștientizez faptul că întotdeauna există un motiv.

Indiferent care ar fi acest motiv, accept **IV** să descopăr adevărata cauză. Mă accept,], **V** așa cum sunt și învăț să îmi exprim nevoile. Renunțarea la consumul de droguri cere mult curaj: căutarea liniștii interioare este motivația mea. Faptul de a reuși să fiu fericit în orice situație mă ajută să îmi găsesc pacea interioară și să mă simt în largul meu în acest univers imens. Semnificația câtorva dintre **droguri: Hașiș - Marihuana**: caut o lume fără probleme, evaderez.

Amfetamina - Cocaina: stimulează productivitatea și, prin urmare, caut succesul, **iubirea**, recunoașterea

LSD - Mescalina, ciupercile halucinogene, heroina: caut senzații puternice și extinderea stării de conștientă. În cazul **heroinei**, mă întreb până în ce punct am idealizat-o pe mama mea sau o femeie importantă din viața mea, pe care o consider o **eroină**, mai cred în continuare acest lucru sau acea persoană m-a dezamăgit, m-a trădat ?

Opiumul: aduce o stare de plăcere, de toropeală, de lene și o falsă impresie de pace interioară.

372. **DUODEN Vezi și: INTESTINE [DURERE DE...]**

Duodenul este partea inițială și cea mai scurtă a intestinului subțire, după pilor, se continuă cu jejunul și ileonul; ultima parte. Cea mai mare parte a digestiei și a

absorbției alimentelor are loc în intestinul subțire. **Duodenul** reprezintă sinteza dintre recepție și integrare. Există o legătură de echilibru între a da și a primi. Când apare o **disfuncție a duodenului**, mă simt confruntat cu idei noi. Inconștient, mă îndoiesc de mine însumi. Îmi lipsește încrederea în capacitatea mea de a gestiona orice fel de adaptare. Poate fi vorba despre relații afective sau legate de familie în cadrul căreia mă simt contrariat sau trăiesc o nedreptate. Există ceva sau cineva care mă contrazice și nu suportă acest lucru. Există o dispută care are nevoie să fie rezolvată și am nevoie de ajutor. Mă simt sfâșiat: am impresia că trebuie să mă sacrific pentru puținii prieteni pe care îi am și care nu sunt de obicei prea amabili. **Un ulcer duodenal** este provocat de o mare nesiguranță și o neîncredere față de ceilalți. **Conștientizez** faptul că cuvântul **duoden** este format din "duo". Există așadar o legătură cu relațiile interpersonale. Mă simt ros în interior, am o arsură interioară; Nu diger această situație, mă irită și mă încăpățânez să controlez totul în relațiile mele. Mă întreb dacă sunt dominat de cineva sau de ceva ? Îmi este teamă că nu am calitățile necesare pentru a fi iubit așa cum sunt?

Conștientizez aceste frici și renunț la ideile vechi. Accept* să-mi **conștientizez** capacitatea de a lăsa energiile să curgă, fără să opun rezistență vieții, **să conștientizez** că am forța de a avea încredere și capacitatea de a mă adapta. Regăsindu-mi pacea interioară, acest foc care mă ardea în interior se va stinge și **duodenul** meu va fi mai sănătos.

373. **DUPUYTREN Vezi: MĂINI—BOALA DUPUYTREN**

374. **DURERE**

Durerea este unul din mijloacele pe care corpul le folosește pentru a-mi atrage atenția și a-mi spune că trebuie să mă opresc și să **conștientizez** faptul că trebuie să fac schimbări în viața mea și în modul meu de a mă percepe și a mă judeca. Indiferent despre ce durere este vorba, aceasta are legătură cu un dezechilibru de ordin emoțional sau mental, cu un **sentiment profund de culpabilitate sau suferință**. Este o formă de angoasă interioară și, deoarece mă simt vinovat pentru că am făcut ceva, am spus ceva sau am avut anumite gânduri "nesănătoase" sau "negative" mă **pedepsesc** inconștient, prin apariția unei dureri intense. Întrebarea pe care trebuie să mi-o pun este: "Sunt cu adevărat vinovat ?" Și pentru ce mă simt vinovat? **Durerea** pe care o simt acum nu face decât să mascheze adevărata cauză: culpabilitatea. Gândurile mele sunt prea puternice și trebuie să fiu deschis pentru a identifica corect aceste culpabilități. Nu trebuie să le evit, ci să le înfrunt, deoarece sunt frici pe care voi avea nevoie să le integrez mai devreme sau mai târziu. **Durerea** indică, de asemenea, ceva neterminat, fals. O amăgire: cred că am înțeles ceva, dar mai am de depășit o etapă pentru a găsi adevărul, pentru a ajunge prin urmare la starea de adevăr, o stare de bine și fără durere. Pot să mă complac în acest disconfort în loc să fac față emoțiilor. În loc să vreau să îngrop durerea cu medicamente de toate soiurile, pot să plonjez în durerea mea și să descopăr ceea ce vrea să îmi transmită. Astfel, fac față fricii cuprinse în această **durere**. Dacă **conștientizez** acest lucru, voi putea apoi să mă eliberez de aceste frici. Am nevoie să am încredere și să renunț în fața unei persoane sau a unei situații pentru a lăsa

să dispară tensiunea interioară. **Durerea** fizică urmează de multe ori, după o separare, care îmi accentuează sensibilitatea. Trăiesc această situație foarte brutal. Dacă lovesc pe cineva, acest contact dureros, chiar dacă este mai mult emoțional, decât fizic, va lăsa o amprentă și **durerea** poate apărea atât la persoana care a lovit cât și la cea care a primit lovitura. **Durerea de oase** indică faptul că situația m-a afectat în adâncul ființei mele, în timp ce o **durere musculară**, este mai degrabă o durere de ordin mental. **Durerea** mă conectează imediat cu suferința mea morală și **mă obligă** să mă opresc și să simt ceea ce se întâmplă în corpul meu, într-un anumit sens, este pozitivă, deoarece mă ajută să mă "conectez" la interiorul meu, la sufletul meu și să devin conștient. Când durerea este **cronică** acest lucru înseamnă pur și simplu că, de la apariția acelei **dureri**, nu am înfruntat adevărata ei cauză. Cu cât amân mai mult **conștientizarea**, cu atât mai des va apărea **durerea**, până când va deveni cronică.

Este important să accept **J, V** să verific care este originea **durerii** mele și să rămân deschis pentru a rezolva adevărata cauză. Locul în care este localizată **durerea** îmi arată cauzele reale ale acesteia.

375. DURERE CARDIACA *Vezi: INIMĂ* —PROBLEME CARDIACE*

E

376. ECHILIBRU (pierderea...) SAU AMEȚEALĂ *Vezi: CREIER — ECHILIBRU [PIERDEREA ECHILIBRULUI]*

377. ECHIMOZĂ *Vezi: PIELE — VÂNĂȚĂ*

378. ECLAMPSIE *Vezi: SARCINĂ —ECLAMPSIE*

379. ECTROPION *Vezi: PLEOAPE [ÎN GENERAL...]*

380. ECZEMĂ *Vezi: PIELE — ECZEMĂ*

381. EDEM

Edemul este o umflătură cauzată de o reținere de apă. Umflăturile apar foarte des la glezne și la picioare. Poate apărea și la alte articulații sau țesuturi conjunctive.

Lichidele din corpul meu reprezintă emoțiile mele. Este posibil să rețin sau să refuz sentimentele pe care le am. Sau îmi pot nega impulsurile sau **simți limitele și barierele față de lucrurile pe care mi le doresc**, ceea ce mă face să simt descurajare și dezamăgire. Este posibil, de asemenea, să vreau să rețin ceva sau pe cineva din trecutul meu sau din prezent, de care să mă agăț ca de un colac de salvare. Sau poate fi vorba despre amintiri dureroase. Sunt în conflict cu timpul care trece, trece prea repede. Mă înec în suferința mea, în decepția mea, în amărăciunea mea față de evenimente. Mă simt blocat. Chiar și mecanismul meu de gândire este "înțepenit". Țin atât de mult cont de sentimentele celorlalți încât fac abstracție de sentimentele mele. Caut armonia și încerc din toate puterile să îi apropii pe cei care au opinii diferite. Îmi este frică să exprim ceea ce simt. Mă simt **neputincios** și trăiesc **melancolie, tristețe și o mare slăbiciune**. Cred că sunt sortit eșecului, ceea ce mă împiedică să merg înainte. Mi-am dezvoltat un complex de inferioritate și îmi este foarte frică. Pot avea sentimentul că viața este foarte nedreaptă și simt un gol interior imens. Nu pot acționa pentru mine însumi: mă pot cu autoritate față de ceilalți și am tendința de a lua decizii în locul lor. Deoarece ascund tuturor ceea ce mi se întâmplă, **conștientizez** necesitatea de a-mi exprima urgent nevoile. **Edemul** indică faptul că am nevoie de protecție, de teamă că voi fi rănit în emoțiile mele. Această frică mă face să fug, să îmi construiesc diverse personalități pentru a evita să fiu în contact cu ființa mea profundă. Seducția este un instrument pe care îl folosesc pentru a primi atenția și **iubirea** celorlalți. Semnificația părții corpului care este atinsă de **edem**, mă va ajuta să aflu mai multe informații. Când apare la nivelul picioarelor și al gleznelor, este posibil să am o dorință puternică de a merge într-o direcție diferită, dar mă simt prins, pe plan emoțional, în direcția în care merg acum, mă simt incapabil să

Jacques Martel

"1 I I I 1 "T î T

mă afirm și să mă eliberez. Există situații în viața mea, care sunt neclare, mai ales față de anumite persoane și îmi dau o stare de confuzie. Când **edemul** apare ca urmare a unei lovituri, a unei răni sau când o parte a corpului meu încearcă să se refacă, se numește **edem de vindecare**. În unele cazuri, corpul adună acel lichid pentru a diminua frecarea și a ajuta partea afectată a corpului să se vindece. **Edemul** implică nevoia de a recunoaște și de a descoperi exprimarea emoțiilor **închise în mine**.

Învăț, de asemenea, să mă relaxez pentru a putea avansa și a realiza schimbările pozitive din viața mea. **Accept** | Y să fiu iubit pentru ceea ce sunt, oricare ar fi emoțiile pe care le am. **Accept**; * să învăț să îmi comunic nevoile și îmi dau seama că este posibil să fac acest lucru fără ca ceilalți să se simtă atacați. Fiind eu însumi, îmi voi regăsi bucuria de a trăi și, în același timp, îmi voi recâștiga energia. Înțelegerea mea față de ceilalți se va dezvolta, deoarece mă exprim și mă înțeleg mai bine eu însumi.

382. EGOCENTRISM

Când sunt **egocentric**, am tendința de a raporta la mine tot ceea ce se întâmplă în jurul meu. Mă consider centrul lumii. Spre deosebire de o persoană egoistă, pot să mă gândesc la ceilalți și să îi ajut, atâta timp cât acest lucru este conform intereselor mele. Dacă trăiesc astfel, este pentru că am nevoie să îmi echilibrez nesiguranța interioară pentru a nu trăi o formă de supunere.

Accept J, V să **conștientizez** faptul că dincolo de mine, există și ceilalți. Păstrând locul care mi se cuvine în viața mea, pot să iau în considerare și punctul de vedere al celorlalți. Sunt mai deschis spre sensibilitate. Încetez să mă ocup doar de mine și sunt mai deschis spre comunicare, spre prietenie, spre **iubire**: ofer și primesc.

383. EJACULARE PRECOCE

Ejacularea precoce sau prematură poate avea legătură cu primele experiențe sexuale. Atunci când mă masturbez, mă simt **vinovat** deoarece cred că este un lucru rău sau interzis. Și mă grăbesc să ejaculez. Faptul de a-mi trăi sexualitatea și de a crede că nu am dreptul să fac acest lucru mă obligă să mă grăbesc și să consider că ceea ce tac este greșit și că încalc anumite reguli. Plăcerea de a face ceva interzis a fost întotdeauna atrăgătoare și, chiar dacă în mod inconștient, încerc să o re trăiesc. Pot să îmi impun anumite **presiuni** și o **nervozitate** în **dorința mea de performanță**. Vreau să îmi demonstrez mie și partenerii mele de ce "sunt capabil", însă am rezultate contrarii și uneori neașteptate. Sau pot avea o dorință sau un sentiment de posesiune atât de puternic față de partenera mea încât nu reușesc să îl stăpânesc. Contactul cu partenera/partenerul îmi poate reactiva frica de a-i pierde dragostea și de a fi abandonat sau respins și acest lucru mă face să-mi "pierd mijloacele". Dacă nu cumva, în mod inconștient, vreau să mă răzbun, să reglez conturile ?

Accept.], * să mă destind și să învăț din nou plăcerea sexuală legată de masturbare, într-un mediu liber, fără constrângeri sau culpabilitate. Singur sau cu partenerul/partenera, redescopăr plăcerea masturbării și întârzii cât mai mult momentul **ejaculării**. Devine un joc care îmi face plăcere. Pot, de asemenea, să urmez o formă de psihoterapie, care să mă ajute să atenuez această culpabilitate

pe care am trăit-o în copilărie sau să-mi diminuez anxietatea mea de a deveni mai bun și să-mi dezvolt astfel încrederea în mine.

384. EMBOLIE *Vezi: SÂNGE—CIRCULAȚIA SANGUINĂ/COAGULARE*

385. EMBOLIE ARTERIALĂ *Vezi: SÂNGE—ARTERE*

386. EMBOLIE CEREBRALĂ *Vezi: CREIER, DURERE DE...*

387. EMBOLIE PULMONARĂ *Vezi: PLĂMÂNI [DURERE DE...]*

388. EMISFERA DREAPTĂ SI STÂNGĂ *Vezi: CREIER [ÎN GENERAL]*

389. EMOTIVITATE

Emotivitatea sau mai degrabă, **hiperemotivitatea**, este o stare în care toate emoțiile sunt pe cale de a exploda. Orice lucru mărunț mă poate tulbura. Când mă aflu într-o astfel de stare, mă simt paralizat, vederea mi se tulbură și pot chiar să îmi pierd echilibrul. Trăiesc o stare de **nesiguranță**, sunt hiperactiv mental și am tendința de a dramatiza totul. Am; de asemenea, tendința de a fi mai puțin activ, de a nu-mi împlini sarcinile, de a realiza puține proiecte, deoarece sunt paralizat de frică. Devin fragil pe plan emoțional și fizic. Am reflexul de a mă izola de lume, pentru a mă proteja. Simptomele fizice legate de **hiperemotivitate** sunt: accelerarea ritmului cardiac, senzația de sufocare, digestie dificilă [ajungând chiar până la ulcer stomacal], constipație, diaree și tensiune musculară. Deoarece îmi este frică de necunoscut, îmi dezvolt obiceiuri pentru a diminua angoasa. De unde vine această agitație ? Poate fi rezultatul unui traumatism afectiv, a unor conflicte repetate, a unui climat obișnuit din viața mea, bazat pe nesiguranță [afectivă sau materială] etc.

Accept J, Y să reintru în contact cu esența ființei mele, să îmi consider **emotivitatea** un mod de comunicare cu ceilalți. Meditația, relaxarea sau orice altă tehnică care mă ajută să mă calmez, care mă aduce aici și acum, mă poate ajuta să reintru în contact cu ființa mea interioară și să îmi re-echilibrez emoțiile. Astfel, îmi voi redescoperi adevăratele nevoi și voi învăța să am încredere, deoarece știu că totul vine spre mine într-un mod perfect, pentru evoluția mea.

390. EMPIEM *Vezi: ABCES*

391. ENCEFALITĂ *Vezi: CREIER — ENCEFALITĂ*

392. ENCEFALOMIELITĂ FIBROMIALGICĂ *Vezi: OBOSEALĂ CRONICĂ [SINDROM DE...]*

393. ENDOMETRIOZĂ

Endometrioza este formarea unor fragmente de mucoasă în exteriorul peretelui uterin. Este legată de refuzul inconștient al maternității. Adeseori se întâmplă ca, relația pe care o am cu mama sau cu moștenirea lăsată de ea (atât pe plan fizic cât și pe plan emoțional) să fie în conflict cu ceea ce sunt eu și locul pe care vreau să îl ocup în lume. Nu știu cum să mă poziționez față de această **doamnă** care a fost atât de influentă în viața mea. Dacă îi spun ceea ce simt, îmi este frică că vom avea un

conflict Este posibil ca părinții mei să se fi iubit, dar eu am negat acest lucru ? Dacă provin dintr-o familie "destrămată" este posibil să îmi fie teamă că familia pe care vreau să o ofer copilului meu nu va fi perfectă, nu va fi suficient de bună. Este ca și cum cuibul aceluși copil ar fi în altă parte și nu îl pot primi cum se cuvine la mine. Am îndoieli cu privire la relația mea de cuplu ? Îmi este teamă că eu sau soțul meu avem o altă relație ? Aspirațiile și viața mea de cuplu mă pot determina să îmi fie teamă că, un copil va schimba totul în viața noastră ? Mă îndoiesc de capacitatea mea de a fi o mamă bună. Poate îmi este teamă sau am impresia că locuința, căminul aceluși copil care va veni, va fi în afara casei mele. De exemplu, dacă știu că, copilul meu va trebui să meargă mult timp într-o creșă, pot să mă tem că va asocia adevărata sa casă cu acel loc, cu acea persoană cu care își va petrece majoritatea timpului. Este posibil, de asemenea, să nu accept* lumea în care trăiesc sau să nu îndrăznesc să fac parte din ea. Dacă nu accept* această lume, cum aș putea duce aici o altă ființă umană ? Totuși, chiar înainte de a mă naște, am ales să vin pe lumea aceasta. Mă întreb ce mă determină să îmi fie greu să mă accept* așa cum sunt și să îmi canalizez creativitatea. Mă las condusă de ceilalți, înghit totul fără să spun nimic. Am impresia că nu am forță pentru a sta în picioare, pentru a mă afirma și că trăiesc mereu eșecuri. Devin agresivă, deoarece știu că mă împiedic să realizez anumite lucruri și îmi este greu să mă **focalizez** pe anumite obiective.

Accept* să **conștientizez** relația care există între fricile mele, îndoielile mele, incertitudinea mea și situația pe care o trăiesc și accept],* să exprim liber ceea ce simt Mă afirm în calitate de individ. Recunosc ceea ce sunt și nu mai as pe nimeni să abuzeze de mine. Toți mă vor respecta și astfel, mă voi împlini și îmi voi exprima liber creativitatea.

394. **ENTERITĂ** *Vezi:INTESTINE— GASTRO-ENTERITĂ*

395. **ENTORSĂ** *Vezi:ARTICULAȚII—ENTORSĂ*

396. **ENUREZIE** *Vezi:INCONTINENȚĂ*

397. **EPICONDILITĂ** *Vezi: COATE— EPICONDIUTĂ*

398. **EPIDEMIE**

O **epidemie** înseamnă răspândirea unei boli contagioase. Este tratată de obicei ca o boală de origine infecțioasă. Poate fi ușor să cred că, dacă contactez o astfel de boală în același timp cu multe alte persoane, acest lucru nu se întâmplă din cauza emoțiilor mele, ci mai degrabă pentru că "**epidemia** nu cruță pe nimeni". De fapt, diferența între faptul că mă îmbolnăvesc singur sau împreună cu ceilalți, înseamnă pur și simplu că suntem mai mulți oameni care trăim situații asemănătoare³⁵. În același fel, pot trăi o nesiguranță individuală sau colectivă, cu privire la situația politică, economică, la mediu, la fel cum pot simți o furie personală și față de alte persoane. Natura bolii poate să indice ce anume trebuie să **conștientizez** în viața mea.

Accept i* să redau **iubirea** acelei părți din mine care are nevoie de ea, pentru a-și regăsi pacea interioară și armonia.

399. **EPIFIZĂ** *Vezi: GLANDA PINEALĂ*

400. **EPIGLOTĂ** *Vezi: GÂT—LARINGE,ESOFAG*

Epiglota este un cartilagiu plat, în formă de "frunză", care îmbracă glota, situat în spatele rădăcinii limbii. Protejează laringele și este liber să se miște de sus în jos. Acționează ca o trapă care se închide după înghițire, lăsând hrana să intre în esofag. Când membrana se umflă (**inflamația epiglotei**) și se mărește, secretă un mucus și poate duce la sufocare. Este important să se degajeze căile respiratorii cât mai repede. Există ceva ce vreau să rețin, o situație pe care îmi este greu să "o înghite Când se produce o **epiglotită**, focul produs de furia acumulată crește în mine. Înghit totul fără să mă apăr. Există un raport de forțe între două persoane, de obicei părinții mei și acest lucru mă afectează. Îmi ascund emoțiile, car cu mine experiențele din trecut.

Accept i* să mă studiez și să înțeleg ceea ce vreau să exprim și de ce îmi "închid trapa" în mod voluntar. Trebuie să îmi reconsider întregul mod de funcționare, să învăț să-mi clarific gândurile, să îmi schimb modul de a comunica. Alegând noi direcții în viață, voi lăsa la o parte gândurile negative și voi putea în sfârșit să îmi concentrez atenția pe lucruri mai pozitive.

401. **EPILEPSIE** *Vezi: CREIER— EPILEPSIE*

402. **EPISTAXIS** *Vezi: NAS[SÂNGERARE NAZALĂ...]*

403. **EPUIZARE** *Vezi:BURNOUT*

404. **EREȚIE — DISFUNȚII ERECTILE** *Vezi: IMPOTENȚĂ*

405. **ERITEM SOLAR** *Vezi:INSOLAȚIE*

406. **ERUCTAȚIE** *Vezi și: STOMAC [ÎN GENERAL...]*

Eructația este emisia zgomotoasă, pe gură a gazelor provenite din stomac. Deși în lumea noastră este considerat un gest foarte nepoliticos, orientalii îl consideră un semn de apreciere și de mulțumire pentru o masă bună. **Eructația** are legătură cu voința mea de a merge prea repede. Nu îmi acord timp pentru a interioriza și a asimila fiecare etapă a procesului, fie că este la nivel personal, fie la nivel profesional. În acest fel, evit să îmi înfrunt fricile. Tensiunea urcă din

Este vorba despre o formă-gând de grup, denumită EGREGORA, care poate fi negativă sau pozitivă

200

cauza faptului că am de digerat idei noi și simt nevoia de a mă elibera de această tensiune. Mă simt invadat de ceva sau de cineva și este ceva prea mare pentru a-l înghiți dintr-o singură dată. Există o relație care mă apasă greu și am sentimentul că îmi lipsește aerul libertatea. Resping inconștient pe cineva mai ales dacă, există și un miros urât. Mă simt instabil și îmi este teamă că îmi voi pierde controlul. **Eructația** îmi poate aminti toate aceste impresii, atât pozitive cât și negative, care mă depășesc. Nu știu cum să le integrez în viața mea. Dacă merge prea repede, dacă sunt neliniștit, eructația este și mai puternică.

Accept;* să încetinesc și să îmi acord timpul necesar pentru odihnă. **Conștientizez** faptul că, mergând prea repede, trec pe lângă atâtea lucruri frumoase, care îmi fac viața plăcută. Accept|r să îmi acord timp pentru a trăi, mă simt mai puțin sufocat de ritmul trepidant al vieții și mă aștept la tot ce este mai bun.

407. ERUPȚIE (.,. de COȘURI) *VezUPIELE—ERUPȚIE [...DE COȘURI]*

408. ESOFAG

Esofagul este locul de trecere a alimentelor, care leagă faringele de stomac. **Esofagul** lasă să treacă cu ușurință experiențele noi, ceea ce mă ajută să fiu mai deschis față de lume și să evoluez. În general, dacă am emoții sau idei care "trec pe lângă" drumul lor normal, **esofagul** devine crispat și trecerea este mai dificilă, poate provoca chiar o iritație, care reflectă iritația mea interioară, față de cineva sau de ceva ce nu pot tolera. Dau dovadă de multă intransigență. Există lucruri care nu îmi convin, dar sunt pasiv și nu fac nimic pentru a schimba lucrurile. Fricile mele, angoasa, suferința vor face esofagul să se contracte, chiar să ajungă la o **obstrucție** totală a pasajului. Mă oblig să fac diverse lucruri pentru ceilalți, în loc să fac ceea ce vreau cu adevărat. Las totul să treacă, pentru a evita conflictele. Emoțiile mă paralizează și mă împiedică să "înghit" experiențele noi. Există situații sau moduri de gândire pe care mă forțez să le înghit, să le accept i* ca făcând parte din mine, dar știu, în sine mea, că nu vreau ca acestea să rămână în mine, să facă parte din mine. Pot să "înghit pe lângă" deoarece îmi este frică de o autoritate din exterior sau pur și simplu ceva "nu trece". Mă împiedic să cresc, să avansez. Poate vreau să înghit prea repede, din lăcomie, de teamă că mai târziu îmi vor lipsi **iubirea** și afecțiunea. Prefer să "îmi țin gura". Am impresia că depind de cineva pentru a "aduce pâine pe masă". Mă atașez prea mult de trecut. Am o atitudine moale și pasivă. Deoarece **esofagul** face trecerea dintre gură (care semnifică intrarea ideilor noi) și stomac (ideile pe care le-am digerat) este posibil să am un **cancer la esofag**, dacă simt o furie puternică sau ură față de ceva din viața mea: ceva "ce nu trece". Se întâmplă să trăiesc o situație care mi se pare fără ieșire. Orice s-ar întâmpla în viața mea, îmi spun că nu mai are ce să se întâmple, nu mai poate apărea nimic care să îmi redea speranța. **Partea inferioară a esofagului** se referă la dorința mea de a lua totul, de a înghiți, de a nu arunca nimic. Sunt lacom tot timpul. Îmi este teamă că mi se va lua ceva ce îmi aparține și, în același timp, nu știu să profit cu adevărat de ceea ce am deja. **Partea**

superioară a esofagului scoate la **lumină** o situație pe care refuz "să o înghit", chiar dacă sunt forțat. Există ceva sau cineva care "îmi stă în gât".

Accept|,* să renunț la orice supărare și accepti* să consider fiecare experiență din viața mea ca pe o ocazie de a crește, de a mă hrăni cu bucuriile vieții. Accepti* să fiu un deschizător de drumuri, un leader! Sunt activ: caut posibilități noi pentru a mă împlini. Iert orice gesturi sau cuvinte care m-au rănit, ignor acei nori negri care pluteau deasupra mea și care mă împiedicau să merg mai departe. Sunt deschis în fața lecțiilor pe care viața vrea să mi le transmită și astfel voi dobândi mai multă libertate și pace interioară.

409. EUTANASIE *Vezi: MOARTE*

Eutanasia nu este o boală, ci un act prin care vrem să scutim de suferința intolerabilă, pe o persoană cu o afecțiune incurabilă. Acest act va duce la o moarte, o plecare fără suferință. Este posibil să am un impas moral, dacă sunt în postura de a decide pentru altcineva, dacă trebuie să îi punem capăt zilelor. Este important să rămân atașat de convingerea mea că viața există chiar și după ceea ce numim moarte și acest lucru face parte din credințele mele. Dacă nu este cazul, mă pot întreba dacă persoana din fața mea chiar manifestă viața. **Conștientizez** faptul că această alegere este individuală. Îi pot informa pe cei apropiați, verbal sau în scris, despre decizia **pe** care s-ar putea să o aibă de luat în cazul în care voi fi inconștient.'

Accept i* să îmi exprim voința sau ceea ce doresc și astfel le voi ușura decizia celorlalți, când va fi cazul și ei vor fi mai împăcați cu alegerea pe care o vor face.

410. EWING (sarcomul lui...) *Vezi: OASE [CANCER DE...]-SARCOMUL EWING*

411. EXCES DE APETIT *Vezi: APETIT [EXCES DE...]*

412. EXCES DE GREUTATE *Vezi: GREUTATE [EXCES DE...]*

413. EXCRESCENȚĂ *Vezi: POUPI*

414. EXHIBIȚIONISM

Exhibiționismul este tratat în legătură cu exhibarea organelor genitale. Este strâns legat de educația pe care am primit-o și modul în care îmi trăiesc **sexualitatea**. De fapt, dacă am fost învățat că sexualitatea este ceva murdar și nesănătos, cu siguranță am încercat să o reprim și, dacă nu am făcut acest lucru, simt nevoia să mă eliberez de această constrângere pe care o trăiesc cu privire la sexualitate. Faptul de a mă abandona în **exhibiționism** este pentru mine o formă de a respinge propriile mele limite pentru a mă face acceptați*, o formă de a provoca. Iar cum nu sunt în contact cu interiorul meu, **iubirea** mi se pare ceva ce nu este pentru mine. Nu pot avea o relație intimă cu cineva, deoarece îmi este teamă că voi fi rănit. Prefer să am **experiențe** cu anumite persoane, păstrând totuși o anumită distanță între noi, astfel voi putea fugi când vreau eu. Voi căuta excitarea în exterior, deoarece am un mare gol interior. Faptul de a mă **exhiba** îmi conferă o anumită putere. Pulsunile și

dorințele mele inconștiente mă controlează. Este posibil să vreau, inconștient, să mă răzbun pe cineva care mi-a făcut rău când eram copil. Mă simt neputincios, nerecunoscut pe plan sexual. , **Conștientizez** faptul că ființa umană a fost creată cu nevoi sexuale, dar că acestea trebuie experimentate în **iubire**. Accept J,Y faptul că sexualitatea este un lucru frumos și sănătos, prin care mă pot împlini. Sexualitatea face parte de asemenea din evoluția mea pe plan fizic. Accept Jv să mă deschid față de **iubire**. Dacă mă respect voi dobândi forța necesară care mă va ajuta să îmi exprim vulnerabilitatea. Îndrăznind să fiu sincer, ceilalți vor face la fel și voi putea avea o relație frumoasă, de comunicare și comuniune.

415. **EXOFTALMIE** *Vezi: OCHI [DURERE DE...]*

416. **EXTENUARE** *Vezi și: OBOSEALĂ [ÎN GENERAL] SÂNGE — HIPOGUCEMIE, TENSIUNE ARTERIALĂ—HIPOTENSIUNE [PREA SCĂZUTĂ]*

Mă simt **extenuat** atunci când corpul meu este obosit, vreau să abandonez ceea ce fac. Tristețea și descurajarea pun stăpânire pe creierul meu. Mă simt slab și nu mai vreau să mă aflu "acolo unde sunt acum". "Ce a determinat această extenuare ?" Sunt nemulțumit de relațiile mele afective cu partenerul meu sau cu prietenii mei. Am **obosit** să mă adaptez tot timpul celorlalți. Trăiesc o dualitate între a-mi pune pe primul loc nevoile mele sau ale celorlalți. Adeseori sângele meu este slăbit, îmi pierd bucuria de a trăi.

AccepU* să îmi regăsesc pofta de viață, făcând lucruri care îmi plac și ascultând muzică frumoasă. Acest lucru mă va ajuta să îmi "ridic moralul". Reiau contactul cu sufletul meu, care mă va îndruma, pentru a-mi regăsi bucuria de a trăi.

417. **EXTINCTIAAVOCH** *VeziMFOJVffi*

F

418. **FALLOPE (trompele lui...)** *Vezi:SALPINGITĂ*

419. **FANTA PALATINĂ— GURĂ DE LUP- CONGENITALĂ**

Fanta palatină, congenitală numită popular **gură de lup**, este o malformație caracterizată printr-o fantă a buzei superioare (mai frecventă la băieți] sau/și a palatului gurii (mai frecventă la fete). Este cauzată de oprirea sudării mugurilor feței embrionului între zilele 35 și 40 de viață intrauterină. **Fanta palatină** nu produce un handicap, dar poate aduce o problemă estetică, poate deranja îri alimentație și în vorbire. Încă de foarte devreme știam că pentru mine va fi greu să comunic și să mă afirm, să "deschid gura". Mă simt inferior și vreau să mă ascund, să mă retrag, deoarece ceilalți îmi conduc viața. Sunt lucruri care îmi scapă, "bucățile sunt prea mari de înghițit". Am nevoie să îmi dezvolt respectul de sine, să mă consider pe primul loc.

Mai întâi trebuie să fac față acestei realități a nașterii mele și să îndrept situația, acceptând],* să fac loc unei depășiri de sine, unei acceptări a vieții mele terestre. Aleg în mod conștient, să mă cunosc, să mă recunosc în calitate de suflet în evoluție.

Acceptându-mi],* calitățile și forțele mele interioare, îmi construiesc o nouă imagine, mult mai pozitivă. Aleg să ocup locul care mi se cuvine, ca un drept divin și să mă bucur de viață. Fiind eu însumi, pot să reiau contactul cu esența mea divină și să știu exact ce drum să aleg. Pot să îmi exprim liber nevoile și să trec la acțiune.

420. **FANTĂ VULVARĂ** *Vezi: VULVĂ* '

421. **FARINGITĂ** *Vezi: GÂT—FARINGITĂ*

422. **FASCIITĂ NECROZANTĂ** *Vezi: BACTERIE CARE MĂNÂNCĂ DIN CARNE*

423. **FAȚĂ** *Vezi și PIEL/ACNEE/COȘURI/PUNCTE NEGRE*

Fața mea este prima parte a ființei mele care întâmpină **universul**. Reprezintă "cartea mea de identitate sau de vizită". De obicei, o singură privire îmi poate da câteva impresii despre cineva, în funcție de fața sa, dacă este radioasă, luminoasă, zâmbitoare sau, din contră, întunecată, iritată, tristă. Fața proiectează lume a mea interioară. Are legătură cu imaginea mea, cu identitatea mea, cu ego-ul meu. Dacă vreau să ascund un aspect al personalității mele sau dacă ascunde ceva de mine însumi, **fața** mea va purta o mască și va deveni tensionată și plină de grimase. La fel, dacă mă devalorizez, mă critic, mă simt incompetent, dacă am impresia că nimeni nu mă iubește, starea mea interioară se va exprima prin starea pielii, care devine iritată sau uscată. O iritare mentală îmi determină o afectare a pielii. Rănile mele interioare se exprimă prin "rănile" feței: cicatrici, riduri, coșuri, pete

etc. Dacă sunt preocupat tot timpul de imaginea mea care vreau să o am în exterior, trăiesc un stres, dacă îmi este rușine de felul în care arăt. Privirea celorlalți este mai importantă decât a mea? Rămân la suprafața lucrurilor, pentru a evita să intru în contact cu eul meu profund ? Pot ajunge să am "două fețe". Îmi este foarte teamă că îmi voi pierde imaginea de sine ? Poate vreau să mă protejiez, nelăsând să se vadă partea mea negativă. Dacă sunt implicat **într-un accident de mașină și sunt rănit la față**, acest lucru indică nevoia mea de a-mi reanaliza imaginea personală, prioritățile și felul în care îmi gestionez viața. **Un traumatism al feței**, de exemplu, o **fraktură a nasului**, survine atunci când ceea ce simt mă determină să mă devalorizez: o situație devine insuportabilă, de exemplu, o relație extraconjugală, care nu mă mai satisface. Nu mai sunt capabil "să fac față" unei persoane sau unei situații. Îi las pe ceilalți să-mi depășească granițele.

Pentru ca, trăsăturile feței mele să se lumineze, să se împlânzească și să fie curate, de la sine, accept]* mai întâi să îmi curăț interiorul și să mă eliberez de gândurile și sentimentele negative pe care le întrețin. Las loc pentru **iubire**, pentru mai multă înțelegere, pentru acceptare]* și mai multă deschidere. **Fața** mea va fi mai luminoasă și nu voi mai fi nevoit să port o mască.

424. **FAȚĂ LĂSATĂ, MOALE**

Trăsăturile feței sunt lăsate, moi atunci când am sentimentul că ceva mă lasă baltă, sau că eu însumi mă las "să cad". Pielea mea devine flască, lipsită de viață. **Pleapele** au o linie ascendentă, indicând tristețea din ochii mei. Mă neglijez și port pică.vieții. Îmi cultiv resentimentele. Îmi lipsește "fermitatea" în deciziile mele.

Accept]* faptul că am nevoie să îmi "ridic moralul", să îmi recapăt pofta de viață. Îmi acord permisiunea de a profita de fiecare moment din viață și îl las pe copilul meu interior să se manifeste.

425. **FEBLITĂ Vezi:SÂNGE—FEBUTĂ**

426. **FEBRĂ (în general) Vezi: CĂLDURĂ [SENZAȚIEDE...]**

Atunci când temperatura corpului urcă peste 38°C, am **febră**. **Febra** este un simptom al **emoțiilor care mă ard**. Aceste emoții se transformă în **furie** împotriva mea și a celorlalți sau împotriva unei situații. Îmi invadează tot corpul. De ce am nevoie să ajung la această extremă? Este modul meu de a compensa, pentru a mă odihni și a primi mai multă **iubire** și atenție ? Am nevoie de această pauză pentru a mă adapta unei realități care se schimbă foarte repede? Ce anume mă irită în viață ? De obicei, este vorba despre o emoție "arzătoare" care apare sau această emoție ia forma unei furii intense, a unei indignări, a unei disperări, a unei neliniști. Îmi fac griji pentru tot ceea ce există în jurul meu, în afara celui mai important lucru: binele meu interior. Vreau ca ceilalți să fie mândri de mine, dar cum mă percep eu însumi ? Dacă sunt copil, **febra** bruscă poate fi în relație cu conflicte interioare, cu furia sau cu o rană refuzată. Eu, copil fiind, îmi exprim emoțiile prin corp, deoarece încă nu știu să le exprim verbal.

Orice ar fi, accept]* să identific cauza acelei **febre** și voi găsi o acumulare de iritare și de furie, care apare adeseori atunci când "rumeg" nefericirile din trecut. În loc să îmi produc violență, îmi **conștientizez** nevoile și accept]* să învăț să comunic pentru a exprima ceea ce simt. De acum înainte, nu mai acumulez nimic: știu că soluția este dialogul, comunicarea.

427. **FEBRĂ (HERPES FEBRIL...) Vezi și: HERPES/ [...ÎN GENERAL] / [... ORAL] / [... LABIAL]**

Apariția **herpesului cu febră** este în relație directă cu **conștientizările** pe care le fac. Îmi pun multe întrebări despre de mine însumi și viața mea în general. Mă aflu într-un conflict între propria mea identitate și relațiile cu ceilalți. Singura modalitate pe care corpul meu a găsit-o pentru a exterioriza acest conflict emoțional și a mă elibera, este **herpesul** însoțit de **febră**. Ce anume mă împiedică să fiu eu însumi? Frica mea de respingere !

Când mi se întâmplă acest lucru, accept]* să găsesc motivul pentru care nu sunt în armonie cu mine însumi. Îmi **conștientizez** nevoia de a fi eu însumi în orice situație. Accept de asemenea]* să mă exprim, deoarece cei din jurul meu nu pot ghici ce anume mă preocupă. Dacă îi accept]* pe ceilalți așa cum sunt, atrag înțelegerea acestora. Redevenind eu însumi, armonia va reapărea în viața mea.

428. **FEBRA FÂNULUI Vezi: ALERGIE—FEBRA FÂNULUI**

429. **FEMININ (principiu...) Vezi: MASCULIN [PRINCIPIU...]**

Fie că sunt bărbat, fie că sunt femeie, creierul drept și partea stângă a corpului, reprezintă **principiul feminin** (yin) sediul **creativității, al calităților artistice, al compasiunii, al receptivității, al emoțiilor și al intuiției**, este legat de natura mea interioară. Se manifestă de asemenea prin tandrețe, sensibilitate, blândețe, armonie, frumusețe și puritate, mă conectează la propria mea natură feminină și la cea a celorlalți. Este latura mea maternă. Este reprezentată de lună. Principalele dificultăți legate de principiul feminin sunt legate de exprimarea sentimentelor. Mă simt bine atunci când alin pe cineva ? Sunt capabil să spun "te iubesc" sau "sufăr" ? Nu mă simt în largul meu atunci când eu sunt cel sau cea care primește, mai ales când este vorba de **iubire**. Fie că vreau, fie că nu, **principiul feminin** face parte din mine. Atitudinea pe care o am față de **natura mea feminină** are o legătură directă cu relațiile pe care le întrețin cu femeile din viața mea (mama, fiica, prietena, soția etc.) Felul în care vreau să îmi exprim feminitatea (ușurința sau dificultatea) va depinde în mare parte de modelul parental și de identificarea mea cu unul sau altul dintre părinți. Dacă sunt **bărbat**, am o dificultate în a-mi elibera emoțiile și a le primi pe cele ale celorlalți. Dacă sunt **femeie**, există un aspect al feminității mele pe care îl neg sau îl refuz. Dacă îmi urmez intuiția, partea stângă a corpului și polaritatea mea feminină vor fi sănătoase. Dacă partea mea feminină este dezvoltată exagerat, mă întreb care este gradul meu de încredere în mine și dacă las emoțiile să ocupe prea mult din partea mea logică și rațională.

Accept],* faptul că acest **principiu feminin** face parte din mine și sunt mai deschis față de el, știind că acest proces este esențial pentru echilibrul celor două principii care există în mine (feminin și masculin). Unul îl completează pe celălalt pentru a aduce echilibrul spiritual, emoțional și fizic al ființei mele.

430. FEMININE (afecțiuni...)

Afecțiunile feminine indică faptul că am dificultăți în a accepta J,* să fiu femeie. Nici măcar nu știu cum să îmi exprim feminitatea. Ideea de a acționa pentru a răspunde așteptărilor pe care le are o femeie, mă sperie. Îmi este frică să mă supun. Poate am crescut înconjurată de femei care trebuiau să fie "puternice", să ia decizii etc. care de fapt erau ca niște bărbați. Sau am trăit într-un mediu în care femeile erau supuse și au renunțat la propria personalitate ?

Accept!*, să **conștientizez** faptul că mi-am dezvoltat mai mult latura mea masculină, ca urmare a educației pe care am primit-o sau pentru că mi-am promis : să fiu eu însămi (în loc să mă supun] și să îmi asum latura masculină, în detrimentul feminității mele. Accept],* să fiu femeie, deoarece în calitate de femeie, sunt întregă și îmi exprim sentimentele. Pot fi puternică și în același timp să știu să ofer tandrețe, **iubire**, înțelegere etc. Fiecare femeie are maniera ei personală de a-și exprima feminitatea, rămâne ca și eu să o aleg pe a mea. Îmi voi da seama cât de fericită sunt pentru că sunt femeie.

431. FEMUR *Vezi: PICIOR—PARTEA SUPERIOARĂ*

432. FERMENTAȚIE *Vezi: STOMAC [DURERI DE...]*

433. FESE

Fesele sunt partea cărnosă a corpului, pe care mă așez, iau loc, LOCUL MEU. Simbolizează **puterea** mea, fundamentele mele. Fac referire la sentimentul meu de încredere față de faptul de a mă simți în siguranță. Reprezintă autoritatea mea interioară, sentimentul meu de mândrie. Atunci când strâng **fesele** sau merg cu **fesele strânse**, mă simt amenințat, îmi este teamă că îmi voi pierde controlul, mă retrag. Se întâmplă ca fesele mele să fie tensionate atunci când mă simt spionat de o persoană care are o poziție autoritară față de mine sau dacă îmi este teamă că "nu sunt la înălțime", în ochii părinților mei, de exemplu. Aș vrea să pedepsesc acea persoană, dar nu sunt în stare. Nu vreau să fiu remarcat, deoarece acest lucru m-ar putea determina să mă schimb, să accept J,* anumite lucruri, evenimente sau . situații trecute, **posterioare**, pe care nu sunt pregătit să mi le asum. Oare sunt capabil să îmi "potolesc autoritatea" ? Sau sunt în reacție față de aceasta, deoarece, în copilărie, mi s-au dat "palme la fund" sau cineva a îndrăznit să-mi pipăie fesele ? Dacă însă, merg cu fesele prea relaxate, cu o unduire a șoldurilor foarte pronunțată, îmi ocup locul, pe al meu și pe al celorlalți. Îmi place puterea, deoarece conducând îmi asigur controlul. Nu am de ce să mă schimb, încerc să îi forțez pe ceilalți să se schimbe! **Conștientizez** faptul că sunt agățat de trecutul meu, de ideile mele, de rănilor din trecut și pot să simt chiar și ranchiună sau furie. Până când vreau să scap de

responsabilitățile mele ? De ce nu am încredere în forța mea interioară ? Mă simt instabil și felul în care mă văd ceilalți mă deranjează foarte mult. Sunt disperat și "moale" față de deciziile pe care trebuie să le iau. Am impresia că "sunt cu fundul în două luni" sau că tot timpul este cineva lipit de mine.

Accept]* să mă relaxez și să merg mai departe, să fiu deschis în fața noilor experiențe. Accept j,* să-mi dezvolt puterea socială în armonie cu ceilalți.

434. FIBRILAȚIE VENTRICULARĂ *Vezi: INIMĂ*—ARITMIE CARDIACĂ*

435. FIBROM UTERIN și CHIST FEMININ *Vezi și: CHIST*

Fibromul este o tumoră benignă formată din țesuturi fibroase. Apare mai ales la nivelul uterului, sediul **maternității, al feminității și al sexualității** mele, a tot ceea ce are legătură cu căminul meu, cu familia este legat de un șoc emoțional (rană sau abuz din trecut) pe care l-am trăit. Poate m-am simțit rănită de partenerul meu sau am primit o lovitură sau o jignire pe care nu am știut să o gestionez și să o exprim (pentru a-mi restabili armonia) ? Sau există sentimente de **culpabilitate, de rușine** sau de **confuzie interioară** refulate de mult timp și acum au prins formă în această masă de țesut moale ? Aceste sentimente pot proveni dintr-un șoc emoțional legat de primele mele experiențe sexuale sau de o întrerupere de sarcină, care m-a tulburat. Am un gol interior pe care vreau să îl umplu cu orice preț. Trăiesc într-un mod superficial, nu îmi împlinesc dorințele și nevoile. Prefer să fac ca și ceilalți. Pot să am **resenimente** față de o persoană care m-a rănit. Sau pot avea îndoieli cu privire la faptul de a avea un copil. Am impresia că îi sprijin pe ceilalți, îi hrănesc, deoarece mă simt indispensabilă ? Poate îmi doresc să schimb ceva în viața mea, vreau ceva nou, dar refuz să îmi manifest latura creativă și gustul pentru aventură.

Din punct de vedere istoric, este interesant de observat că, femeia măritată devenea "soție" în momentul în care avea un copil cu soțul ei. Astfel purta "fibra" bărbatului. **Fibromul uterin** apare adeseori în jurul vârstei de patruzeci de ani, când eu, ca femeie, devin conștientă de faptul că, fiziologic, în curândnu voi mai putea avea copii. Poate am luat deja decizia de a nu avea sau a nu mai avea copii, dar corpul meu știe că acum este "ultima șansă", supraviețuirea speciei umane depinde de asta ! Astfel, dacă am sau am avut o culpabilitate față de numărul de copii pe care îi am sau nu îi am, aceasta s-ar putea manifesta sub forma unui **fibrom**. Poate fi vorba, de asemenea, de un copil pe care l-am creat în imaginarul meu, pe care mi-l doream atât de mult, cu un anumit partener, dar nu s-a împlinit dorința mea. Poate fi, simbolic, o companie, o afacere - pe care o consider "copilul meu" - pe care am creat-o într-un interval mare de timp și care, în ultimul moment nu a prins formă, indiferent de cauză. Acest "bebeluș" s-a materializat .fizic printr-un **fibrom**, un copil care nu a venit niciodată pe lume. Am sentimente de neputință, cred că este "prea târziu" și aceste sentimente se pot transforma în resentimente. Sunt conștientă de faptul că, țesuturile moi reprezintă schema mentală inconștientă. Acumularea acestor modele mentale și atitudini negative au luat acum o formă solidă. A sosit momentul pentru mine, să comunic cu partenerul meu, sau cu alt membru al familiei și să exprim ceea

ce simt. Trebuie să rup tăcerea, să exprim ceea ce știu doar eu și nu am vrut să dezvălui niciodată.

În ceea ce privește rușinea, culpabilitatea și confuzia, **accept** [V faptul că, în acel moment, am acționat cum a fost mai bine pentru evoluția mea. Mă iert și mă eliberez de această greutate. Mă simt mult mai ușoară și fiecare zi care trece mă ajută să înțeleg că mă accept J.V și sunt tot mai fericită ca femeie. Îmi iau viața în propriile mâini și mă îndrept acolo unde este bine pentru mine. Încetez să mai trăiesc în trecut. Mă îndrept spre viitor, știind că sunt îndrumată. Îmi folosesc ; creativitatea pentru a-mi împlini pasiunile și visele.

436. **FIBROMATOZĂ** *Vezi: MUȘCHI—FIBROMATOZĂ*

437. **FIBROMIALGIE** *Vezi și OBOSEALĂ CRONICĂ [SINDROM DE...]*

Fibromialgia este o disfuncție a mușchilor și a scheletului, caracterizată prin dureri constante, sensibilitate, arsuri musculare, un somn tulburat, oboseală externă (pierderea energiei) și amorteli acute dimineața. Există optsprezece puncte foarte dureroase, repartizate de-a lungul corpului: mușchii și tendoanele de la nivelul umerilor, al gâtului, între omoplați, la baza spatelui, la nervul sciatic, la genunchi și la coate, la încheietura mâinii și la torace. Persistența durerii la cel puțin unsprezece dintre aceste puncte este suficientă pentru diagnostic. Statistic, sunt afectate șapte femei, la "un bărbat. Printre cauze se numără și un dezechilibru cronic al sistemului nervos, în urma unui șoc emoțional, a unui accident sau a unui exces de zel al sistemului imunitar (care continuă să acționeze împotriva unui virus inexistent, de exemplu, după o gripă) sau a unei tulburări de somn. Toate acestea mă fac să cred că "nu valorez nimic", mă simt neputincios în a face schimbări în viața mea. Acest sindrom (un ansamblu de simptome care se manifestă în același timp) are legătură cu perfecționismul, anxietatea, o mare exigență față de sine, împinsă peste limitele mele. Simt o durere interioară puternică, care mă urmărește peste tot. Aceasta îmi poate avea originea într-un eveniment trăit în copilărie, care a fost cauza unei mari culpabilități. Mă simt în plus și îmi este foarte greu să mă afirm. Nu mă simt la înălțime, am impresia că am căzut de undeva de sus. Simt multă presiune din partea celor din jurul meu, când de fapt eu însumi mă presez prea tare. Simt furie și am impresia că nu primesc **iubire** din partea celor din jurul meu. Nu mai vreau să avansez. Prefer să îmi ascund emoțiile și nu mai simt tandrețea din viața mea. De unde vine această durere constantă ? Apare mai ales atunci când fac gesturi repetitive și monotone. Îmi reamintesc de suferința morală de a mă forța să îmi asum responsabilități pe care nu l-am ales eu. Am vrut să respect anumite principii, care erau contrare nevoilor mele profunde. Trăiesc o viață față de care nu mai am nicio poftă de a o trăi...

Accept J.Y să învăț să am grijă de mine, să-mi ofer multă tandrețe, de care am atât de mare nevoie. Las să trăiască copilul meu interior și care a crescut prea repede. Nu trebuie să fiu un super-bărbat (sau o super-femeie): trebuie să fiu doar eu însumi (însămi). Am dreptul să fiu fericit, să trăiesc cu bucurie. Îmi las

creativitatea să se exprime prin joc, prin artă, sport sau orice altă activitate care îmi readuce pofta de viață și bucuria de a trăi. Astfel mă voi împlini și voi ajunge să găsesc pacea interioară.

438. **FIBROZĂ CHISTICĂ** *Vezi: MUCOVISCOZĂ*

439. **FIBROZĂ** *Vezi: SCLEROZĂ*

440. **FICAT (abces la...)**

O acumulare de puroi produce un abces la ficat. Iar cum **ficatul** are legătură cu critica, **abcesul la ficat**, indică o mare nemulțumire din viața mea, care poate proveni din faptul că evenimentele nu se desfășoară așa cum vreau eu, că îmi fac prea multe griji în anumite situații sau că bucuria și **iubirea** din viața mea sunt insuficiente. Am un prea-plin de emoții. Văd viața în negru și mă plâng în inactivitatea mea. Mă încăpățânez să păstrez ceva sau pe cineva, când de fapt este vorba despre vechile mele gânduri. Acord prea mult loc gândurilor mele negative și nu trăiesc în prezent și în corpul meu fizic.

Afecțiunea apărută este un mesaj pe care viața mi-l transmite pentru a acceptai* să îmi dezvolt flexibilitatea și deschiderea și pentru a mă determina să caut **iubirea** și înțelegerea de care am nevoie pentru a descoperi iubirea din mine. AcceptJ,* să fiu activ, să îmi trăiesc pasiunile și să îmi împlinesc visele. Astfel întrețin mai mult viața din mine. Am **încredere** în mine și în potențialul meu creator,

441. **FICAT —CIROZĂ (...aficatului)**

Ciroza este o boală inflamatorie a **ficatului** provocată, între altele, de consumul abuziv de alcool. Se caracterizează prin apariția unor leziuni în **ficat**. Celulele sunt distruse și înlocuite cu un țesut fibros. În timpul unei **ciroze**, ficatul poate crește în volum (**hipertrofie**) sau se poate micșora (**atrofie**). **Ciroza** apare la cineva care se simte forțat de viață, de evenimente sau de anumite situații, care îl constrâng să avanseze. Deoarece mă simt împins împotriva voinței mele, mă opun și mă agăț de ideile mele. Simt **ranchiună** și **agresivitate**. Această boală reflectă furia mea, resentimentele față de viață și față de ceea ce mi se întâmplă. Sunt plin de o agresivitate interioară latentă și mă culpabilizez frecvent deoarece am convingerea că mi-am "ratat" viața. Îmi petrec timpul învinovățindu-mă și criticându-i pe ceilalți. Mă înăsprec atât de tare încât nu mai văd **lumina** de la : capătul tunelului. Mi-am pierdut spontaneitatea, îmi interzic și nu îndrăznesc să fac lucrurile care îmi plac, în numele moralei, al regulilor sau pur și simplu al rutinei, rutină pe care am amplificat-o de-a lungul anilor și care mă ține închis în zona ei de confort. Nesiguranța mea este mare și trăiesc o angoasă. La ce folosește să trăiesc ? Merită să mă zbat pentru viața mea ? Nu sunt decât un număr printre multe altele... Unele evenimente din trecut au lăsat urme adânci și rana mea este atât de mare încât nu pot fi deschis față de **iubire**, de teamă că voi suferi din nou. Mă reprim atât de tare încât am tendința de a evada în alcool. Viața ar fi putut fi atât de "roz" și eu o văd atât de neagră...

Încrederea mea în mine s-a spulberat și mă las în voia sorții, în pasivitate. Încerc să-mă autodistrug, îmi resping viața sau ceea ce am devenit.

Pentru a mă ajuta să reiau contactul cu viața, accept J,Y să trăiesc momentul prezent și să văd ceea ce mi se întâmplă bun"acum". Îmi deschid inima Y și îmi concentrez atenția pe fiecare gest, pe fiecare acțiune, aici și acum și învăț să nu mai fiu cel mai aspru judecător al meu. Fiind mai tolerant față de mine însumi, voi fi mai tolerant și față de ceilalți și astfel voi avea mai multă armonie și fericire în viața mea. Îmi verific intențiile adevărate, rămân deschis față de iubire și mă iert în ceea ce sunt. Afirm cine sunt și îmi recapăt libertatea de a fi ceea ce vreau să fiu. Acționez. Las la o parte acel trecut prea greu și prea nefast pentru mine. Am încredere în mine și accept;* să încep o nouă viață, plină de libertate, de spontaneitate și de iubire.

442. FICAT (congestie la...) **Vezi: CONGESTIE**

443. FICAT (criză de...) **Vezi și: INDIGESTIE**

Ficatul asigură metabolismul alimentelor, elimină excesele de proteine, de grăsimi și de zaharuri și purifică sângele de impurități. Este esențial pentru viață. Este recunoscut ca fiind sediul furiei și al criticii. Ficatul este legat, de asemenea, de comportamentul meu și reprezintă ușurința mea de a mă adapta la evenimentele și la situațiile din viața mea. Emoțiile negative pe care le simt (ură, supărare, gelozie, invidie, agresivitate) afectează buna funcționare a ficatului. Ficatul meu are capacitatea de a acumula stresul și tensiunea interioară. Astfel, în ficat se depun sentimentele amare și iritante care nu au fost exprimate sau rezolvate. De aceea, atunci când îmi curăț ficatul prin mijloace fiziologice (prin fitoterapie sau alte metode) sau energetice, mă simt mai calm și mai în contact cu mine însumi. Tulburările de la ficat îmi pot provoca chiar și depresie, aceasta fiind o formă de dezamăgire față de mine însumi. Pot simți în acel moment tristețe, slăbiciune, o stare de abandon, în general. Vreau să mă justific pentru sentimentul meu de culpabilitate și pentru starea mea de rău. Când ficatul meu este obturat, acesta afectează nivelul spiritual și interior al conștiinței mele. Pot să îmi pierd calea sau direcția pe care trebuie să merg. Ficatul îmi dăruiește viața și în același timp îmi poate întreține frica de această viață.

Accept ;v să acționez astfel încât să îmi dăruiesc viața. Îmi asum responsabilitatea pentru gândurile mele și pentru gesturile mele și aleg conștient să îmi concentrez atenția doar pe aspectele pozitive. Astfel voi dobândi un nou mod de a privi viața. Voi avea o deschidere mai mare și iubirea va circula mai ușor în interiorul și în jurul meu.

444. FICAT (durere de...) **Vezi și: CALCULIBILIARI, ICTER**

Ficatul este cel mai voluminos organ al organismului. Este anexat sistemului digestiv și este situat în partea superioară dreaptă a abdomenului. Ficatul joacă un rol esențial în mai multe funcții biologice importante, printre care se numără, secreția bilei, curățarea și detoxifierea sângelui. Ficatul reprezintă credința și **încrederea** în posibilitățile mele. **Durerile de ficat** provin din propria mea atitudine. Frustrările acumulate, ura, gelozia, agresivitatea mea reținută, toate

acestea sunt elemente care declanșează **problemele la ficat**. Aceste sentimente camuflează una sau mai multe frici care nu pot fi exprimate altfel. Am tendința de a mă **critica** și a mă **judeca** și de a-i judeca pe ceilalți foarte ușor. Mă plâng tot timpul. Opuں rezistență față de ceva sau cineva. Trăiesc multă nemulțumire. Îi accept;Y greu pe ceilalți așa cum sunt. Bucuria de a trăi este aproape inexistentă, deoarece îi invidiez pe ceilalți, lucru care mă tulbură și mă întristează. Am tendința de a fi depresiv. Până unde sunt pregătit să fac eforturi, atât pe plan material, cât și spiritual ? Mă simt **capabil** să fac schimbările care se impun sau am impresia că îmi lipsește curajul? Încă nu am înțeles faptul că, **ceea ce le reproșez celorlalți nu este decât reflectarea propriei mele persoane**. Celălalt este oglinda mea. Mă plâng tot timpul și le cer celorlalți să se schimbe. Unde este bunăvoința mea ? Ce efort trebuie să fac ? Îmi lipsește bucuria de a trăi, bucuria pentru lucrurile simple. Aș putea face un **cancer la ficat** dacă toate aceste emoții care sunt nocive, "mă rod" mai mult timp. Este posibil ca acest cancer să rezulte dintr-un conflict legat de familie sau de bani, mai ales când îmi este teamă că îmi lipsește ceva. De multe ori, emoția care se acumulează în **ficat**, este furie. Nu mă simt respectat și recunoscut, ceea ce generează o frustrare mare. Mă întreb ce sens pot da vieții mele. Mai am **încredere** că mă voi împlini și voi fi fericit ? Viața mea este lipsită de sens ? Ce este bun pentru mine și ce ar trebui să elimin din viața mea ? Care sunt limitele și posibilitățile mele ? Mă distrug sau, din contră, alimentez bucuria și viața din mine? De unde provine sentimentul meu de neputință ? De ce mă agăț de ceilalți și de situații, în loc să am încredere în mine ? Nu vreau să îi abandonez pe cei dragi... Toate aceste emoții acumulate generează o angoasă interioară și mă poluează. În cazul unui **cancer de ficat** există o descurajare puternică, tristețe și chiar disperare. Îmi este atât de teamă că voi pierde ceva sau pe cineva încât mă agăț cât de tare pot de acea persoană sau acel lucru. Nu mai am încredere în mine. Îmi este frică de **lipsă**, și **absența** celor pe care îi iubesc mă apasă foarte tare, mi se pare o **eternitate**. Această frică mă face să vreau să **acumulez, să adun** în exces pentru a evita orice **carență**. Îmi fac provizii, vreau să **devorez** totul, de teamă că îmi va lipsi ceva. Am o dorință continuă, obsesională chiar, pe care nu o pot potoli, ceea ce mă determină să mănânc într-un mod excesiv și să îmi deranjez astfel **ficatul**. Îmi fac griji pentru orice, îmi fac "sânge rău", viața mi se pare nedreaptă. **Cancerul**, în acest caz indică faptul că am nevoie să fac schimbări importante în viața mea. Am o imagine atât de negativă față de mine, încât ceilalți îmi reamintesc acest lucru și mă tratează așa cum mă tratez și eu. Acest lucru se reflectă prin persoane care nu mă respectă.

Acum este momentul să **conștientizez** faptul că trebuie să mă accept;* așa cum sunt și să învăț să mă iubesc mai mult. Faptul de a fi capabil de înțelegere și **iubire** față de mine însumi îmi va deschide calea spre înțelegerea și **iubirea** celorlalți. Îmi voi regăsi bucuria de a trăi. Încetez să îi mai critic pe ceilalți și accept;* să aleg o direcție nouă în viața mea, în care bucuria și lucrurile pozitive să fie rațiunea mea de

a fi. Îmi recunosc dorințele, învăț să mă respect și aceste noi energii pozitive vor alunga boala.

445. FICAT — HEPATITĂ *Vezi și: ALCOOLISM, INFECȚIE, INFLAMAȚIE, ICTER*
Hepatita este o inflamație a **ficatului** provocată de un virus, de bacterii, alcool, medicamente, o transfuzie de sânge infectat și, în cazul toxicomanilor, de seringi nesterilizate, este o afecțiune care afectează întreg corpul. Simptomele sunt o stare de slăbiciune, icterul, lipsa poftei de mâncare, grețurile, febra și durerile abdominale.

.Ficatul este cel care "dă viață": curăță sângele de toxine și de excese și păstrează starea noastră emoțională [sângele] într-un echilibru sănătos. **Ficatul** este locul în care pot acumula emoții otrăvite și multă ură. Este și sediul **furiei**. Cuvintele care denumesc afecțiuni terminate cu sufixul "-ită", precum **hepatită**, indică o iritare, o furie. **Hepatita** poate avea legătură cu relațiile mele personale sau cu o situație dificilă. Sunt disperat și îmi reanalizez imaginea pe care o proiectez în exterior. Atunci când "îmi fac sânge rău" pentru orice, acest lucru mă determină să trăiesc multă furie, ranchiună și ură, care pot duce la violență împotriva mea însumi sau împotriva celorlalți. Toate aceste emoții își au de multe ori originea într-un sentiment de eșec într-un aspect al vieții mele sau cu privire la revolta mea față de nedreptatea din lume. Nu vreau să îmi deschid spiritul și să văd lucrurile sau evenimentele altfel. Îmi este greu să disting binele de rău. Oare mă respect cu adevărat în ceea ce sunt și în ceea ce trăiesc? Am impresia că mă pierd, mă simt inundat de tot ceea ce există în jurul meu? Am impresia că nu mai sunt în contact cu eul meu divin și nu mai știu în ce direcție să merg? Pot avea impresia că mă aflu între două lumi. Mă simt tăiat în două - între jumătatea tatălui, partea de sus și jumătatea mamei, partea de jos. Pot să simt **ranchiună** față de unii membri ai familiei, care interferează în viața mea. **Hepatita virală A**

, este provocată de o **ranchiună** pe care o am față de mâncare în sine sau față de o problemă legată de alimentație, care este foarte importantă pentru mine. De exemplu, în cazul unui soț divorțat care refuză să plătească pensia alimentară. Noțiunea de "fugă" este foarte prezentă în viața mea și mă împiedică să trăiesc în adevăr și respect. **Hepatita virală B**, scoate în evidență o **ranchiună** trăită față de ceva sau de cineva care mi-a fost impus. Este posibil să fi amânat, să las pentru mai târziu un eveniment care mă deranja și am trăit o dezamăgie foarte mare și poate și un sentiment de respingere. E ca și cum aș fi fost "aruncat" într-o situație pe care o refuzam. De exemplu, am fost obligat să particip la un concurs de dans. Am fost scos dintr-o situație confortabilă și m-am trezit într-o altă situație, care nu îmi convenea deloc. M-am simțit prins, incapabil să reacționez. Am o angoasă și există situații din trecutul meu care m-au marcat atât de tare încât acum am tendința să îmi definesc viața în funcție de acele experiențe, pe care le consider negative, în loc să am încredere și să accept^{*} că lucrurile vor merge bine pentru mine. Mă "otrăvesc" cu dificultatea mea de a renunța la trecut, prin atașamentul meu față de planul material și de imaginea socială. Acest lucru se poate traduce printr-o nevoie

de a avea mai mulți parteneri sexuali. Astfel evit să mă implic total, din teama de angajament sau de a fi rănit, de a fi "înțepat". **Hepatita virală C** apare ca urmare a unei **ranchiuni** puternice față de ceva necunoscut și secret. De exemplu, întrebări de genul "Cine sunt părinții mei? Unde m-am născut?" Pot să mă opun în fața noilor situații din viața mea, care îmi aduc schimbări. Poate vreau să mă agăț de prejudecățile mele și de ideile mele. Profit de timpul de odihnă pentru a-mi evalua viața. Mă eliberez de prejudecăți, de furia pe care o întrețineam în mine.

Accept[^] să adopt atitudini noi care mă vor ajuta să îmi realizez potențialul. Elimin tot ceea ce îmi face rău și accept^{*} să primesc bucuria în viața mea, deoarece o merit!

446. FICAT (pietre la...) Vezi: CALCULIBILIARI

447. FISTULĂ

Fistula reprezintă formarea unui canal de legătură anormal între două organe (**fistula internă**) sau un organ și piele (**fistula externă**). Pentru a se forma un astfel de canal trebuie să existe un blocaj foarte puternic la acel nivel, care persistă de ceva timp. Inconștient, am fost atât de **anxios**, m-am **reținut** și am **blocat** calea de eliminare normal. Ce se ascunde în spatele anxietății mele? Îmi este teamă că voi fi respins sau abandonat, că voi fi ridiculizat sau că mă înșel. Am rețineri legate de a lăsa lucrurile să curgă. Mă retrag în mine însumi pentru a mă proteja. Deoarece îmi este teamă că voi suferi, rețin totul, începând cu emoțiile mele. Pot chiar să am idei de răzbunare, de a omorî pe cineva, de obicei, un bărbat, chiar dacă, în realitate, nu am o astfel de personalitate.

Accept^{*} faptul că, în spatele oricărei emoții există orgoliul și cu cât este un orgoliu mai mare, cu atât mai mare va fi frica mea. Am nevoie să mă recentrez pe prezent și să îmi ascult intuiția. Viața este o școală în care învăț. Dacă îmi blochez procesul de învățare, îmi voi bloca și evoluția.

448. FISTULE ANALE Vezi: ANUS—FISTULE ANALE

449. BSUW ANALE Vezi: ANUS—FISURI ANALE

450. FLATULENȚĂ Vezi: GAZE

451. FOBIE Vezi și: ANGOASĂ, CLAUSTROFOBIE, FURIE

O **fobie** este o frică nejustificată, caracterizată printr-o angoasă față de un obiect, b situație, un gest sau o idee. Dacă am o **fobie**, este posibil să fi primit o educație strictă și represivă și să fi reprimat anumite aspecte ale sexualității mele, în copilărie. O **fobie** cuprinde, de obicei o frică de moarte. Obiectul care declanșează fobia este periculos pentru viața mea, altfel nu ar exista această **fobie**. Când a apărut această fobie în viața mea, am trăit o imensă furie față de o situație în care m-am simțit neputincios. Nevoia mea de siguranță a fost complet distrusă în acel moment.

Uneori, îmi pot aminti de o anumită situație, în care am trăit o frică puternică față de **obiectul fobiei mele**. Totuși, este important să aflăm semnificația, atât în sens propriu, cât și în sens figurat, pentru a descoperi încărcătura emoțională (de obicei, multă furie) corespunzătoare.

De exemplu, dacă am o **fobie de păianjeni**, mă întreb care este caracteristica dominantă a păianjenilor: este vorba despre capacitatea lor de a țese o pânză, pentru a-și atrage prada. Este posibil să îmi fie teamă că voi fi prins într-o capcană, de către un coleg de serviciu, un membru al familiei etc. Deoarece unii **păianjeni** sunt veninoși, este posibil, de asemenea, să nu tolerez oamenii care îmi "otrăvesc" viața și mă împiedică să fiu eu pe primul plan.

Dacă am o **fobie de murdărie** sau de **microbi**, detest tot ceea ce consider "murdar", fie legat de sexualitatea mea, de corpul meu fizic sau orice altceva, ce consider imoral. Nu tolerez "nicio pată pe dosarul meu" și astfel pretind perfecțiunea atât pentru mine, cât și pentru ceilalți.

Dacă am o **fobie de șerpi**, îmi este groază atât de animal, cât și de o persoană care are un comportament de șarpe, adică este în stare de orice manevră pentru a-și atinge scopurile și este total imprezicibilă. Șarpele, ca simbol este asociat cu sexualitatea.

Accept^Y să fac față acestei angoase, chiar dacă pentru acest lucru este nevoie să consult un psihoterapeut, pentru a mă îndruma și a mă însoți în demersul meu. **Conștientizez** obiectul real sau imaginar al fricii mele. Caut originea sau cauza acestei spaimă. Îmi las sentimentele de furie și de neputință să se exprime, pentru a mă reconecta cu puterea mea divină creatoare. Angoasa mea se va topi și îmi voi recăpăta controlul asupra vieții mele !

452. FOLICULITĂ *Vezi: PĂR [BOLIDE...]*

453. FRACTURĂ *Vezi și: OASE—FRACTURĂ [... OSOASĂ]*

454. FRICĂ *Vezi și: RINICHI [PROBLEME RENALE]*

Frica este o teamă, o spaimă pe care o simt față de un pericol **real sau imaginar**. Când îmi este **frică**, **inima*** mea bate foarte tare, devin tensionat. **Frica** apare în interiorul meu atunci când mă simt neliniștit, nu sunt sigur pe mine, sunt descurajat, sunt foarte emotiv etc. Obiectul **fricii** mele poate fi eșecul, abandonul, respingerea, frica de a fi rănit etc. **Frica** devine atât de reală în ochii mei, încât întregul meu corp va reacționa din cauza ei și, mai ales, **rinichii**. **Frica** mea nu face decât să crească șansele ca lucrurile de care mă tem, să se întâmple. **Frica de o anumită boală poate fi ea însăși un factor determinant în apariția acelei boli**.

Este important să **conștientizez** care sunt fricile care îmi controlează viața (nu oamenii sau situațiile). Printre cele șase frici fundamentale se află:

- frica de moarte,
- frica de boli,
- frica de sărăcie,
- frica de a pierde iubirea unei ființe dragi,

frica de bătrânețe,
frica de critici³⁶

Faptul de a-mi fi **frică** arată că mi-am abandonat forța interioară. Dacă s-ar întâmpla ceva, acel lucru sau altcineva mi-ar controla viața. Când fricile mele ajung să îmi controleze rațiunea, pot ajunge să am **atacuri de panică**. Nu mai sunt capabil să fiu neutru și detașat față de ceea ce trăiesc. Mă aflu într-o stare de dezechilibru și de vulnerabilitate interioară. Sunt centrat mai mult pe așteptările celorlalți față de mine, decât pe propriile mele nevoi. Nu mai am repere și uneori am impresia că sunt pe cale să înnebunesc.

Accept;* ca, începând de acum, să îmi înlocuiesc frica cu încredere. Am deplină putere asupra vieții mele. Cer tot timpul să fiu protejat și îndrumat în acțiunile mele sau în vorbele mele, pentru binele tuturor.

455. FRIG-HIPOTERMIE

Hipotermia apare atunci când mentalul meu este rece, înțepenit. Mă simt acuzat și amenințat. **Hipotermia** îmi furnizează o scuză pentru **a fi singur**. **Conștientizez** faptul că sunt înțepenit față de evenimentele din viața mea. Care este motivul pentru care mă simt amenințat ? Verific ce anume a provocat această tensiune (persoană sau eveniment) și realizez faptul că este vorba despre fricile mele și nevoia mea de a fi pe placul celorlalți. Am nevoie să fiu iubit și apreciat. Lipsa de **iubire** este cea care îmi dă senzația de **frig**. Frigul simbolizează singurătatea, suferința, teroarea, partea întunecată a lucrurilor. Există ceva ce m-a **înghețat**, mi-a înghețat **inima***.

Accept ;* să las lucrurile să curgă și să nu mă judec. Acționez cu mai multă suplețe față de mine însumi. Ceilalți nu sunt decât oglinda mea. În viață, tot ceea ce mi se întâmplă are rolul de a mă ajuta să-mi depășesc limitele, pentru a evolua.

456. FRIG, FRISON

457. FRIGIDITATE *Vezi și: FEMININE [AFECȚIUNI...]*

Frigiditatea constă în insatisfacția sexuală a femeii în timpul raportului sexual. De obicei, are legătură cu un traumatism profund sau cu un conflict interior. Frica este principala cauză: frica de impulsurile mele sexuale sau de plăcerea care mi se pare "indecentă", frica de a mă abandona și de a-mi pierde controlul. Am impresia că voi "pierde ceva" dacă mă voi abandona sexualității. Mă simt invadată și am impresia că sunt fără apărare. Am nevoie să dețin controlul și deoarece acesta nu există în momentul orgasmului, evit să trăiesc un orgasm, pentru a nu mă simți controlată total de partener. Prefer să-mi controlez emoțiile și . evenimentele, pentru a evita să ajung într-o situație neplăcută. Sau, este posibil ca în acel moment, să dețin puterea atât asupra mea, cât și asupra celui alt. Acest comportament este accentuat dacă educația mea sexuală a fost în secret și părinții mei considerau sexualitatea ca pe ceva rău, respingător sau o practicau într-un mod situat în afara normelor impuse de

Frica arată în ce asept al vieții mele ar trebui să am mai multă iubire. Frica indică drumul pe care trebuie să îl urmez pentru a fi mai conștient de conflictul emoțional pe care îl am de rezolvat sau de integrat, pentru a reăsi mai multă iubire, îndeplinirea D1 Libertate.

societate. În realitate, este vorba despre frica de a înfrunța ceea ce se ascunde în interiorul meu. Când apare această frică, cred că sunt urâtă și fără nicio valoare. Îmi este rușine și mă culpabilizez puternic. Educația pe care am primit-o are un impact mare asupra **frigidității** mele. Sexualitatea era considerată ceva dezgustător și care reprezintă cele mai josnice instincte ale oamenilor? Am auzit vorbindu-se despre resemnare și supunere cu privire la relațiile sexuale, în sensul că nu există nicio plăcere în ele? Sau am suferit un abuz sexual în copilărie? Dacă da, îmi resping inconștient sexualitatea și am o dificultate în a mă lăsa atinsă fără să simt frică și dezgust. **Conștientizez** faptul că nu există nimic dezgustător în sexualitate. Din contră, când aceasta este exprimată între parteneri constanți, care trăiesc o relație de acceptare],* și de **iubire** profundă, este **frumoasă și sănătoasă**.

Accept],* să fiu mai deschisă față de partenerul meu, să îmi exprim fricile în fața lui. **Accept]**,* de asemenea să îi spun care sunt nevoile mele. Îmi dau seama că sexualitatea face parte din dimensiunea mea fizică și că este o sursă de împlinire în evoluția mea. Este important de subliniat faptul că, este posibil ca nevoile sexuale pentru persoanele aflate într-un proces de evoluție (atât bărbați, cât și femei) să fie foarte puțin prezente sau deloc prezente, la un moment dat. În acest caz, învăț să-mi folosesc din plin toate energiile creative și să fac în așa fel încât energia sexuală să nu mai ocupe un loc atât de important în viața mea. Plăcerea poate fi exprimată prin plenitudinea interioară pe care o trăiesc în fiecare moment, prin bucuria și fericirea la care mă pot conecta, chiar și în afara relațiilor sexuale.

Oricare ar fi etapa în care mă aflu, **accept]**,* că este important să mă respect în nevoile mele, să fiu mai deschisă față de ideea că sexualitatea poate fi o sursă de plăcere și un mod sănătos de a comunica cu partenerii mei. Dacă simt că cineva abuzează de mine sau că sexul devine pentru mine sau pentru celălalt un mod de a compensa un gol interior, este răspunderea mea să comunic acest lucru. Astfel nu va exista niciun joc de putere, ci doar o comunicare plină de **iubire**.

458. FRIGURI DE BALTĂ *Vezi: MALARIA*

459. FRILIZITATE

Sufăr de **frilozitate** dacă îmi este frică de frig sau am o mare sensibilitate la **frig**. Această **frilozitate** apare de obicei în urma unui eveniment în care am trăit o separare față de o persoană, un animal sau chiar un obiect (de exemplu o jucărie de pluș) la care țineam mult și care știu că nu va mai reveni niciodată. Trăiesc un mare gol, un mare **frig** deoarece mi-am pierdut **iubirea**, atenția, contactul fizic cu obiectul sau persoana de care am fost separat. Nu mai sunt în contact cu căldura umană, mă simt singur. Se întâmplă adeseori să fie vorba despre relația cu tatăl meu, în care simt un gol, o distanțare, o absență. Timiditatea mea accentuează acest sentiment de **răceală**. Mai ales dacă sunt copil și cred sau mi s-a spus că atunci când cineva pleacă (moare) merge în cer. Dar e frig în cer! Și eu încep să fiu friguros, deoarece, cred că, dacă voi fi în contact cu frigul, atunci voi fi în contact și cu persoana dragă care a murit! **Conștientizez** faptul că am nevoie de mai multă căldură în viața mea sau de

mai multă **iubire** sau am nevoie să mă reconciliesc cu cei care m-au separat de ceea ce reprezenta pentru mine **iubirea**. Este important să **conștientizez** evenimentul care a "declanșat" **frilozitatea** și să accept],* cu adevărat (să recunosc) absența persoanei, a obiectului sau a animalului de care am fost separat, pentru a mă împăca cu mine însumi și cu situația.

Accept],* faptul că îmi este foarte greu să îmi ofer mie cea caldă de care am atât de mare nevoie. Am tendința să mă denigrez, împiedicând astfel **iubirea** să circule în interiorul meu. Angoasa pe care o trăiesc mă face să mă retrag în sinea mea. Mă refugiez în gândurile mele. Am nevoie să ies din cochilia mea și să exprim ceea ce sunt. Acceptând],* **iubirea** reiau contactul cu mine însumi și cu cei din jurul meu.

460. FRUNTE

Fruntea este situată la nivelul creierului și, deoarece face parte din cap, reprezintă individualitatea mea și felul în care fac față vieții și evenimentelor, mai mult la nivel rațional decât emoțional. Face referire de asemenea, la voința și la vederea mea. Se poate spune că forma **frunții** și particularitățile ei, pot indica felul în care îmi **înfrunt** responsabilitățile. Deschiderea mea de spirit este vizibilă în lățimea frunții: cu cât este mai îngustă, au atât sunt mai rigid și am nevoie de idei noi. Orice rană sau afecțiune a frunții denotă o frică sau o culpabilitate față de propriile mele opinii, pe care îmi este greu să mi le asum pe deplin, știind că există riscul de a-i deranja pe cei din jurul meu³⁷. În plus, aceste opinii sunt diferite de părerile celorlalți. De multe ori sunt tratat cu dispreț de ceilalți. Mă gândesc tot timpul și mă devalorizez cu privire la capacitatea mea intelectuală, îmi place să îi contrazic pe ceilalți pentru a-mi rezolva unele probleme importante. Astfel îmi cresc respectul de sine, într-un mod superficial. Vreau să las impresia unei persoane puternice.

Accept],* faptul că integritatea mea personală este prea importantă și este vital să mă respect în ceea ce sunt, fiind deschis la opiniile altora și știind, în același timp, că am dreptul de a avea o opinie diferită. Îmi fixez **frontierele** pentru a păstra spațiul care îmi aparține mie.

461. FUMAT *Vezi: BVERGER {BOALA LUI...}, CANCER LA LIMBĂ DEPENDENȚĂ PLĂMÂNI*

Fumatul țigărilor are legătură cu plămânii, simbol al vieții, al libertății și al autonomiei, al comunicării dintre mine și univers. Fumatul este considerat un soi de protecție, un "voal" care mă ajută să ascund anumite angoase profunde. Cred că mă protejez prin acest ecran de fum, care mă înconjoară și care mă împiedică să văd adevărul. Inconștient, **fumatul** împlinește astfel nevoile neîndeplinite din copilărie: primul alăptat, căldură, **iubire**, afecțiune din partea mamei.

³⁷ 11 arrive souvent pendant la puberté que l'acné se manifeste surtout au niveau du front. C'est l'enfant qui se rebelle et veut contredire ou affronter ses parents. Je m'imagine alors que je suis en train de penser: c'est un geste, un geste mécanique, une manie devenue si importante pour moi. J'ai besoin de me stabiliser, plus ou moins, plus ou moins, la nervosité, l'excitabilité nerveuse. Je suis concentré trop longtemps sur le niveau de la tête, la fumée devient la seule échappatoire, un mode superficiel de se libérer du stress. Il est très difficile de me consacrer du temps pour moi et le seul moment où j'arrive à le faire c'est

lucru este de obicei atunci când fumez o "țigară". Vreau să **regăsesc** alinarea mamei, siguranța pe care mi-o oferea. Este posibil să fi cunoscut foarte puțin acest sentiment de siguranță în copilărie. M-am simțit singur, plin de angoasă, departe de toți. Este posibil ca mama să nu se fi ocupat de mine și pot trăi cu impresia că m-a îndepărtat de tatăl meu; iar pentru că am crescut prea repede nu prea știu ce să fac cu toate emoțiile pe care le am și nu îndrăznesc să experimentez plăcerile corporale.

Astfel țigările devin o adevărată bucurie în sine. Devin bucuria mea de a trăi deoarece acesta nu există în viața mea. Este posibil ca această bucurie să fi existat doar atunci când mama era alături de mine, în copilărie, iar acum nu mai este atât de prezentă. Am impresia că nu mai am nimic: simt o mare lipsă. Relațiile cu ceilalți mă sperie. Faptul că fumez înseamnă că fug de o situație neplăcută, din familia sau din viața mea. Fumatul face și mai nebuloase deciziile mele. Manifestă un refuz al celorlalți și mă ajută să păstrez distanța, mai ales față de cei care nu fumează și sunt mai sensibili. Fumatul devine partenerul meu și îmi dă senzația că sunt mai puțin singur. Fumatul crește ritmul cardiac și acționează ca un stimulent. Care sunt deciziile pe care nu reușesc să le iau și care îmi fac viața fadă?

Accept;* să îmi identific adevăratele nevoi. Conștientizez faptul că pot trăi cu iluzia că fumatul mă protejează de lumea exterioară: uneori devine o "oportunitate" de a deschide o conversație cu un străin ("ai o țigară sau ai un foc ?") sau îmi dă ceva de făcut atunci când mă deranjează o anumită conversație ("ies afară să fumez o țigară"). Umples golul sau pauzele dintr-o conversație. Fumatul devine parte integrantă din relațiile mele cu oamenii. Îmi folosește în momentele neplăcute. Când vine momentul să mă las de fumat trebuie să îmi regândesc întreaga modalitate de a interacționa cu oamenii.

Accept i* să comunic mai mult și într-un mod mai relaxat. Dacă vreau să mă las de fumat ar fi bine să găsesc cauza emoțională de care se leagă acest obicei, lucru care mă va ajuta. Voi vedea apoi mult mai clar ceea ce vreau cu adevărat de la viață și nevoile mele vor fi împlinite în armonie cu ființa mea veritabilă. Limitările pot dispărea dacă mă simt liber să evoluez în propriul meu ritm. Savurez fiecare moment și mă simt în siguranță, deoarece știu că merit să fiu iubit.

462. FURIE Vezi: ANEXAIU, DURERE, FICAT, INFECȚII Furia este o exaltare a stării afective și un mod de exteriorizare brutală a acesteia, se manifestă printr-o excitare atât fizică cât și verbală, care crește treptat mergând până la țipete, aruncarea cu obiecte, agresivitate, tremurat etc.

Furia este un țipăt de alarmă spontan, manifestarea unei **revolte interioare**, o nemulțumire violentă, însoțită de agresivitate. Înainte de vârsta de doi ani este o simplă modalitate de a reacționa sau de a exterioriza o stare de rău (frig, foame etc.) dar, mai târziu, este mai mult o metodă de opunere decât de reacție la interdicții, putând deveni o metodă de șantaj afectiv sau de dominare. Aceste emoții care mă invadează se manifestă în general la nivelul ficatului, prin apariția unor toxine care pot declanșa **o criză de ficat**. Gândurile mele se amestecă, se învâlmășesc, se amplifică până când **nu mai văd limpede**. Îmi crește tensiunea și devin **roșu de furie**. Ce anume mă deranjează atât de tare și cine mă face să explodez ? Trăiesc frustrări foarte mari și nu sunt capabil să mă afirm. Mă simt invadat de ceva sau de cineva. Vreau să alung acele lucruri și folosesc **furia** ca mijloc de exprimare. Îmi este

greu să fiu introspectiv și să admit că sunt lucruri pe care trebuie să le schimb. Vreau să rămân ferm pe poziție. Dacă sunt **furios** este important să caut cauza care a provocat această stare. Este posibil să trăiesc un sentiment de slăbiciune, de frustrare, de neînțelegere, de neputință etc. Acesta poate fi exagerat sau îngroșat printr-o emotivitate prea mare sau de impulsivitatea mea. Când îl identific, îmi dau seama că acel conflict se repetă inconștient și poate proveni din situații pe care nu le-am rezolvat, încă din copilărie. Astfel integrarea lor va fi mult mai rapidă.

Accept;* să mă deschid în fața **iubirii** pe care o pot manifesta aici și acum. Sunt atent și **vigilent** la toate semnele care indică o eventuală furie și nu mă las inutil prins de aceasta.

463. FURNICĂTURI

Furnicăturile reprezintă o senzație la suprafața corpului, care apare de obicei spontan, după comprimarea mecanică a unui nerv sau a unui vas de sânge. Locul în care apare furnicătura indică conflictul sau iritarea temporară pe care o trăiesc legat de un aspect din viața mea.

Acceptj,* să conștientizez acest lucru și las energia să circule liber.

464. FURUNCULI Vezi: PIELE — FURUNCULI

465. FURUNCULI VAGINALI Vezi: PIELE-FURUNCULI VAGINALI

G

466. GAMBE Vezi: PICIOARE-GAMBE-PARTEA INFERIOARĂ

467. GANGLION (... limfatic) Vezi și: ADENITĂ, ADENOPATIE, CANCER AI GANGLIONILOR [... AL SISTEMULUI LIMFATIC], LIMFĂ

Ganglionul reprezintă o masă rotundă de celule, situată pe traseul unui vas limfatic. Dacă îmi este greu să fac față unei situații și, în loc să cer ajutor și să vorbesc despre ea, păstrez totul pentru mine, **păstrez secret** descurajarea și dezamăgirea mea, vreau să las totul să treacă, nostalgia față de viața mea se va manifesta după ceva timp, sub forma unuia sau mai multor **ganglioni**. Respectul de sine s-a diminuat și frica mea de viitor mă face să trăiesc o angoasă. Trăiesc în defensivă și în lipsa de acțiune. Trăiesc o situație în care am impresia că voi fi atacat. Mă simt ținut la zid și nu mă pot mișca. Este posibil să am o dificultate de comunicare cu ceilalți și acest lucru mă afectează pe plan emoțional sau îmi provoacă frici în relațiile cu ceilalți. Aș vrea să fac parte dintr-un grup, dintr-o organizație, să fiu mai aproape de prietenii mei în loc să trăiesc singur. Este important să observ în ce parte a corpului apar ganglionii, deoarece astfel voi găsi o pistă pentru sensul acestei afecțiuni. De exemplu, dacă îmi fac griji pentru ceva ce vreau să exprim, dar păstrez în interior, există riscul să apară unul dintre ganglionii din zona **gâtului**. Sunt copleșit de

emoțiile pe care vreau să le evit. Dacă există lucruri pe care nu vreau să le aud, **ganglionii de lângă** urechi pot să îmi afecteze auzul. Ganglionii, în general, indică faptul că am o stare de ambivalență față de o situație. Mă zbat mult, mă simt blocat, strâmtorat. Mă simt atacat și trebuie să **mă apăr** tot timpul, să mă **protejez**, dar nu găsesc niciun loc sau colț în care să mă adăpostesc. Inconștient, aș vrea ca tatăl meu să mă apere. Mă simt obligat să păstrez familia legată și în armonie. Mă întreb dacă sunt pregătit să îmi asum întreaga responsabilitate pentru viața mea sau prefer să "fiu în nori". Îmi este frică de emoțiile mele, orice aspect sexual este perceput ca o amenințare pentru mine. Dacă mă deconectez de la propriile mele emoții și mă ascund într-o carapace, cum voi mai putea fi în contact cu cei din anturajul meu ? Când **ganglionii** se **umflă** înseamnă că există în organism o supraîncărcare cu toxine, care trebuie eliminate. Umflarea poate fi generalizată sau localizată (sub braț, de exemplu) și este în legătură cu sistemul nervos central. Probabil că responsabilitățile pe care mi le impun sunt în exces. Nu vorbesc despre acest lucru și păstrez frustrarea în mine. Observ atitudinile față de o persoană din apropierea mea și constat că ar fi important pentru mine să renunț la un rol pe care mi l-am atribuit și a cărui răspundere este prea grea pentru mine.

Accept [Y să îmi comunic nevoile pe toate nivelurile pentru ca disperarea mea să dispară și să facă loc speranței și bucuriei de a trăi. Trebuie să îmi ignor problemele și să am încredere: o forță superioară mă va ajuta pe drumul meu.

Accept], **V** să simt tot ce există în mine. Cu cât integrez mai bine corpul fizic și sentimentele mele, cu atât mai repede voi stabili un echilibru corp-spirit pentru evoluția mea spre mai bine. Învăț să mă iubesc și să mă respect, trasând anumite limite, să mă exprim atunci când există un prea-plin de emoții și relațiile mele vor deveni astfel mai autentice.

468. **GASTRITĂ** *Vezi: STOMAC— GASTRITĂ*

469. **GASTRO-ENTERITĂ** *Vezi: INTESTINE— GASTRO-ENTERITĂ*

470. **GÂT** (în general, partea exterioară)

Gâtul este partea corpului care susține capul. Această legătură dintre corp și spirit este puntea care permite vieții să se manifeste, este expresia vie, care face posibilă mișcarea fundamentală. Reprezintă **flexibilitatea, suplețea și direcția anticipată**. Este multidirecțional și îmi lărgeste viziunea exterioară asupra universului. Pot să văd totul în jurul meu și, datorită flexibilității gâtului meu pot vedea o situație din toate unghiurile (din față, din spate). Punctul meu de vedere devine astfel mai obiectiv. Un **gât** sănătos mă ajută să iau deciziile cele mai bune. Tot ceea ce dă viață trece prin **gât**: aerul, apa, alimentele, circulația sanguină și nervoasă. Gâtul unește capul cu trunchiul și permite libera exprimare de sine, vorbirea (vocea) și **iubirea**. **Gâtul** separă de fapt planul abstract de cel concret, planul material de cel spiritual. Este important să am un gât sănătos, deoarece cu ajutorul lui pot vedea lucrurile din jurul meu cu deschidere, lăsând la o parte orice formă de încăpățănare și de închidere a spiritului (**gâtul rigid**). Altfel spus, dacă mă oblig să văd doar într-o singură direcție,

dacă vreau să "rămân ferm pe poziție", dacă mă încăpățânez și vreau să îmi păstrez cu orice preț viziunea asupra lucrurilor, **gâtul** meu va reacționa și poate nu voi ajunge la soluția corectă. Faptul de a ține piept cuiva, de a "brava" în fața celorlalți pune o presiune inutilă asupra gâtului meu. Nu este nevoie să lupt în situații în care eu nu sunt implicat.

Conștientizez faptul că am tendința de a ține piept celorlalți. Deoarece esofagul, faringele și laringele se situează în gât, dacă am o dificultate în a-mi înghiți emoțiile, dacă le "reînghit" acest lucru poate crea o tensiune la nivelul gâtului, unde se află centru de energie al comunicării. **Gâtul** corespunde concepției, reprezintă, de asemenea, sentimentul meu de apartenență, dreptul meu de a fi pe acest pământ și îmi conferă un sentimente de siguranță și de plenitudine.

471. **GAT — TORTICOLIS** *Vezi: COLOANĂ VERTEBRALĂ — PARTEA DE SUS A SPATELUI, CEAFĂ [„ÎNȚEPENIT]*

Atunci când am un **torticolis** există o contracție a mușchilor gâtului care provoacă o durere mai mult sau mai puțin ascuțită și care limitează mișcările de rotație ale **gâtului**.

Un **torticolis** arată, printre altele, faptul că trăiesc o stare de nesiguranță. **Îmi este greu să văd toate părțile în situațiile pe care le trăiesc**. Mușchii gâtului se contractă, **gâtul** devine țeapăn și nu mai pot să întorc capul. Inflexibilitatea mea mă împiedică să apreciez ajutorul pe care vor să mi-l ofere ceilalți și care m-ar ajuta să schimb lucrurile pe care le consider complicate. Prefer să țin capul drept și să asociez durerea cu o răceală. Am nevoie să **conștientizez** faptul că această răceală a atins mai degrabă **inima*** mea și a provocat astfel un blocaj de energie. Este posibil, de asemenea, să încerc să **ftig** de o situație inconfortabilă care îmi cere să mă afirm și să mă poziționez. Este posibil să mă simt neputincios și să mă acomodez, să trăiesc cu acest lucru. Vreau să merg înainte, dar, în același timp, mă retrag atunci când văd înaintea mea un obstacol care mă sperie. Astfel, am o stare de contradicție interioară. Mă sprijin mai mult pe ceilalți decât pe mine însumi, ceea ce mă determină să am o atitudine rigidă și încăpățănată. Este important să mă opresc pentru a vedea în ce direcție refuz să privesc sau care este lucrul pe care mă încăpățânez sau mă opii să îl văd, să îl fac sau spun și care "mă aranjează foarte bine." Oare mă deturnez de la țelurile mele și de la valorile mele personale? Îmi este teamă să văd adevărul în față, să îmi asum responsabilitatea. Mă găsesc într-o situație în care mi se pare imposibil să fac o alegere. Tortura morală este indescriptibilă. Este posibil să existe o persoană, un lucru sau o situație pe care aș vrea și nu aș vrea să o văd, în același timp, din cauza timidității mele, a rușinii și a simțului moral care este prea puternic? Dacă amorteala mă împiedică să întorc capul **în partea dreaptă**, pot să mă întreb cui sau în ce situație refuz să spun nu. Dacă, din contră **am o dificultate în a spune da**, poate este vorba despre faptul că refuz să adopt idei noi.

Corpul meu îmi spune **să accept*** să văd și să apreciez momentul prezent și să recunosc toate lucrurile noi care fac parte din viața mea. **Accept**],* să mă deschid

față de o nouă modalitate de a vedea lucrurile sau față de idei noi. Viața mea se va îmbunătăți și **torticolisul** meu va dispărea.

472. GÂT (în interior) (în general) Vezi și: GLANDA TIROIDĂ pn general] Gâtul conține în interior corzile vocale (laringele) și faringele. Mă ajută să exprim cine sunt și să comunic cu cei din jurul meu. **Gâtul** este în legătură cu centrul de energie al laringelui, denumit și chakra gâtului [cea de a cincea chakra), centru al creativității, al adevărului și al afirmării. Este, de asemenea, în strânsă legătură cu centrul de energie sacru, a doua chakra, centrul energiei sexuale, sexualitatea fiind un mod de comunicare cu alte persoane. Acest centru de energie este important pentru afirmarea de sine. Există expresia: "gândul creează, verbul manifestă". Gândurile mele se materializează prin vorbe, în lumea fizică. Dacă gândurile negative pot avea repercusiuni asupra sănătății mele, vorbele negative pot avea o și mai mare influență. Același lucru este valabil și pentru gândurile și vorbele pozitive.

Accept],* să vorbesc mai mult într-un mod pozitiv, respectând astfel templul meu de carne, care adăpostește partea mea divină. Cu cât voi experimenta mai mult adevărul prin această cale de comunicare, cu atât mai mult voi comunica mai armonios cu cei din jurul meu.

473. GÂT (durere de ...) Vezi și: AMIGDALE, INFLAMAȚIA MUCOASELOR Cu ajutorul **gâtului** îmi înghit experiențele emoționale și realitatea. Prin gât pot respira, pot bea și mă pot hrăni. Gâtul reprezintă puterea și forța mea interioară, de care depinde capacitatea mea de a mă exprima. Tot prin gât îmi eliberez sentimentele, de la **inimă***, până la voce. Este puntea cu sens dublu, dintre cap și corp, dintre spirit și fizic. Dacă **mă doare gâtul**, este posibil să mă culpabilizez pentru că am spus anumite cuvinte sau m-am gândit că a trebuit să exprim ceva. Este ca și cum, prin durere, m-aș pedepsi. Furia mea vrea atât de mult să se exprime, încât îmi este frică de reacția celorlalți, astfel încât, îmi voi înghiții emoțiile, care îmi aprind **gâtul**. Poate a sosit momentul să spun ceea ce trăiesc, pentru a mă elibera. Gâtul se poate **inflama** dacă îmi refuz furia și această emoție **urcă până la gât**. Dacă nu spun ceea ce vreau să spun sau există un conflict în exprimarea mea, **gâtul** va dezvălui acest conflict refuțat. **Gâtul**, fiind expresia afirmării de sine, dacă am o dificultate să mă afirm, să îmi apăr punctul de vedere, pot să vreau să compensez acest lucru, devenind autoritar față de mine însumi și față de ceilalți, ceea ce îmi limitează energia pe acest plan. Prefer să ascund anumite lucruri, în loc să îmi asum riscul de a fi ridiculizat. Sunt foarte atașat de oamenii din jurul meu și mă las afectat de cuvintele lor sau de gesturile lor. **Infecția cu barilul streptococic** este una dintre formele de infecție cele mai frecvente. Această infecție implică o iritare și reținerea energiei. Dacă am dificultăți la nivelul **gâtului**, care reprezintă de asemenea, conceperea și acceptarea*^ vieții, este posibil să trăiesc un conflict puternic legat de acceptarea]*. existenței mele. Îmi caut forța interioară, dar o neg în același timp. Dacă am o **dificultate de înghițire (disfagie)**, mă pot întreba ce persoană sau ce situație mi-a fost greu să "înghit" sau ce realitate mă simt obligat "să înghit", chiar dacă nu îmi

convine [de exemplu, poate fi vorba de ceva ce contravine principiilor mele). Sau vreau să provoc ceva sau pe cineva și acest lucru nu se întâmplă deloc! Pot încerca să mă deconectez de realitatea fizică și vreau, să fug de obligația de a afirma cine sunt sau care îmi sunt nevoile și astfel, să nu aduc schimbările necesare în viața mea. În cazul în care mâncarea "o ia pe alt drum" (când **înghit pe lângă**) deoarece epiglota nu s-a închis cum trebuia, mă întreb în ce aspect al vieții mele am impresia că am "greșit drumul" și ar trebui să regăsesc direcția corectă și să țin cont de prioritățile mele. Vreau să brusciez lucrurile, să "controlez situația", deoarece mă simt în pericol. Dacă înghit totul, absorb ideile celorlalți, îmi este greu să am propriile mele opinii. Am tendința să fiu pasiv, aștept ca ceilalți să facă ceva în locul meu. Dacă am **mucozități în gât**, acest lucru indică faptul că am acumulat prea multe vorbe și emoții negative, care cer să fie, exprimate.

, Chakra gâtului și chakra sexuală sunt legate foarte strâns. Mai precis, hipofiza stimulează tiroida, care trasmite mesajele organelor sexuale. Ambele chakre, sunt legate de creativitate: chakra gâtului are legătură cu creativitatea gândurilor, iar chakra sexuală se referă la creativitatea materială. Ambele sunt legate de comunicare: prin voce, îmi comunic gândurile, iar prin sexualitate, îmi comunic pe plan fizic sentimentele. Dacă am probleme la **gât**, este bine să îmi pun câteva întrebări cu privire la ceea ce am de exprimat despre mine însumi și să verific dacă trăiesc o frustrare legată de sexualitatea mea.

Accept]* faptul că fericirea și linertatea vin din **capacitatea mea de a mă exprima în Adevăr** și de a mă apropia astfel tot mai mult de esența mea divină. Toate emoțiile pe care le trăiesc sunt pozitive și au rolul de a mă învăța ceva despre mine. Trebuie să le eliberez pentru a înlătura toate tensiunile care s-ar putea acumula.

474. GÂT — FARINGE VezișvPOUPI Faringele, care corespunde **gâtului**, este un tub care pornește de la capătul gurii, până la intrarea în esofag. Dacă **faringele** meu este afectat, regret o alegere pe care am făcut-o. Îmi dau seama că am pornit într-o direcție greșită sau pe o cale greșită. Există o trecere de la o situație la alta, care este pe care să se producă [de exemplu, adolescența, schimbarea locului de muncă, o separare etc.) pe care nu am acceptat-o sau care nu a avut loc la momentul potrivit. Regret situația, dar nu mai pot schimba lucrurile. Îmi port pică și mi se pare o situație greu de "înghițit". Sunt dezamăgit, îmi otrăvesc singur existența prin faptul că vreau să repar trecutul. Sau, poate fi vorba despre faptul că îmi lipsește ceva indispensabil (o informație, de exemplu) pentru a realiza un proiect. Și, dacă îmi este imposibil să o găsesc, pentru a îndeplini la timp acea sarcină, aș putea dezvolta un **cancer**. Acest lucru mă va face să mă depreciez și să mă culpabilizez.

Accept]* să îmi restabilesc prioritățile: ce este cu adevărat necesar pentru fericirea mea și ce este pe plan secundar și superficial? Accept]* că toate alegerile pe care le-am făcut până astăzi sunt bune și m-au ajutat să învăț lecțiile de viață de care aveam nevoie. Sunt tot timpul îndrumat și îmi ascult vocea interioară, care îmi arată calea cea bună.

475. **GÂT — FARINGITĂ** *Vezi și: ANGINĂ, ANEXA III, RĂCEALĂ* Faringita este mai cunoscută sub denumirea de "**durere în gât**". Emoțiile, sentimentele sau energiile, care, toate îmi blochează **gâtul** și intră prin nas sau pe gură sau vin din adâncurile ființei mele, se blochează la nivelul **gâtului**. De multe ori este vorba despre emoții și sentimente pe care le **înghit** și pe care îmi este greu să le accept[*] și au legătură cu un membru al familiei. Poate fi vorba despre o situație în care vreau ceva, ceva inaccesibil, imposibil de atins, ceva ce nu pot prinde și de care am totuși nevoie, pentru a trăi. Miros (prin nas) că ceva nu este în ordine, simt că nu absorb (prin gură) energiile care apar. De multe ori sunt aceleași emoții care se amplifică, după o răceală. Aceste emoții mă afectează mai profund, în interiorul meu, decât o simplă răceală. Observ care este relația mea cu ceilalți și până în ce punct pot fi dependent de ei. Sunt foarte influențabil. Aș vrea să țin cine sunt, dar anxietatea mea și incertitudinile mele mă împiedică să fac acest lucru. Am impresia puternică de a trăi în plan secundar, în spate și că nu am primul loc. Trebuie să îmi analizez aceste sentimente care se agață și se blochează la nivelul gâtului, pentru a le putea accepta[*] Și pentru a le lăsa să plece.

Accept [*] să mă exprim și îmi recapăt puterea asupra vieții mele, deoarece afirm cine sunt și care sunt nevoile mele. Astfel/îmi regăsesc autonomia. Accept![*] să dau aceeași libertate celorlalți și furia va dispărea și va face loc unei mai mari înțelegeri și liniștii, în viața mea.

476. **GÂT — LARINGE** *Vezi: UAFONIE, CANCER LA LARINGE, RĂGUȘEALĂ*

Laringele este partea căilor aeriene superioare, situată între trahee și faringe. Simbolizează afirmarea mea verbal, prin cuvinte și voința de a exprima cu autoritate ceea ce trăiesc sau ceea ce gândesc. O afecțiune a **laringelui** apare, de obicei, în urma unui eveniment în care "mi s-a tăiat răsuflarea" sau am rămas "stupefiat, blocat", mi-a fost atât de frică, încât nu am putut scoate niciun sunet. Am fost luat prin surprindere și mi se întâmplă des să mă simt în pericol atât de tare, încât am impresia că viața mea este în pericol. Poate fi vorba și despre ceva în legătură cu teritoriul meu. De exemplu, o situație în care aș fi vrut să țin după ajutor, dar nu am putut. Este important să identific evenimentul care s-a petrecut probabil, chiar înainte ca **laringele** meu să fie afectat de boală. Astfel voi putea înlătura traumatismul care a rămas "agățat" de **laringele** meu, pentru, ca acesta să se vindece. Pentru că laringele este organul esențial al fonației, adică al producerii de sunete, trebuie să mă întreb care sunt emoțiile, stările sufletești, pe care le trăiesc și pe care vreau să le exprim prin voce, dar pe care le reprim și le păstrez în mine. Poate sunt nevoit să îmi schimb prioritățile, perspectivele asupra vieții și îmi este frică de reacțiile celorlalți.

Deoarece vocea mea este unică, observ cum **mă accept**[*] în ceea ce sunt: mă simt în largul meu când îmi exprim opinia sau trebuie să aștept părerea celorlalți, înainte de a mă exprima? Vorbesc doar despre mine? Am tendința să vorbesc despre ceilalți, în locul lor? Îmi las să vorbească vocea mea interioară? Am tendința de a vorbi la condițional sau sunt afirmativ în felul meu de a comunica ? Vreau să îmi transmit mesajul, dar nu reușesc. Oare îmi interzic sau mi s-a interzis să spun ceva sau chiar să

țin ? Există lucruri pe care îmi este greu să le "**înghit**" ? Începând de acum, **accept**[*] să îmi las **inima*** să vorbească și să exprime cu simplitate emoțiile și opiniile mele. Vocea mea va deveni tot mai puternică, solidă și va reflecta foarte bine siguranța și încrederea mea în mine.

477. **GÂT — LARINGITĂ** *Vezi și: ANEXA III, RĂGUȘEALĂ, INFLEMAȚIE*

Laringita este o inflamație a laringelui, însoțită de tuse și de răgușeală. La copiii mai mici de cinci ani, vorbim mai degrabă despre o falsă răgușeală. Această infecție este provocată de dificultatea de a mă exprima, din teama de ridicol, de obicei, față de autoritate. Nu îmi pot exprima propriile opinii, nu pot afirma ceea ce am pe suflet. Mă supun autorității. Poate avea legătură, de asemenea, cu faptul că simt respingere din partea celorlalți și nu sunt înțeles de aceștia și vreau să mă afirm. Faptul de a-mi pierde vocea poate fi de asemenea o modalitate de a evada dintr-o situație în care ar fi trebuit să mă exprim. **îmi refulez revolta, mă simt sufocat**, există un prea-plin de emoții, rămase în mine. Poate fi ca urmare a unui anunț, a unei vești importante care m-a surprins și m-a lăsat "cu gura căscată". Atunci când tac, în loc să mă exprim, de frică, de rușine sau din cauză culpabilității, aceste sentimente pe care le ascund prin tăcere, produc un blocaj de energie, care se manifestă prin **laringită**. Mai târziu, când emoțiile încearcă să se exprime, poate apărea o rezistență puternică. Laringele se inflamează și apare un nivel mare de energie emoțională legat de voce și de exprimarea de sine. Creativitatea mea încearcă să se afirme, vrea să fie liberă să vorbească și să "vocalizeze" emoțiile. Cred că nu mai sunt în siguranță, dacă mă abțin să vorbesc. Totuși, îmi dau repede seama că frustrarea este mare, deoarece nu îmi pot face auzită opinia, nu mă pot afirma și nu îmi pot exercita autoritatea în situații în care este necesar acest lucru. Aș putea să mă înfurii tare, deoarece m-am săturat, dar apoi să regret. Culpabilitatea fiind mare, atrag astfel o **laringită**, astfel, am acum "un motiv întemeiat" pentru a nu mai vorbi.

Trebuie să învăț să spun ceea ce am de spus, să îmi exprim sentimentele și astfel energia va circula liber. Dacă, am o personalitate care se exprimă mai greu prin vorbe, aș putea să mă exprim prin scris. Deoarece laringele este legat de centrul de energie al gâtului, comunicarea, îmi pot comunica sentimentele scriindu-le, chiar dacă păstrez ceea ce am scris doar pentru mine. Astfel voi avea o mai bună comunicare cu mine însumi și voi putea clarifica ceea ce am de exprimat.

478. **GÂT - NOD ÎN GÂT**

Am un **nod în gât** atunci când trăiesc o anxietate. Mă simt "strâns de gât". Sau este posibil să nu am încredere în mine și să mă îndoiesc de capacitățile mele, mai ales în fața cuiva care m-a intimidat și care reprezintă o formă de autoritate. Am impresia că "nu mai am aer". Prefer să sufăr în loc să îmi asum alegerile. Sunt paralizat de angoasă și viața socială mă sperie. Îmi este greu să mă poziționez și îmi pun analizez credințele. Pot să mă simt vulnerabil, atunci când de fapt, să am încredere în viață.

Accept[*] să mă exprim liber și să îmi depășesc fricile. Îmi regăsesc pacea interioară, deoarece sunt îndrumat tot timpul. Sunt stăpânul vieții mele!

479. **GÂT (senzația de a avea ceva în...)**

Senzația de a avea ceva în **gât** indică faptul că deși doresc să exprim ceva, rețin acel lucru în mine. Oare îmi este teamă că ceilalți vor râde de mine, că voi fi criticat, că voi fi respins, că nu voi fi înțeles ? Există ceva care mă încurcă, mă înțeapă în gât... Poate fi vorba despre ceva legat de "sensibilitatea mea", conștient sau nu.

Accept;* să am încredere în mine și să spun lucrurile așa cum sunt, fiind sincer cu mine însumi, astfel voi dobândi respectul celorlalți și mă voi respecta și pe mine.

480. **GAZE (dureri provocate de ...) SAU FLATULENȚĂ SAU METEORISM** *Vezi și: BALON ARE, UMFLAREA / [ENGGENERAL]/[...A ABDOMENULUI]*

Flatulența (denumită și **meteorism**) este o producere de gaze intestinale însoțită de balonare. Emisia de gaze se poate face pe gură sau pe anus. **Gazele** sunt acumulate în tubul digestiv. Când mă agăț de cineva sau vreau să rețin o persoană sau o situație, este ca și cum aș păstra ceva ce nu vreau și care îmi face rău, care se manifestă sub formă de **gaze**. Îmi este frică și mă agăț, deoarece sunt anxios și am impresia că voi pierde ceva sau pe cineva important, atât pe plan afectiv, intelectual, material cât și spiritual. Este posibil, de asemenea, să rumeg aceleași sentimente, aceleași neliniști, care fermentează în interiorul meu pentru a ieși atunci când mă aștept mai puțin și acest lucru se face "simțit"... Sau pot să mă forțez să "înghit" (în sens figurat) o situație, o persoană sau o emoție, care este împotriva principiilor mele și a **conștiinței** mele. Drept urmare: mă umflu. Vreau să rezolv problemele tuturor și acest lucru devine greu de purtat. Sau poate există "paraziți" în viața mea, care sunt dăunători pentru evoluția mea ? Există un război care îmi perturbă pacea interioară. Dacă gazele sunt urât mirositoare, înseamnă că există lucruri în viața mea care "nu miros bine", pe care trebuie să le elimin pentru a-mi regăsi libertatea și spațiul.

Accept;* să îmi acord permisiunea de a simți ceea ce se întâmplă în mine și să mă relaxez. Învăț să am încredere și să mă las purtat de viață, știind că voi avea întotdeauna ceea ce am nevoie.

481. **GEAMĂN** *Vezi: NAȘTERE [FELUL ÎN CARE A DECURS NAȘTEREA MEA...]*

482. **GELINEAU (sindromul lui...)** *Vezi UNARCOLEPSIE*

483. **GELOZIE**

Definiția din dicționar afirmă că **gelozia** este "un sentiment de ciudă, amestecată cu invidie", legat de faptul că altcineva obține sau posedă ceva ce aș fi vrut eu să obțin

sau să am. Este rezultatul unei nesiguranțe interioare, a unui respect de sine scăzut și a unei lipse de încredere în mine, care mă face să mă îndoiesc de capacitatea mea de a crea lucrurile din viața mea sau să îmi fie frică că voi pierde ceea ce am (mai ales partenerul meu). Ajung să trăiesc agresivitate și frustrare. Neîncrederea mea în ceilalți este exagerată, ideile mele sunt prost gestionate și credințele mele sunt, de multe ori greșite. Sunt foarte sensibil la criticile și comentariile care sunt rezultatul **geloziei** celorlalți față de mine. **Conștientizez** faptul că fricile mele mă determină să exercit un control asupra unei persoane sau a unei situații. De fapt, sunt angoasele mele care îmi controlează viața.

Accept;* să am încredere în viață, mă detașez de vechile mele credințe și îmi acord mijloacele pentru a vindeca aceste răni interioare, prin psihoterapie individuală sau de grup sau printr-un demers energetic, care mă va ajuta să mă conectez mai mult cu propria mea putere interioară. Îmi dau seama că această **gelozie mă otrăvește și otrăvește și viața altora. Mă voi simți mai liber, mai**

încrezător și voi putea transpune această libertate și această încredere spre ceilalți, pentru a trăi în armonie cu mine însumi și cu cei din jurul meu.

484. **GENITALE (organe...) (în general)**

Organele genitale diferențiază bărbații de femei. Au legătură cu **principiul masculin**-și cu **principiul feminin** care există în fiecare dintre noi (Vezi: referirile la FEMININ principiul și MASCULIN, principiu). De asemenea, sunt legate de sediul energiei sexuale, de gonade, și de chakra de bază³⁸. Acest centru este legat de plăcerile vieții și de creativitate. Dacă am dificultăți în ceea ce privește sexualitatea mea, de obicei, organele genitale vor fi afectate.

485. **GENITALE (afecțiuni ale organelor...) Vezi și: FRIGIDITATE, IMPOTENȚĂ, VENERICE [BOU...] '**

Problemele legate de **organele genitale** indică o **frică**, o **culpabilitate**, rușine, neîncredere, regret, **furie**, în legătură cu sexualitatea mea, care se pot transforma în **boli venerice, frigiditate, impotență** etc. Această zonă este legată de gonade (testiculele, la bărbați și ovarele, la femei) și energia sexuală este foarte puternică, deoarece are ca scop perpetuarea speciei. Este posibilă folosesc această energie într-un mod greșit. Noțiunea de plăcere legată de sexualitate mă pune în contact cu una dintre nevoile melé fundamentale, **plăcerea** și mă conectează cu **copilul meu interior rănit**. Astfel, sexualitatea mea mă poate face să scot în evidență aceste frici, aceste răni, aceste respingeri, care fac parte din mine. Pot să nu mă accept* în corpul meu (sexul meu), pot trăi un conflict interior între dorințele mele fizice și cele de ordin religios sau spiritual. Dacă îmi este teamă să spun nu și am relații sexuale pentru a evita să fiu respins sau să pierd **iubirea** cuiva, doar în scopuri egoiste etc., toate aceste situații mă pot determina să am dificultăți la acest nivel. Există o confuzie sau un conflict interior, o dificultate în comunicare. Nu mă simt tot timpul respectat și îmi este greu să am încredere în oameni. În plus, dacă părinții mei și-au dorit o fată și eu sunt băiat sau invers, sau dacă chiar eu aș fi vrut să fiu de sex opus, acest lucru poate determina să am probleme la organele genitale, deoarece resping o parte din sexualitatea mea și este posibil să mă simt vinovat pentru că sunt așa cum sunt.

Orice noțiune de rău referitoare la sexualitate și la plăcere, vehiculată de societate, de educația morală și religioasă, poate declanșa o culpabilitate foarte mare. Am impresia că nu sunt destul de bun. Îmi este greu să îmi integrez masculinitatea sau feminitatea în fiecare aspect al vieții mele.

Accept!* să înlătur toată această culpabilitate pentru ca sexualitatea mea să devină expresia calităților mele și a atenției pe care o acord celorlalți. Este important ca **iubirea** să fie prezentă în experiențele mele sexuale și de fiecare dată când mă privesc în oglindă, pentru a mă accepta],* din ce în ce mai mult așa cum sunt.

Chakra de bază: legată de centrul de energie de la nivelul cocchisului

486. **GENUNCHI (în general) Vezi UPiaoARE**

Genunchii sunt articulațiile pe care îngenunchiez, mă supun ierarhiei normale sau celei de deasupra mea și mișcării și direcției. Când **merg** genunchii antrenează întreg corpul în mișcare. **Genunchii reflectă gradul meu de flexibilitate** și au rolul de a amortiza șocul atunci când presiunea este prea mare. Reprezintă gradul meu de perseverență și de indecizie. Sunt afectați dacă mă devalorizez cu privire la fizicul meu sau la performanțele mele sportive. Dacă am o dificultate în a plia **genunchii**, acest lucru indică o anumită rigiditate. Aceasta poate proveni din egoul meu care este foarte puternic și orgolios. Îmi este teamă că îmi voi pierde libertatea. Un **genunchi** care se pliază ușor este un semn de modestie și de flexibilitate. Acest lucru indică faptul că îmi este ușor să îmi ascult vocea interioară. **Genunchii** sunt necesari pentru a-mi menține poziția socială și statutul. **Genunchii** sănătoși indică faptul că sunt deschis față de ceilalți și față de schimbări.

487. **GENUNCHI (afecțiuni ale...)**

Problemele legate de **oase** sau de **țesuturile moi** sunt legate de un conflict interior puternic și implică abandonul egoului și orgoliului meu, la un nivel mai profund. O afecțiune la **genunchi** indică dificultatea mea de a alege între individualitatea mea (EU) și cea a unui grup (NOI). Poate fi vorba despre relațiile mele, în cuplu, în familie, între prieteni, într-o organizație religioasă, socială sau politică sau între cele două principii ale mele (masculin și feminin). Când este afectat **meniscul**, trăiesc o dualitate interioară care mă face nervos și tensionat. Mă simt prins între două direcții. Mă agăț atât de mult de ceva, de cineva sau de ceea ce pot crede ceilalți despre mine, încât acest lucru mă împiedică să avansez. **Dislocarea unui genunchi** indică faptul că mă simt dezechilibrat față de o persoană sau o situație, iar **genunchiul** meu nu mai poate susține greutatea corpului meu. Un genunchi care "joacă", cedează, indică cât de influențabil sunt și că am puțină încredere și convingere. Oricare ar fi afecțiunea **genunchilor**, trebuie să mă întreb **față** de cine sau față de ce am impresia că am **abdicat** ? Poate fi în fața unei autorități exterioare sau pur și simplu, în fața vieții, deoarece am impresia că port o greutate foarte mare. Mă simt doborât sub greutatea responsabilităților și **genunchii** mei vor să **flexeze**, în ciuda mea. Trebuie să îmi **asum** cuvintele și gesturile, dar acest lucru necesită uneori un efort. Poate trăiesc un eșec legat de un vis pe care îl am sau față de o ambiție și această situație mă face să îndoiesc genunchii, în semn de abdicare. Dacă genunchii pocnesc, este posibil să am impresia că "pocnesc" și eu sau să-mi fie teamă că mă voi rupe sub greutatea responsabilităților, a presiunii, a eforturilor etc. Deoarece sunt foarte perfecționist, consider acest lucru ca pe un eșec, sau cel puțin sun dezamăgit de mine, de performanța mea...

În cazul în care apare **bursita**³⁹ care afectează mai ales călugării sau oamenii pentru care religia ocupă un loc important, este nevoie să mă întreb ce conflict

Inflamație a bursei seroase
BURSITA

trăiesc în legătură cu spiritualitatea mea și care sunt implicațiile acestuia în viața mea. Durerea pe care o simt de fiecare dată cînd îngenunchiez (pentru a mă ruga, de exemplu) îmi amintește conflictul interior și nevoia mea de a decide pentru mine însumi ce vreau în viața mea și de a face schimbările necesare. O astfel de situație poate duce chiar și la o criză spirituală. Emoțiile pe care le-am refuzat cer să fie exprimate. Trebuie să mă poziționez față de un aspect din munca mea (de acasă sau de la serviciu) care nu îmi place și care mă deranjează și să văd părțile bune ale acestuia. Îmi **este teamă că voi trăda pe cineva dacă mă pun pe mine pe primul loc, dacă am grijă de mine.**

Dacă vreau să înlătur afecțiunile de la **genunchi**, trebuie să accept;* să fiu mai deschis față de cei din jurul meu și să accept;* să îmi schimb felul de a fi în anumite aspecte. Am de învățat să merg în sensul curentului, să renunț la vechile mele idei.

Accept;* să **îngenunchiez** în fața cuiva sau a unei situații sau poate pur și simplu, în fața vieții în general pentru a primi ajutor și a fi deschis față de o nouă realitate pe care nu o puteam vedea înainte, deoarece eram prizonier în propriul meu univers. Am întreg potențialul necesar pentru a **accepta**;* noi responsabilități. Dacă trăiesc frustrare și culpabilitate deoarece îmi dau seama că vreau să am dreptate tot timpul și că dorința mea de a avea o mai mare putere pe plan social este nesătulă, mă opresc și mă întreb care sunt adevăratele mele valori, înainte de a reveni la esențial și a-mi asculta din nou **inima***, în loc să las rațiunea să decidă totul. Astfel îmi acord permisiunea de a renaște creativitatea din mine și îmi recapăt intuiția, care știe ce este bun pentru mine. De acum înainte sunt protejat de autoritatea mea interioară. Acum am capacitatea de a mă mișca liber în orice situație !

488. **GENUNCHI —MENISC** Meniscurile sunt formate din fibre și cartilagii, unul fiind la interiorul genunchiului, celălalt la exterior. Asigură ajustarea corectă a oaselor, a căror suprafața articulară nu se poate adapta, sunt deci un suport. Dacă apare o **ruptură de menise**, înseamnă că mă opun unei adaptări, sunt rigid și nu vreau să mă supun situațiilor, celorlalți, autorității etc. O **uzură permanentă** poate apărea, de asemenea. **Genunchiul** este legat de mișcările vieții, atunci când cedează **meniscul** înseamnă că prefer să rup ceva, în loc să mă adaptez. O afecțiune a meniscului indică faptul că depind de ceilalți în unele situații, în loc să am încredere în mine. Mă pliez exigențelor celorlalți. Sunt tensionat și cea mai mică tensiune neprevăzută îmi afectează meniscurile. Am obiceiul de a fi conciliator, de a aranja lucrurile pentru ca să domnească armonia sau pentru ca disputele să se rezolve pe cale amiabilă. Dacă consider că am eșuat în acest rol de mediator, meniscurile vor reacționa. Las la o parte rigiditatea și încerc să înțeleg de ce mă încapățânez atât de mult

Accept;* să mă adaptez și să îmi schimb felul de a fi în anumite aspecte din viața mea. Devin tot mai flexibil în loc să forțez evenimentele sau persoanele. **Conștientizez** care este potențialul meu, am tot mai multă încredere în viața care îmi oferă tot ceea ce am nevoie. Îmi pot îndeplini toate aspirațiile ascultând de singura autoritate care există, vocea mea interioară.

489. **GILLES DE LA TOURETTE (sindromul lui...) Vezi și: CREIER - TICURI, COMPULSIE NERVOASĂ, OBSESIE**

Sindromul Gilles de la Tourette⁴⁰ mai este cunoscut sub numele de **boala ticurilor**. Este o boală destul de rară, de obicei ereditară, care debutează în copilărie (între 2 și 10 ani) și a cărei cauză științifică este necunoscută. Se caracterizează prin ticuri numeroase (printre care și ticuri sonore), simptome compulsiv-obsesionale și tulburări de atenție și hiperactivitate. Există și o emisie de cuvinte urâte și repetarea fragmentelor de cuvinte sau de fraze. Istoricul meu familial și bagajul genetic mă urmărește în viață. Când port cu mine un bagaj de îndoieli, de perfecționism și de educație rigidă, memoria mea celulară este codificată după acest model. Sunt iritat, nervos, **agatat** și nu știu de unde provin aceste stări. Îmi caut locul. Simt pericolul de peste tot, simt că mă aflu pe o cale fără ieșire și nimeni nu poate veni în ajutorul meu. Sunt într-un **impas**. Mi-am pierdut de multe ori cuvintele, mi s-a spus să "închid gura". Corpul meu reacționează exprimând, inconștient/frustrările mele interioare. Tot ceea ce aș fi vrut să exprim prin gesturile mele sau prin vorbele mele și nu am putut, se extriorizează astfel. Dorințele mele refuzate se exprimă. Mă percep într-un mod negativ, îmi reprim forțele și talentul. Îmi este frică să fiu eu însumi, să îmi exprim emoțiile profunde. Senzația de a fi impur, diabolic, provine de la imaginea pe care mi-b transmit ceilalți, mai ales părinții mei. Pentru ei sunt o oglindă și ; trebuie să conștientizeze și ei faptul că eu sunt diferit, că am propria mea personalitate. Ei își au propriile frustrări și angoase.

Accept;* să fac legătura cu bagajul din trecutul meu, să fac curățenie și să uit modelele familiale pentru a-mi regăsi propria identitate. Îmi exprim spontaneitatea și emoțiile. Îmi recunosc puterea și forțele mele interioare. Acest lucru îmi conferă un sentiment de siguranță și de libertate.

490. **GINGII (DURERI DE...) Vezi: UABCES, GURĂ [ÎN GENERAL...], DINȚI [ÎN GENERAL...]**

Gingiile folosesc ca suport dinților, stabilității acestora și starea dinților depinde în mare parte de cea a **gingiilor**. **Gingiile superioare** au legătură cu energia masculină, cu tatăl, în timp ce **gingiile inferioare** sunt legat de energia feminină, de mama.

Durerile de gingii indică faptul că mă simt prins față de o persoană sau o situație, deoarece mă încapățânez să rămân în trecut. În loc să merg mai departe, am tendința de a da înapoi. Indecizia este un lucru foarte prezent în viața mea. Am îndoieli, mă întreb dacă aș putea suporta deciziile mele și consecințele

pe la Tourette (Gilles): neurolog (1857-1904) la spitalul Salpetriere din Paris, care a descis simptomele acestei li, în anul 1885, în cazul marchizei de Dampierre și în alte cazuri care prezentau aceleași simptome clinice

acestora în viața mea. **0 durere de gingie** poate fi legată de o decizie pe care ar fi trebuit să o iau cu mult timp în urmă și pe care o amân, deoarece mă tem de consecințe sau o decizie pe care am luat-o deja, dar pe care nu o pun în practică. Sunt într-o stare pasivă de frică, de nesiguranță, de incertitudine față de viitorul meu. Cuvintele pe care le spun nu au nicio greutate. De multe ori sunt furios pe mine însumi. Mă simt închis în mine și îmi este greu să îmi fixeze zonele de toleranță, limitele. Este ca un vulcan mic care erupe și care lasă să țâșnească emoțiile negative, îndelung reprimite. Pot să am o durere interioară puternică, în raport cu hrana afectivă de care am nevoie și am impresia că îmi lipsește. Dacă există o ruptură afectivă, mai ales în relație cu mama sau cu copiii mei și acumulez suferință, dezamăgire și mă simt vinovat de ceea ce se întâmplă, va apărea un **abces**. Vreau cu orice preț să scap de suferința mea interioară pentru a mă elibera pentru totdeauna. Dacă în plus, **gingiile sângerează**, îmi pierd bucuria cu privire la deciziile în fața cărora mă simt deșirat, tulburat. **Gingiile** sensibile, care unori ajung să se umfle, sunt un semn pentru sensibilitatea mea emoțională puternică și vulnerabilitatea mea, deoarece am nevoie, de multă **iubire** și am impresia că nu primesc sau îmi este teamă că o voi pierde. Mă simt vulnerabil în fața limitelor pe care mi le-am impus și față de capacitatea mea de a discerne ce este bun pentru mine și ce nu este. Mă simt fără resurse și lăsat să mă descurc singur. Dacă, îmi port pică pentru anumite cuvinte spuse sau gesturi pe care le-am făcut, **gingiile** mele vor avea de suferit.

Accept !* să mă afirm și să am mai multă încredere în mine deoarece **gingiile** suportă dinții, iar aceștia sunt în legătură cu deciziile. Învăț să am încredere în deciziile pe care le iau și astfel am încredere în viața care îmi aduce toate lucrurile de care am nevoie. Devin mai mult eu însumi și învăț să mă afirm liber. Îmi conștientizez actele. Privesc realitatea drept în față, las în urmă trecutul și am încredere în viitor.

491. **GINGII —GINGIVITĂ ACUTĂ** 0 infecție a **gingiilor** indică faptul că trăiesc o frică, care poate fi față de mine, legat de o decizie pe care am luat-o și pe care o regret sau o decizie pe care o pun sub semnul întrebării. Sau poate fi ceva legat de ezitarea mea în a lua o decizie. Poate fi o frică în relație cu o altă persoană (de exemplu, șeful meu, soțul meu, cineva în legătură cu religia mea etc) ale cărei decizii mă privesc în mod direct și pe care nu le pot controla. Cineva a acționat prea repede și acest lucru mă irită. Trăiesc o frustrare și nemulțumire, care pot duce la confruntări care nu sunt neapărat necesare. **Gingiile de sus** fac referire la munca mea sau la rolul meu în societate. **Gingiile de jos** se referă la latura mea emoțională. Când **gingiile** se inflamează, ele exprimă o supărare și o slabă autoapărare, însoțită de slăbiciune, de melancolie și de teamă. Învăț să canalizez această frică, să o exprim pentru a evita ca **gingiile** mele să se inflameze. **Gingivita** implică de obicei și o **sângerare a gingiilor**, care înseamnă o tristețe sau pierderea bucuriei din cauza faptului că nu sunt capabil să mă exprim, deoarece nu sunt lăsat, sau nu mă las eu însumi, să spun anumite lucruri: pot avea impresia că ceea ce spun nu are importanță și că nu voi fi ascultat. Cum **gingiile** sunt suportul pe care se odihnesc dinții mei, pot simți și furie, tristețe, având impresia că fundația mea se prăbușește și un sentiment de neputință față de

evenimentele vieții sau față de cineva. Mă enervez și critic, în loc să văd cum aș putea avansa în viață, lăsând trecutul în urmă. Sentimentul interior de neputință poate apărea mai ales în cazul în care există o **gingivita expulzivă**, caracterizată prin dezvelirea dintelui. Nu mai pot face față realității și forța mea interioară este afectată. **Gingiile** se scaldă în lacrimile dinților mei (emoțiile mele). Mă întreb tot timpul dacă am luat deciziile bune și îmi este greu să îmi mențin alegerile. Trăiesc o dualitate extremă, deoarece mă îndoiesc de mine însumi. Vreau atât de mult ca ceilalți să mă accepte!* Încât sunt extrem de flexibil și înțelegător dar, în tot acest timp, las la o parte nevoile mele personale. Am nevoie de o pauză în care să îmi recuperez forțele. **Conștientizez** faptul că, fiecare eveniment din viața mea există pentru a mă ajuta să evoluez și că orice schimbare importantă este necesară pentru a-mi atinge obiectivele stabilite.

Îmi accept!* adevărata valoare și avansează în viață cu hotărâre.

492. **GINGII (sângerarea gingiilor...) vezi și: SÂNGE—SÂNGERĂRI**

Gingiile care sângerează indică o stare de nesiguranță, o îndoială față de decizie pe care o am de luat în viață și o pierdere a bucuriei la nivelul exprimării de sine. Am motive să am îndoile și regrete ? Îmi este greu să îmi păstrez poziția, să fiu ferm în deciziile mele. Am impresia că libertatea mea este afectată, mă simt neputincios și îi fac pe ceilalți responsabili de nefericirea mea.

Îmi asum responsabilitățile și accept!* schimbările care apar în viața mea cu seninătate. Am încredere în mine deoarece știu că alegerile pe care le fac mă ajută să evoluez, să cresc mai departe.

493. **GINGIWTĂ** Vezi: **GINGII—GmGWITĂACUTĂ**

494. **GLANDE (în general)**

Glanda este un organ a cărui funcționare se caracterizează prin sinteza și secreția unei substanțe. Aceste substanțe sunt specifice și esențiale pentru armonia corpului. Există două tipuri principale de **glande**: **glandele endocrine** și **glandele exocrine**.

Glandele endocrine (fără canale) secretă **hormonii** (care sunt mesagerii lor) în interiorul corpului, în sânge, sunt glande precum tiroida, ficatul, glandele suprarenale etc. acestea au o funcție internă și numele lor înseamnă "eu separ". Acești **hormoni** sunt necesari pentru a menține echilibrul corpului (homeostazie). **Glandele exocrine** își secretă produsul în exteriorul corpului printr-un canal care iese la suprafața pielii, a unei mucoase sau în tubul digestiv, precum glandele salivare, sudoripare, lacrimale, ficatul sau pancreasul. **Glandele** sunt oglinda EULUI și fiecare dintre ele este legată de un centru de energie (chakra). O funcționare deficitară a **glandelor** endocrine indică un dezechilibru sau o lipsă de armonie între centrii de energie. **Glandele**, oricare ar fi ele, introduc în organism carburanții de care are acesta nevoie, pentru a funcționa, pentru a pune în funcțiune alte organe. Intercomunicarea dintre **glande** duce la armonie sau la lipsa acesteia, la echilibru sau la dezechilibru. Faptul de a deveni tot mai conștient și de a-mi crea propria viață, în loc să trăiesc într-un mod automat, asigură o bună funcționare a **glandelor**.

495. **GLANDE (afecțiuni ale...) Vezi:ADENOM**

O funcționare proastă a **glandelor** indică faptul că am o dificultate de a găsi a motivație, un "carburant" pentru a începe un nou proiect sau pentru a trece la acțiune într-o anumită situație (am tendința de a amâna lucrurile). Acest lucru se poate situa și pe plan rațional, dacă trăiesc o confuzie sau am o dificultate de a vedea clar lucrurile pe care le am de făcut. Există o anumită nesiguranță interioară. Sunt dezorganizat, dezordonat, atât în viață cât și în gânduri. O disfuncție a **glandelor** poate proveni de asemenea, din dorințe neîmplinite sau din emoții foarte puternice. Fiind o oglindă EULUI, glandele reflectă expresia interiorului meu. Sunt afectate dacă trăiesc pasiv, am o atitudine de victimă sau • aleg să trăiesc într-un mod inconștient, în mintea mea, în loc să fiu îndrumat de **inimăv**. Dacă există o **inflamație a glandelor**, înseamnă că le port pică celor care m-au jignit, m-au umilit. Nu fac decât să mă protejiez...

Accept], **V** să am din nou încredere în mine, deoarece am toate calitățile necesare pentru a merge înainte și a trece la acțiune.

496. **GLANDE LACRIMALE Vezi: PLÂNS**497. **GLANDA PANCREATICĂ Vezi: PANCREAS**498. **GLANDA PINEALA SAU CORP PINEAL SAU EPIFIZA**

Glanda pineală⁴¹ este cea mai importantă oglindă a EULUI și conține energiile din șase alte centre de energie. Este legată direct de EU SUNT și de cele mai înalte grade ale **conștiinței**. **Glanda pineală** este în relație cu vocea mea interioară, cu căutarea mea spirituală. Gestionează tot ceea ce ține de aspectele existențiale. Adună toate informațiile și le pune în contact cu experiențele mele interioare. Astfel pot avea o viziune de ansamblu asupra existenței mele. Când se află în **dizarmonie** indică o non-integrare a eului, o lamentare de sine și mă împiedică să mă împlinesc. Mă simt confruntat și în dualitate cu mine însumi. Îmi produc o violență. Îmi pierd capacitatea de a mă minuna și îmi este greu să îmi îndeplinesc misiunea mea pe pământ. Nu știu pe ce structuri să îmi construiesc viața: astfel îmi voi respinge mediul de viață sau chiar viața însăși! Îmi este teamă că mă înșel sau că sunt judecat, mai ales când este vorba despre alegerea unei cariere. Îmi este greu să integrez în viața mea informațiile subtile pe care le primesc și relația mea cu timpul provoacă o luptă interioară. Trăiesc aspectul spiritual în timp ce sunt deconectat de corpul meu fizic și de pământ. Am o angoasă și văd peste tot aspectele negative. Îmi trasez limite și trăiesc într-un mod artificial și impersonal.

Când se află în armonie această glandă aduce calm, seninătate, deschidere de spirit. Simt prezența divină și energiile mele sunt în armonie cu ÎNTREGUL. Sunt fericit că

mă aflu pe pământ. Ego-ul face loc Conștiinței universale și dualitatea nu mai există, deoarece există în prezent (și nu în viitor sau în trecut) și știu să mă adaptez în orice situație. Deoarece reprezintă puntea de legătură dintre planurile de conștiință și lumea terestră, prin acest centru de energie mă integrez și sunt conștient de înțelegerea mea despre Dumnezeu.

Accept],* să mă implic în viață, să iau deciziile potrivite pentru a mă împlini pe deplin.

499. **GLANDA PITUITARĂ SAU HIPOFIZA**

Glanda pituitară ⁴² este o glandă endocrină situată între sprâncene, în spatele rădăcinii nasului, sub creier, de care depinde în întregime, sub hipotalamus. Este în relație cu fața, ochii, urechile, nasul, sinusurile, creierul mic și sistemul nervos central. Secretă stimulina, care acționează asupra celorlalte glande endocrine și joacă un rol esențial în reglarea secrețiilor hormonale. Acționează așadar ca o glandă conducătoare, în relație cu celelalte glande ale corpului, joacă rolul dirijorului unei orchestre. Primește mesaje de la creier și le retransmite glandelor. Are un rol foarte important, deoarece captează oxigenul și energia vitală (prana) și le redistribuie în toate celulele corpului. Această glandă controlează secrețiile endocrine ale tiroidei, ale glandelor corticosuprarenale și ale gonadelor (testiculele, la bărbați și ovarele, la femei). Tot ea reglează și ritmul somnului. Hipofiza caută mereu echilibrul. Tratează toate noile experiențe și noutățile primite în raport cu toate informațiile stocate de-a lungul existenței mele. Face posibile marile transformări interioare atâta timp cât eu rămân deschis față de schimbare, în loc să mă opun, din teamă de necunoscut. Buna sa funcționare ajută la echilibrarea planului rațional și a celui intuitiv (Yang și Yin). Când este în dizarmonie, acest centru de energie este legat de o dezordine din gândurile mele. Înseamnă că rămân la nivelul intelectului, a rațiunii reci, a egocentrismului și mă împiedic astfel să am o viziune globală asupra marelui ÎNTREG. Devin arogant și disprețuitor față de ceilalți, ceea ce creează probleme de confuzie în gândurile mele și în relațiile mele. O încetinire a hipofizei se manifestă de obicei prin lene și o lipsă de interes. Un dezechilibru se manifestă atunci când latura mea rațională, se "supraîncălzește" deoarece nu fac loc pentru latura mea intuitivă, creativă și emoțională, iar calitățile mele psihice se "supraîncălzează" la rândul lor, deoarece vreau să evoluez prea repede, mergând la cursuri, citind tot soiul de cărți, încercând diverse tehnici etc. Pentru că nu prea știu cum să reacționez în anumite situații, creez un dezechilibru, deoarece corpul meu fizic nu poate suporta toate schimbările interioare care au loc. Devin dezorganizat și mă cuprinde foarte ușor panica. Este ca și cum nu mai am controlul asupra a ceea ce se întâmplă în viața mea, îi ascult mai mult pe ceilalți

⁴¹ Glanda pineală are legătură cu centrul de energie coronal sau

ⁿ Este legată și de centrul de energie sau chakra celui de-al treilea ochi.

decât să îmi ascult vocea interioară. Mi-am pierdut calmul, liniștea. Când este în **armonie, hipofiza** creează **conștientizări** ale codurilor din mentalul meu și a relației dintre mine și gândurile mele. Cu ajutorul acestui centru de energie pot determina ceea ce îmi doresc, la nivelul abundenței, pentru mine însumi și pentru ceilalți și cu ajutorul său îmi pot realiza dorințele. Viziunea corectă asupra lucrurilor este legată de acest centru și cu ajutorul său voi găsi soluțiile. Deoarece **glanda pituitară** controlează buna funcționare a organismului meu, mă asigur că corpul și spiritul meu sunt în echilibru evitând excesele și îmi asigur stăpânirea propriilor mele gânduri și emoții. Dacă **hipofiza** mea este atinsă de o **tumoră**, este posibil să trăiesc un sentiment puternic de **neputință**, având impresia că nu sunt capabil să realizez obiectivele pe care mi le-am propus. În sens figurat, este ca și cum mi-aș întinde brațul, cât pot eu de mult, pentru a lua un măr dintr-un pom, dar nu reușesc să ajung la el. Obstacolul poate fi de ordin fizic sau emoțional. Am impresia că sunt "prea mic" (atât în sens propriu cât și figurat) pentru a atinge obiectivul și îmi este frică de mijloacele pe care le folosesc pentru a-mi atinge scopul. Cum pot ajunge în vârf? Cum aș putea fi mai înalt ? Vreau să cresc repede. Sau pot să vreau să îmi **cresc** puterea, respectul de sine, valoarea mea în ochii celorlalți, dar acest lucru mi se pare **inaccesibil**. Nu mă simt la înălțime, eu, care sunt de obicei un perfecționist.

Am de multe ori impresia că sunt **defazat**, tulburat în ritmul meu natural, fără să știu de ce și am tendința să mă întreb des ce nu este în regulă cu mine. Rămân închis în închisoarea mea, refulez totul și refuz să cer ajutor.

Accept],* faptul că, obiectivele pe care mi le-am fixat sunt poate prea înalte, învăț să fiu foarte înțelegător și răbdător cu mine însumi, știind că întotdeauna fac tot ceea ce pot și vreau să fie mai bine pentru mine și pentru ceilalți. Fiind sincer, voi fi tot timpul mândru de mine, indiferent care sunt realizările mele. Viața are grijă de mine și toate dorințele mele vor fi împlinite! Accept],* să îmi trăiesc viața intens, în prezent.

500. GLANDE SALIVARE *Vezi: OREION, SALIVĂ*

Glandele salivare, dintre care cea mai voluminoasă este **parótida**, sunt simbolul **iubirii** și al tandreței. Deoarece fac parte din aparatul digestiv, o disfuncție a acestora (dacă produc prea multă sau prea puțină salivă) indică faptul că trăiesc o nesiguranță față de posibilitatea de a găsi hrana necesară pentru a trăi. Poate nu am bani pentru a cumpăra alimente sau am bani, dar nu știu cum să-i folosesc. De asemenea, poate îmi este frică că mă otrăvesc. Hrana este disponibilă, dar nu am acces la ea sau nu am încredere în ea. "Salivez" de poftă și am o senzație de lipsă. Vreau să fac provizii, să adun cât pot de mult, în cazul în care va veni o criză și nu voi putea găsi mâncare. Într-un sens mai larg, pot fi o persoană căreia îi place să colecționeze lucruri: în acest caz, am nevoie înconștientă de a aduna anumite obiecte de teamă că, într-o zi, nu voi mai fi capabil să îmi procur acele lucruri. Totuși acest lucru are ca efect intoxicarea, murdărirea spațiului meu vital. Dacă sunt privat de acest spațiu, mă simt devalorizat și de aici poate apărea o **parotidită** (infimația glandei parotide).

Această **inflamație**, indică o insatisfacție față de unul dintre părinți. Sau poate fi vorba despre faptul că vreau să îmi arăt colții. Poate sunt în conflict, există o rivalitate

cu cineva? Am impresia că adevărul a fost deformat, murdărit? Sau am intrat în contact cu **saliva** unei alte persoane și acest lucru m-a deranjat? Mă simt obligat să modific lucrurile. De unde provine nerăbdarea mea ?

Accept],* furia pe care o am și o las să se exprime pentru a-mi regăsi liniștea și armonia: Accept],* situațiile pe care le trăiesc fiind **conștient** că și eu am dreptul de a mă hrăni bine și că viața îmi procură toate lucrurile de care am nevoie.

501. GLANDE SUBLINGUALE *Vezi: GLANDE SALIVARE*

502. GLANDE SUPRARENALĂ *Vezi și: ADDISON BOALA LVI..., CUSHING [SINDROMUL LUI...], FRICĂ, STRES*

Principală funcție a **glandelor suprarenale**⁴³ este de a produce hormonul stresului, **adrenalina** precum și cortizolul și cortizonul. Aceste **glande** reglează pulsul și presiunea sângelui și ajută corpul să simtă situațiile periculoase (frica, lupta, supraviețuire etc). Sunt legate de părțile solide ale corpului și mă mențin în contact cu energia pământului, cu lumea materială, cu nevoile fundamentale și cu acceptarea],* părții mele materiale și a personalității mele. Când acest centru se află în **dizarmonie**, înseamnă că sunt tot timpul preocupat de nevoile mele materiale, nu am încredere în ceilalți și nu sunt niciodată mulțumit. Când trăiesc frici, stres sau neliniște (reale sau imaginare) comportamentul meu este agresiv, coleric, nerăbdător, mai ales atunci când **glandele suprarenale** lucrează în exces. Când funcționează sub capacitatea normală, mă descurajez ușor, amân lucrurile pe mai târziu și nu vreau să fac față problemelor mele, prefer să fug. Îmi lipsește curajul și voința pentru a face față vieții.

Când mă simt înspăimântat, în pericol sau chiar sunt în. pericol, în realitate, percepția mea poate fi diferită, dar corpul meu va răspunde imediat în orice situație de stres și de tensiune, pe care o simte amenințătoare, fie că acea situație [se va manifesta, fie că nu. Corpul răspunde la fel de serios și avertizărilor pe care le poate provoca un stres. Îi va lipsi **coordonarea**. Acel pericol poate avea legătură cu o situație din viața mea în care îmi este teamă că voi pierde timp, bani, o recompensă, un partener etc. deoarece am luat o "decizie proastă" sau am ales o "direcție greșită" în viața mea. "Oare mă aflu în direcția cea bună, pe calea cea bună ? " Vreau să merg foarte repede și foarte departe într-un anumit domeniu din viața mea, dar acest lucru implică o determinare puternică, alegeri atente și nu îmi acord dreptul de a greși, care de fapt, nu este decât o experiență din viață, iar de aici provine stresul puternic. Uneori am impresia că îmi "pierd **busola**". Trăiesc cu teama că mă voi **pierde**: poate fi în sensul propriu, în sensul că îmi pierd direcția, nu găsesc drumul, într-o situație dată sau în viață, în general. Pot avea, de asemenea, impresia că **m-am rătăcit** sau că m-am pierdut deoarece nu mi-am urmat valorile profunde și am vrut să fiu pe placul celorlalți. Pot să mă simt **abătut** Mă simt ca o oaie rătăcită de turma sa, **izolat**, pierdut, la marginea societății, **debusolat, fără repere**. Rătăcesc peste tot, ca un călător, neștiind încotro mă îndrept. Mă simt la **marginea** societății. Uneori am

⁴³ Glandele suprarenale sunt legate de ceea ce numim centrul de energie de bază sau chakra de bază, chakra coccisului

impresia că **halucinez**. Este posibil să trăiesc o iubire imposibilă, să mă înșel cu privire la sentimentele mele sau persoana în cauză să fie inaccesibilă. Nu vreau să mă poziționez, nu vreau să fiu nici văzut, nici cunoscut. **Glandele suprarenale** se află deasupra rinichilor, considerați a fi sediul fricii și al durerii. Adrenalina care se eliberează atunci când sunt într-o stare de excitabilitate, mă stimulează, mă face mai creativ sau, din contră, îmi poate provoca probleme, mă poate distruge. O acumulare prea mare de stres duce la o epuizare totală. Sindromul "ce e prea mult strică" poate funcționa în mod regulat. Există mai multe situații în viața mea sau în societate, în general, pe care le consider **aberante**. Caut tot timpul în altă parte, ceea ce se poate găsi chiar sub nasul meu. Am o nevoie nesătulă de a avea tot ce este mai bun, indiferent în ce domeniu al vieții. Când **glandele suprarenale** se află în **armonie**, mă simt în simbioză cu toate ființele de pe pământ.

Accept!* să renunț la atitudinea mea defensivă și decid să îmi fixez un scop în viață. Adopt un stil de viață mai simplu și devin mai deschis, îmi regăsesc echilibrul. Am încredere în ceea ce îmi poate aduce lumea materială [siguranță și protecție]. Mă trezesc dimineața, plin de energie, am poftă de viață și sunt capabil să trec la acțiune. **Conștientizez** ceea ce **îmi doresc** cu adevărat. Călătoresc prin viață cu încredere și credință.

503. GLANDE —TIMUS *Vezi și: SIDA, SISTEM IMUNITAR* **Timusul** este o glandă micuță, care se găsește în torace, la nivelul **inimii***⁴⁴ și care produce un tip de globule albe (limfocite T) ce joacă un rol esențial în imunitatea naturală a organismului. Această glandă este în relație cu sistemul imunitar, cu partea superioară a spatelui, cu plămânii, **inima***, pielea, sângele, nervul vag și circulație. **Timusul** simbolizează altruismul, iertarea, empatia, percepția mea asupra **iubirii**, puterea divină, voința sufletului și unitatea **conștiinței** universale. Este centrul **iubirii** și influențează sistemul imunitar, fabricând limfocitele. Este influențat de hipotalamus și integritate. Este un centru Yin-Yang, atât masculin cât și feminin. Este legat de capacitatea de a fi emotiv, de a simți lucrurile precum și de **iubirea** necondiționată. Este o legătură între iubirea părinților mei și poziția mea față de aceasta. Este glanda răspunzătoare de imunitatea nou-născutului. Activitatea sa se diminuează o dată cu vârsta. Când **timusul** este în **dizarmonie** indică o **non-acceptare de sine**. Am o dificultate în a da și a primi și nu mă simt confortabil față de **iubire**. Îmi este teamă de refuz sau de a fi ridicol și mă închid în muțenie pentru a mă proteja. Când există o **ranchiună**, energia mea, concentrată pe ură, folosește pentru răzbunare, nu pentru iertare, ceea ce determină o scădere de energie, deoarece lipsa de **iubire** duce la scăderea imunității. O dificultate a glandei **timus** indică, de asemenea, faptul că am impresia că cineva îmi sustrage ceva sau pe cineva care îmi aparține, că am fost depozitat de ceva sau de cineva cu un rol esențial în viața mea. Poate fi vorba despre un loc de muncă, un partener, un obiect material etc. „Mi s-a luat pâinea de la gură !” Prin urmare, m-am simțit, pentru moment, lipsit de apărare, neștiind cum să reacționez: este un aspect al luptei dintre mine și ceilalți. Reflexul meu este de a cere ajutor mamei, pentru a ieși din acea situație. Vreau să fiu autonom, dar nu am încredere în mine. Nesiguranța mea

mă determină să mă agăț de ceilalți. Refuz să am grijă de mine cu **iubire** și acceptarea!* a ceea ce sunt. Trăiesc în sacrificiu. Faptul de a persista în trecut, mă împiedică să trăiesc în prezent. O **tumoră** la nivelul timusului indică o rechestionare a ceea ce sunt față de familia mea, cum mă situez față de rădăcinile mele.

Când **timusul** este în **armonie**, pot fi **conștient de identitatea mea**. Este un canal de **iubire** divină. Sunt capabil de vindecare interioară și de **iubire** necondiționată. Fac totul cu **inima***, dăruiesc, primesc cu iubire și găsesc forța de a nu fi manipulat.

Accept!* faptul că iertarea este necesară evoluției mele și armoniei mele interioare. Bucuria de a trăi crește imunitatea. Îmi dau seama cât de mult sunt protejat în viața de fiecare zi. Apreciez ceea ce am "aici și acum", deoarece viața înseamnă mișcare și ceea ce voi avea mâine poate fi diferit de ceea ce am astăzi. Cu cât mă detașez mai mult de lumea materială, cu atât mai mare este sentimentul meu de libertate ! Las la o parte ura și dualitatea și le înlocuiesc cu adevărul.

504. GLANDA TIROIDĂ (în general)

Glanda tiroidă se află la baza gâtului, sub laringe. Este legată direct de gât⁴⁵. Este în relație cu sistemul respirator, cu gâtul, ceafa, maxilarele, urechile, vocea, traheea, bronhiile, plămânii și brațele. **Tiroida** este centrul vorbirii, al exprimării verbale și al creativității. Are o acțiune și asupra sistemului neuromuscular. Este legată de exprimarea de sine, de comunicare. Prin acest centru de energie îmi exprim lacrimile, bucuriile, angoasele și sentimentele. Fiind prin esență producătoare de energie, **tiroida** secretă doi hormoni foarte importanți, tiroxina și tiriodotironina, care conțin iod, recunoscut pentru calitatea sa de antiseptic puternic și necesar bunei funcționări a întregului corp. Acești hormoni activează metabolismul celular, creșterea și funcțiile celulare. Fără **tiroidă** nu aș putea trăi. Deoarece **tiroida** reglează temperatura corpului, acționează ca un termostat care adaptează ceea ce se întâmplă în interior, la ceea ce se întâmplă în exterior. Corpul meu își poate exprima astfel într-un mod armonios emoțiile și gândurile. **Tiroida** simbolizează, de asemenea, capacitatea mea de a-mi exprima latura divină, de a-mi exterioriza creativitatea. Ea îmi arată cum mă poziționez, în loc să mă las limitat de ceilalți. **Tiroida** reacționează atunci când simt că "nu mai respir". Când mă simt neputincios, deoarece nu pot să vorbesc într-o anumită

Timusul este glanda endocrină care este legată direct de centrul de energie al inimii», **chakra Inimii**

^K Are legătură cu centrul de energie denumit chakra gâtului

situație. "Oare sunt de acord cu regulile pe care mi le impun ?" Când se află în **dizarmonie, tiroida**, indică non-exprimarea de sine. Am frecvent impresia că am un nod în gât, sunt prea rațional, devin rigid și îmi refuz dreptul de a exista. Vorbele mele sunt bruște și comunicarea devine conflictuală. Nu îmi ocup locul cuvenit, mă sufoc și mă simt prizonier. Mă simt ca un fluture căruia i s-au tăiat aripile. Nivelul de hormoni normal determină controlul de sine: **hipertiroidia**, indică căldura, epuizarea și **hipotiroidia**, frigul și încetinirea. Deoarece acest centru de energie este legat de exprimarea de sine, un caz de **hipo- sau hipertiroidie** poate apărea și dacă am impresia că trebuie tot timpul să înghit jignirile celorlalți sau dacă viața mi se pare nedreaptă cu mine. Deoarece mă complac în acest roi, ajung chiar să provoc în jurul meu situații problematice, devenind astfel victimă perpetuă. Aș vrea să las totul să cadă, să fug departe de problemele mele, să le expediez la capătul lumii. Aș vrea ca acestea să **dispară**. Astfel, dacă am un conflict legat de timp și sunt obligat să merg mai repede sau mai încet, **tiroida** va reacționa. Pot avea impresia că nu pot crea ceva din cauza lipsei timpului, că a trebuit să cresc prea repede și să devin adult prea devreme, că nu sunt destul de rapid pentru a ajunge ceva etc. Gâtul, care face legătura dintre cap și corp, mă ajută să fac din cap gesturile pentru DA și NU și face din această zonă legătura dintre corp și spirit. Dacă orgoliul meu este prea puternic și îmi închide **inima***, pot să nu văd care sunt adevăratele mele nevoi. Centrul energiei gâtului reprezintă creativitatea mea. Pot să mă simt în poziție de supunere față de o autoritate exterioară. Pot să îi idealizez pe ceilalți și acest lucru mă face să mă simt inferior. Această atitudine poate determina corpul meu să reacționeze printr-un **cancer de tiroidă**: ceilalți devin un instrument pentru a-mi umple golul interior. Îmi este teamă de o durere, deoarece o neg pe a mea, ceea ce mă face să trăiesc în pasivitate. Când **tiroida** este în **armonie**, mă simt deschis față de ceilalți, față de ascultare, sunt mai puțin influențabil. Știu să spun nu când este nevoie. Am spiritul deschis și devin creativ. Sunt capabil să spun adevărul, fără să mă judec sau să îi judec pe ceilalți. Acest centru de creativitate (vorbirea) mă ajută să am o relație de cuplu echilibrată, să îmi exprim **iubirea**. În loc să vreau puterea asupra celorlalți, este mai bine să am încredere în vocea mea interioară.

Acum, imediat accept],* să mă exprim liber și îmi folosesc toate mijloacele, îmi dezvolt spiritual creator. Accept],* să trăiesc în Adevăr.

505. GLANDA TIROIDĂ — BASEDOW [boala a lui ...] SAU GUȘA EXOFTALMICĂ

Boala lui Basedow⁴⁶ este o stare patologică cauzată de hipersecreția de hormoni tiroidieni și caracterizată prin mărirea anormală a globilor oculari și creșterea volumului **tiroidei**. Este o afecțiune care afectează mai mult femeile decât bărbații. Persoana afectată suferă o accelerare a întregului metabolism, este plină de energie "nervoasă". Sistemul nervos devine iritabil și **tiroida** este tot timpul în hiperfuncțiune, din cauza incapacității de a fiza iodul. Persoana afectată prezintă

⁴⁶ Baselow (Karl von): medic german (1799-1854). El este cel care a descris hipertiroidia (boala lui Basedow).

tulburări de somn, tremuratură a mâinii, slăbire, nervozitate și o transpirație abundentă. Ce încerc să demonstrez celorlalți prin această hiperactivitate ? Ce anume nu sunt în stare să exprim ? Vreau să demonstrez CINE SUNT, fără să fiu în stare să mă mai opresc. Fac tot timpul mai mult decât mi s-a cerut. Mă simt tot timpul ca într-o turbină și îmi solicit prea tare tiroida... Îmi refulez adevăratele sentimente, nu mă exprim, înghit totul și vreau să demonstrez ceva, chiar să "mă răzbun". Cui am nevoie să îi demonstrez ceva? Mă pedepsesc pentru că nu am putut salva la timp pe cineva sau o situație. Culpabilitatea mea este mare. Am devenit neîncrezător și mă simt obligat să fac totul singur, ceea ce îmi dă impresia că am control asupra evenimentelor. Învăț să exprim treptat lucrurile, aleg să fac ce este mai bine pentru mine, fără să vreau tot timpul performanță și, astfel, renunț la autodistrugere. Constat că am nevoie să dau (chiar și ceva ce nu mi s-a cerut) pentru a mă simți iubit și îmi este greu să primesc.

Aleg să am grijă de mine, accept],* să îmi recunosc nevoile și să mă împac cu ceea ce sunt cu adevărat. Nu mă mai învăț în cerc și înțeleg că nu este nevoie să fac atât de multe pentru a fi apreciat. Învăț să mă iubesc și să mă accept].* așa cum sunt. Îmi regăsesc astfel stabilitatea, sănătatea și echilibrul în viața de zi cu zi.

506. GLANDA TIROIDĂ —GUȘA

Gușa este umflarea părții anterioare a gâtului. În general, indică faptul că **tiroida** este superactivă. Acest lucru provine din accelerarea mai multor procese mentale și corporale. **Tiroida** este responsabilă, între altele, de reglarea procesului respirator. Are legătură strânsă cu dorința mea de a trăi, cu angajamentul meu de a intra în viață. **Hipertiroidia** este un răspuns stresant care îmi reflectă angoasa, supărarea, pe scurt, emoțiile intense, neexprimate, care duc la umflarea **tiroidei**, a gâtului. **Am impresia că totul se petrece prea repede !** Din lipsa organizării sau din cauza unui nivel de energie prea scăzut, mă simt într-o agitație continuă a evenimentelor, care mă depășește. Poate proveni, de asemenea, din sentimental de a fi sufocat de viață și de responsabilitățile mele. Este ca și cum **tiroida** mea ar vrea să afle: "Continui să mențin viața sau nu ?" Ar fi bine pentru mine să îmi exprim nevoile, dorințele, emoțiile, în loc să le refulez și astfel să ajut **tiroida** să funcționeze normal. În cazul în care **gușa** este rezultatul unei **hipotiroidii**, adică glanda **tiroidă** lucrează prea încet, într-o perioadă lungă de timp, ca și cum s-ar epuiza, această manifestare lasă să se vadă personalitatea mea negativistă și tendința mea spre disperare, deoarece nu prea vreau să fac nimic și adopt o atitudine de "victimă" față de ceea ce mi se întâmplă. Trăiesc multă contrarietate și amărăciune și am impresia că toată lumea are ceva împotriva mea. **Gușa** indică cât de abandonat de ceilalți mă simt. Am nevoie de **iubire** și de atenție, dar prefer să trăiesc retras. Fug de angoasele mele și mă deconectez de la emoțiile mele. Vreau să păstrez totul pentru mine.

Accept]* să dezvolt o atitudine mai pozitivă și să am grijă de mine pentru a-mi îndeplini obiectivele.

507. GLANDA TIROIDĂ— GUȘA EXOLFTALMICĂ *Vezi: GLANDA TIROIDĂ, BASEDOW BOALA A LUI...*

508. GLANDA TIROIDĂ —HIPERTIROIDIE

Hipertiroidia indică o hiperactivitate, o prea mare activitate a glandei **tiroide**. Metabolismul meu crește, am stări de căldură și transpir mult. Am o dezamăgire mare deoarece nu pot face ceea ce vreau cu adevărat sau nu pot exprima ceea ce am de spus, deoarece răspund așteptărilor celorlalți, nu alor mele. Mă simt depășit de evenimente. Acumulez tot ceea ce nu exprim și îmi distrug propria personalitate. Mă simt obligat să răspund așteptărilor celorlalți. Prin urmare, trăiesc ranchiună, frustrare și ură față de tot ceea ce nu corespunde cu adevărat așteptărilor mele. Îmi concentrez atenția doar pe lucrurile negative. Pot să ascult tot timpul sfaturile celorlalți, fără să mă ascult pe mine. Îmi construiesc singur o închisoare din care îmi este greu să mai ies, deoarece îi resping pe cei care ar putea să mă ajute. Mă simt neputincios să schimb lucrurile în viața mea. În plus, îmi fixez termene foarte scurte în sarcinile pe care le am de făcut, ceea ce îmi cere tot timpul să mă depășesc pentru a termina la timp proiectele în cauză. **Trebuie să fac lucrurile mai repede !** Trebuie să **stric** totul deoarece mă grăbesc prea tare (mai ales în afaceri) și acest lucru îmi provoacă un stres puternic. Am impresia că lucrurile sunt prea **fugare**, că dispar foarte repede și nu am timp să profit de nimic, ca și atunci când copiii cresc prea repede și eu îmi fac prea multe griji pentru ei. Am o mulțime de dorințe neîmplinite. Când **tiroida** mea este **hiperactivă**, am dificultăți legate de timp și de întârziere. Sunt asemenea unui copil naiv și fără griji, care speră că ceilalți se vor ocupa de lucruri de care eu nu vreau să fiu responsabil. Corpul meu transmite un mesaj în acest caz. Mi-am pierdut contactul cu eul meu profund. Prefer să rămân la suprafața lucrurilor, a emoțiilor mele, decât să merg în profunzime și să risc să am descoperiri neașteptate.

Accept].* faptul că viața nu este o cursă de viteză, ci mai degrabă un **maraton**. Îmi conștientizez puterea interioară. Iau propriile decizii și îmi creez acțiunile în funcție de discernământul meu interior. Sunt coautor al vieții mele.

509. **GLANDA TIROIDĂ —HIPOTIROIDIE** **Hipotiroidia** este funcționarea limitată a **tiroidei**, o insuficiență tiroidiană. Cauzele fizice sunt o dereglare a sistemului imunitar, o distrugere a **tiroidei** prin tiroidită, cu sau fără formarea de anticorpi și o lipsă de iod, care duce la creșterea nivelului de colesterol și a oboselii, furnicături și răceala extremităților, constipație, scăderea reflexelor, creșterea în volum a limbii etc. Poate apărea și o stare de **descurajare**, devin posomorât, negativist și am sentimentul că nu sunt înțeleș. Corpul meu îmi transmite un S.O.S. Cauzele metafizice sunt la fel de importante. Chakra de la nivelul gâtului are legătură cu comunicarea și cu creativitatea. Cum este comnuicarea cu mine însumi, cu cei apropiați și cu ceilalți ? Cum îmi exprim creativitatea în ceea ce fac ? Care este ranchiuna pe care o am și care "mă roade pe dinăuntru" ? De unde vine această lipsă de dorințe față de viață ? **Hipotiroidia** poate proveni și din incapacitatea mea de a înfrunta o situație care apare repetitiv în viața mea și în care nu știu cum să reacționez. Trebuie să încetinesc ritmul, dare acest lucru mă costă mult, fie în cadrul

profesional, fie în relațiile interpersonale. Sunt prea rapid în afaceri. Trebuie să încetinesc, să îmi acord timp, atât mie cât și celorlalți. Vreau să fug de responsabilitățile mele. Prefer să trăiesc într-o lume ireală. Îmi creez o siguranță artificială. Consider prea **dur** faptul de a mă resemna deoarece mă simt depășit de evenimente.

Accept].* să rămân în contact cu corpul meu emoțional și fizic. Sunt în siguranță și am tot ceea ce am nevoie pentru a aface față responsabilităților mele. Sunt creatorul vieții mele. Comunic armonia peste tot în jurul meu. Sunt încrezător și văd viața într-o lumină nouă. Mă las susținut de viață asemenea unui zmeu, mă las purtat de vânt.

510. GLANDA TIROIDĂ —TIROIDITĂ

Tiroidită este o inflamație a glandei **tiroide**. Cea mai cunoscută este **tiroidită lui Hashimoto**⁴⁷. Trăiesc o situație care implică frecvent familia și în care mă simt prins, deoarece nu îmi pot exprima frustrările și furia. Ajung să trăiesc cu încetinitorul, deoarece emoțiile mele negative mă rod pe dinăuntru. Îmi vine să scui foc, dar nu vreau să dezvălui anumite secrete care ar putea destabiliza nucleul familial. Prefer să tac și să mă simt strâmtorat, decât să deschid poarta **inimii*** mele și să îndrăznesc să mă exprim.

Accept].* să recunosc și să întâmpin emoțiile pe care le am. Aleg să le exprim verbal, pentru a mă elibera. **Iubirea** și **lumina** pe care le eman formează un cerc care mă va proteja în fiecare moment.

511. GLAUCOM *Vezi: OCHI — GLAUCOM*

512. GLEZNE *Vezi și: ARTICULAȚII*

Glezna este o parte a corpului foarte flexibilă și mobilă. Folosește la susținerea corpului și, prin poziția fizică suportă presiuni foarte mari. Este un fel de pod, de legătură între mine și pământ. Datorită ei sunt "împământat" la sol, iar energia spirituală circulă de sus în jos și invers și sunt în contact cu pământul-mamă. Prin ea îmi exprim capacitatea de a avansa, de a mă ridica și de a sta în picioare, stabil și ancorat. **Glezna** execută schimbările de direcție și, prin urmare, reprezintă deciziile mele și angajamentele pe care le iau ținând cont de credințele și de valorile mele. **Gleznele** îmi arată cât de mult surit capabil să mă sprijin pe mine însumi, pe resursele mele interioare sau, din contră, dacă am tendința de a mă sprijini sau chiar de a mă agață de ceilalți. Orice **rană** sau **durere** la **gleznă** are legătură cu capacitatea mea de a rămâne flexibil schimbând în același timp

⁴⁷ Cunoscuți sub denumirea de boala lui **Hashimoto**, troîda lui **Hashimoto poartă numele medicului japonez** Dr Hashimoto Haku (1881-1934), de la Universitatea Kyushu, primul acri a descris simptomele acestei boli, într-o publicație germană

direcția. Nu știu "pe care picior să dansez". Trebuie să rămân sau trebuie să plec ? Sunt destabilizat, am impresia că "nu ajung nici până la glezna" anumitor persoane pe care le admir la fel ca pe părinții mei. Am o dificultate în a mă detașa de ei, mai ales de mama. Dacă îmi este teamă de ceea ce va urma, dacă sunt inflexibil în fața unei decizii pe care o am de luat, dacă merg prea repede, fără să mă gândesc, dacă îmi este teamă de responsabilitățile mele actuale sau viitoare, dacă am impresia că sunt instabil, risc să frânez energia din **gleznele** mele. Este posibil să mă simt obligat să aleg anumită direcție. Ca și omida, îmi este frică să ies din coconul meu. În funcție de intensitatea blocajului de energie și a închiderii mele în fața curentului vieții, poate apărea o **tensionare, o entorsă sau o fractură**. Nu pot sta în picioare fără **glezne**. Poate este momentul să mă sprijin de o nouă modalitate de a vedea lucrurile, "criterii" noi care sunt mai deschise și mai flexibile. Gleznele au grijă de mine și de interiorul meu, sunt suportul meu. Dacă una dintre **glezne** cedează sau se rupe, nu mai am o bază solidă, am nevoie să schimb direcția, trăiesc un conflict mental. **Glezna** mea nu mă mai poate suporta și întreg corpul cedează fizic. Într-un anumit sens și viața mea se prăbușește, dar mai degrabă este vorba despre o imagine decât despre o prăbușire reală. Referitor la **entorsă**, glezna **răsucită** reprezintă energia care se răsușește în **gleznă** și structura suportului meu se deformează. Nu mai există nimic clar și definit. Presiunea este prea puternică și nu mai știu în cine să am încredere sau în ce direcție să merg. Mi-am limitat deplasările: înseamnă că cineva mă împiedică, nu îmi dă permisiunea sau poate fi vorba despre un alt eveniment sau situație. Am tendința de a avea încredere în judecata celorlalți, mai degrabă decât în propria mea judecată. Îmi lipsește fermitatea. Am nevoie de soliditate, să mă implic cu adevărat, fizic și emoțional în relațiile cu ceilalți. Când sunt confruntat cu ceva foarte profund, o schimbare **obligatorie** pentru evoluția mea, se manifestă o **fractură sau ruptură**. Cred că ceilalți mă împiedică să avansez, în timp ce eu sunt cel care trebuie să schimb direcția. Este vorba despre onoarea mea, scopul meu și direcția pe care o urmez în viață. Orice afecțiune la nivelul **gleznei** este însoțită de obicei de o **umflătură**, care reprezintă prea plinul emoțiilor mele, care mă țin pe loc și nu mă lasă să avansez cu încredere și determinare. **Edemul** arată faptul că, grijile pe care mi le fac și ideile negative pe care le întrețin mă determină să rămân pe loc. Dacă am **gleznele slabe** și se rănesc ușor, este cazul să mă întreb: "am o capacitate scăzută de a mă suporta și am nevoie tot timpul ca cineva sau o instituție să aibă grijă de mine ?" Îmi refulez atât de mult emoțiile, încât risc să îmi rup o gleznă. Indiferent despre ce afecțiune este vorba, perioada de imobilitate care urmează mă ajută să integrez aspectele din viața mea care trebuie schimbate.

Conștientizez situația sau relația în care mă simt **înlănțuit**, de asemenea, trebuie să îmi pun întrebarea: deoarece această problemă la **gleznă** mă împiedică să îndeplinesc anumite sarcini sau o anumită muncă, care este avantajul pe care îl pot trage din această imobilizare ?

Accept **J.V** viața și tot ceea ce îmi oferă ea. Astfel voi reuși să îmbrățișez viața pe partea cea bună! Urmez drumul care îmi convine cel mai bine.

513. GLOB OCULAR *Vezi: OCHI [ÎN GENERAL]*

514. GLOBULE SANGUINE *Vezi: SÂNGE*

515. GONADE *Vezi: OVARE, TESTICULE*

Gonadele produc gârnetii (spermatozoizii, la bărbat și ovulele, la femei) și hormonii sexuali care combat anorexia mentală, astenia și favorizează energia fizică și afectivă. Acest centru este legat de creativitate și reproducere. Când există o **dizarmonie a gonadelor**, sexualitatea este centrată pe plăcerea egoistă și pe o **iubire** posesivă. Pierd contactul cu inocența copilului meu interior. Îmi lipsește maturitatea și spontaneitatea, nu am încredere în sexul opus și refuz tandrețea care mi se oferă. Nu am încredere în mine. Îmi ies foarte repede din fire, mă înfurii din orice motiv. Trebuie să mă întreb ce anume am pierdut, ce îmi provoacă o suferință atât de mare: poate fi vorba despre un copil care a plecat sau a murit (sau o ființă dragă) sau despre un bun material sau o pierdere simbolică, de exemplu a iubirii de sine sau a mândriei mele etc. Nu mă mai simt creatorul vieții mele, adopt o atitudine negativistă față de viață. Când acest centru este în **armonie**, mă simt spontan, deschis relațiilor cu persoane de sex opus. Acest centru de energie este legat de plăcere, sub toate aspectele sale și, atunci când se află în echilibru, știu să mă adaptez situațiilor, viața mă pasionează și sunt plin de entuziasm. Mă simt în largul meu în tornada vieții, fără să mă opun.

Comunic cu încredere, nu am prejudecăți, mă accept* în întregime ca bărbat sau ca femeie. Accept!* să îmi las fricile la o parte și îmi construiesc încrederea în mine însumi și în viață.

516. GRĂSIME, OBEZITATE *Vezi și: GREUTATE [EXCES DE...]*

Grăsimea simbolizează energia, puterea, "micile plăceri" pe care ni le dăruim. Cu cât energia mea este mai activă și circulă liber, cu atât va fi mai mică tendința ei de se fixa în **grăsime**. Cu cât sunt mai greu, cu atât îmi este mai dificil să mă mișc, deci să îmi folosesc energia, care corespunde emoțiilor mele și creativității mele. Dacă sunt o persoană care suferă de **corpolență**, sunt o persoană hipersensibilă, am nevoie de a mă proteja. Această nevoie de a mă proteja se regăsește mai ales la nivelul celei de a doua chakre⁴⁸, ce a sexualității și a celei de a treia chakre⁴⁹, a emoțiilor.

Emoțiile și ideile sunt acumulate și se adaugă unele peste altele, așa cum se acumulează kilogramele în corpul meu. Bărbații par a avea o nevoie mai mare să se protejeze astfel. Obezitatea este adeseori expresia unei nesiguranțe sau a unei "lipse" pe plan afectiv: aștept ceva, ce nu vine sau caut în locul nepotrivit, ceea ce duce la o insatisfacție sau o frustrare care mă face să mă umflu. Am nevoie de **iubire** și, în același timp, mă fereșc de ea. Este posibil să fi fost agresat (fizic sau psihologic) și acest lucru mă determină să trăiesc o stare de agresivitate. Prefer să contez numai pe mine însumi. Mă simt limitat în viață și faptul de a simți un gol în jurul meu, mă face să mă simt abandonat. Deoarece vreau să fiu considerat o persoană puternică,

* a doua chakra: situată între buric și pubis a treia chakra: situată la nivelul plexului solar, la baza sternului sau a cutiei toracice

este posibil să manifest, inconștient, această forță fiind "o persoană puternică", corpolentă.

Pentru a slăbi, accept]* să îmi schimb atitudinea în relațiile mele cu ceilalți, încetez să mai am așteptări și înlătur tot ceea ce este inutil și dăunător. Învăț să am încredere în mine însumi și în viață pentru a înlătura acea grăsime protectoare. Îmi exprim emoțiile liber și învăț să mă iubesc așa cum sunt.

Accept]* să merg înaintea în viață fără să mai îmi fac griji pentru ceea ce spun sau cred ceilalți despre mine. Trăind în funcție de mine, îmi întăresc încrederea în mine, valoarea, iubirea față de mine însumi. Îmi regăsesc frumusețea interioară și corpul meu fizic se va modela natural după noua mea imagine. Îmi exprim mai mult bucuria și **sprinteneala**.

517. GREAȚĂ SI VĂRSĂTURI *Vezi și: SARCINĂ [AFECȚIUNI ALE...]* **Greața** se definește ca un spasm nervos, care precede vărsăturile. Este o senzație de vomă, însoțită de o senzație de rău generală. Am un sentiment de durere față de o realitate care provoacă un deranjament în viața mea și pe care aș vrea să o pot evita. **Greața** este un semn că simt un **dezgust** sau simt o aversiune față de un lucru, o persoană, o idee, o situație sau poate o emoție, deoarece nu mă simt în siguranță. Trăiesc fie revoltă, furie, frică, frustrare, fie neînțelegere față de acel aspect, care "îmi rămâne în **stomac**". Trebuie să **conștientizez** faptul că am absorbit ceva (din realitatea mea sau din ființa mea), care a creat dorința de a-l exprima imediat. Și, dacă nu mă exprim prin cuvinte, îl voi manifesta prin **greață**. Când devine prea mult, când **ranchiuna** este prea mare, apar **vărsăturile**, deoarece am tendința de a manifesta fizic respingerea acelei situații, care mi se pare nedreaptă. Această respingere poate avea ca obiect ceva din exterior, dar poate fi, de asemenea, o parte din mine însumi, pe care aș vrea să o fac să dispară. Când **vomit**, refuz ceva sau pe cineva. Astfel evit să avansez și să evoluez. Observ față de cine sau față de ce opun rezistență. Poate fi vorba despre unul dintre părinții mei, pe care aș vrea să îl "scot din viața mea", pentru că, se pare că nu mai avem nimic în comun. Sau poate îmi este teamă că nu voi fi la înălțimea a ceea ce se va întâmpla în viața mea ? De ce refuz ceea ce este nou ? Oare mă simt forțat de ceilalți să spun sau să fac ceva ? Pot să am o "strângere de inimă*" văzând cât de neputincios mă simt să acționez sau să îmi iau viața în propriile mâini. Este posibil să nu mai vreau să am o viață atât de superficială. Dacă **vomit bila**, acest lucru indică faptul că există o situație, pentru moment, insuportabilă și m-am saturat să fac concesii în viață. Începutul **sarcinii** poate fi, de obicei, însoțit de **grețuri**, care, în acest caz, semnifică faptul că, trebuie să accept]* schimbările pe care copilul le va aduce în viața mea. Oare refuz copilul sau există o parte în mine (neputința, nesiguranța etc.) pe care vreau să o neg ? Am destulă forță pentru a avea grijă de acest copil ? Fiind stăpân pe viața mea, pot să îi transmit copilului aceleași valori.

Îmi redobândesc liniștea și accept]* să îmi diger emoțiile și conflictele, pe care acest eveniment le produce în viața mea. Învăț să accept]* fiecare parte a personalității mele. Am încredere în viață și în viitor. Întotdeauna am libertatea de

a alege. Când fac ceea ce îmi place, nu e nevoie să opun rezistență. Las să vină spre mine toate lucrurile frumoase pe care viața mi le oferă.

518. GREUTATE (exces de...) *Vezi și: GRĂSIME*

Excesul de grăsime pe care corpul meu o înmagazinează între interior și mediul exterior, indică faptul că, inconștient, vreau să mă izolez față de comunicarea cu exteriorul sau că există o emoție sau un sentiment închis, "izolat" în mine, pe care nu vreau să îl văd. Prin **obezitate**, caut **o formă de protecție** pe care o acumulez tot timpul în gândurile mele. Există o prăpastie între mine și lumea exterioară. Vreau atât de mult să iubesc și să mă apropiu de oameni, dar îmi este atât de frică ! Îmi ascund astfel nesiguranța de a fi expus, de a fi vulnerabil, evitând astfel să fiu rănit de observațiile, de criticile sau de situațiile care mi se par inconfortabile, mai ales cele legate de sexualitatea mea. Dacă am trăit o situație traumatizantă legată de sexualitate (doar mi-a fost frică sau chiar s-a întâmplat ce va, la nivel fizic) acest lucru se manifestă, în cazul în care sunt **femeie**, printr-o luare în greutate la nivelul coapselor și al șoldurilor, pentru a-mi "proteja" organele genitale de o agresiune. **Bărbatul** are tendința de a se îngrășa în zona abdomenului, pentru ca astfel, organele genitale să fie mai puțin vizibile. Poate fi vorba despre orice situație, nu neapărat legată de sexualitate, în care mă simt **agresat** Sau **excesul de greutate** se poate interpreta și ca o dorință de a poseda totul. Am emoții și sentimente (precum egoismul) pe care refuz să le ignor. Mă agăț de trecut. Poate fi vorba, de asemenea, de un dezechilibru, de o revoltă față de cei din jurul meu, o reacție la gesturile, la situațiile pe care nu mai vreau să le văd sau de care nu mai vreau să îmi amintesc. Hrana terestră reprezintă, de asemenea, o hrană emoțională. Astfel, voi mânca în exces pentru **a umple un gol interior**, am impresia că am fost **abandonat** sau mănânc pentru a compensa singurătatea și izolarea pe care le trăiesc. Rămân, inconștient, într-o dependență, am nevoie de celălalt Vreau să ascund rușinea și agresivitatea pe care le trăiesc față de o situație. Uneori preferă să dispar, pentru a nu mai suferi. Urăsc lucrurile **imponderabile** din viața mea, precum și toate lucrurile care îmi sunt **impuse**. Totuși, simt eu însumi nevoia de a mă **impune**, pentru a mă afirma sau pentru a-i speria pe ceilalți, care astfel pot să plece și să mă lase în pace. Este posibil să trăiesc o mare nesiguranță, atât pe plan afectiv, cât și material și, inconștient, am nevoie să fac provizii pentru a evita o "penurie" sau o "lipsă", care ar putea surveni. Vreau "să am de toate" în caz că se întâmplă ceva... Această lipsă poate a fost trăită în copilărie, mai ales, în relație cu mama, cea care era legătura mea directă cu hrana și cu supraviețuirea (alăptatul). Dacă **un bebeluș are un surplus de greutate**, înseamnă că mama îl hrănește prea mult. Copilul poate dezvolta un reflex de a cere tot timpul, ca și cum nu ar fi sătul niciodată. Mama are dorința, chiar inconștientă, de a rămâne în fuziune cu bebelușul și acestuia îi va fi greu, mai târziu, să se detașeze de mama lui. **Obezitatea** se dezvoltă, de multe ori, după un șoc emoțional puternic sau o pierdere importantă, iar golul interior devine prea greu de **suportat**. Mi-am pierdut **conținutul**. **Trăiesc un**

' ! ' ■> S I I A

Jacques Martel

sentiment puternic de abandon, un gol interior. Mă simt vinovat de plecarea sau de pierderea unei ființe dragi. Sentimentul de **abandon** poate fi trăit în relație cu o persoană, dar și față de ceva mai abstract, de exemplu, o afacere pe care a trebuit să o **abandonez**, la care a trebuit **să renunț**, din motive personale. Am fost nevoit să **abdic** și acest lucru îmi sfâșie **inima***. A trebuit să **abandonez** un proiect care îmi era drag (de exemplu, acela de a avea un copil) și mă consider **laș** sau perdant. Pot avea, de asemenea, impresia că mi-am pierdut controlul asupra unei situații sau o persoană. Nu mai sunt conectat cu **materia**. Am impresia că "nu am destulă greutate" într-o anumită situație. Îmi caut un scop în viață, încerc să "fac ceva bun". Îmi este greu să mă poziționez, prin vorbele mele și prin gesturile mele. Astfel încât, fac acest lucru, ocupând mai mult loc cu corpul meu fizic. În plus, **mă devalorizez cu privire la aspectul meu fizic:** o mică "imperfecțiune" sau câteva kilograme în plus, vor lua în ochii mei proporții uriașe și nu îmi voi mai vedea și aprecia calitățile fizice.

Dacă îmi concentrez toată atenția, pe ceea ce este "dizgrațios", corpul meu va reacționa, adăugând încă mai multă **greutate**, pentru a mă face să îmi dau seama, cât de sever sunt cu mine însumi și cât de mult mă distrug, doar prin gândurile mele negative. Faptul de a face sport sau a ține un regim, nu va fi suficient pentru a slăbi, deoarece trebuie să **conștientizez** adevărata sursă a **excesului meu de greutate**, care constă, de obicei, într-o situație de **abandon**. Fie că sunt copil, fie că sunt adult, **conștientizez** faptul că, mă resping eu însumi. Este posibil să am impresia **de a mă simți limitat** în diverse aspecte din viața mea sau legat de proiectele mele. Acest sentiment, de a fi limitat, îmi determină corpul să se extindă, prin excesul de grăsime. Dacă sunt o persoană care **acumulează gânduri, emoții sau lucruri**, corpul meu va "acumula" și el, dar sub formă de grăsime. Trebuie să mă întreb care sunt beneficiile pe care le trag din faptul de a avea un surplus de **greutate**. Care sunt activitățile pe care le pot evita astfel și care mă sperie ? Care sunt persoanele de care mă îndepărtez astfel? Am impresia că am mai puțin control sau mai puțină putere, în anumite aspecte din viața mea și îmi convine acest lucru, deoarece am mai puțină responsabilitate și astfel mă implic mai puțin, la nivel personal ? Un alt aspect important, care trebuie luat în considerare este: care este pericolul care mă pândește, dacă ajung la **greutatea** mea ideală? De exemplu, în cazul unei femei care, o dată ce a pierdut din **greutate**, va deveni mai atrăgătoare în ochii bărbaților și se va afla frecvent în situații în care va trebuie să refuze avansurile acestora. Astfel se va simți în pericol de a-și pierde libertatea, spațiu vital, va trebui să învețe să se afirme, ceea ce poate fi foarte dificil, în anumite cazuri. Faptul de a fi atrăgătoare poate, de asemenea, atrage stereotipul "are corp frumos, dar nu are nimic în cap", de unde teama de a nu fi considerată inteligentă. Prin urmare, dacă creierul meu a detectat un pericol legat de faptul de a pierde din **greutate** și de a avea o **siluetă** frumoasă, imediat ce corpul meu se află în situația de a apela la rezervele sale de grăsime, este tras un semnal de alarmă pentru a neutraliza ceasta nevoie. Pot simți o scădere de energie, deoarece toate eforturile corpului sunt folosite pentru a-și păstra **greutatea** stabilă sau chiar pentru a o crește, dacă este nevoie. Corpul meu **se opune**, la fel ca mine, în anumite situații din viață. **Greutatea** este de multe ori legată de noțiunea de forță. Cineva care are o greutate mai mare este considerată o persoană "puternică" sau "voinică". Am impresia că trebuie să fiu puternic pentru a supraviețui și a reuși în viață? Trebuie să am un fizic mai impunător, pentru a mă

impune în relațiile mele și a alunga "prădătorii"? Aceasta este metoda mea de a acționa, pentru ca oamenii să mă vadă, să mă observe mai ușor, altfel aş trece neobservat ? Sau vreau să creez o "contra-greutate" într-o situație care pare dezavantajoasă, pentru mine ? Sau poate, cred că opinia mea nu are "destulă greutate" într-o anumită situație. Dacă surplusul meu de greutate se datorează unui **"metabolism lent"**, siguranța mea mă face să fiu foarte prudent, - ceea ce mă împiedică să acționez.

Accept],* să îmi exprim emoțiile, să îmi recunosc valoarea și toate posibilitățile mele. Acum știu că, golul pe care am impresia că îl trăiesc în viața mea, poate fi umplut cu **iubire** și cu sentimente pozitive față de mine. Prin faptul de a mă accepta pe mine și ai accept pe ceilalți și cu **iubirea** de care mă înconjoară, mă voi elibera de această durere și de nevoia de protecție.

519. GRIPĂ Vezi și: CREIER — ENCEFALITĂ, STRĂNUT, FEBRĂ, MUȘCHI, RESPIRAȚIE, REPĂRAȚIE[BOLIDE...], CAP [DUREREDE...]

Gripa definește o stare cauzată de un virus care produce febră, frisoane, dureri de cap, dureri musculare, strănut, dificultate respiratorie etc. **Gripa** îmi poate afecta corpul mai puternic decât o răceală și mă obligă să stau în pat pentru o perioadă.

Fiind o boală infecțioasă, **gripa** este legată de furie, este un semn că nimic nu mai funcționează cum trebuie! E momentul să mă întreb pe cine sau pe ce anume sunt furios? Simptomele cele mai frecvente indică mai mult ceea ce trăiesc în prezent: febra este legată de furie, strănutul de critici, de faptul de a vrea să scap de cineva sau de ceva etc. Adeseori este vorba despre o situație conflictuală pe plan familial: s-a spus ceva sau a existat o situație pe care "nu o pot înghiți" deoarece au fost depășite anumite reguli sau limite. A existat o ceartă în care aveam impresia că spațiul meu vital a fost violat sau că riscam să pierd ceva sau pe cineva, care îmi aparținea. Infleunța anumitor persoane din anturajul meu mă poate face să mă îndoiesc de judecata mea sau de capacitatea mea de a îndeplini anumite sarcini. Dacă este vorba despre membrii familiei, este cu atât mai greu pentru mine, deoarece am încercat toată viața să îmi construiesc propria personalitate, detașându-mă de familie. Deoarece vreau to timpul să obțin aprecierea lor (mai ales a părinților mei), pot deveni confuz față de cine sunt cu adevărat și ce alegeri am de făcut. Am impresia că sistemul meu de apărare natural a dispărut Mă deranjează o persoană care reprezintă un fel de autoritate pentru mine. Multe cazuri de **gripă** sunt atribuite credințelor înrădăcinate în societate și fricilor. De exemplu: "Mi-a fost atât de frig astăzi! Sigur o să mă îmbolnăvesc de gripă !" Trebuie să mă întreb de ce am **gripă**. Oare pentru că am nevoie de odihnă sau de o pauză? Mă oblig să stau în pat pentru a nu îmi îndeplini responsabilitățile la muncă sau în familie ?

Am o încredere scăzută în mine, mă las influențat de ceilalți și poate chiar invadat. Virusul gripal face la fel și se infiltrează în corpul meu, deoarece sistemul meu imunitar este "slăbit" de "slaba" mea stimă față de mine. Sunt într-o situație în care mă opun, deoarece fac eforturi mari în viața de zi cu zi și am nevoie să mă odihnesc. **Gripa** poate apărea, de asemenea, într-o situație în care am trăit o mare dezamăgire, o decepție sau o frustrare care mă determină să nu mai simt ceea ce se întâmplă în jurul meu (am nasul congestionat) sau să nu mai simt o persoană și am o respirație dificilă. Totuși, febra îmi eliberează corpul de toxinele care nu au cum să iasă altfel.

Accept],* să îmi exprim emoțiile și să las să îmi curgă lacrimile pentru a-mi decongestiona întreg corpul și pentru a lăsa armonia să se instaleze.

520. **GRIPA AVIARĂ** *Vezi și: GRIPĂ*

Gripa aviară sau gripa găinilor este extrem de contagioasă pentru anumite păsări și poate fi transmisă oamenilor (virusul **(A (H5N1))**). Simptomele sunt asemănătoare cu cele ale gripei obișnuite, dar mult mai grave. Dacă mă îmbolnăvesc de această **gripă**, mă găsesc într-o situație în care sunt prins, într-un mediu care nu îmi convine deloc. Trebuie să devin "rece", să mă închid pentru a nu mai simți toată durerea și suferința pe care le trăiesc. Prefer să fac pe struțul și să mă ascund "sub aripa mamei". Sunt "mândru ca un cocoș" și ceilalți își vor arăta enervarea, înainte ca eu să mă scuz sau să iert vorbele sau gesturile cuiva. Trăiesc într-o societate cu care nu sunt de accord, care mă sufocă, mă face agresiv. Am devenit antipatic, intransigent și atac imediat persoanele care îmi încalcă libertatea, care îmi distrug spațiul vital. Nu mă simt suficient de puternic pentru a combate situația în care mă aflu și plâng pentru tot ceea ce refulez de mult timp, chiar de ani întregi.

Accept |* să las la o parte toate ideile mele preconcepute. Îmi vindec vechile răni, încetez să îmi plâng de milă și accept să împărtășesc lucrurile frumoase din viață. Sunt mai deschis față de lume, cu discernământ, fără să îi judec pe ceilalți, îmi fixez limitele, mă respect pe mine și îi respect pe ceilalți. Astfel îmi recapăt locul care mi se cuvine.

521. **GRIPA SPANIOLĂ** *Vezi: CREIER—ENCEFALITĂ*522. **GURĂ (în general)** *Vezi și: GINGII*

Gura reprezintă deschiderea spre viață și mă ajută să intru în contact cu mama, când mă hrănește la sân. Este un organ senzorial sensibil și selectiv. Este poarta de intrare pentru mâncare, aer și apă. Datorită ei pot vorbi (buze, limbă, corzi vocale), pot comunica și exprima emoțiile și gândurile mele. Este un soi de punte între mine și interiorul meu și universul din jurul meu (realitatea). Simbolizează intimitatea mea, spațiul meu vital. **Gura** este manifestarea personalității mele, a poftelor mele, a dorințelor mele, a așteptărilor mele, a trăsăturilor mele de caracter, a plăcerilor vieții. Prin ea pot fi deschis la tot ceea ce este nou: senzații, idei și impresii. Astfel, gura reprezintă o cale cu dublu sens, iar dificultățile pe care le trăiesc au, de asemenea, un dublu aspect: interior și exterior. Este interesant de observat faptul că, modul în care mestec alimentele reflectă felul meu de a fi. Dacă înghit alimentele, fără să le mestec, sunt impulsiv și nu țin cont de detalii. Dacă, din contră, mestec foarte mult, sunt perfecționist, acord o importanță mare detaliilor. Astfel, pot avea impresia că pot controla situațiile din viața mea. Nu mai gust viața: o desfac în mii de bucățele și mă gândesc tot timpul la trecut. Atunci când mănânc cu înghițituri mari, îmi asum multe responsabilități. Pot avea mai multe proiecte în același timp. Înghițiturile mici indică o teamă de a avea prea multe sarcini de împlinit, pe care le consider dificile pentru mine.

Accept|* să mănânc încet, să gust alimentele pentru ca astfel să pot gusta viața și bucuriile ei.

523. **GURĂ (afecțiuni ale gurii...)** *Vezi și: CANCER LA GURĂ ȘANCURU ÎN GENERAL], HERPES]... BUCAL]*

Gura este poarta aparatului digestiv și al căilor respiratorii pe unde accept|* să las să intre tot ceea ce este necesar pentru existența mea fizică (apă, mâncare, aer), emoțională și senzorială (stimuli, dorințe, gusturi, pofte, nevoi etc.) Afecțiunile care

pot apărea la gură indică faptul că am o anumită îngustime de spirit, că am idei și opinii rigide și am o dificultate de lua și de a "înghiți" tot ceea ce este nou (gânduri, idei, sentimente, emoții). Există o situație pe care nu o pot "înghiți": cuvinte auzite, care m-au deranjat sau m-au rănit sau cuvinte pe care aș fi vrut să le aud și care nu s-au spus.

Mă afectează inegalitățile și dizarmonia din relația dintre părinții mei. Vreau să răspund, să le dau o replică, dar nu fac acest lucru, deoarece mă simt rău în această situație sau pur și simplu, nu profit de ocazia potrivită. Rămân "prins" cu tot ceea ce am de spus. Gesturile sau vorbele celorlalți, care mă rănesc și cărora aș fi vrut să le răspund, dar nu am avut ocazia, pot provoca afecțiuni ale gurii. Există o confruntare între mine (ceea ce spun eu) și cei din jurul meu (felul în care primesc ceea ce spun). Îndrăznesc să spun lucrurile pe care le trăiesc, cu riscul de a pierde iubirea celorlalți sau sunt capabil să mă respect în ceea ce sunt și să îndrăznesc să mă arăt, așa cum sunt, celorlalți? Poate mă simt neînțeleș, deoarece nu știu cum să **comunic**. Corpul meu transmite mesajul că, pot transmite idei nesănătoase, prin intermediul gurii, că trebuie, să îmi schimb atitudinea față de mine însumi și față de ceilalți. Exemplul tipic este șancrul sau ulcerul bucal (herpesul), care apare de obicei în urma unui stres sau a unui traumatism în timpul sau după o perioadă de stres intens sau după 6 boala. Acesta indică viziunea mea tristă și nervoasă asupra realității. Simt o iritație față de ceea ce mi-au făcut sau mi-au spus ceilalți. Ceva sau cineva mi-a lăsat un gust amar în gura, care mă afectează încă. Sunt tulburat și nu știu cum să reacționez. Mă simt blocat, mă simt prins în acea situație neplăcută, pe care o tot analizez de mult timp și am nevoie să îmi recapăt libertatea, să spun ceea ce am de spus, chiar cu riscul de a nu fi pe placul celorlalți, pentru că în prezent mă simt invadat

Jacques Martel

din toate părțile. Poate "am o foame" de **iubire**, de afecțiune, de cunoaștere, de spiritualitate, de libertate etc. Dacă am impresia că, lucrurile de care am nevoie nu sunt accesibile sau nu se pot realiza, **gura** mea va reacționa la senzația de lipsă pe care o simt. Dacă apar **crăpături** la colțurile gurii, este un semn al unui conflict interior între a fi protejat de ceilalți sau a mă poziționa și a-mi asculta propria mea autoritate, vocea mea interioară ? Pot să mă simt frustrat, tensionat, agresiv, pentru că nu îndrăznesc să îmi afirm dezacordul. Dacă am gura uscată, am tendința de a fi neliniștit și prefer să evit realitatea. Mă separ de corpul meu și de emoțiile mele. Având gura uscată, evit astfel să înghit lucrurile care nu îmi plac. Sunt multe lucruri care îmi displac în viață și nu mai gust plăcerile vieții. Gura încărcată indică faptul că activitățile cotidiene îmi sufocă bucuria de a trăi și pofta de a realiza proiectea noi. O afecțiune a articulațiilor temporo-mandibulare (care pocnesc, de exemplu) scoate în evidență frica mea de a-i contrazice pe ceilalți, mai ales pe cei cu autoritate. Evit orice confruntare și prefer să îmi refuz lacrimile. Dacă îmi rod interiorul obrazului, încerc să scap de un lucru de care îmi este rușine.

În loc să trăiesc cu teama că cineva îmi face rău, accept[*] să am încredere în forța mea interioară și în capacitatea mea de a găsi soluții în orice situație, începând de acum, mă poziționez și sunt deschis și flexibil la noutate, la armonie. Mușc cu poftă din viață. Îmi accept tandrețea, blândețea și mă exprim cu încredere.

524. GURĂ — AFTĂ

Afta este o leziune superficială pe mucoasa bucală, caracterizată printr-o mică protuberanță albă, uneori cu o margine roșie, care poate apărea și pe mucoasa genitală.

Este asociată cu o febră, care nu se exprimă. Apare deoarece reacționez ușor (sunt sensibil) la cei din jurul meu, la "vibrațiile" lor, la contextul unei situații. Sufăr în tăcere, cu gura închisă. Afta poate indica, de asemenea, faptul că îmi este greu să **prind rădăcini** și că nu reușesc să mă exprim, să spun ceea ce cred și chiar să reacționez, deoarece cred că nu am puterea să fac acest lucru. Nu mă simt capabil să fac lucruri importante. Nesiguranța mea mă face să fiu "mut" față de ceea ce trăiesc, știind că dacă spun unele lucruri, se pot produce schimbări majore în viața mea sau se pot întoarce împotriva mea.

Simt că am ceva ce mă arde în gură, dar nu pot scoate afară acel lucru. Sau am simțit o viclenie, la care nu am putut răspunde. Ca și cum aș fi obligat să diger acel lucru! Poate fi vorba despre ceva ce am trăit legat de sexualitatea mea. Este posibil ca, în copilărie, să fi trăit o situație în care m-am simțit stânjenit și în care nu am putut reacționa. Iar dacă astăzi retrăiesc o situație asemănătoare, îmi voi aminti acea situație, chiar dacă inconștient și astfel pot apărea aftele. Cuvintele mele sunt fără efect și incomplete deoarece sunt nervos. Rămân tăcut, fără ca acar să mă gândesc să mă revolt! Și totuși, nu mai suport, am ajuns la capătul puterilor. Sensibilitatea mea fiind foarte mare, port tot felul de măști, joc teatru, de teamă că voi intra în contact cu emoțiile mele profunde. Sunt anxios și iritat.

Pot să mă culpabilizez, lucru care duce la diminuarea respectului față de mine. Aș vrea mult să fac o mulțime de lucruri, dar nu reușesc. Conștientizez faptul că, de obicei, refuz orice idee nouă, chiar dacă aceasta ar putea aduce schimbări pozitive în viața mea. Dacă trăiesc o nedreptate, dezgust sau o insatisfacție ascunsă (în gură), dacă vreau să "îmi golesc inima*", pot face acest lucru fiind deschis și în armonie cu mine însumi. Trebuie însă să îmi aleg cuvintele: pentru că risc să spun cuvinte grele, false, care vor să distrugă. Am responsabilitatea de a mă exprima fără violență, altfel acea violență s-ar putea întoarce împotriva mea. Iar pentru că aftele sunt foarte dureroase, imediat ce deschid gura pentru a spune ceva, simt durerea.

Dacă vreau ca situația să nu se agraveze, accept[*] să mă exprim deschis și calm, începând de acum. Înlocuiesc culpabilitatea cu încredere în capacitățile mele de adaptare, în înțelegerea mea, în intuiția mea, pe care o ascult tot mai mult. Astfel îmi potolesc emoțiile și felul în care le exprim.

525. GURĂ — HALENĂ (respirație urât mirositoare...) SAU HALITOZĂ **Vezi și: GINGII—GINGIVITĂ, GÂT [DURERE DE...], NAS [AFECȚIUNI ALE,...]**

Halena, denumită și halitoză, este consecința directă a dificultății mele de a trata, pe plan interior și exterior, situațiile pe care le trăiesc. Această dificultate poate proveni din faptul că îmi păstrez ideile pe care nu le exprim și care putrezesc în loc să iasă afară.

Dificultatea poate proveni și din faptul că nu reușesc să mă decid, în perioadele de schimbări importante din viața mea și ideile vechi stragnează prea mult timp, comparativ cu rapiditatea schimbărilor pe care le trăiesc. Verific până unde pot controla situațiile din viața mea. am impresia că trebuie să fac ceva împotriva voinței mele ? Sau împotriva convingerilor mele? Este important să comunic cu persoanele în cauză, pentru a le împărtăși emoțiile mele și a scăpa de halenă. Halena poate avea legătură și cu gânduri legate de dezgust, de ură, de răzbunare, pe care le am împotriva mea sau a altora sau a vieții însăși, gânduri de care îmi este rușine. Mă opun foarte tare acestor gânduri și otrava pe care o produc se exteriorizează prin respirația urât mirositoare, care persistă până când îmi eliberez emoțiile negative și elimin gândurile de răzbunare. Ce gânduri, care mă rod pe dinăuntru, îmi pot infecta respirația? Uneori, este vorba de gânduri inconștiente. Există ceva pe cale de a putrezi, în interiorul meu sau într-o situație care implică o altă persoană. Când acestea i se întâmplă des, ar fi bine să îi spun, pentru ca ea să poată conștientiza și rezolva acea problemă, care poate persista de mai mult timp. Știind despre ce este vorba, va avea ocazia să experimenteze iertarea față de sine însuși, pentru că a întreținut gânduri negative față de o altă persoană, pentru că a avut resentimente față de aceasta. Este important să nu uit că, atunci când iubirea* și sinceritatea vor fi fundamentale gândurilor mele, respirația mea va deveni proaspătă.

Accept[*] să mă eliberez de gândurile nesănătoase din trecut. Respir prospețimea gândurilor pozitive, pline de iubire* față de mine și față de ceilalți.

526. GURĂ — CERUL GURII, PALAT

Cerul gurii [palatul] este plafonul osos al cavității bucale. Are un rol important în pronunție și în deglutiție. Este afectat atunci când cred că am primit ceva [de exemplu un nou loc de muncă] dar acel lucru mi-a fost luat mai târziu și pentru mine, este o situație foarte dificilă. Simt o frustrare puternică și o mare dezamăgire, deoarece credeam că acel lucru era al meu, dar mi s-a luat înapoi. Sau poate aveam impresia că fac parte dintr-o familie sau dintr-o organizație, dar cineva mi-a luat locul. Ca și cum **palatul** meu nu ar fi destul de încăpător pentru a păstra în el tot ceea ce am cucerit, am dobândit. Nu am acces la ceea ce îmi place (un lucru sau o persoană). Am impresia că sunt pedepsit în urma unui gest urât pe care l-am făcut. Trăiesc o mare nedreptate. Mă afectează o situație, deoarece sunt în conflict cu legile, cu autoritatea.

Trebuie să **accept*** să mă întreb de ce s-a întâmplat acel lucru. Poate aveam prea multe așteptări ? Trebuie să fac eforturi pentru a recâștiga ceea ce credeam că am pierdut sau poate este mai bine așa ? Acestea sunt întrebările pe care mi le pot pune, pentru a fi din nou în armonie și pentru ca afecțiunile din cerul gurii să se vindece.

527. **GUȘĂ** *Vezi: GLANDA TIROIDĂ—GUȘĂ*

528. **GUST (tulburări ale gustului)** *Vezi: b GÂT, LIMBĂ, NAS*

Ageuzia este pierderea totală sau parțială a **simțului gustativ**. De obicei se asociază și cu pierderea mirosului. Oare mai am încă poftă să continui ceea ce am de făcut ? Ce am de schimbat în situația pe care o trăiesc ? Nu vorbesc despre acest lucru, chiar dacă am sentimentul că pierd noțiunea a ceea ce sunt. Pot avea impresia că trebuie să înghit o situație, pe care o consider dezagregantă: deoarece nu am de ales, mai bine să nu fac nimic. Este un mecanism de apărare care mă ajută să fug de situațiile dezagreabile și să scap de natura mea profundă, de emoțiile mele. Mă protejiez de ceilalți și, în același timp, mă deconectez de la mine însumi, de corpul meu, de simțurile mele. Nu mai sunt în contact cu mine însumi și cu lumea din jurul meu. Îmi micșorez sau îmi neutralizez simțul gustativ, pentru a mă proteja.

Accept!* să gust viața, să îmi dau voie să am experiențe noi, să simt în sfârșit că trăiesc și să las să mi se vadă strălucirea. Am încredere în corpul meu și în natura mea profundă. Am dreptul de a mă afirma și de a spune NU dacă nu îmi convine o anumită situație. Mă respect tot mai mult și ceilalți mă vor respecta la rândul lor!

529. **GUTA** *Vezi: b UACIDOZĂ, CALCULIRENALI*

Guta este o boală metabolică caracterizată prin acumularea de acid uric în organism, care se manifestă prin articulații inflamate și dureroase, mai ales articulația degetului mare de la picior și uneori litiază renală (calculi renali). Atinge și articulațiile de la mâini, încheietura mîinii, degete, genunchi, glezne și uneori, coate. Acumularea de acid uric simbolizează faptul că rețin emoțiile negative, care în mod normal, ar trebui eliminate prin urină. Am nevoie de spațiul meu vital, de singurătate, dar îi las pe cei din jur să mă invadeze. Mă simt împins de la spate. În cazul unor animale, modul lor de a-și marca teritoriul este acela de a urina în acel

loc, pentru a stabili granițele, o barieră (de exemplu, în cazul pisicilor). Este modalitatea lor de a arăta celorlalți care este locul ce li se cuvine. Făcând o analogie cu oamenii, știu că urina (lichidul) reprezintă emoțiile mele. Dacă nu le pot exprima, se produce un prea-plin de emoții, adică un prea-plin de lichid în interiorul corpului meu. Emoțiile din acest caz sunt frustrările, decepțiile mele și neputința de a-mi afirma limitele, zona mea de intoleranță, deoarece vreau să fiu "băiat bun" sau "o fată bună" în ochii celorlalți. Vreau să nu fiu criticat, judecat și, prin urmare, tac. Cât de mult mă **dezgustă** acest lucru ! **Guta** indică o ezitare între plăcere și datorie, iar dacă sunt ținut la pat, nu mai trebuie să fac nicio alegere. Mă simt "prins în trecut" și îmi este greu să privesc spre viitor. Corpul meu devine rigid, la fel ca și gândurile mele și atitudinea mea față de mine și față de ceilalți. Faptul de a fi agățat de trecut mă împiedică să avansez, deoarece, pentru că mă simt prins, nu știu în ce direcție să merg. Mă "înece în suferință". Pot arăta multă nerăbdare atunci când lucrurile nu se întâmplă așa cum vreau eu. Am nevoie să **domin**, să îmi **controlez** în totalitate viața, lucru care uneori poate fi foarte dificil. Pot ajunge la extrema cealaltă, devin impacientat și coleric și încerc să îi domin pe ceilalți, crezând că acest lucru va aduce un echilibru în viața mea. **Guta** apare la o persoană foarte ambițioasă și rigidă sau, din contră, la o persoană care nu are niciun scop, niciun entuziasm față de viitor. Am ambiții foarte limitate și nu trebuie să îmi cer prea mult. Dacă fac prea mult efort, guta va "exploda". Așa că, sunt cuprins de disperare. **Guta** indică faptul că vreau să îmi ascund emotivitatea, sensibilitatea și vreau să par puternic. Nesiguranța mă face să devin posesiv, să mă simt dat la o parte și neintegrat în familie sau în comunitate etc. Vreau să rețin totul. Am o nevoie atât de mare de a-mi demonstra valoarea, ceea ce sunt capabil! Mă simt vulnerabil față de propriile mele emoții și sunt intransigent față de ceea ce eu consider negativ, rău sau greșit. **Degetul mare de la picior** este afectat atunci când simt că mă prăbușesc, în urma unei vești care îmi afectează puternic viața, pe plan existențial. Iar pentru că, **guta** apare de obicei la bărbății de vârstă matură, poate este cazul să învăț, dacă sunt afectat, să îi las pe ceilalți în pace, în loc să îi controlez, să fiu mai flexibil față de mine însumi și față de ceilalți, în loc să fiu rigid. Nu voi mai avea nevoie de un conflict interior între plăcere și datorie: sunt "obligat" să fiu inactiv și să apreciez o odihnă binemeritată !

Este important pentru mine să las să intre mai multă **iubire*** în mine, pentru a echilibra și a elibera emoțiile negative, dureroase, care mă rănesc și mă înfurie, pentru a-mi regăsi libertatea de mișcare și starea de bine.

Accept!* faptul că toate emoțiile pe care le am fac parte din ceea ce sunt și trebuie să le accept* pentru a mă ajuta să înțeleg sensul pentru care există în mine. Exprimându-le, voi descoperi cu adevărat cine sunt, sunt în contact cu puterea mea interioară și pot să mă detașez de persoanele de care mă agățăm înainte.

H

530. **H.TJV (hipertensiune arterială)** *Vezi: b TENSIUNE ARTERIALĂ—HIPERTENSIUNE*

531. **HALENĂ** *Vezi: GURĂ —HALENĂ (RESPIRAȚIE URÂT MIROSITOARE)*

532. **HALUCINAȚII** *Vezi și: ALCOOLISM, DEPENDENȚĂ DROGURI*

Când sunt epuizat fizic sau moral, pot să am un scenariu de idei negative, de multe ori false. Sau pot să pierd contactul cu realitatea, fără să fiu **conștient**, pot să mă detașez, corpul și sufletul meu se desprind unul de celălalt. Confruntat cu o realitate pe care nu vreau să o văd, îmi inventez o alta, chiar dacă este falsă și astfel mă izolez de lume. Astfel, îmi pot da dreptate și creez propria mea interpretare a realității, pe care nu vreau să o accept*. Aceste interpretări, aceste lumi imaginare, create în întregime de mine însumi, pot să scoată la suprafață propriile mele frici. Poate îmi este frică de latura mea întunecată și negativă și am impresia că trebuie să mă apăr pentru a nu ieși la suprafață. **Halucinațiile** pe care le văd și care mă sperie nu reprezintă decât părți ale . personalității mele, pe care le neg, refuz să le văd. Mai devreme sau mai târziu, va trebui să le **conștientizez**, pentru a le putea schimba. Dacă neg cine sunt, mă îndepărtez de esența mea și nu sunt în contact cu realitatea mea interioară. Am impresia că viața trebuie să mă pedepsească deoarece nu sunt perfect Am impresia că am o dublă personalitate: persoana pe care o iubește toată lumea și o alta, cea negativă, de care vreau să fug. Mă simt neputincios în fața acesteia. Pot avea **halucinații** atunci când nivelul meu de stress este foarte ridicat și am tendința de a-mi crea o povară prea grea.

Dacă, de exemplu, caut un act de care am absolut nevoie și a cărui pierdere ar însemna milioane de dolari, creierul meu ar putea crea o imagine a acelui document (ca o hologramă), care mi se va părea foarte reală și care, pentru câteva momente îmi va atenua stresul. Apoi, după ce îmi voi da seama că a fost doar o **halucinație**, voi putea gândi mai limpede și voi putea cere să fiu ajutat să caut altundeva, în alte locuri, unde este posibil să găsesc acel act. Fără acea **halucinație** aş fi continuat să fiu "prizonier" în starea mea de stres; în ceea ce privește drogurile, acestea creează o stare de expansiune a conștiinței. Astfel, persoana în cauză poate experimenta dimensiuni la care, în mod normal, nu are acces. De ce iau droguri ? Fug de suferințele mele interioare pe care nu reușesc să le înfrunt fără ajutor ? Pot deveni dependent de orice fel de droguri. Acestea îmi pot da o stare de bine temporară, dar o dată ce mă "trezesc" ^ adică revin la normal, nu va mai fi același efect. Și atunci unde mai pot căuta ? În mine. Nu pot pătrunde în interiorul meu decât cu **iubire**, prin evoluția mea personală și spirituală. Spiritualitatea poate, de asemenea, să mă elibereze de lanțurile trecutului și să îmi redea libertatea și autonomia. Este posibil ca, în urma unui accident, a unui stres puternic sau pur și simplu a dezvoltării mele personale și spirituale, cel de-al treilea ochi al meu să se deschidă tot mai mult și astfel să ajung să văd culori în jurul persoanelor, curenții de energie din spațiu sau prezențe translucide (non materiale) în jurul meu. Sau pot avea impresia că am **halucinații** mai ales pentru că, sensibilitatea mea este mai mare când am genul acesta de percepții.

Accept!* să mă recentrez, să îmi reechilibrez corpul și sufletul. Astfel, voi avea încredere și voi fi înconjurat de **lumină** albă și aurie, știind că așa este în realitate, acesta este adevărul "Eu". Accept!* toate emoțiile care fac parte din ceea ce sunt,

le privesc în față și le păstrez: mă pot ajuta să descopăr ce vreau să schimb în viață și să fac acțiunile necesare pentru a-mi materializa dorințele.

533. **HAȘIȘ** (consum de...) *Vezi:DROGURI*

534. **HEMATOM** *Vezi: SÂNGE—HEMATOM*

535. **HEMATURIE** *Vezi:SÂNGE—HEMATURIE*

536. **HEMIPLEGIE** *Vezi: CREIER—HEMIPLEGIE*

537. **HEMORAGIE CEREBRALĂ** *Vezi: CREIER—ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL*

[AV.C]

538. **HEMOROIZI** *Vezi și: ANUS, SARCINĂ INFLAMAȚIE, INTESTINE—CONSTIPATIE, SÂNGE / SÂNGERĂRI/ VARICE, TENSIUNE ARTERIALĂ—HIPERTENSIUNE*

Hemoroizii sunt varice, dilatări ale venelor. Sunt situați în zona anusului și a rectului. Deoarece pot apărea în cazuri de **constipație** și **sarcină**, voi verifica semnificația acestora și dacă trăiesc o situație sau mai multe din aceste descrieri. Când apare o **durere**, aceasta este în legătură cu un stres, când există **sângerări**, acest lucru semnifică o pierdere a bucuriei. De multe ori, **hemoroizii** pot apărea atunci când am o dificultate în relație cu mama: poate fi vorba despre un doliu neterminat sau dorința de a nu o vedea plecând. Pot avea o mare nevoie de ea, de sfaturile ei și situația actuală mă face să mă simt abandonat de ea. **Hemoroizii** indică o tensiune și o dorință interioară de a forța eliminarea, ca și cum aş vrea să fac să iasă ceva foarte tare și, în același timp rețin în mine acel lucru. Conflictul între a împinge și a reține creează un dezechilibru. Venele indică un posibil conflict emoțional între acțiunea de a respinge și de a împinge și acțiunea de a reține și de a bloca emoția în interiorul meu. De exemplu, un astfel de conflict poate apărea la un copil, care se simte abuzat emoțional de către părinții lui (pe care vrea să îi respingă) și care, în ciuda acestui fapt, îi iubește și vrea să rămână cu ei, îi reține. Există un conflict interior între sentimentul de pierdere și noțiunea mea despre **iubire**. Îmi pun sub semnul întrebării **identitatea** mea și **afilierile** față de familie, mai ales față de tatăl meu, munca mea, societatea în general. Am senzația că sunt doar un oarecare, printre mulți alții (fără un loc bine precizat), când de fapt știu, în adâncul meu, că sunt o ființă minunată, cu un loc unic în univers. Vreau să trăiesc în **anonimat** pentru o perioadă de timp ? Mă simt ca un **impostor** ? Aș vrea să mă **substitui** cuiva, să îi iau locul ? Sau, din contră, poate vreau să mă atașez prea mult de familia mea, de rudele mele de sânge, mai ales de mama. Nu știu cum să mă descurc cu criticile îndreptate la adresa mea, mai ales cele din partea partenerului meu. Există și alte cauze legate de **hemoroizi**: un sentiment intens de culpabilitate sau o tensiune mai veche neexprimată sau prost exprimată, pe care prefer să o păstrez pentru mine și pe care o trăiesc față de o persoană sau o situație care mă deranjează foarte tare. Corpul îmi transmite un semnal de alarmă. Există ceva în viața mea, care are nevoie de **clarificare**, deoarece mă **deranjează** acel lucru. Este ceva ce vrea să erupă, asemenea unui vulcan. Trăiesc mult stres, o încărcare cu presiune, de care mă simt vinovat. Poate trebuie să

respect anumite termene și îmi este greu să mă relaxez, să am încredere și pot să mă simt obligat să îmi împlinesc obligațiile și responsabilitățile, chiar dacă ceea ce vreau este să îmi exprim nevoile pentru a îndrepta și a corecta anumite situații. Am impresia că sunt controlat și că trebuie să mă supun ? Trebuie să mă forțez într-o situație care nu îmi place și de care nu pot scăpa. Există o constrângere și resentimente de care aș vrea să mă eliberez. Nu trăiesc decât pe jumătate și aș vrea să fug, să evadesc. Presiunea socială este uriașă ! În plus, port singur această povară, deoarece din cauza orgoliului, nu cer ajutor nimănui. Sau, este posibil să am un sentiment de supunere față de o persoană sau o situație, în care mă simt diminuat, ca și cum aș fi un "gunoi". Nu reușesc să mă poziționez și să îmi arăt creativitatea și sensibilitatea și cedez locul altcuiva. Trăiesc în **complezență**, deoarece, chiar dacă îmi caut identitatea și vreau să fiu diferit, vreau în același timp ca ceilalți să mă iubească.

Când găsesc cauza metafizică a afecțiunii mele, **conștientizez** și accept],* această situație temporară, care mă va ajuta să găsesc ajutor pentru a mă elibera. Gândurile și acțiunile mele sunt susținute de **iubire**. Totul se armonizează în mine și **hemoroizii** dispar. Accepti,* să mă relaxez și îmi asum riscul de a examina ceea ce mă deranjează. Îmi reiau viața în propriile mâini și las să plece emoțiile negative care îmi fac rău. Stabilesc noi locuri în care să mă simt bine și liber. Sentimentul de neputință dispare și reiau stăpânirea destinului meu.

539. **HEMORAGIE** *Vezi: SÂNGE—HEMORAGIE*

540. **HEPATITĂ** *Vezi: FICAT—HEPATITĂ*

541. **HERNIE**

Hernia este o tumefacție a țesuturilor moi ale unui organ care iese prin peretele mușchilor, acolo unde există un punct slab. Poate fi vorba despre o tumoră formată de un organ care a ieșit, printr-un orificiu natural sau accidental, în afara cavității care îl conține în mod normal. **Hernia** este provocată de o presiune a țesutului moale de sub mușchi, când acesta este slab și puțin folosit. **Herniile** pot apărea în mai multe locuri. Locul în care apare indică natura și mesajul acesteia. Herniile apar mai frecvent de-a lungul peretelui abdominal (**hernia peretelui abdominal**), pot apărea și inghinal, **hernia inghinală**, care face referire la un secret pe care îl port în mine și pe care nu îl dezvălui celorlalți și la dificultatea mea de a-mi exprima creativitatea. Îmi pun întrebarea: oare sunt satisfăcut pe plan sexual ? Încerc să răspund nevoilor celui alt și uit de ale mele ?

La nivelul **diafragmei**, **hernia de diafragmă** (hiatală). Este legată de o furie, față de care mă simt neputincios, îmi ies din fire. **Hernia ombilicală**, care afectează și bebelușii are legătură, de obicei cu proasta cicatrizare a cordonului ombilical, după ce a fost tăiat.

Umflătura poate exprima, pentru bebeluș, refuzul de a părăsi pânțele confortabil al mamei sau refuzul de a se naște, iar ca adult, îmi este teamă să fiu controlat, influențat de un nou mediu de viață. **Hernia** poate reprezenta o dorință neexprimată de a mă rupe de o situație sau de o persoană, care nu îmi place și față de care am un angajament. Vreau să ies, să mă extrag dintr-o situație care a devenit intolerabilă pentru mine. Poate fi vorba de o ruptură în cuplu, provocată de mine sau de

partenerul meu și pe care îmi este greu să o accepti,* Consider viața greu de suportat ? De ce să muncesc atât de dur ? Mă simt atât de slab... Am nevoie de sprijin, dar nu sunt pregătit să cer ajutor. **Hernia** poate exprima, de asemenea, o autopedepsire deoarece îmi port pică, mă simt neputincios sau incapabil de a realiza anumite lucruri. Astfel simt multă frustrare față de mine însumi, deoarece știu că mă raportează prea mult la ceilalți și nu țin cont de propriile mele nevoi. Răspund așteptărilor celorlalți: părinți, prieteni, patron, partener. Și unde sunt eu ? Prin controlul constrângerii mele, ating un nivel unde totul explodează sau face "implozie" în mine. Deoarece nu mi-am eliberat în exterior disperarea, aceasta trebuie să găsească un loc pentru a ieși. Peretele abdominal protejează organele interne și le păstrează la locurile lor. Prin urmare, **hernia la mușchiul abdominal**, poate fi legată de dorința mea de a-mi păstra lumea la locul ei, de a nu lăsa agresivitatea să se elibereze. Oare pot să o eliberez ? Poate mă simt vinovat pentru că mă aflu în această stare și mă simt forțat să merg mai departe sau încerc să îmi împlinesc scopul, într-un mod excesiv. Există o tensiune mentală, un stres care încearcă să țâșnească afară. Vreau să ies dintr-o stare sau dintr-o situație, care nu este plăcută și în care mă simt constrâns să rămân. Este vorba despre o formă de autopedepsire. Este momentul unui nou început

Accepti,* să îmi exprim creativitatea. Acum îmi permit să fiu eu însumi și să mă exteriorizez liber. Trăiesc mai multă **iubire** pentru mine însumi și pentru ceilalți, deoarece știu "cine sunt". Îmi acord timp pentru a mă interioriza, pentru a fi singur și a vedea clar în viața mea și a ști încotro mă îndrept.

542. **HERNIE DE DISC** *Vezi și: SPATE [DURERE DE...], LUXAȚIE*

Un disc intervertebral este o structură rotundă și plată, situată între fiecare pereche de vertebre ale coloanei vertebrale, al cărei miez este asemănător cu o gelatină, care are rol de a amortiza, de a absorbi șocurile. În **hernia de disc** (sau disc deplasat) presiunea vertebrelor provoacă ieșirea aceluia miez în spate, în canalul rahidian, reducând astfel efectul de amortizare și comprimă într-un mod dureros rădăcinile nervoase de la acel nivel. Într-o astfel de hernie, pe lângă semnificația generală a herniei, există și o relaxare anormală a lichidelor, care

implică, pe plan metafizic, emoțiile. Există și durerea de la nervi, care implică energia mentală și culpabilitatea. Toate acestea indică un conflict puternic, care afectează toate aspectele ființei mele. În situația în care apare **hernia de disc**, există sigur un conflict legat de o **presiune**. Poate fi vorba despre presiunea de la nivelul responsabilităților mele familiale, financiare, profesionale etc. Este ca și cum aș exercita o presiune asupra mea depășindu-mi limitele, mă consider altcineva deoarece vreau să merg prea repede. Presiunea poate veni de la mine, de la ceilalți sau din altă parte. Iau responsabilitățile celorlalți în spatele meu. Am impresia că sunt singur în viață, îmi lipsește afecțiunea, nu mă simt sprijinit și ezit să mărturisesc acest lucru celorlalți și mai ales, mie însumi. Am sentimentul de a fi prizonier și indecis. Nu mă simt la înălțime, nu am încredere în mine. Am tendința de a trăi pentru ceilalți. Nu îmi permit să fac nicio greșală. Mă prăbușesc sub greutatea responsabilităților. În loc să mă comporta cu blândețe față de mine, sunt foarte rigid. Îmi trăiesc viața ca un automat în loc să îmi las **inima*** mea de copil să se bucure și să fie spontană. Deoarece totul este mecanic, foarte rațional, fără emoții, acest lucru determină dificultăți în relațiile mele interpersonale. Emoțiile mele sunt strivite în corpul meu și mă obligă să fiu foarte rigid. Mă revolt față de o situație, pe care o consider fără ieșire. Este important să găsesc semnificația pentru partea afectată a coloanei vertebrale, pentru a înțelege mai bine ce se întâmplă în mine. Învăț să fiu mai "suplu" față de mine și mă simt susținut de viață. Mă eliberez de toate culpabilitățile și de toată presiunea. Mă iubesc așa cum sunt. Fac tot ce pot mai bine și las restul în grija lui Dumnezeu. Învăț să am încredere și accept[*] faptul că mă pot susține eu însumi. Îi las fiecăruia responsabilitatea lui, astfel voi fi liber să-mi trăiesc viața conform propriilor mele valori existențiale. Nu mai trebuie să fiu "pe linia frontului". Pot fi doar spectator. **Conștientizez** faptul că, de fiecare dată când am căutat un răspuns sau un sprijin, am găsit confirmarea a ceea ce știam sau simțeam deja.

Accept[*],* să îmi ascult vocea interioară, care este întotdeauna aici pentru a mă ajuta și a mă îndruma. **Învăț să am încredere în mine** și descopăr toată forța care se află în mine și fericirea mă va face să stau în picioare, liber și plin de încredere.

543. **HEROINĂ (consum de...)** *Vezi: DROGURI*

544. **HERPES (... în general,... bucal,... labial)** *Vezi și: GURĂ*

Herpesul este o erupție cutanată veziculară inflamatorie. Virusul este foarte contagios și afectează un procent mare din populație și, în plus, persistă în corp pentru tot restul vieții. Există ceva ce îmi otrăvește existența, o legătură între piele și sistemul nervos, care suferă: "de aceea mă doare". Virusul poate reapărea chiar și după ani de lipsă de activitate. Erupțiile provocate de virusul **herpes simplex (HSV)** afectează mai ales gura, buzele sau organele genitale. Există mai multe cauze ce pot determina **herpesul**. Poate fi vorba despre **frustrare** deoarece nu am reușit să îmi realizez anumite dorințe și mă simt "neputincios", "incapabil". Sau vreau să îndepărtiez pe cineva, pentru a nu mă lăsa sărutat: judec **acea** persoană sau o

pedepsesc. Am nevoie să mă retrag (atât în sens propriu cât și în sens figurat) pentru o anumită perioadă, deoarece presiunea este foarte puternică. Poate fi în legătură cu viața mea sexuală sau cu munca sau familia. Poate îmi port pică deoarece am spus cuvinte jignitoare și acum am tendința de a mă căi. A trebui să mă apăr și este posibil să regret vorbele spuse. Pot să judec foarte sever o persoană de sex opus și să generalizez apoi (de exemplu: "Toți bărbații sunt...") Toate sunt modalități de a păstra distanța față de ceilalți, deoarece regiunile unde apare **herpesul** sunt de obicei buzele și organele genitale, locuri importante pentru comunicarea personală, verbală sau afectivă, cu ceilalți. Ulcerațiile indică faptul că trăiesc o suferință emoțională și mentală (deoarece sunt implicate țesutul moale și fluidele), că trăiesc o durere interioară puternică, care vrea să iasă la lumină. Deoarece cu buzele îi sărut pe cei dragi (partener, copii, părinți etc.) **herpesul bucal** indică faptul că pot trăi o separare de cineva apropiat. Contactul de la nivelul buzelor a fost întrerupt dintr-un anumit motiv și **herpesul** poate apărea. Aveam unele proiecte, dar nu mai vreau să le realizez. Pentru mine este greu să îmi împărtășesc convingerile. Am impresia că ceilalți îmi controlează viața și nu îmi convine acest lucru. Când apare pe nas (foarte rar) **herpesul** indică faptul că pot să fiu furios deoarece cei din jurul meu cred despre mine că "îmi bag nasul peste tot". Erupțiile par a fi legate foarte strâns de stres și de situații conflictuale, mai ales când fac ceva împotriva voinței mele sau contrar sentimentelor mele interioare (de exemplu dacă am un raport sexual cu o persoană cu care nu vreau să fiu). **Herpesul** îmi poate transmite, de asemenea, mesajul că trăiesc o supărare, o slăbiciune față de viață, o lipsă de iubire de sine. Acest virus indică toate problemele legate de rușine, culpabilitate, compromis și de negare de sine, care sunt legate de sexualitate (observând partea corpului care este afectată voi putea găsi cauza). Trebuie să analizez intimitatea pe care o trăiesc cu partenerul meu și să văd care sunt frustrările, fricile și decepțiile pe care le am față de aceasta. Oare simt rușine față de sexualitatea mea? Este satisfăcătoare sau a devenit doar o plăcere carnală, lipsită de sensul profund pe care ar trebui să îl aibă?

Accept[*],* să nu mă mai judec sau să îi judec sever pe ceilalți. Învăț să fiu mai deschis față de ceilalți. Am tot mai multă încredere în relațiile mele intime. Mă iubesc mai mult și soarele va reveni în viața mea. Sunt mândru să fiu cine sunt.

545. **HERPES GENITAL SAU HERPES VAGINAL** *Vezi și: PIELE — MÂNCĂRIME, VAGIN — VAGINITĂ*

Conform credinței populare, **herpesul vaginal** provine din culpabilitatea sexuală și din dorința inconștientă de a se autopedepsi. **Herpesul genital** poate apărea dacă există un sentiment de absență a contactului sexual. Poate am avut un partener, de care m-am separat și trăiesc o frustrare legată de acest lucru. Sau în timpul unei separări fizice, dacă partenerul a plecat în călătorie de afaceri, pentru o perioadă de timp. Contactul fizic cu pielea organelor mele sexuale fiind absent și deoarece trăiesc foarte greu această separare, îmi voi manifesta starea de rău printr-un **herpes vaginal**. Este posibil ca frustrarea mea să provină și din cauza

relațiilor mele sexuale: nu sunt satisfăcătoare sau dorințele mele nu sunt împlinite sau, din contră, sunt pe deplin împlinite și aduc la suprafață amintiri dureroase. Altfel spus, mă pot întreba de ce am trăit atâtă ani insatisfacții în timp ce acum lucrurile merg atât de bine, de ce nu am trăit așa ceva înainte? În educația religioasă, populară, se pretindea chiar că, herpesul era trimis de Dumnezeu, pentru a ne pedepsi. Sentimentul de rușine mă poate face chiar să îmi neg, să nu îmi accept[V organele sexuale. Părțile genitale au fost mesageri morali, în cazul mai multor religii.

Accept[V să **conștientizez** faptul că vreau să fug de natura mea profundă. Sunt vulnerabilă. Oare sunt capabilă să mă implic în totalitate ? Îmi iubesc corpul și mă bucur de sexualitatea mea. Dumnezeu m-a creat după imaginea lui. Mă minunez de frumusețea din mine. Trebuie să mă accept[V în totalitate, să mă abandonez total mie însumi pentru ca apoi să fac acest lucru și cu partenerul meu.

546. **HIDROFOBIE** *Vezi: TURBARE*

547. **HIGROMA** *Vezi: BURSITĂ, GENUNCHI [DURERE DE...]*

548. **HIPERACTIVITATE** *Vezi și: AGITAȚIE*

Hiperactivitatea se referă mai ales la copiii ale căror activități sunt intense și constante. Este important să facem distincția dintre un comportament **dinamic** și **hiperactivitate**.

Dacă sunt un **copil hiperactiv** am un comportament turbulent, care deranjează, uneori chiar ciudat. Este modul meu obișnuit de a ignora situațiile și circumstanțele din jurul meu, devenind atât de implicat în ceea ce fac, încât nu trebuie să îmi concentrez atenția pe realitatea "mea" imediată, poate pentru că acea realitate nu este valorizantă sau reconfortantă. Sunt revoltat de anumite situații sau anumite comportamente din anturajul meu. Nervozitatea pe care o exprima duce la lumină unele stări interioare neexprimate, frici pe care le simt eu sau alții. De asemenea, poate fi vorba despre o formă de revoltă contra autorității, un mod de a evita și de a face față unei realități care este intolerabilă pentru mine. Se știe că **hiperactivitatea** este cauzată de aditivii artificiali: excesul de zahăr, coloranți și mâncarea tip fast-food. Mâncarea de acest gen este de multe ori simbolul părintelui care încearcă să umple lipsa de **iubire** pe care o pot simți. De exemplu, îmi dă o ciocolată, când eu, de fapt am nevoie de o îmbrățișare. Dacă sunt un **copil hiperactiv**, acest lucru indică de multe ori faptul că am nevoie să fiu centrat mai mult pe interiorul meu și pe **inima*** mea. În calitate de părinte, înainte să mă gândesc să îi dau copilului medicamente, este foarte important să încerc tratamente care acționează pe plan energetic, precum destinderea, acupunctura, homeopatia etc. Este important să verific contextul în care s-a născut copilul: circumstanțele nașterii, dacă a fost prematură, dacă copilul a avut un traumatism etc. deoarece nașterea are o influență asupra evoluției copilului, fiindcă memoria emoțională a înregistrat totul (conștient sau nu), O altă situație ar fi aceea că, EUL se adaptează constrângerilor printr-un filtru intern care îl ajută **să evite ceea ce îl deranjează în realitate**. În acest caz, părinții îi pot explica copilului povestea nașterii sale și pot dedramatiza situația sau îi pot vorbi **sufletului** copilului, în timp ce acesta doarme. Există și cazuri în care, copilul se simte vinovat,

de exemplu, dacă mama a avut o naștere dificilă, în acest caz este bine să i se explice copilului faptul că nu a fost vina lui, indiferent ce s-a întâmplat. Există și situații, în care mama, atunci când copilul era în pânțele, a avut impresia că acesta nu se mișca. Faptul de a nu se mișca era un semn de pericol și putea să însemne că, copilul poate muri. După ce a crescut, copilul simte nevoia să se miște pentru a arăta, chiar inconștient, că trăiește. Este ca și cum ar avea impresia că trăiește doar atunci când se mișcă. Dacă i se explică acest lucru, copilul poate fi eliberat de un stres foarte mare. Același lucru este valabil și în cazul unui adult, care este în continuare **hiperactiv**. Este posibil ca un copil să fie **hiperactiv** deoarece este în rezonanță sau în contact cu copilul interior al unuia dintre părinții săi, care, trăiește o tensiune puternică sau o mare nesiguranță. În astfel de cazuri, copilul este supraprotejat de părinți. Este posibil ca în casă să se fi vehiculat ideea că pauzele nu sunt permise, deoarece poți fi considerat slab, leneș. Astfel încât, corpul meu va dori automat să se miște. Dacă noi, ca părinți nu suntem centrați pe plan energetic, cum le putem cere copiilor așa ceva ?

Accept[*] să îmi fiu propriul meu stăpân, să mă ocup de mine, pentru mine și apoi pentru binele copilului meu.

549. **HIPERCOLESTEROLEMIE** *Vezi: SÂNGE — COLESTEROL*

550. **HIPEREMOTIVITATE** *Vezi: EMOTIVITATE*

551. **III?ERGUCEM\|E** *Vezi: SÂNGE — DIABET*

552. **HIPERMETROPIE** *Vezi: OCHI — HIPERMETROPIE*

553. **HIPEROREXIE** *Vezi: BUUMIE*

554. **HIPERSALIVATIE** *Vezi: SALIVĂ — HIPER ȘI HIPOSALIVAȚIE*

555. **HIPERSOMNIE** *Vezi: NARCOLEPSIE*

556. **HIPERTENSIUNE** *Vezi: TENSIUNE ARTERIALĂ — HIPERTENSIUNE*

557. **HIPERTERMIE** *Vezi: FEBRĂ*

558. **HIPERTIROIDIE** *Vezi: GLANDA TIROIDĂ — HIPERTIROIDIE*

559. **HIPERTROFIE**

Hipertrofia este dezvoltarea excesivă a volumului unui organ sau a unui țesut. Trebuie să consultăm explicațiile pentru partea corpului care a fost afectată, pentru a găsi mai multe informații.

Hipertrofia indică o nevoie specială și mai mare decât aspectul emoțional în cauză.

Hodgkin (Thomas): medic britanic (1798-1866). Boala lui Hodgkin este un tip de limfom descoperit în anul 1832, caracterizat prin prezența unor celule mari atipice, celulele Reed-Sternberg. Celula STERNBERG este indispensabilă pentru diagnostic. Natura sa reală este încă puțin cunoscută, dar se pare că este de origine limfoidă B clonală.

De exemplu, **hipertrofia inimii*** indică faptul că trăiesc o lipsă importantă de **iubire**. Dacă sunt bebeluș, este vorba despre **iubirea** unuia a a ambilor părinți, de care am atât de mare nevoie, dar pe care se pare că nu o pot primi. Indiferent ce vârstă am, trăiesc un gol interior și o singurătate imensă, ceea ce mă face să simt o nesiguranță.

Accept],* să îmi recunosc nevoile și îmi ofer mijloacele pentru a mi le împlini. În loc să aștept să fie împlinite din exterior, am grijă eu însumi de ele. Îmi acord toată **iubirea**, tandrețea și blândețea de care am nevoie. Aleg să fiu pe deplin deschis față de viață și să accept să fiu o persoană împlinită și fericită.

560. **HIPERVENTILAȚIE (supraoxigenare) Vezi și: ACIDOZĂ, ANXIETATE, FEBRĂ**

Hiperventilația constă într-o inspirație rapidă și o expirație scurtă, care duce la un exces de oxigen în organism. Cauzele pot fracoza, anxietatea sau chiar ■ panica, febra, un exercițiu fizic intens. Sufăr de **hiperventilație** deoarece nu accept],* schimbarea. Prin urmare, am un sentiment de neliniște față de nou și ezit să am încredere în situația actuală. Refuz să mă abandonez. Pot chiar să disprețuiesc ceea ce se întâmplă în viața mea. Deoarece respirația mea este dezechilibrată, care este aspectul din viața mea în care există un astfel de dezechilibru, de obicei în exces ? Accept],* oare cadourile vieții, în totalitate (inspirația) ? Dau repede ceea ce am, mai ales dragostea mea (expirația) Pentru a evita să mă implic total ? Am o supraexcitare emoțională, deoarece nu mai știu încotro să mă îndrept în viață. Fug, refuz să îmi ascult vocea interioară deși știu că am răspunsuri la toate întrebările, dacă o voi asculta. Prefer să trăiesc în neputință și să fiu victimă, în loc să mă responsabilizez. Îmi neg puterea și resping ocaziile de a avansa, din teamă de necunoscut. Corpul meu îmi transmite un mesaj și eu **conștientizez** acest lucru.

Accept],* să respir normal, mă relaxez, mă abandonez. Viața mea se schimbă și mă bucur de acest lucru. Mă reconectez cu sentimentul de siguranță interioară. Accept],* să avansez cu hotărâre și profit de viață !

561. **HIPOACUZIE Vezi: URECHI—SURDITATE**

562. **HIPOCONDRIE (IPOHONDRIA) Vezi și: AGORAFOBIE, ANXIETATE, DEPRESIE**

Sunt **hipocondriac** (popular **ipohondru**) dacă mă preocupă starea sănătății mele într-un mod excesiv. Acest lucru poate deveni o obsesie, să cred că mă pot îmbolnăvi. În timp ce atenția mea este concentrată pe această posibilitate, acest lucru mă împiedică să ascult criticile și comentariile celorlalți cu privire la mine. Simt o nesiguranță sau o frică puternică față de pierderea de control care ar putea însemna apariția unei boli. Nu accept],* să sufăr din cauza unei boli, deoarece știu, în sinea mea că deja sufăr în interiorul meu. Această frică poate deveni atât de mare încât pot să mă detașez de realitate și să am halucinații.

Accept].* să reaiau contactul cu mine însumi. Un demers energetic sau o psihoterapie mă pot ajuta să îmi recapăt încrederea în mine și în capacitatea mea divină de deschidere, pe care o pot manifestam viață.

563. **HIPOGLICEMIE Vezi: SÂNGE—HIPOGLICEMIE**

564. **HIPOFIZĂ Vezi: GLANDA PITUITARĂ**

565. **HIPOSALIVAȚIE Vezi: SALIVĂ—HIPER ȘIHIPOSALIVAȚIE**

566. **HIPOTENSIUNE Vezi: TENSIUNE ARTERIALĂ —HIPOTENSIUNE**

567. **HIPOTIROIDIE Vezi: GLANDA TIROIDĂ—HIPOTIROIDIE**

568. **HISTEROPTOZA Vezi: UPROLAPS**

569. **HODGKIN (boala lui...) Vezi și: CANCER AL GANGLIONILOR [... A SISTEMULUI LIMFATIC], SÂNGE—LEUCOPENIE**

Boala lui Hodgkin⁵⁰ este o afecțiune canceroasă care afectează ganglionii limfatici precum și splina și ficatul. Se manifestă prin pierderea forței, din cauza diminuării cantității de globule albe. **Boala lui Hodgkin** are legătură cu o **culpabilitate mare** pe care o trăiesc. Nu mă consider destul de bun, respectul față de mine este foarte scăzut, ajungând chiar până la faptul de a refuza să mi se facă complimente. Îmi este teamă că voi fi atacat, dezaprobat și trăiesc o descurajare foarte mare, îmi pierd pofta de viață (sângele înseamnă bucurie), îmi pierd imunitatea naturală (globulele albe) deoarece este ca și cum nu aș avea dreptul sau nu aș merita să trăiesc. Nu pot îndeplini așteptările celorlalți, mai ales pe cele ale părinților mei. Mă simt ca într-o cursă frenetică, simt nevoia să îmi demonstrez mie și celorlalți că sunt cineva și pot realiza lucruri importante. Pot avea sentimente de ură, de **ranchiună**, față de cineva sau față de o situație, ceea ce îmi afectează sănătatea mentală și fizică. Pot fi sentimente față de mine însumi, deoarece am obosit să trăiesc în funcție de ceilalți. Încerc să aflu cine sunt și port măști pentru a fi pe placul celorlalți. Sunt ca unameleon, care își schimbă culoarea pentru a se proteja împotriva autorității din exterior. Mă consider un monstru, mă simt prizonier.

Accept],* ca marea mea bucurie să fie faptul de a mă iubi pentru ceea ce sunt. Am încredere în mine și merg mai departe în propriul meu ritm. Corpul meu se va regenera deoarece mă conectez la **Sursa** din mine. Îmi iau viața în propriile mâini. **Conștientizez** faptul că ceilalți nu mă pot iubi cu adevărat, decât dacă sunt eu însumi. Descopăr bogățiile din mine și trăiesc în funcție de adevărul meu interior.

570. **HOLERĂ Vezi: INTESTINE—DIAREE**

571. **HOMOSEXUAXITE**

Există o excepție pentru **iubire ? Homosexualitatea** este o boală ? Există oameni care încearcă să demonstreze că **homosexualitatea** ar putea fi înscrisă în bagajul nostru genetic. **Homosexualitatea** este un limbaj al **iubirii**, care este acceptat],* tot mai mult în societatea contemporană. Poate fi etapă în căutarea propriei identități sau o alegere de viață pentru evoluția mea sau pentru evoluția societății. Câți părinți nu se simt depășiți în iubirea lor pentru copilul lor homosexual (**gay**, pentru homosexualitatea masculină sau **lesbiană**, pentru homosexualitatea feminină). Există două părți în fiecare dintre noi. Partea feminină, (YIN sau intuitivă) și partea masculină (Yang sau rațională). Este posibil ca, deoarece nu îmi accept! identitatea,

să încerc să găesc la o persoană de același sex, partea din mine pe care am respins-o. Sau este posibil să caut un tată sau o mamă. **Oricare ar fi alegerea mea în orientarea sexuală, este important să fiu în armonie cu mine însumi.** Dacă aleg **homosexualitatea**, deoarece resping persoanele de sex opus, dintr-un anumit motiv, voi re trăi situații asemănătoare cu cele pe care le-aș fi trăit cu persoane de sex opus, deoarece am multe **conștientizări** de făcut. Când alegerea mea este clară pentru mine, fie că sunt homosexual, fie că sunt heterosexual, nu ar trebui să mă simt amenințat de cei care au o orientare diferită de a mea. Dacă reacționez față de cei care au o orientare sexuală diferită de a mea, trebuie să mă întreb foarte serios de ce îmi este frică în situația respectivă. De ce anume am nevoie să mă protejez, având o atitudine opusă ? Oare îmi este teamă că am o parte homosexuală în mine și îmi este frică să o recunosc ? Dacă, de exemplu, sunt bărbat și unul dintre părinții mei voia cu orice preț o fată, este posibil, chiar dacă inconștient, să vreau să îmi dezvolt calitățile feminine cât mai mult, pentru a mă apropia și a fi acceptat].* de acel părinte. Dacă sunt **bărbat**, este posibil să mă întreb foarte multe lucruri cu privire la identitatea mea. Poate îmi caut virilitatea sau rolul meu de tată și de fiu, relații în care caut **iubirea**. Poate am fost crescut de o mamă prea dominantă, ceea ce m-a determinat să evit femeile. Toate aceste posibilități pot fi valabile și în cazul **femeilor**.

Accept !* să **conștientizez** faptul că importantă este **iubirea** dintre două persoane și ca această iubire să fie adevărată, indiferent de orientarea lor sexuală. Pot să cer sfătuitorului meu interior să mă ajute să înțeleg la nivelul **inimii***, să mă accept].* așa cum sunt și să îi accept pe ceilalți așa cum sunt.

572. **HUNTINGTON Vezi: CREIER—HUNTINGTON BOALA A LUI...]**

573. **ICTER (GĂLBINAREA) Vezi și: FICAT [AFECȚIUNI ALE...] SÂNGE/ [AFECȚIUNI ALE...]
/CIRCULAȚIE SANGUINĂ**

Icterul, denumit popular, **gălbinare**, este un exces de bilirubină, cauzat de o distrugere masivă a globulelor roșii din sânge, din cauza unei anomalii congenitale a membranei acestora sau din cauza unei agresiuni. Poate proveni și de la distrugerea celulelor hepatice sau din incapacitatea de a elimina bila (sindrom de retenție). Rezultatul este colorarea în galben a pielii și a albului ochiului (sclerotică). Deoarece este legat de curățarea sistemului sanguin, înseamnă că am o dificultate de a-mi "curăța" emoțiile. Simt emoții negative, foarte intense, de invidie, de dezaprobare, de frustrare, atât de puternice încât "mă îngălbinesc". Trăiesc multă **ranchiună**. Devin atât de tranșant și de excesiv în ideile și în opiniile mele încât mă agăț de ele, ceea ce duce la un dezechilibru interior. Sunt în conflict cu puterea exercitată de autoritate și cu locul pe care îl ocup în societate, de care prefer să fug decât să mă integrez. Vreau să mă îndepărtz de o situație, care este intolerabilă pentru mine. Refuz să mă schimb. Trăiesc culpabilitate și rușine. Mă simt prizonier, pe plan emoțional, social sau

fizic. Mă întreb cu privire la direcția pe care trebuie să merg, îmi pun sub semnul întreb propriu identitate. Spiritul meu negativ devine limitat, îmi este greu să am o vedere de ansamblu asupra unei situații date sau a vieții în general. Mi-am pierdut curajul și mă simt atât de mult prizonierul propriilor mele emoții neexprimate și canalizate, încât am nevoie să fiu singur pentru a-mi reveni. **"Icterul nou-născutului"** are legătură cu frustrările, cu dezamăgirea sau cu o ranchiună. Aș vrea să mă salvez, dar este imposibil: sunt legat de o situație sau, pur și simplu, de mama mea. Eu, ca și copil, este posibil „să fi luat asupra mea gândurile părinților mei,, de exemplu, dacă părinții mei și-au dorit un băiat și au avut o fată, este posibil să mă simt responsabilă de decepția lor și am impresia că îmi lipsește protecția lor.

Accept].* să fiu mai deschis față de oamenii din jurul meu, deoarece am multe de învățat de la ei.

574. **ILEITĂ (BOALA LUI CROHN) Vezi: INTESTINE—CROHN [BOALA A LUI...]**

575. **INELAR Vezi: DEGETE — INELAR**

576. **IMPACIENȚĂ Vezi și: FRIGIDITATE, NERVOZITATE, SÂNGE—HIPOGLICEMIE**

Impaciența denotă un stres interior, o nesiguranță sau o tensiune care mă cuprinde și îmi afectează sistemul nervos. Devin mai iritat, mai expeditiv în ceea ce spun sau fac. "Sunt impacient față de mine sau față de ceilalți ?" De ce am tot timpul nevoie să mă grăbesc ? Este ca și cum aș vrea să recuperez timpul. Când simt o limită sau simt că cineva vrea să îmi afecteze libertatea, acest lucru mă irită și se manifestă prin atacuri de **impaciență**.

Accept].* să îmi acord câteva momente pentru a mă destinde și pentru a găsi cauza iritării mele.

577. **IMPOTENȚĂ Vezi și: ANGOASĂ, ANXIETATE, FRICA** Ca bărbat, dacă sunt incapabil să obțin sau să mențin o erecție în timpul unui contact sexual, sufăr de **impotență**, denumită și **disfuncție erectilă**. O astfel de afecțiune mă face, cu siguranță, să fiu nesatisfăcut pe plan sexual. Pe plan medical, chiar dacă **impotența** poate avea cauze organice, adică o cauză de ordin fizic sau un aspect **psihologic**, trebuie să consider că este provocată de un factor psihologic și metafizic (dincolo de planul fizic] chiar dacă acesta este inconștient. **Impotența** este adeseori legată de frica de a mă abandona, cu deplină încredere, unei femei (sau unui bărbat, dacă am relații fizice cu un bărbat) sau de a-mi pierde controlul față de mine însumi sau față de parteneră/partener. Îmi este frică să devin vulnerabil, intimitatea mă "intimidează". Sau pot fi neliniștit de ideea că "o pot lăsa pe partenera mea însărcinată".

Bărbat fiind am multe responsabilități și pot trăi multă presiune și mult stres la muncă, iar societatea, în general, îmi cere să fiu performant, să mă depășesc. Dacă transfer acest lucru pe plan sexual, pot simți o presiune sexuală, care mă împinge să mă autodepășesc și care creează o mare tensiune interioară și mă face "să îmi pierd mijloacele". Astfel mă las prins în raporturile intime. Sau, din contră, un bărbat

" **Complexul lui Oedip**: este caracteristic în evoluția copilului, de obicei între 3 și 6 ani, printr-un puternic atașament afectiv față de un părinte de sex opus: băiatul față de mama lui și fetița, față de tatăl ei.

care se apropie de vârsta pensionării, poate observa semne de **impotență** și se simte inutil, fără valoare. În acest caz, mă simt în **declin**. Mă devalorizez, deoarece nu mai am posibilitatea să mă depășesc la serviciu, nu voi mai fi performant nici în pat. Același lucru se poate întâmpla dacă îmi pierd locul de muncă, într-un mod neașteptat și brusc. Într-un anumit domeniu, viața mea și-a pierdut orice sens. Deoarece nu îndrăznesc să vorbesc despre acest lucru cu partenera mea, simt multă culpabilitate, confuzie, îmi este chiar teamă că o voi pierde. O angoasă puternică în timpul actelor sexuale poate provoca acest blocaj, care mă face să sufăr de **impotență**. Această angoasă poate proveni din faptul că, în timpul unui raport sexual, sunt în contact mai puternic cu latura mea afectivă. Ca și bărbat, nu sunt obișnuit să mă descurc cu emoțiile mele. Sunt în contact mai conștient cu copilul meu interior rănit, care poate simți nesiguranță, frică, respingere, neînțelegere.

De asemenea, dacă am avut impresia, în timpul relațiilor mele sexuale anterioare, că am trăit un eșec devalorizant, este posibil să nu mă simt "la înălțimea" situației în timpul următoarei relații sexuale. Nesiguranța mea, sentimentul de incapacitate și eșec, ura față de mine, culpabilitatea sau neglijența, mă pot determina, de asemenea, să sufăr de **impotență**. Pot trăi plecarea partenerii/ a partenerului ca pe o separare, atât pe plan emoțional, cât și fizic. Iar cum contactul fizic, sexual nu este posibil, organele mele sexuale își pierd sensibilitatea. **Impotența** poate avea drept cauză și un eveniment din trecut, care m-a marcat: poate am fost abuzat fizic sau psihologic în copilărie, pot să păstrez o ranchiună față de o relație afectivă anterioară și să am impresia că am fost victima unei trădări. **Impotența** este, de asemenea, un mod de a avea o putere asupra celuilalt, reținând pe plan sexual un partener (sau o parteneră) care abuzează sau cere prea mult. Pot avea impresia că teritoriul meu (bunurile mele, mediul meu imediat, ceea ce mă definește) se află în pericol. Poate mi-am pierdut interesul pentru femei în general, ceea ce se transpune pe plan fizic, dacă acest dezinteres persistă.

Și, în cele din urmă, dacă îmi identific partenera sau partenerul cu mama mea, dacă aceasta ocupă un loc prea mare în viața mea și mă supun în fața ei (a lui) deoarece îmi este teamă că nu mă place, mă simt **impotent**, neputincios să o (îl) fac fericită (fericit) și să îi ofer plăcere, acest lucru se va transpune în **impotență** sexuală. Partenera mea sau partenerul meu, fiind copia fidelă a mamei mele, îmi dau seama că, am produs, fără să știu, un incest pe plan psihologic, care inevitabil va duce la **impotență**, pe mai multe planuri. Este posibil ca, complexul lui Oedip⁵¹ să nu fi fost trăit în condiții normale. Mă pot simți amenințat de partenera/partenerul meu, de obicei pe plan emoțional, dar și pe plan fizic. Ce se va întâmpla dacă mă abandonez total ? Îmi voi pierde sentimentul de putere ? O să fiu abuzat (atât în sens propriu cât și figurat): pe plan fizic, emoțional sau financiar ? Frica de eșec mă înțepenește. Sunt plin de emoții și nu prea știu ce să fac cu ele. Trăiesc cu obligația de a avea relații sexuale satisfăcătoare și povara aceasta, este greu de purtat. Am impresia că trebuie să îi ofer plăcere celuilalt, cu orice preț. Este posibil să pot o ranchiună pe care am trăit-o față de o parteneră/un partener din trecut. Corpul meu mă face să îmi

regândesc valorile față de sexualitate și **iubire**, în general. Faptul de a exista ca bărbat mă poate trimite la imaginea tatălui meu, dar **conștientizez** faptul că sunt diferit de el și că pot să îmi trăiesc propria viață, în loc să o trăiesc de fapt, pe a lui.

Accept], **V** să îmi definesc locul, să intru în contact cu emoțiile mele și să las la o parte controlul, pentru ca energia, în loc să rămână în minte, să circule liber în întreg corpul, pentru a mă aduce la o relaxare fizică și mentală. **Impotența** pe care o trăiesc mă poate ajuta să **conștientizez** care este adevărata mea valoare, ca și persoană și ca "partener de sex". Mă ajută să descopăr că pot fi creativ în alte aspecte din viața mea. Sunt determinat să-mi reevaluez valorile și prioritățile cele mai profunde. Când **conștientizez** faptul că pot experimenta iubirea adevărată în moduri diferite și că merit acest lucru, **impotența** va dispărea și voi reintra în , contact cu **forța** mea interioară.

578. INCONTINENȚĂ (... fecale,... urinar) *Vezi și: VEZICĂ [AFECȚIUNI ALE...]*

Incontinența fie că este a **fecalelor** (incapacitatea de a reține scaunul), fie **urinară** (pierdere involuntară de urină) are legătură cu controlul. Este posibil ca viața să vrea să mă învețe să fiu mai flexibil și să las oamenii și situațiile să plece.

Pierderea controlului în cazul scaunului sau a urinei mă obligă să **conștientizez** acest lucru. Trebuie să îmi las deoparte gândurile rigide care nu sunt decât o formă de protecție, pe care mi-o impun pentru a mă apăra de sensibilitatea mea, atunci când nu pot controla situația. Deoarece **incontinența** rezultă din cauza unui mușchi care nu mai poate acționa eficient, există o lipsă sau o slăbiciune la nivel mental. Este posibil să trăiesc o decepție imensă, care să conducă la disperare. Renunț, "cobor stindardul" și nu îmi mai stăpânesc emoțiile. În loc să fiu responsabil și activ, mă culpabilizez, las lucrurile să curgă de la sine, sunt pasiv. Am impresia că nu mai am putere asupra evenimentelor și asupra mea. În cazul **incontinenței fecale**, mă pot întreba care este persoana sau situația care mă face să "fac pe mine". Este posibil să am o reacție foarte puternică față de autoritate și faptul de a fi nevoit să mă supun acelei autorități, îmi provoacă această **incontinență**. Pentru mine, autoritatea poate însemna viața însăși, care mă determină să fac schimbări pe care nu vreau să le fac. Pot să verific cine reprezenta, în copilăria mea autoritatea pentru mine și față de care este posibil să fi reacționat. Dacă sunt adult și trăiesc o astfel de situație, mă întreb dacă îmi este greu să iau decizii cu privire la viața mea și la direcțiile în care trebuie să merg. Mă simt "moale" sau am impresia că am prea multe responsabilități și îmi doresc, inconștient, să redevin bebeluș și să renunț la tot, să nu mai iau nici o povară pe umerii mei, deoarece am nevoie ca cineva să se ocupe de MINE! În cazul **incontinenței urinare**, această eliberare incontrolabilă și inconștientă de emoții negative, pe care o reprezintă urina, poate fi un mijloc de a primi mai multă atenție. Cauza secundară poate fi un sentiment de respingere, de nesiguranță, de a nu avea niciun merit sau frica de viitor. Simt că îmi lipsește afecțiunea. Pot, în acest caz, să mă sperii că "voi fi strivit", ceea ce îmi va accentua sentimentul de neputință. Există o situație care îmi provoacă o angoasă și mă simt fără apărare. Faptul de a mă simți limitat sau de a primi pedepse îmi va intensifica afecțiunea, îmi voi construi o lume imaginară în care cei răi predomină. Mă simt vulnerabil și mă opun **iubirii**, tandreței, deoarece aceasta nu există în universul meu. Îmi este frică de autoritate, sub toate

formele ei. Îmi este teamă că voi pierde ceea ce îmi aparține sau că voi fi separat de cineva drag. Prin urmare îmi marchez teritoriul. Urina reprezintă emoțiile negative, pe care le eliberez în mod normal, atunci când nu mai sunt necesare sau dorite. Această eliberare, de multe ori nocturnă, indică un conflict la un nivel mai profund și de care nu sunt conștient. Fiind incapabil să "controlez" pierderea de urină sau de fecale sunt incapabil să controlez ceea ce se întâmplă în viața mea, mai ales emoțiile, iar acest lucru mă sperie. Este important ca aceste frici și nesiguranța interioară să se exprime și să le **aud**. Astfel pot lăsa baltă prea ușor lucruri sau persoane dragi, fără să am curajul sau forța de a căuta ceea ce vreau. Deoarece am multe așteptări de la viață, sunt dezamăgit și mă las în voia sorții, atât pe plan fizic cât și spiritual. Oare am impresia că timpul și norocul îmi scapă printre degete?

Incontinența poate fi provocată, de asemenea, de o frică puternică sau o nervozitate, mai ales în cazul copiilor. Copiii sunt foarte sensibili la ceea ce trăiesc părinții lor și nervozitatea sau angoasa acestora pot fi simțite de copiii de toate vârstele. **Copil** fiind este posibil ca, din cauza incapacității mele de a exprima prin afecțiuni ceea ce trăiesc, să folosesc "cerneala galbenă" pentru a exprima indirect ceea ce se întâmplă în interiorul meu și acest lucru îmi oferă un sentimentul că exist. Primesc atenție, chiar dacă aceasta este însoțită de certuri, de țipete și lipsă de înțelegere. Când sunt copil **enurezia** poate apărea de multe ori, la nașterea unui frate sau a unei surori. Acest lucru indică faptul că îmi este greu să mă poziționez în familia mea, nu mai știu care este teritoriul meu sau locul meu. Dacă tatăl meu nu m-a **încadrat** destul sau a făcut-o prea mult, mă simt pierdut, fără sprijin și voi pierde urina în timpul somnului, mai ales noaptea. După aceea mă simt vinovat și mă retrag într-un colț și vreau ca mama să se ocupe numai de mine.

Accept [Y] faptul că este imposibil să controlez tot ceea ce se întâmplă în viața mea. Învăț să am încredere și să iubesc noul și imprevizibilul. Dacă sunt **un părinte care are un copil care suferă de enurezie** trebuie să îl liniștesc și să îl înlătur orice sentiment de culpabilitate. Îl ajut să își găsească propria forță și autoritate interioară. Îmi privesc propria viață și verific ce angoasă trăiesc, angoasă pe care copilul meu o poate resimți. **Conștientizez** faptul că frica nu rezolvă nimic și că există o soluție la o astfel de situație care mă neliniștește. Am încredere în faptul că sunt îndrumat în fiecare moment. **Enurezia** poate dispărea din viața mea, dacă voi redeveni stăpân pe mine și pe viața mea. Doar eu sunt cel care poate avea autoritate asupra lumii mele interioare. Îmi las sentimentele libere, deoarece sunt sursa puterii mele interioare. Doar recunoscându-le și acceptându-le,*, ca făcând parte integrantă din ceea ce sunt, pot să îmi creez viața așa cum vreau.

579. **INCONTINENȚA LA COPII - Vezi: PIPÎ ÎN PAT**

580. **INDEX Vezi: DEGETE—INDEX**

581. **INDIGESTIE Vezi și: OTRĂVIRE [... PRIN MÂNCARE], DURERE DE BURTĂ, GREĂȚĂ, SALMONELA**

Stomacul este locul în care corpul meu fizic asimilează mâncarea. Dacă fac o **indigestie**, corpul meu respinge această mâncare și sunt afectat de greața care îmi dezvăluie starea de rău, de vărsături, de dureri abdominale sau de balonări legate de aerul negativ din jurul meu. Același lucru se întâmplă și cu realitatea, cu gândurile, cu sentimentele, cu emoțiile, pe care le trăiesc și care vor provoca, de asemenea, o **indigestie**, dacă îmi este greu să le gestionez. Există un prea-plin într-un aspect al vieții mele. Există o dezordine, o dizarmonie în interiorul meu. Care este situația sau persoana pe care îmi este greu să o diger, să o asimilez în viața mea ? Ce se întâmplă în viața mea, un lucru pe care nu îl mai pot îndura ? Care este noutatea pe care refuz să o integrez în viața mea ? Este posibil chiar să fiu revoltat împotriva acelei situații sau a acelei persoane pe care o critic foarte tare. Sau poate fi vorba despre ceva ce am văzut sau am auzit, un lucru care nu mi-a plăcut și care "nu merge bine". Trebuie să mă poziționez într-o situație și deocamdată sunt incapabil să fac acest lucru. Nu tolerez ca oamenii să fie incoerenți în gesturile și cuvintele lor. Nu știu cum să gestionez această situație, cuvintele pe care aș vrea să le exprim rămân închise în interiorul meu. Anxietatea, nesiguranța, agresivitatea "îmi întorc stomacul pe dos" și, pentru că digestia nu poate avea loc normal, voi respinge fizic mâncarea, așa cum resping ideile noi sau situațiile pe care le trăiesc. Mă simt amenințat fie fizic, fie emoțional. Orice mă neliniștește, deoarece nu sunt în contact cu puterea mea interioară. Pentru că nu diger ceea ce se întâmplă în interiorul meu, mi-ar fi greu să diger ceea ce se întâmplă în exteriorul meu.

Accept, Y să descopăr în interiorul meu toate comorile ascunse acolo. Mă privesc în față și observ că toate emoțiile mele mă determină să fiu o ființă unică și extraordinară. Fiind conștient de cine sunt, pot să schimb ceea ce vreau în viață. Învăț să investesc **iubire** în situații, deoarece am de făcut o **conștientizare**. **Iubirea** este ingredientul care mă va ajuta să diger și să fac să treacă situațiile din viața mea, în armonie cu ființa mea. Pot, de asemenea, să iau decizii care mă vor ajuta să îmi realizez cele mai înalte scopuri.

582. **INFARCT (ÎN GENERAL)**

În general, **un infarct** înseamnă moartea unei părți de țesut dintr-un organ, denumită și **necroză**, cauzată de obstrucția unei artere care transportă sângele în acea zonă. Chiar dacă pot fi atinse și zone precum intestinul, splina, oasele, regiunile cele mai expuse sunt creierul, plămânii și miocardul, care este învelișul **inimii**. Deoarece circulația sângelui este oprită brusc de o pietricică sau un depozit de lipide (un fel de grăsime) dintr-o arteră, acest lucru implică faptul că bucuria nu mai circulă în acea zonă și acest lucru duce chiar la moartea țesutului, în funcție de zona afectată, mă pot întreba ce anume a determinat corpul meu să îmi spună. "Este destul, nu mai suport, o parte din mine moare". Am pierdut ceva vital din viața mea, un lucru cu care mă identificam. Sau, este posibil să am impresia că sunt neobosit și corpul meu îmi amintește faptul că m-am întins prea mult, dincolo de limitele mele. Accept, V să verific care sunt nevoile mele, pe care le-am lăsat deoparte și cum aș putea să reaşez lucrurile în ordine în viața mea, pentru a mă ajuta să trăiesc din plin experiențe pline de bucurie și satisfacție.

583. **INFARCT (cerebral) vezi.*CREIER—ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL [AV.C]**

584. INFARCT (... de miocard) *Vezi: INIMĂV — INFARCT [...DEMIOCARD]*

585. INFECȚII (în general) *Vezi și: ANEXA III, DURERE, FEBRĂ, INFLAMAȚIE, SISTEM IMUNITAR*

Infecția se definește prin dezvoltarea localizată sau generalizată a unui germeni patogen în organism, acesta putând fi bacterie, virus, ciupercă sau parazit. Această situație apare atunci când sistemul imunitar nu reușește să distrugă germenii invadatori. Germenii pot fi legați de o situație din viața mea sau de o persoană în relație cu care trăiesc un conflict, de multe ori, interior și despre care nu am vorbit nimănui. Deoarece nu a fost rezolvat, acest conflict va reapărea sub formă de **infecție**. O **infecție acută** apare în urma unei emoții violente, dar care este de scurtă durată. O **infecție cronică** se referă la o emoție care există de mult timp. Am fost nevoit să fac compromisuri pentru a-mi păstra echilibrul. Iar acum trebuie să fac o alegere, deoarece această decizie și inactivitatea îmi consumă prea multă energie și trebuie să sap adânc în interiorul meu, după resurse. Mi-am distrus în mod voluntar libertatea pentru a-i mulțumi pe ceilalți și nu mai vreau acest lucru. Faptul că trăiesc o iritare sau sunt deranjat de ceva, îmi slăbește sistemul imunitar, care nu poate împiedica **infecția**. Trebuie să îmi pun întrebarea: "ce mă irită sau mă afectează cei mai mult?" Care este stresul pe care îl trăiesc la muncă sau în familie și care mă tulbură atât de mult? Ce îmi **infectează** viața și mă face să nu mai pot să mă protejiez cum trebuie? O **infecție** indică faptul că există, pentru o perioadă lungă de timp, o acumulare de emoții, de tristețe și de neliniște. **Infecția** apare atunci când "nu mai suport". Există un conflict între două aspecte ale personalității mele. Acest lucru se reflectă în viața mea în care există una sau mai multe situații, care trebuie să se schimbe, să evolueze, pentru a-mi regăsi pacea interioară. O **infecție virală** (printr-un virus) indică faptul că altcineva este stăpân pe viața mea. Această **infecție** mă obligă să mă odihnesc și să îmi reevaluez viața. De ce să nu trăiesc în funcție de propriile mele credințe și propriile mele valori profunde, în loc să îi urmez orbește pe ceilalți?

Infecția fungică (cauzată de o ciupercă) arată cât de mult mă parazitează propria furie și sentimentul meu de neputință, care mă rod pe dinăuntru. Refuz să îmi văd tot potențialul și mă las afectat de ceilalți. Trebuie să accept[*] schimbările care au loc în viața mea, lăsând la o parte furia pe care o pot trăi. Semnificația acestei furii va fi cu atât mai importantă dacă **infecția** este însoțită de durere sau de febră. Este important să văd care parte din corpul meu este afectată. Dacă, de exemplu, este vorba de o **infecție** a organelor sexuale, trăiesc o situație conflictuală, care mă irită și mă înfurie foarte tare, o situație legată de sexualitatea mea sau felul în care o percep. **Infecția** va dura atâta timp cât nu voi regla situația și este posibil să întârzii în găsirea soluțiilor, deoarece îmi este teamă de consecințe și de schimbările care vor apărea în viața mea. **Infecția** survine ca urmare a unei slăbiri a sistemului meu imunitar, ceea ce implică faptul că este vorba despre **iubirea** față de mine însumi. Trebuie să mă întreb care sunt atitudinile, gândurile pe care vreau să le schimb sau acțiunile pe care trebuie să le fac pentru a aduce mai multă **iubire** în viața mea. Deoarece știu că oamenii fericiți au un sistem imunitar puternic, fac în așa fel încât iubirea să crească în interiorul meu și astfel, să devină scutul meu, protecția mea.

Accept să fac curățenie în viața mea, să o "dezinfectez" pentru a lăsa deoparte atitudinile și comportamentele care nu sunt bune pentru mine.

586. INFECȚII URINARE *Vezi: URINĂ [INFECȚII URINARE]*

587. INFECȚII VAGINALE *Vezi: VAGIN— VAGINITĂ*

588. INFECȚII VIRALE *Vezi: INFECȚII [ÎN GENERAL]*

589. INFLAMAȚIA *Vezi și: ANEXA III*

Inflamația este o reacție locală a organismului care se apără împotriva unui agent patogen și este caracterizată de roșeață, căldură, durere și tumefiere (umflătură). Este expresia corporală a unei **inflamații** interioare. Sunt **inflamati** și **furiosi** din cauza a ceva sau a cuiva: de obicei furia în exces este localizată la ficat sau la vezica biliară și acest lucru este exprimat de corpul meu. Trebuie să mă întreb ce aspect al vieții mele mă face să fiu "roșu de furie", "să fierb" și care apoi îmi provoacă culpabilitate, în cazul în care aceasta nu era deja una din cauzele **inflamației**. Mă simt strâmtorât, limitat. Viața mea este prea rigidă, prea programată. **Inflamația** îmi arată faptul că trăiesc o situație în viața mea, la care nu vreau să renunț. Mă opun schimbărilor. Mă lupt cu furia. Lucrurile de care aveam nevoie înainte pentru a mă sprijini și a mă ajuta să avansez poate nu îmi mai au rostul acum. Contradicția pe care o trăiesc mă aprinde. Acest lucru mă irită și devin exasperat! Este important să verific, de asemenea, dacă am avut în trecut o dificultate sexuală, care a rămas nerezolvată sau dacă am trăit un sentiment de pierdere, pe care nu l-am acceptat[*] și față de care simt multă iritare. Astfel voi putea să **conștientizez** acea situație și să o înțeleg într-o lumină nouă. Mă întreb cu privire la credințele mele și dacă trăiesc un conflict interior puternic, în care sunt împotriva celor din jurul meu.

Accept[*] să fiu diferit și să îmi exprim opiniile chiar dacă acestea pot fi diferite de opiniile celorlalți. Mă afirm așa cum sunt, în unicitatea mea. Învăț să am încredere în mine și să trăiesc într-un mod spontan.

590. **INIMĂV (în general) *Vezi: SÂNGE* Inima*** este legată de cea de a patra chakră sau centru de energie: această chakră este YIN-YANG, atât masculină cât și feminină, atât mentală cât și emoțională. Simbolizează casa și reprezintă **iubirea** (emoțiile, capacitatea mea de a iubi), bucuria, vitalitatea și siguranța. La nivel simbolic, **partea dreaptă a inimii*** reprezintă tatăl, iar **partea stângă**, mama. Energia **inimii*** se propagă în întreg corpul, mai ales în zona dintre gât și plexul solar. **Inima*** este un fel de pompă energetică care face să circule viața (sângele) prin tot corpul. Circulația sângelui distribuie energia vitală necesară fericirii, echilibrului, bucuriei de a trăi și păcii interioare. Este deci esențial să îmi manifest **iubirea**, îndrumând energia din **inimii*** spre cele mai frumoase energii spirituale disponibile. Dacă trăiesc o situație în care am impresia că "mi s-a smuls **inima*** din piept", că toată ființa mea este implicată, că nu primesc destulă **iubire** de la ceilalți, că iau viața prea în serios, corpul meu va reacționa. O afecțiune la **inimă*** mă retrimite la un aspect fundamental al **iubirii**, care provine din faptul că nu mă

iubesc destul de mult sau că nu primesc această iubire de la ceilalți, de la viață sau de la Dumnezeu. Acest lucru mă determină să mă întreb dacă trăiesc o culpabilitate, care mă împiedică să mă simt demn de a fi iubit... Cu cât voi acorda mai multă atenție **iubirii**, compasiunii și iertării, cu atât mai mult **inima*** mea va funcționa cu bucurie, liniște și ușurință. **Inima*** mea va fi stabilă afectiv și se va afla la adăpost de toate dezamăgirile. O **inimă*** cu un ritm blând și armonios indică o persoană calmă.

Ritmul meu cardiac variază atunci când sunt dezechilibrat, tulburat în iubire sau sensibil la emoțiile mele.

Accept [* să fiu deschis spre **iubire**, las orice vină în grija universului, încetez să mă mai critic atât de tare încât să mă îmbolnăvesc și, mai ales, accept, !* să mă iert. Dacă mă iert voi putea accepta]* **iubirea** celorlalți.

591. INIMĂ* — ANGINĂ PECTORALĂ, ANGOR *Vezi: ANGINĂ PECTORALĂ*

592. INIMĂ* — ARITMIE CARDIACĂ

Aritmia cardiacă este o tulburare a ritmului cardiac. **Inima*** reprezintă **iubirea**, iar **palpitațiile** reprezintă un semnal de alarmă, un strigăt de ajutor în legătură cu **iubirea**. Există o frică puternică de a pierde sau de a nu primi **iubirea** de care am atât de mare nevoie, care face ca **palpitațiile** să fie un apel la ajutor în aspectele legate de **iubire**. **Inima*** mea bate la fel de repede ca ritmul în care îmi trăiesc viața. Am impresia că nu dețin controlul, nu mă simt în siguranță. Am nevoie să găsesc mai mult calm în viața mea. Caut în toate direcțiile, dar nu găsesc răspunsuri la întrebările mele. **Inima*** mea bate pentru mai multe lucruri în același timp: poate fi vorba despre persoane (în dragoste) dar și despre lucruri pe care le fac cu pasiune (munca, un hobby). Am impresia că trebuie să fac anumite alegeri. Știu că trebuie să renunț la ceva sau la cineva, dar este foarte dificil. Mă simt incapabil să fac acest lucru, dependența mea este foarte mare. Trăiesc o dualitate: eu sau ceilalți. Cine va fi pe primul loc ? Sunt alegeri greu de făcut. Mă simt împărțit, poate chiar și legat de însuși sensul vieții. Am o nevoie atât de mare de a fi iubit încât mă **agăț** oameni. La fel ca și **inima*** mea, sunt instabil în viața mea, în funcție de reacțiile mele emoționale. Există, de asemenea, lucruri pe care mi se cere să le fac, dar pe care le fac **împotriva inimii mele**. Trăiesc după rimul rapid al societății, îl loc să îmi găsesc propriul meu ritm. **O anomalie a pulsului**⁵² îmi dă de înțeles că "**inima*** mea oscilează între două aspecte" și că îmi este foarte greu să iau o decizie, cu toate implicațiile care decurg din ea. În cazul în care ventriculii **inimii** * se contractă într-un mod aritmie și ineficient, este vorba despre o **fibrilație ventriculară**. Poate avea drept cauză o afectare a mușchiului cardiac, în urma unei electrocutări sau a unui moment de panică, în cazul fătului, la naștere. Dacă nu se rezolvă imediat în minutele care urmează, survine moartea subită. Este o situație care denotă o decizie foarte importantă pe care trebuie să o iau în viață, cu privire la **iubire**, o decizie vitală pentru mine. Mă simt neputincios. Încep prin a-mi oferi toată **iubirea** de care am nevoie pentru a-mi înlocui neliniștile cu mai multă siguranță interioară și am încredere în viață. **Fibrilația auriculară** arată faptul că, în opinia mea nu este legitim să iubesc

pe cine vreau, în felul în care vreau eu. Simt anumite constrângeri legate de faptul de a-mi demonstra iubirea pentru oameni. **Tahicardia** se caracterizează prin contracția rapidă a **inimii***. Bătăile ei se accelerează până la mai multe de 90 pe minut, iar această stare se datorează de obicei eforturilor sau emoțiilor puternice. O situație de angoasă, un efort fizic sau mental și frica pot provoca un dezechilibru care afectează pe moment **inimaV**, care lansează un semnal SOS. **Tahicardiile** sunt percepute imediat în caz de angoasă sau atunci când apare un ritm anormal, adrenalina induce bătăile foarte puternice. Într-o astfel de situație, am considerat că trebuie să fac tot mai mult și mai repede ceva pentru a fi iubit sau chiar pentru a avea dreptul de a trăi. De asemenea, pot avea impresia că trebuie să recuperez timpul pierdut într-o anumită situație.

Bradycardia reprezintă încetinirea bătăilor inimii. Este favorizată de practicarea sporturilor de duranță, într-un mod anormal, **inimaV** poate încetini brusc și provoca o stare de rău, lucru care justifică uneori implantarea unui *pacemaker*. Acumularea unor suferințe profunde, mai ales în relația cu tatăl meu, poate induce o astfel de afecțiune, ca și cum **inimaY** mea nu mai suportă suferința și decide să se oprească din bătaie. Mă retrag pentru a mă proteja, deoarece nu mai vreau să lupt. Prefer să savurez fiecare moment de fericire și de **iubire**, deoarece consider că sunt foarte rare. **Extrasistola** (contracția prematură) arată cât de mult îmi lipsește **iubirea** părinților mei, mai ales a tatălui meu. **Iubirea** mi se oferă cu întreruperi, de obicei în urma separărilor și a regăsirilor frecvente, care îmi sfâșie **inima***. Într-o astfel de situație **conștientizez** faptul că **iubirea** este cea afectată. Respir calm și adânc, îmi ascult **inimaV**. Las să treacă tot ceea ce nu îmi face bine. Aleg drumul pe care vreau să îl urmez, cu multă hotărâre.

Accept **IV** ca armonia să revină în viața mea, atât la nivel afectiv cât și pe plan social.

593. INIMAV (durere...) *Vezi: GREAȚĂ*

594. INIMAV — INFARCT (... de miocard) *Vezi și: INFARCT [ÎN GENERAL]*

Când aud vorbindu-se de cineva care a avut un **infarct**, în limbaj popular acest lucru înseamnă de obicei că persoana în cauză a avut un **infarct de miocard**. Se mai numește și **criză cardiacă** sau **atac cardiac**. Organul cel mai afectat de infarct este **inimaV**, **centrul iubirii** din interiorul meu, nucleul emoțiilor mele. Atacul cardiac reprezintă pentru corp un mod de a-mi arăta într-o manieră disperată faptul că merg prea departe, acord prea multă atenție detaliilor care nu sunt importante. Îmi prețuiesc și îmi apăr statutul social, în loc să revin la esențialul din viața mea, care este bucuria de a trăi din toată **inimaV**, de a exprima **iubirea** în familie, de a mă iubi pe mine însumi, de a savura fiecare moment cu intensitate. Este ca și cum aș comite o infracțiune la adresa fericirii mele și a **iubirii** de sine. Îmi este foarte teamă de eșec. Țin atât de mult la tot ceea ce face parte din "teritoriul" meu (soția, serviciul, prietenii, casa etc.) încât, dacă am impresia că am pierdut ceva sau sunt pe punctul de a pierde ceva sau pe cineva care face parte din teritoriul meu, pot să mă opun situației care

apare și să fac o **criză cardiacă**. Simt că sunt pe punctul de a trebui să **abdic, să demisionez**. Risc să văd cum totul se răstoarnă în viața mea. Aș vrea "din toată inimaV" să rămân șeful, stăpânul situației. Nu vreau să **demisionez**, să renunț atât de ușor. Mă uit la tot ceea ce am **obținut** de-a lungul anilor și observ dacă am impresia că am fost **deposedat** de aceste lucruri sau că se va întâmpla așa ceva. Poate fi vorba despre obiecte, despre persoane, despre mândria mea, capacitățile mele fizice, intelectuale sau afective. Nivelul meu de dorințe este nelimitat. Pot chiar să am impresia că voi fi **expropriat** deoarece nu mai sunt binevenit. Oare sunt împiedicat să conduc lucrurile în felul meu? **Atacul cardiac** poate fi, de asemenea, legat de propriile mele sentimente și de ceea ce trăiesc eu legat de ele. Până unde sunt capabil să simt **iubirea** și să o exprim față de ceilalți ? Până la ce nivel sunt capabil să mă iubesc și să mă accepUV așa cum sunt ? Oare mă oblig să fiu altcineva și mă forțez prea mult pentru a le demonstra celorlalți cine sunt și ce valorez ? Faptul că am un respect de sine atât de scăzut mă împiedică să las pe cineva să intre în universul meu sau în **inimaV** mea.

Deoarece am impresia sunt slab, proiectez o imagine de sine severă. Am un ocean de emoții prinse în mine și dacă acceptj.V să le mențin, am impresia că mă voi îneca, atât de multe am acumulat de-a lungul timpului! De aceea **angajamentul** este pentru mine ceva foarte greu de trăit. Furia mea, frustrarea, agresivitatea, **ura**, pe care le-am refutat prea mult timp, vor exploda. Descoperirea celor mai importante aspecte din viața mea nu se rezumă la cantitatea de bani pe care am câștigat-o sau la succesul pe care îl am.

Inima poate fi asociată atât cu **iubirea** și compasiunea cât și cu sentimentele opuse ostilitatea, ura sau respingerea. **Atacul cardiac** survine adeseori într-o perioadă din viața mea când competiția este foarte puternică, sau trăiesc o presiune pe plan financiar, la care se adaugă o lipsă de afecțiune sporită din partea familiei și a celor apropiați. Viața devine **o luptă**. Trăiesc **înfruntări** care îmi provoacă un stres ridicat. Este totul sau nimic și viața mea își pierde sensul dacă trăiesc un eșec. Mă pierd în mii de proiecte și nu mai sunt în contact cu interiorul meu și cu persoanele din jurul meu. Mă simt **încălcăt**. **InimaV** mea este atrofiată de separarea dintre sentimentele mele, implicarea mea, relațiile mele, Univers și ritmul său natural. Nu mai am nicio plăcere, nu mai fac nimic din **inimă V**. În loc să îmi ascult corpul și **inimaV**, mă restrâng tot mai mult. Totul devine programat și compartimentat. Cred că îi resping pe ceilalți, când de fapt, mă resping pe mine însumi. Mă regăsesc singur, lipsit de **iubire**. Nu cred că am dreptul să mă opresc: nu pot trăi decât dacă lucrez tot timpul... Cred că ceilalți mă disprețuiesc, dar eu sunt cel care se disprețuiește singur. Vreau să "mă descurc singur". Uneori îmi vine să cedez, să las totul în urma mea, deoarece este prea mult. Nu mai am puterea de a lupta. Cu cât mă îndepărtez mai mult de ceilalți, cu atât mă apropii mai mult de moartea mea afectivă. Am impresia că devin o **ruină**. Cred că trebuie să mă lupt. Trebuie să anulez limitele pe care mi le-am impus și care acum mă împiedică să ajung la un alt nivel de **iubire** și de acceptarejv! Dacă mă refugiez în latura mea rațională și îmi închid corpul pentru a-l împiedica să simtă diferitele emoții din viața de zi cu zi, acesta se întărește și îmi anulez șansele de a

înțelege și de a ierta, atât pe mine cât și pe ceilalți, pentru a reuși să îmi vindec rănila interioare.

Accept !* să urmez curentul și să îmi acord timpul necesar pentru a acceptai* tot ceea ce are viața să-mi ofere și să mă învețe pentru a-mi regăsi liniștea interioară și a simți în întreg corpul tandrețea, blândețea și **iubirea** din mine, care nu cer decât să îmi hrănească **inima*** și să o păstreze sănătoasă. Este o ocazie de a-mi reaseza prioritățile și a vedea ce este cu adevărat important Accepti* faptul că există aspecte ale personalității mele pe care refuz să le văd și știu că am toată forța necesară de a mă privi în oglindă și a mă acceptai* așa cum sunt. Îmi recunosc emoțiile pentru a relua contactul cu partea mea afectivă, care mă ajută să experimentez viața la maxim. Accepti* faptul că merit să fiu iubit și să primesc ajutorul celorlalți.

595. INIMĂ* —MIOCARDITĂ

Miocardita este o inflamare a mușchiului cardiac (miocardul). Este una dintre cauzele de moarte subită în cazul copiilor și tinerilor care au făcut un efort brusc. La adulți, aceasta se manifestă printr-o deficiență cardiacă acută (și adeseori mortală). "Nu mă simt în deplina putere". Îmi este teamă că **inima*** mea se **va rupe** sau că nu am **inima*** suficient de solidă, atât în sens propriu cât și în sens figurat. Am un mental foarte puternic și nu știu cum să îmi gestionez emoțiile. Mă simt prins într-o dualitate, între două situații, între **inimă*** și minte. Slăbiciunea mea emoțională se reflectă în mediul profesional, "nu mă mai trage **inima***" la muncă și îmi este tot mai greu să îmi îndeplinesc sarcinile. Respectul de sine este afectat și mă întreb cum aș putea ieși din această încurcătură... Mă simt ca într-o închisoare și nu văd nicio soluție și astfel pot, la nivel inconștient, să atrag o **miocardita**, care îmi va pune viața în pericol.

Accept i* să mă opresc și să intru în contact cu emoțiile care nu vor decât să fie exprimate. Mă împac cu situațiile nerezolvate din trecut și trăiesc în prezent. Sunt în formă maximă atunci când latura mea emoțională și cea rațională sunt în echilibru și fiecare ocupă locul care îi revine. Regăsesc **iubirea** din mine și astfel, stabilitatea: este ceea ce numim inteligența **inimii***.

596. INIMĂ* — PERICARDITĂ

Pericardita este o inflamație, de obicei infecțioasă (virală) a **pericardului**, membrana care acoperă **inima***. Deoarece pericardul are rolul de a proteja **inima***, **pericardita** apare în situațiile în care simt că **inima*** mea va fi atacată, atât în sens propriu, cât și în sens figurat. Îmi este teamă pentru **inima*** mea și pentru cea a altcuiva. Vestea proastă care anunță că cineva apropiat are o problemă **la inimă*** mă trimite imediat la propria mea frică, teama că și mie mi s-ar putea întâmpla ceva. Am oare impresia că integritatea a ceea ce constituie teriorul meu este în pericol ? Am impresia că sunt **"ars de viu"** ? Mă simt tot timpul nemulțumit față de mine însumi și față de viață? Trăiesc o situație în care mă simt **deșirat?** Trăiesc furie față de tatăl meu, care este departe de mine, departe de viața mea ?

În loc să simt această furie, acceptî* să rămân calm, învăț să îmi potolesc angoasele și cer să fiu tot timpul protejat, știind că tot ceea ce se va întâmpla va fi spre binele meu.

597. INIMĂ* — PROBLEME CARDIACE

Deoarece **inima*** simbolizează **iubirea**, liniștea interioară și bucuria de a trăi, **problemele cardiace** provin adesea din lipsa **iubirii**, din tristețe, emoții îngropate care reapar la suprafață chiar și după mai mulți ani. Iubirile secrete, imposibile, **iubirea** din familie risipită de conflicte, toate acestea vor "ataca" **inima***. **Inima*** mea este împietrită de rănilor din trecut. Am ajuns să cred că viața este grea, stresantă și reprezintă o luptă în fiecare moment. Mă simt des ca un supraviețuitor, într-o stare în care cred că doar efortul meu va fi răsplătit. Trebuie să mă adaptez la ritmul celorlalți și acest lucru îmi conferă un stres foarte mare. Sunt neliniștit, surescitat, angoasat, îmi este greu să îmi fixez limitele sau sunt prea fragil pentru a-mi păstra echilibrul emoțional. Îmi sufoc inconștient copilul interior și îl împiedic să își exprime toată această minunată bucurie de a trăi. **Durerea cardiacă** îmi arată faptul că mă agăț și depind de cineva sau de ceva. Nesiguranța mă face să trăiesc o tensiune interioară puternică. **Inima*** este asociată cu glanda timus, responsabilă de producerea celulelor T ale sistemului imunitar, aceasta slăbește și rezistă tot mai puțin invaziilor, iar eu trăiesc multă furie, ură, frustrare sau respingere față de mine însumi. **O insuficiență cardiacă** semnalează faptul că vad în anumite situații din viața mea un eșec și cât de incompetent mă consider. În loc să îmi urmez impulsurile **inimii***, prefer să îi ascult pe alții, lucru care îmi frânează evoluția. **Inima*** are nevoie de iubire și de pace. Viața este făcută pentru a fi privită cu atitudinea unui copil: cu deschidere, bucurie, curiozitate și entuziasm. Chiar dacă am nevoi afective neîmplinite, încerc să rămân într-un echilibru armonios, cu **inima*** deschisă pentru a aprecia fiecare gest din existența mea. Dacă trebuie să fiu "**operat pe cord deschis**" înseamnă oare că am vorbit mereu "cu **inima*** deschisă" despre problemele și suferințele mele ?

Acceptî* să mă iubesc mai mult, să rămân deschis față de **iubirea** pentru > mine și pentru ceilalți. Mă distrez, mă destind, îmi acord timp să exist. Încetez să "mă mai iau în serios". Mă simt liber să iubesc fără obligații, știind că oricum sunt fericit. Există mai multe expresii pentru a descrie **inima** și diversele ei stări: a fi "fără **inimă***", "a avea **inimă***", "a-ți asculta **inima***". Dacă cineva îmi spune: "nu ai **inimă***" verific ce înseamnă pentru mine acest mesaj. Poate este un semn că 'trebuie să schimb ceva. Trăiesc un dezechilibru ? Am palpitații ? Sunt tulburat la nivel emoțional ? Oricare ar fi răspunsul, nu aștept să fiu bolnav pentru a înțelege "■": și a acceptai* schimbările din viața mea. Rămân atent, îmi deschid **inima*** față de tot ceea ce este benefic pentru mine. Îmi ascult cu atenție **inima***.

598. INIMĂ* — TAHICARDIE *Vezi*; INIMĂV — ARITMIE CARDIACĂ

599. INIMĂ* — TROMBOZĂ CORONARIANĂ

! ~t~t~f i l i l i

Tromboza coronariană reprezintă formarea de cheaguri pe arterele coronare (la nivelul **inimii***). Acest blocaj al circulației sângelui provoacă un infarct de miocard imediat după 15 minute de obstrucție, în majoritatea cazurilor. Cheagul de sânge afectează organul principal care reprezintă **iubirea**. În acest caz trebuie să verific cine din viața mea mă împiedică să iubesc liber. Poate fi vorba și despre o furie, un resentiment violent pe care l-am avut față de o persoană iubită. În ce aspect mă simt atacat în iubirea față de mine? Am primit o veste care mi-a răpit rațiunea de a fi, rațiunea care mă ajuta să îmi exprim, iubirea ? Am tendința de a mă izola. Nu mă simt la înălțime față de situațiile care apar în viața mea. Nu îndrăznesc să merg înainte de teamă să nu cad.

Accept[*] să mă împac cu mine însumi și cu ceilalți. Pentru a rezolva această situație, devin **conștient** de forțele **iubirii** din mine, mă abandonez și descopăr că Universul îmi oferă soluția de care am nevoie.

600. INSOLAȚIE Vezi și: ACCIDENT, CĂLDURĂ, PIELE Dacă mă expun prea mult timp la soare, risc să fac o **insolație**, care se va manifesta prin arsuri de piele și o încălzire a corpului, care reprezintă creșterea temperaturii corpului în centrul nervoși. Fie că s-a produs din neatenție (am adormit la soare] sau din cauza unui calcul greșit a timpului de expunere sau din orice alt motiv, trebuie să trăiesc o culpabilitate din moment ce mă "pedepsesc" astfel. Dacă sunt în vacanță pot să mă întreb dacă cred că merit cu adevărat acea vacanță. Pielea este legată de ceea ce trăiesc în interiorul meu și ceea ce trăiesc în exterior. Este posibil să trăiesc o frustrare legată de **conștientizarea** faptului că, viața mea exterioară nu este tot timpul așa cum aș vrea eu să fie în interiorul meu. Intensitatea insolației sau a încălzirii indică importanța unei anumite forme de disperare pe care o simt. Soarele fiind simbolul tatălui, înseamnă că încerc să caut, inconștient, prezența adevăratului meu tată, pe care îl percep distant sau care mi-a lipsit când eram copil. Tatăl având de obicei rolul autorității, este posibil ca în prezent, să am tendința de a îmi ceda puterea, autoritatea mea, în mâinile altcuiva. Este posibil să mă simt frustrat, deoarece mă simt la cheremul evenimentelor exterioare. Caut **iubirea** (cu majusculă] în exteriorul meu și o asociez mai ales cu sexul. Trebuie să învăț să descopăr această iubire în interiorul meu, în toate aspectele personalității mele, pe care de multe ori încerc să le ascund, să le neg. Mă distrug în loc să am grijă de mine. Am încredere mare în ceilalți și prefer să îi urmez decât să fiu eu responsabil de mersul lucrurilor. Frica mea este mai mare decât sentimentul meu de neputință și decât frustrarea mea. De aceea prefer să rămân inactiv. Mă devalorizez des, mă consider prea urât, prea gras, insuficient de inteligent, pe scurt, mă pedepsesc singur. Acest lucru poate să amplifice criticile pe care le primesc de la ceilalți. Am tendința să acționez compulsiv, deoarece frustrarea mea este mare. Modalitatea mea de protecție față de durere, atât fizică cât și emoțională, este izolarea.

Accept[*] să îmi dezvolt respectul față de mine, să recunosc cine sunt, să mă apreciez la adevărata mea valoare. Ai cer vieții să mă ajute să apreciez lucrurile frumoase pe care mi le oferă. Voi străluci mai puternic și nu voi mai avea nevoie ca "soarele să mă ardă" pentru a-mi aminti să mă poziționez în viața mea. Accept[*] să

îmi recapăt puterea. Accept[*] faptul că soarele de care am atâta nevoie, se găsește în **inima*** mea, mă încălzește și mă liniștește în momentele cele mai dificile ale vieții mele.

601. INSOMNIE

Incapacitatea de a dormi corespunde unei spaima puternice de a te abandona și a te lăsa purtat de somn. Trăiesc o stare de nesiguranță și vreau să am controlul asupra a tot ceea ce se întâmplă în viața mea. Totuși, atunci când dorm, "facultățile mele mentale" dorm și ele și sunt mai vulnerabil, deoarece simțurile mele sunt mai sensibile și mai deschise spre necunoscut. De aceea, dacă îmi păstrez mentalul ocupat cu tot soiul de idei, tot felul de situații, chiar și fictive, împiedic somnul să mă cuprindă. Viața mea este cuprinsă de angoasă, de culpabilitate și, uneori chiar de un soi de paranoia. Am impresia că o persoană din anturajul meu este **răuvoitoare** față de mine și am impresia că trebuie să **veghez** tot timpul. Simt un pericol în timpul nopții, ceea ce mă împiedică să adorm. Am de multe ori impresia că ceva nu îmi este bine. Acest lucru poate proveni din sentimentul că ego-ul meu sau supraviețuirea mea au fost deja amenințate într-un anumit fel, ceea ce este de înțeles, dacă am suferit traumatisme profunde, mai ales la vârsta între trei și cinci ani. Există posibilitatea să simt o nervozitate extremă și să îmi fie greu să mă poziționez și să iau decizii. Când merg la culcare, sunt doar eu cu mine: nu mai am copiii, soțul, colegii de serviciu. Sunt deconectat de la lumea exterioară și nu aud decât ceea ce este în interiorul meu. Dacă sufăr de **insomnie**, dacă îmi neg sunetele interioare, ceea ce se întâmplă în interiorul meu și mă împiedic să le exteriorizez, activitatea mea mentală, conversația mea cu mine însumi nu se poate opri și astfel voi fugi de somn. Dacă îmi pun prea multe întrebări, mă întreb tot timpul dacă: "Am făcut cutare sau cutare lucru ?... Ce se va întâmpla dacă..." îmi manifest astfel lipsa de încredere în mine și în ceilalți. Trăiesc tulburat în loc să am încredere că merit și mi se va întâmpla tot ceea ce este mai bun. Este ca și cum aș muri de fiecare dată când adorm și acest lucru îmi reactivează fricile, mai ales frica de necunoscut din întuneric. **Insomnia** poate fi strâns legată de culpabilitate conștientă sau inconștientă. Dintr-un motiv sau altul, pot avea impresia că "nu merit să mă odihnesc". Poate pentru că mă simt vinovat fiindcă nu am reușit în viață, nu am făcut tot ceea ce trebuia pentru copiii mei etc. Sau poate m-am programat și cred că somnul "este o pierdere de timp", "am atâtea lucruri de făcut..." Glanda timus este foarte strâns legată de **somn** și de energia **inimii***. Astfel, **insomnia** poate avea legătură cu capacitatea mea de a mă iubi pe mine însumi, de a avea încredere în **iubire** și astfel, în viață.

Accept[*] să mă relaxez, să respir mai bine și să las controlul, să îmi găsesc pacea sufletească, pentru a lăsa **somnul** să intre în viața mea. Învăț să am încredere în mine și știu că "pământul va continua să se învârtă" chiar dacă eu îmi permit câteva momente de odihnă. Mă relaxez, știind că sunt îndrumat mereu și că vocea mea interioară știe ce este mai bun pentru mine.

602. INSUFICIENȚĂ CARDIACĂ Vezi: INIMĂ* [PROBLEMECARDIACE]

603. INTESITINE (afecțiuni ale...) Vezi și: CANCER COLON/LA INTESITIN/COLITĂ/ Intestinul este centrul absorbției și integrării mâncării

[păstrează ceea ce este bun pentru corp și elimină restul], această se regăsește este atât la nivel fizic [alimentele], cât și emoțional (emoții, sentimente) și mental (gânduri). Tot ceea ce îmi provoacă tristețe, frică, confuzie, revoltă, rușine sau orice alt gând sau sentiment discordant, poate găsi o cale de a se elibera și creează probleme **intestinale**. Deoarece la acest nivel are loc digestia, dacă sunt tulburat și mă simt victima unei "lovituri necinstite", a unei "escrocherii" sau dacă am impresia că cineva m-a păcălit, voi avea o **afecțiune la intestine**, pentru că, pur și simplu, nu pot digera acea situație! Voi fi afectat, mai ales dacă este vorba despre un membru al familiei mele, care este "ticălosul". **Problemele intestinale** apar frecvent în urma unei separări, de un partener, de un asociat, de un copil, un profesor etc. Pentru că nu pot digera această situație, se va manifesta printr-o problemă la **intestine**. Chiar dacă "aș muri de foame" tot aș continua să mă încăpățânez și să refuz să accept[*] ceea ce s-a întâmplat. Dacă a fost afectat **intestinul subțire**, pot avea tendința să judec situațiile care apar și să am opinii foarte tranșante față de noțiunile mele de "bine" și de "rău". M-am "înăsprit" ca urmare a severității pe care am experimentat-o când eram copil. De asemenea, am tendința să cred că mi-au lipsit multe lucruri în viață. Îmi este greu să îmi aleg, să **asimilez** adevăratele mele nevoi. **Intestinele** (mai ales **intestinul gros**) au legătură și cu **abilitatea mea de a mă relaxa**, de a mă simți în siguranță în interiorul meu, pentru a fi spontan. **Intestinele mele simbolizează faptul de a lăsa să circule evenimentele din viața mea**. Pot avea o nevoie foarte puternică de a **reține** și de a **controla** ceea ce mi se întâmplă. Mă agăț de anumite lucruri, de persoane sau de situații, uneori ajung să trăiesc sentimente de gelozie și de posesivitate și **intestinele** mele sunt congestionate de tot ceea ce rețin și nu mai este folositor, lucru care poate cauza, printre altele, **constipație** sau **tuberculoză**. Mă las "ros" de critici și mă las afectat de denigrări și de jigniri. Mă opun schimbării, deoarece faptul de a dobândi mai multă autonomie, mă sperie. Trăiesc cu suferință și durere, deoarece îmi este greu să trec mai departe, să las în urmă o persoană sau o situație. O **proastă absorbție intestinală** indică faptul că nu știu ce este bun pentru mine. Prefer să mă supun docil unui șef, unei religii etc. În loc să trăiesc conform propriilor mele credințe și propriilor mele valori. Atunci când renunț, deoarece nu știu ce sens să dau vieții, poate apărea o **perforație intestinală**.

Accept[*] să fiu autonom și să îmi spun că am toate resursele necesare în interiorul meu, pentru a crea ceea ce vreau. Singura persoană pe care o pot controla, sunt eu însumi!

604. **INTESTINE (cancer la...)** *Vezi: CANCER LA INTESTINE*

605. **INTESTINE — COLICĂ** *Vezi și: GAZE*

Colica este o contracție rezultată dintr-o **mare tensiune interioară**, dintr-o situație care mă face vulnerabil și care mă enervează atât de tare încât pot apărea congestia intestinală, durerile de stomac, afecțiunile la canalele glandulare sau la căile urinare. Sunt agitat și iritat față de o situație sau o persoană. Acest lucru mă supără și îmi provoacă o **colică**. Nu pot controla lucrurile și mă deranjează acest lucru. Nu am

încredere în capacitățile mele, nu am încredere în mine, îmi este teamă că nu voi fi la înălțime, nu știu ce să fac pentru a rezolva o problemă. Un exemplu tipic, legat de **colicile sugarului** este acela al mamei, căreia îi este teamă că nu își îngrijește corect copilul, că nu face destul efort pentru el. Bebelușul resimte anxietatea mamei și devine, la rândul său neliniștit (copilul afectat de **colici** trebuie să fie înconjurat de calm, de răbdare și de iubire).

Accept[*] faptul că tot ceea ce se întâmplă în viața mea este spre binele meu. Prin urmare, mă relaxez și fac tot ce știu mai bine, cu **iubire**. Lucrurile pe care le consideram probleme și nesiguranțe devin pur și simplu experiențe care mă ajută să îmi urmez evoluția și să cresc. Exercițiile de respirație, de relaxare și de meditație mă pot ajuta să reiau contactul cu interiorul meu, să descopăr toate forțele din mine și să fac să dispară **agitația** mea, față de o persoană sau o situație care **mă agasează**.

606. **INTESTINE — COLITA (mucozități)** *Vezi și: INFLAMAȚIE, INTESTINE — COLON*
Colita (terminația -ită, indică o furie) este inflamația, uneori ulceroasă, a **colonului**, intestinul gros. Rolul colonului poate fi comparat cu felul în care mă comport, în care mă port în universul meu. Când sunt incapabil să fiu eu însumi față de autoritate sau față de relațiile mele personale (partenerul, părinții, profesorii, șefii etc) îmi controlez gesturile și acțiunile deoarece îmi este teamă de reacția persoanei a cărei admirație și **iubire** vreau să le am. Trăiesc într-un mod pasiv și cred în fatalitate. Am o stare de neputință față de o persoană sau un grup, față de care mă simt supus unei autorități sau unei puteri. Sunt acolitul (complicele) cuiva și nu șeful. Trec prin situații care îmi provoacă indigestie. Este ca și cum aș fi agasat tot timpul. Mă simt oprimat și respins. Am tendința de a manifesta un comportament obsesiv compulsiv. Mă agăț de trecut și, în loc să avansez în viață, sunt în așteptare. **Colitele** apar des la copiii care se tem de reacțiile părinților lor, care sunt foarte severi și foarte exigenți cu ei. Trăiesc o lipsă de **iubirea** pe care mi-o oferea mama mea. Am o **nevoie de afecțiune foarte mare, de iubire și de a fi valorizat** și vreau **să plac cu orice preț celorlalți** (chiar dacă acest lucru înseamnă să-mi sufoc personalitatea și nevoile fundamentale). Nu pot fi eu însumi și nu îndrăznesc să îmi exprim emoțiile, le refuz. Sunt foarte exigent față de mine însumi și foarte stresat de faptul că tot timpul îmi folosesc capacitatea la maxim. Înghit de mai multe ori lucruri care mi se par nedigerabile. Această **dependență afectivă** mă determină să simt o furie care mă roade în interior, frustrare și umilință. Dacă trăiesc aceste sentimente

exagerat, poate apărea un **ulcer**. Reacțiile mele emoționale m-au avertizat că trebuie să îmi schimb atitudinea, dar nu am înțeles mesajele. Iar acum am primit mesajul pe plan fizic. Cum să reacționez ? **Colita hemoragică** [denumită popular și **boala hamburger**, în anumite țări] indică faptul că există un conflict în relație cu un membru al familiei sau a unui grup, pe care îl consider ca pe o familie.

Accept[*] ca fericirea să vină din ceea ce simt în interior. **Învăț să mă iubesc**, să fiu eu însumi și să **mă poziționez**. Renunț la ideile mele perconcepute și la

Crohn (Burrill Bernard): chirurg (1884-1983) la spitalul Mount SinaT Hospital din New York, Boala a fost descrisă în anul **1932** în Statele Unite.

prejudecăți. Dobândesc astfel independent și autonomie și realizez că sunt tot mai fericit deoarece acum acționez în conformitate cu propria mea natură.

607. INTESTINE — COLON (afecțiuni ale...) Vezi și: CANCER DE COLON Colonul [sau **intestinul gros**] se află între intestinul subțire și rect. Aici are loc ultima parte a digestiei materiei, care este preparată pentru a fi evacuată. Când este afectat **colonul**, este important să mă întreb: "Ce vreau să rețin atât de mult?". Mă aflu într-o situație, de mai mulți ani și acum trebuie să mă detașez de un anumit aspect, dacă nu, de întreaga situație, pentru a face loc unor situații noi. Poate fi legat de un aspect din viața mea personală sau profesională. Îmi este teamă de lipsă, de singurătate, de suferință. Am nevoie să las deoparte o situație murdară sau degradantă, care a fost dureroasă și tulburătoare și pe care încă nu am reușit să o înțeleg. Este posibil să fi simțit că îmi este pătată reputația și acest lucru m-a iritat. **Colonul iritabil** indică faptul că trăiesc o nervozitate mare, care poate lua proporții exagerate, dacă mă aflu în fața unei situații necunoscute. Nu știu să fixez limite și îmi pot simți intimitatea afectată. Astfel devin contrôlant, pentru a-mi asigura un sentiment de siguranță. Dacă există **mucozități anormale**, trebuie să mă întreb ce anume am acumulat (emoții, sentimente) pentru a umple un gol interior, dar acum acele sentimente și emoții mă împiedică să îmi păstrez concentrarea pe obiectivele mele de viață.

Oxiuraza (infestarea colonului cu viermi, oxiuri), care afectează mai ales copiii, indică existența unui sentiment de a fi abuzat. Mă simt împiedicat în relațiile mele și în ideile mele, din cauza atașamentului față de trecut și față de oameni. Vreau, cu orice preț să fiu pe placul unuia dintre părinții mei. Sunt confuz din această cauză și îmi risipesc energiile, mă simt departe, separat de celălalt. Există o situație sau o persoană cu care trebuie să rup legăturile.

Accept!* să las trecutul să fie evacuat, îmi abandonez vechile gânduri, pentru a lăsa să apară în viața mea înțelepciunea interioară. Devin tot mai conștient de bogăția mea interioară și de integrarea noilor experiențe din viața mea. Lăsând curentul vieții să circule în mine, știu că, orice s-ar întâmpla, voi ști să fac față situației și voi deveni mai împlinit, mai bogat.

608. INTESTINE — CONSTIPAȚIE Vezi și: CANCER LA COLON Constipația are loc în interiorul **intestinului**, atunci când mișcările **musculare**, care ajută la eliminare, au fost încetinite, lucru care provoacă o acumulare a deșeurilor. Aceste deșeuri sunt manifestarea fizică a ideilor mele negre, a preocupărilor, a furiei mele, a geloziei.

Constipația este adeseori asociată cu o dietă săracă în fibre alimentare. Acest lucru indică existența unei voințe puternice de a **controla** evenimentele din viața mea, rezultată din nesiguranță și incertitudini. Sunt o persoană foarte **nesigură, care are nevoie de aprobarea celorlalți**. Este posibil să fiu obsedat de detalii, să am nevoie să verific totul de mai multe ori pentru a mă asigura că totul este "sub control". Astfel ajung să îmi pun întrebări legate de identitatea mea în raport cu cei din jurul meu, cu locul meu în societate. Pot ajunge să fiu chiar și meschin și egoist, pentru siguranța mea. Situațiile care favorizează

constipația pot apărea și atunci când trec printr-o situație financiară dificilă, când am relații conflictuale sau când plec într-o călătorie, deoarece într-o călătorie mă pot simți și mai neliniștit și "fără ancoră". De multeori, trăiesc o dualitate între "vreau să plec" și, în același timp "vreau să rămân". Îmi este teamă de necunoscut **Mă agăț de vechile mele idei și de bunurile mele personale**. Sau poate vreau să rețin pe cineva. Ceea ce știu deja îmi permite să dețin un anumit control și îmi conferă **iluzia siguranței**. Rețin trecutul față de care mă simt un sclav umil. Nu mă simt la înălțime, sunt neputincios să schimb anumite situații și acest lucru mă face să fiu constipat îmi este atât de teamă că voi fi judecat, criticat încât îmi refulez spontaneitatea. Îmi refulez și "problemele" și emoțiile din trecut, de teamă că vor ieși din nou la suprafață și că va trebui să le fac față. Trăiesc sub presiune. Mă simt strâmtorât într-o situație și din această cauză sunt crispat. Am tendința să fac provizii, din teama de a avea lipsuri pe plan material. Dacă sunt **copil**, faptul de a-mi reține scaunul înseamnă un anumit control sau putere, devenit adult, vreau să fac același lucru, chiar dacă înconștient, în semn de provocare, față de autoritate, în general. Când mi-am permis să mă poziționez și să fiu eu însumi? Când a fost ultima dată când m-am simțit liber și plin de energie? Ce anume mă reține? De ce această jenă de a iubi, de a mă reține să dau sau să îmi ofer iubire, atât în relațiile amicale cât și în cele afective? De ce există atâta culpabilitate?

Accept!* să **las să plece** tot ceea ce nu îmi convine, să mă relaxez. **Accept!***, **aici și acum**; să mă eliberez de trecut, să merg înainte și să trăiesc o viață mai plină de pasiune. Mă simt mult mai destins, deoarece am încredere în viață.

609. INTESTINE— CROHN (boala lui...) SAU ILEITĂ Vezi și: APENDICITĂ INTESTINE—DIAREE

Ileita este o inflamație a ultimei părți a intestinului subțire, ileonul, care se manifestă prin dureri puternice. În cazul bolilor provocate de bacterii sau virusi, **^ ileita** poate fi confundată cu o criză de apendicită. Infecțiile legate de SIDA și de tuberculoză pot provoca inflamarea ileonului, dar cazurile cronice reprezintă **boala lui Crohn**⁵³.

Semnificația poate fi o formă de auto pedepsire, ca urmare a unui puternic • sentiment de culpabilitate. Există "gânduri negre", furie și disperare. Vreau să îi împiedic pe copiii mei să devină autonomi și fac tot posibilul în acest sens. Acest lucru îmi afectează respectul față de mine: nu mă simt la înălțime, "nu sunt bun", "nu valorez nimic". Mă depreciez atât de mult încât ajung să cred că nimeni nu mă iubește și că ceilalți vor ca eu să mă simt inferior. Ajung să mă supun în fața celorlalți. Aceste sentimente se adaugă unei situații în care trăiesc o lipsă, fie pe plan material, fie pe plan afectiv. Am impresia că obiectul acestei lipse, care era vital pentru mine, mi-a fost luat într-un fel brutal și respingător. La toate acestea, se poate adăuga frica de moarte. Revolta fierbe în interiorul meu. Simt cu tot corpul un sentiment de ură, care mă apasă greu și pe care refuz să în văd. O minciună poate fi cauza acestei uri. Toate acestea nu fac decât să îmi amplifice frica de a fi respins de ceilalți. Pentru că îmi este greu să mă integrez într-un grup, rămân izolat în colțul meu, cu grijile mele. Mă simt ca un rege (sau regină) în palatul meu: mă agăț de coroană și mă ascund în spatele ei. Mă simt amenințat de lumea întreagă și mă ascund după o mască, un titlu sau o imagine falsă. Vreau ca ceilalți să mă placă, pentru a mă simți

mai puternic și pentru a-mi ascunde neputința. Sunt tot timpul pe picor de război. Nu pot să accept* cât de rea a fost familia mea cu mine, și acest lucru îmi "sfâșie inima". Pentru că am impresia că nu valorez nimic, boala mă poate ajuta să primesc atenția de care am nevoie și pe care consider că nu o primesc. Respectul meu față de mine este foarte scăzut și sunt prea deschis, pe plan energetic, la nivelul zonei abdomenului, pentru a lăsa orice să intre înăuntru, inclusiv lucrurile negative din jurul meu, care mă pot afecta. Mă resping atât de tare, încât, la nivel energetic, este ca și cum abdomenul meu ar deveni un coș de gunoi, în care îi las pe cei din jurul meu să arunce energia negativă. Mă las antrenat în acest sistem, deoarece nu mă poziționez destul și resping situațiile, fiind astfel afectat de diaree. Sunt într-un proces de căutare a propriei mele identități personale sau spirituale și gravitatea bolii îmi arată cât de puternic afectează aceasta un aspect din viața mea care este fundamental, esențial.

Accept* să găsesc mijloacele pe care le pot folosi pentru a îmi dezvolta respectul față de mine și pentru a îmi găsi adevărata identitate, locul pe care îl ocup în familia mea sau în societate. Astfel îmi voi regăsi liniștea și armonia din viața mea. Faptul de a-mi găsi cu adevărat locul îmi conferă o protecție naturală față de mediul meu și astfel pot găsi siguranța de a fi eu. Viața este frumoasă și eu am dreptul să o trăiesc!

610. INTESTINE —DIAREE

Diareea este o emisie prea frecventă, acută sau cronică, a scaunului. **Diareea** se manifestă prin deplasarea atât de rapidă a mâncării din stomac în **intestin** încât nu are timp să fie asimilată integral. Poate avea o durată scurtă sau poate fi cronică (durează mai mult de trei săptămâni). **Este provocată de multe ori de dorința de a evita sau de a fugi de o situație sau o realitate, dezagreabilă sau nouă pentru mine.** Am o mulțime de idei noi și nu am timp să le integrez. Aș vrea ca unele lucruri să meargă mai repede în viața mea, ceea ce îmi provoacă multă nerăbdare. Mă simt prins într-o capcană de un lucru nou pentru mine și sensibilitatea mea este întoarsă cu susul în jos! Poate mă simt prins față de obligațiile mele, față de lege. Mă **resping**, mă critic și sunt disperat! Am trăit o escrocherie pe care nu reușesc să o diger și vreau să o elimin cât mai repede. M-am simțit păcălit, amorțit. În plus, în prezent am o imagine de sine foarte negativă. Mă culpabilizez. Mă simt depășit de evenimente. Îmi este greu, în relațiile intime, să accept* **iubirea**, tandrețea și bunătatea altora. Trăiesc o dependență care mă face incapabil să acționez. Nu este vorba despre mâncare, ci gândurile sunt ecle care **nu îmi mai convin**. Vreau să elimin fiecare lucru periculos sau murdar. Deoarece nu le pot "evacua" prin cuvinte, corpul meu le exprimă altfel! Dacă păstrez mult timp ideea de respingere sau sentimentele de respingere (teama de a mă simți respins sau dorința de a-i respinge pe alții) sau o situație în care mă simt prizonier, există nări șanse să sufăr de **diaree**. Pot să mă simt atât de depășit de evenimente încât vreau să se termine cât mai repede. În același timp, las să plece emoțiile negative care sunt legate de aceste evenimente. Pot să mă simt neputincios și prefer să fug decât să fiu nevoit să "înfrunt evenimentele". Îmi este greu să spun "nu" și să mă respect. **Intestinul** refuză digestia și elimină imediat ceea ce aș vrea să scot în exteriorul meu. Îmi caut identitatea și aș vrea să corespund așteptărilor părinților mei. Dacă nu ascult viața și semnalele ei,

poate apărea o diaree spontană. Am astfel de emoții și în cazul în care sunt afectat de **holeră**: nefiind conștient de puterile mele creatoare, cred că siguranța mea depinde de ceva din exterior (dumnezeu, guvernul etc). Mă simt neputincios, disperat, fără resurse. Pot fi condamnat să trăiesc în nefericire.

Accept* să îmi acord timp pentru a-mi vedea, a-mi simți și a-mi asculta **inima***, pentru a vedea ce se întâmplă în viața mea. Astfel, integrez și asimilez situațiile din viața mea și din trecutul meu. Când sunt cu adevărat liniștit, îmi dau seama cât de grăbit eram și nu aveam timp să văd brunătatea și frumusețea vieții. Corpul meu mă avertizează că trebuie să am încredere în viață și că sunt sprijinit întotdeauna. Îmi accept* forțele interioare creatoare. Accept* faptul că merit să fiu fericit, să am propriul meu spațiu, în care să trăiesc respectându-mă pe mine și pe de ceilalți. Oriunde aș trăi în lume, pot să creez o lume mai bună, în care este totul frumos.

NOTĂ: Unii turiști, când sunt în vizită în țări în curs de dezvoltare, se îmbolnăvesc de **diareea turiștilor**. Descoperirea unei sărăcii devastatoare și a mizeriei, le deschide **tnimav** și le deranjează, inconștient mentalul și corpul fizic. De obicei este o reacție inconștientă, care îmi arată cât de atașat pot fi de un anumit confort sau un anumit stil deviată.

611. INTESTINE — DIVERTICULITA

Diventriculita (-ita=furie) este inflamația micilor cavități (**diventriculi**) ai peretelui colonului (intestinul gros). Această afecțiune are legătură cu **furia** reținută, din viața mea de zi cu zi. În prezent trăiesc o situație în care mă simt prizonier, și din care nu văd nicio ieșire. Acest lucru îmi creează o tensiune, o presiune, suferință și durere. Mă simt prins într-o capcană. **Intestinul** meu devine fragil, la fel ca emoțiile mele. Nu am încredere în nimic și mă aștept tot - timpul să se întâmple ceva rău. Sunt secretos față de ceilalți. Nu vreau să las pe

nimeni să intre în viața mea personală. Primul pas pentru ameliorare este acceptarea*. Cum aş putea să rezolv un lucru a cărui existență refuz să o accept]* ?

Accept]* situația ca fiind o realitate și rămân deschis la comunicarea divină, care îmi aduce **iubirea** necesară pentru a integra această experiență. Îmi las la o parte vechile resentimente. Doar prin acceptarea!* Și deschiderea mea voi găsi diverse soluții, deoarece nu voi mai fi orbit de furie.

612. INTESTINE — DIZENTERIE *Vezi și: INTESTINE— COUCI/DIAREE*

Dizenteria este o boală infecțioasă și contagioasă, care provoacă inflamația ulceroasă a **intestinului** gros. **Dizenteria** indică cât de mult sunt centrat pe viitor și deconectat de prezentul meu (de mine însumi) și faptul că îmi resping trecutul. Rămân ferm pe poziție și mă opun celor care au opinii diferite de ale mele. **Dizenteria amibiană**, este cea mai comună formă fiind cauzată de un parazit intestinal, indică faptul că există cineva care se agață de mine, la fel ca un "parazit" adevărat. Asta dacă nu sunt eu cel care se agață de ceilalți... întotdeauna am făcut tot ce am știut mai bine, dar de multe ori, m-am lăsat pe mine la o parte. Mi-ar plăcea să preia altcineva conducerea, deoarece există lucruri pe care nu le mai suport sau **simt** că nu mai am capacitatea de a le face, pe plan fizic sau psihologic. **Dizenteria bacilară** este cauzată de o bacterie intestinală și indică faptul că nu sunt capabil să mă apăr. Îi las pe ceilalți să profite de mine. Nu merg nicăieri, sunt golit, pe plan financiar și afectiv. Îmi dezvolt o atitudine dură și aspră, pentru a mă proteja.

Accept]* să fiu în contact cu emoțiile mele actuale, să fiu sincer față de lucrurile pe care vreau să le schimb în viața mea. Cer ajutor, dacă am nevoie, îmi asum responsabilitatea față de mine însumi și redevin stăpân pe viața mea.

613. INTESTINE — GASTRO-ENTERITĂ *Vezi și: STOMAC / [AFECȚIUNI ALE...] / GASTRITĂ, INTESTINE—DIAREE, GREȚĂ*

Gastro-enterita este inflamarea acută a mucoaselor **gastrice** (din stomac) și **intestinale (intestin)**, caracterizată prin vărsături și o diaree de origine infecțioasă. Este posibil să determinăm, "cauza exterioară" a bolii și să o asociem cu apa sau alimentele contaminate. Totuși, trebuie să aflăm "cauza interioară" care m-a determinat să am această afecțiune. În acest caz, factorul iritant este mult mai important decât într-un caz de gastrită simplă, pentru că este afectat nu numai punctul prin care intră alimentele, ci și cel prin care ies, ceea ce indică faptul că sunt atât de iritat și defrustrat din cauză a ceea ce mi se întâmplă, încât nu mai pot absorbi orice ar fi. Vreau să resping o situație sau o persoană sau viața întreagă, sunt "roșu de furie" și acest lucru îmi provoacă diaree și vărsături. Îmi este greu să accept]* evenimentele și faptul că voi muri într-o zi. Este posibil să mai păstrez anumite idei și gânduri, care sunt acum inutile. Există o persoană sau o situație pe care nu le suport și acest lucru se întoarce împotriva mea și mă irită emoțional. Sunt bântuit de unele gânduri, care mă rod pe dinăuntru. Trăiesc multe incertitudini. Sunt cuprins de disperare și sensibilitatea mea este foarte tulburată. Îmi este frică de mine însumi, de ceea ce există în interiorul meu. Mă consider o persoană rea și mi-e teamă că am mulți dușmani. Trăiesc o nesiguranță puternică și

prefer să mă topesc în mulțime, în loc să mă ridic și să fac câteva valuri în jurul meu. Nu îmi permit să îmi trăiesc viața așa cum vreau. Este posibil să îmi fie greu să diger autoritatea, deoarece am tendința de a trăi conform legilor stabilite după vechile mele credințe, la care nu există nicio posibilitate să renunț.

Accept]* să fiu deschis față de o nouă realitate, de idei noi și să învăț din nou să am încredere în ceilalți și în viață, fiind capabil să îmi manifest dezaprobarea în loc să o las să dospească în interiorul meu și să-mi creeze dureri de tot felul, încetez să mai aștept aprobarea celor din jurul meu.

614. INTESTINE — RECT *Vezi: UANUS*

Rectul este segmentul terminal al intestinului gros, care se continuă cu colonul sigmoid⁵⁴ și orificiul anal. Dacă există cineva sau ceva în viața mea, care mă contrazice și judec acea persoană ca fiind "rău famat" sau "ticăloasă", aş vrea să scot acea persoană sau acel lucru din gândurile mele și din viața mea. Dacă nu reușesc, pot apărea dureri și sângerări în zona **rectului**. Dacă trăiesc această situație într-un mod foarte acut, ca pe o mare escrocherie **de neiertat**, pe care îmi este imposibil să o refulez, este posibil să apară tulburări ale **rectului**, chiar un **cancer de rect**. Poate fi vorba despre plecarea cuiva drag, pe care nu o accept]*; deoarece am nevoie să fiu în contact, să comunic cu acea persoană. Sau rețin cu toate puterile o persoană sau o situație. Îmi este greu să iert ceea ce s-a întâmplat în trecut și acest lucru mă împiedică să renunț și să merg mai departe, deoarece m-am simțit umilit. Totuși, dacă trăiesc un sentiment de repulsie și de zgust, de ce să. vreau să rețin acel lucru cu orice preț ? Situația trăită implică, de obicei, un membru al familiei. În astfel de situații, este afectat mai mult **rectul sigmoid superior**. Este posibil, fie să vreau să renunț la cineva sau la ceva din viața mea și sunt incapabil, fie, poate fi vorba de ceva sau cineva din exterior care mă constrânge să facă parte din viața mea și sunt foarte iritat din această cauză, învăț să rămân deschis și să încerc să înțeleg cauza situației care mă deranjează. Observ că, chiar dacă eu am impresia că cineva a acționat greșit, acea persoană avea probabil intenții bune și motivele ei erau bine întemeiate. Când este afectată **partea inferioară a rectului**, este vorba despre o situație în care mă întreb ce loc îmi revine mine, care este scopul meu în viață și care este adevărata mea putere. Orientarea mea sexuală poate fi, de asemenea pusă sub semnul întrebării. Există un mare semn de întrebare legat de cine sunt, de identitatea mea, de direcția pe care trebuie să merg, deoarece, când eram tânăr am trăit într-un sistem foarte directiv. Este posibil să mă simt foarte singur și foarte abandonat. Există o lipsă de recunoaștere în familia mea, îmi caut locul. Am impresia că nu am un loc al meu în familie și mă simt separat de ceilalți și îmi este teamă că voi fi abandonat. Oare îmi trăiesc viața mea sau pe a altcuiva ? Mizele sunt foarte mari și pot fi atât de crispat, încât toți mușchii mei sunt crispați. Este important de menționat că, această stare poate fi legată de un eveniment din copilăria mea: rolul eliminării la copii este esențial și reprezintă ușurința sau dificultatea mea de a face față autorității, parentale, mai ales, precum și o oarecare frică de a-mi pierde controlul. Afecțiunile

⁵⁴ **Colon sigmoid:** segment al colonului, în formă de ansă, care coboară în partea stângă a cavității pelvine și se prelungește până la rect

legate de **defecație** reflectă felul în care rețin sau las să plece problemele mele interioare sau aspectele ascunse ale personalității mele.

Accepți* să îmi recunosc calitățile și știu că, indiferent de deciziile luate, rezultatul va fi întotdeauna spre binele meu. Trebuie să învăț **să iert** fie pe mine, fie pe alții. Este ca și cum aș da iertarea finală, înainte de a mă elibera de toate lucrurile negative pe care le-am păstrat în interiorul meu de-a lungul anilor. Astfel îmi voi regăsi pacea interioară și voi fi **regele** propriei mele vieți.

615. INTESTINE — TENIA

Tenia este un vierme parazit, care se fixează în intestin și a cărui lungime poate ajunge de la câțiva milimetri la câțiva metri. Boala cauzată de acest parazit se numește **teniază**.

Denumit popular și "vierme solitar", acest parazit se dezvoltă la o persoană care are impresia că i se impun idei sau moduri de a gândi, opuse celor pe care le are. Mă simt departe și separat de mama și vreau să îi fiu pe plac, fiind tot timpul curat și aranjat. Totuși, mă simt trist și neînțeleș, abuzat și murdar. Pot avea impresia că în jurul meu sunt tot soiul de "paraziți". Deoarece îmi este greu să mă afirm și să spun nu, mă las "devorat" de energie. Preocupările, suferințele, pe care îmi este greu să le uit, vor favoriza, de asemenea, apariția **teniei**. Acest gust amar îmi face digestia dificilă, plămânii mei lasă să treacă o energie coruptă și viermii paraziți se pot instala, ducând la iritare și nervozitate. Este posibil ca și eu să fiu un soi de parazit pentru cineva, crezând că am absolută nevoie de acea persoană pentru a reuși în viață sau pentru a mă proteja ? Trăiesc iluzii și mă simt înșelat. Critic foarte ușor. Sunt ca un vierme, fără "coloană vertebrală": trebuie să mă sprijin de ceilalți. Neg ceea ce sunt, mă simt ca și cum cineva străin ar trăi în mine. M-am îndepărtat de ființa mea și trăiesc un mare gol.

Pentru a-mi vindeca interiorul, accepți* să am grijă de ideile mele, fac **Joc** pentru plăcere și bucurie. Mă poziționez, îmi ocup locul convenit în viață. Îmi recapăt puterea. Îmi conduc viața așa cum vreau eu. Trăiesc în adevăr și revin la adevăratele mele valori.

616. INTESTIN SUBȚIRE (afecțiuni ale...) *Vezi și: INTESTINE— COUTĂ*

Intestinul subțire este partea intestinului situată între stomac și intestinul gros. Este locul în care are loc absorbția alimentelor. Aceasta corespunde integrării, **asimilării** informațiilor primite **de conștiința** mea și faptului de a decide ce vreau să fac **cu** aceste informații. Analizez ceea **ce** este bun pentru mine și **ce** vreau să resping. Dacă sunt tulburat sau neliniștit, dacă sunt obligat să-mi las la o parte valorile sau prioritățile, pentru a fi pe placul altora, **intestinul meu subțire** va reacționa. Trebuie să fac față des alegerilor și deciziilor. Îmi este teamă să pot să pierd ceva, dacă îi las pe ceilalți să decidă în locul meu, în loc să am încredere în vocea mea interioară, iar **intestinul meu subțire**, nu va mai putea funcționa normal. Prin închiderea mea, prin critica mea și refuzul de a renunța la trecut, refuz să integrez în viața mea ideile noi sau experiențele noi. Este posibil să mă simt separat de familia mea sau de partenerul meu, este ca și cum s-a dezintegrat o structură. Când conflictele devin insuportabile și nu le mai pot digera, este posibil să apară un **cancer**. Vreau să înțeleg totul, să analizez ce se întâmplă, cauzele

lucrurilor și acest lucru mă roade pe interior. Faptul de a nu mă simți **acceptați***, mai ales de către familia mea, mă întristează foarte tare. Unele subiecte sau întrebări **ascunse** sau nespuse, care ar fi putut fi rezolvate, "putrezesc" în interiorul meu.

Accept[,]* să fiu mai deschis față de noile experiențe și să am încredere. Las această energie a mișcării să pătrundă în viașa mea. Astfel, voi putea avansa liber și îmi voi asculta vocea interioară, care știe exact ce este bine pentru mine. Îi mulțumesc Sursei pentru tot ceea ce primesc și mă bucur de prezent.

617. INTESTIN SUBȚIRE — RECTOCOLITA HEMORAGICĂ *Vezi și: INTESTINE - COLITA*

Rectocolita hemoragică (RCH) este o boală inflamatorie a tubului digestiv, care afectează doar rectul și colonul (intestinal gros). De obicei, se manifestă printr-o alternanță diaree-constipație. Fecalele conțin sânge. Este o afecțiune cronică cu episoade inflamatorii de gravitate variabilă și faze de remisie, uneori de lungă durată. Inflamația este reacția organismului la agresiune, oricare ar fi agresorul. Reacția inflamatorie corespunde afluxului de celule de apărare ale organismului, denumite celule imunitare (globulele albe, unele dintre ele secretă anticorpi) al căror rol este să elimine agresorul. De cine sau de ce anume mă simt agresat ? Am impresia că mă otrăvesc cu tensiunile pe care mi le provoc singur. Există ceva ce nu diger, legat de familia mea și nu mă pot debarasa de acel lucru. Ceilalți se agață de mine și eu nu mai suport!

Accept[,]* să mă poziționez față de ceilalți, mai ales față de membri familiei mele. Îmi afirm nevoile și mă simt liber în alegerile mele.

618. INTOLERANȚA LA GLUTEN

Glutenul este proteina din faina de grâu, care în fabricarea pâinii, constituie trama elastică care conține bulele de gaz carbonic și a căror coagulare prin căldură fixează textura miezului. Dacă am **intoleranță la gluten**, trebuie să mă întreb dacă am impresia că mă simt strâmtorat, că ceilalți îmi stau tot timpul în cale, îmi ocupă spațiul vital, mai ales prietenii mei. Nu mai pot să respir normal, atâta lume este în jurul meu. Trăiesc o dualitate, deoarece îmi plac oamenii, mai ales pentru că mă suportă, mă susțin și mă protejează. Uneori am senzația că cei din jurul meu vor să îmi schimbe viața sau chiar să o conducă. Mă simt prizonier în mine însumi și, prin urmare și al celorlalți. Aș vrea să las totul baltă, să îi resping, departe de mine. Oare ce vreau să îmi ascund ? Sunt foarte sensibil și mă

Jacques Martel

las ușor invadat. Recunosc că mi-am atins limitele. Totuși, trebuie să învăț să îmi găsesc locul, să îmi ofer spațiu vital.

Accept să;* recunosc care sunt nevoile mele adevărate și să le afirm față de toți cei din jurul meu. Îmi pot afirma individualitatea și mă pot poziționa respectându-i pe ceilalți. Aleg să trăiesc momente de singurătate, pentru a reintra în contact cu universul meu interior. Sunt conștient că aici voi găsi toate răspunsurile. Sentimentul meu de Libertate va crește de fiecare dată când îmi ascult vocea interioară, care îmi cunoaște adevăratele nevoi și găsesc mijloacele pentru a le împlini eu însumi.

619. INTOXICAȚIE *Vezi: OTRĂVIRE [... PRIN MÂNCARE]*

620. ISTERIE *Vezi și: LEȘIN, NERVI [CRIZĂ DE...], NEVROZĂ*

Sunt **isteric** atunci când am o nevroză și îmi exprim conflictul psihic pe plan corporal sub forma unei crize de nervi, convulsii sau pierderea cunoștinței etc. Când fac o criză de **isterie**, nu știu în ce direcție să mă îndrept, mă detașez de realitate, mă refugiez în imaginar și pot avea tendința să îmi exprim conflictul interior în public. Îmi exprim în mod inconștient tendințele refulate și vreau să atrag atenția pe care nu o primesc în viața de zi cu zi. **Isteria** apare după o lungă perioadă de lipsă de afirmare și de exprimare de sine și a nevoilor mele. M-am devalorizat atât de mult încât m-am retras tot timpul în fața celorlalți. M-am deconectat de mine însumi pentru a evita să sufăr. Dar atunci când nu maisuport să mă simt respins, diferit, neînțeles, neîubit, explodez.

Îmi port pică deoarece mă simt atât de neputincios și de incapabil, dar furia și violența mea sunt îndreptate spre ceilalți. Vreau ca ceilalți să mă asculte și să mă iubească. Este un aspect adevărat, mai ales dacă fac parte dintr-o minoritate, religioasă, etnica sau de altă natură. Când trăiesc o astfel de stare, aceasta scoate în evidență durerea și suferința interioară pe care le simt. Am nevoie să îmi vindec rana interioară pentru a a-mi regăsi un echilibru mai puternic, mai multă armonie și pace interioară, pentru a pune capăt acestor tulburări.

Accept;* să **conștientizez** faptul că **iubirea**, bucuria, spontaneitatea, exprimarea de sine, vor ocupa mai mult loc în viața mea. Ceea ce cer celorlalți trebuie să îmi ofer eu însumi. Învăț să îmi ascult nevoile și să le împlinesc singur. Dacă mă respect, ceilalți mă vor respecta și ei. Cer ajutor pentru a fi îndrumat în alegerea demersului terapeutic care mă va ajuta să am o stare mai bună.



621. ÎMBĂTRÂNIRE (afecțiuni legate de...)

Îmbătrânind, corpul meu își pierde flexibilitatea. Merg mai greori, dexteritatea mea se deteriorează. Care este mesajul transmis de corp ? Este posibil să regret anumite aspecte din trecutul meu, sau cred că nu mai am loc pe lumea aceasta, că a sosit timpul **să mă opresc**. Cred, de asemenea, că viața era mai bună înainte. Refuz să

văd lucrurile frumoase din prezent. Gândurile mele se concentrează pe trecut și critic prezentul. Această rigiditate în gândirea mea se transmite întregii mele ființe. **îmbătrânirea** este o etapă la care trebuie să mă adaptez. Pentru că, de fapt, încep să îmbătrânesc imediat după naștere și continui, până în momentul morții, întrebarea este când încep **să îmbătrânesc** "prea repede" sau "prea tare" ? Nu există un barem în acest sens. Procesul de îmbătrânire se poate accelera atunci când trăiesc prea mult în mintea mea și prea puțin, în **inima*** mea. Dacă cedez puterea mea creatoare altcuiva, dacă las societatea să dicteze ce anume este bun pentru mine, dacă vreau să joc un rol pentru a fie acceptat]*, de către cei din jurul meu și nu trăiesc în funcție de valorile mele personale și îmi limitez astfel libertatea, dacă refuz să îmi consider emoțiile niște aliați, dacă sunt închis în fața **iubirii**, dacă îmi omor creativitatea și pulsionile profunde, atunci pot deveni rigid și mă pot gândi la vârsta pe care o am.

Accept]*, să am încredere în mine. Accept;* de asemenea, să trăiesc momentul prezent la nivelul **inimii*** mele. Ignor ceea ce nu este benefic pentru mine. Păstrez lucrurile care mă fac să râd, să mă bucur, care îmi dau energie, **iubire**, față de mine și pentru ceilalți. Accept;* să fiu deschis față de schimbări și accept;* să primesc și să dau din **inimă***. Astfel, starea mea va fi din ce în ce mai bună. Am convingerea să tinerețea **inimii*** și cea a corpului este eternă. Corpul meu fizic nu poate decât să manifeste aceste gânduri pozitive de sănătate și de tinerețe.

622. ÎMBĂTRÂNIRE PATOLOGICĂ *Vezi: SENILITATE*

623. ÎNDOIALA

îndoiala este legată direct de mental. Este o stare obsesională care mă împiedică să mă "conectez" la planul fizic. Îndoiala poate rezulta din întrebări de genul: "am făcut sau nu am făcut acel lucru"? Îmi pun întrebări foarte concrete sau, din contră, sub formă metafizică, legat de valoarea vieții, de religie, de datorie, adevăr etc. Îmi pun sub semnul întrebării deciziile pe care le iau, mă întreb dacă am făcut alegerea corectă, în anumite situații ale vieții. Îndoiala îmi poate tulbura și otrăvi existența.

^ Accept ;* să îmi ascult vocea interioară și să am mai multă încredere în viață, îmi liniștesc eul interior și accept;* să mă eliberez de atașamentele mentale, care îmi opresc evoluția spirituală. Când este vorba despre relațiile mele cu cei din jur, **învăț să îmi verific** nevoile, impresiile, intuițiile față de acele persoane, în loc să îmi otrăvesc existența cu îndoiala.

624. ÎNCHEIETURĂ *Vezi: ARTICULAȚII*

625. ÎNCHEIETURA MÂINII *Vezi și: ARTICULAȚII*

înceieturile mâinilor sunt articulațiile, pivoții care fac posibilă mobilitatea, suplețea și flexibilitatea mâinilor și care fac legătura cu brațele. **înceieturile** inițiază mișcarea mâinilor, care vor să efectueze o mișcare, pentru a fi în acțiune, **înceieturile mâinii** simbolizează voința în acțiune. Dacă acționez și înaintez într-un mod fluid, înceieturile mâinii vor fi puternice și sănătoase. O **rigiditate** a acestora mă împiedică să acționez armonios sau să aleg tot ceea ce îmi oferă viața.

Există o obstrucție, un blocaj sau un refuz față de acțiunile pe care ar trebui să le fac. Sunt afectate activitățile care au nevoie de dexteritate. Care ar fi avantajul pe care îl pot trage din faptul că acum sunt "obligat" să nu fac anumite mișcări, anumite activități ? Presiunea pe care o trăiesc poate fi atât de mare încât nu mai știu în ce direcție să merg. Trăiesc o indecizie puternică. Vreau să resping responsabilitățile pe care le am în anumite situații, nu vreau să îmi asum sau să recunosc importanța actelor mele. O **durere** la încheieturile mâinii poate indica energia refulată, cu privire la ceva ce trebuie făcut, dar mă abțin să fac acel lucru. Sau, poate fi vorba despre ceva ce s-a realizat în trecut și acum mă apasă atât de tare încât vreau să îi neg existența. **Fractura** sau **entorsa** indică un conflict puternic de exprimare față de viață și de felul în care aceasta mă folosește, pentru a-și împlini opera. **Fractura** mă reduce la ordine și îmi transmite să nu mai îmi găsesc motive pentru a fugi de responsabilitățile mele. Trebuie să încetez să dau vina pe ceilalți, pentru propria mea rigiditate. O afecțiune la **încheietură** arată cât de influențabil sunt. Pot să mă opun unor schimbări, unor soluții noi sau, pur și simplu, propriei mele creativități. Mă simt înlănțuit, legat, într-o situație sau într-o relație și sunt împiedicat să spun ceva. Trebuie să mă imobilizez și să nu îmi mai mișc mâinile.

Accept, **Y** să meditez la aceste dureri pentru a **conștientiza** faptul că trebuie să eliberez aceste energii, prin **iubire** și încredere, deoarece circulația lor liberă mă ajută să acționez într-un mod constructiv. Am încredere în mine, sunt determinat și păstrez o deschidere care mă ajută să evaluez fiecare situație. Astfel, rămân la nivelul **iubirii** și tot ceea ce fac este în armonie cu evoluția mea. Mă bucur de toate oportunitățile pe care mi le oferă viața.

626. ÎNCHEIETURA MÂINII —SINDROMUL DE TUNEL CARPIAN

Sindromul de tunel carpian se caracterizează printr-o senzație de îngreunare, de furnicături și, uneori, de durere în degete. Afectează mai ales femeile, în timpul sarcinii sau la menopauză și se manifestă noaptea sau dimineața, la trezire. În cazul unei **femei**, acest sindrom apare în perioadele de mari schimbări hormonale, când nu mi-am integrat aspectul feminin în totalitatea sa. Apare de obicei, în momente în care mă simt împinsă pe planul secundar sau nu mă mai simt la locul meu. Înainte, aveam senzația că eu sunt stâlpul care aduce echilibru în viața mea și a celor apropiați (în familie, la serviciu, în activitățile sociale). Acum, deoarece atenția este îndreptată spre altcineva, îmi creez o presiune pentru a găsi noi modalități de a fi remarcată. Fie că sunt bărbat, fie că sunt **femeie**, nu știu cum să îmi folosesc autoritatea: am nevoie să mă relaxez, dar refuz să îmi pierd controlul, să "las frâiele din mână". Am tendința de a da ordine. Mă simt îndepărtat de partenerul/partenera mea și nu mai sunt în contact cu sexualitatea mea, aproape inexistentă. Întrezăresc foarte puține soluții și căi de urmat. "Tunelul" este foarte strâmt". Mă simt presat de viață și strivit de responsabilitățile mele, ceea ce face luarea de decizii și mai grea. Structurile pe care mă oblig să de respect mă fac să mă simt limitat.

Accept* noutatea, schimbările care apar în viața mea. Orice situație sau orice provocare care apare are drept scop să mă ajute să dobândesc sau să dezvolt noi forțe sau noi calități pentru a-mi dezvolta pe deplin potențialul. Este important să fac acest demers singur, față de mine însumi, față de schimbările fizice și psihice

petrecute în mine. Accept* să îmi asum riscuri, să descopăr diverse posibilități care îmi vor aduce satisfacția personală, deoarece îmi voi depăși fricile ! Aleg să integrez tot ceea ce sunt, mă eliberez de lucrurile care mă țin legat și renasc.

627. ÎNGĂLBENIRE *Vezi: ICTER*

628. ÎNERUPERE VOLUNTARĂ A SARCOMULUI *Vezi: NAȘTERE-AVORT*

629. KAPOSI(sarcomului...) *Vezi și: SIDA*

Sarcomul lui Kaposi ⁵⁵ (sau Boala lui **Kaposi**) este o proliferare malignă a țesutului conjunctiv. Este o afecțiune rară și cu evoluție lentă. Există o formă de evoluție rapidă, în cazul persoanelor afectate de SIDA. Deoarece țesutul conjunctiv servește ca susținere pentru alte țesuturi din corp (nutriție, apărare), observ în ce aspect din viața mea mă simt abandonat mie însumi. Poate m-am abandonat într-un eveniment care mi-a marcat viața, care reprezintă un punct de cotitură. Am nevoie de un sprijin, atât moral cât și fizic. Mă simt obosit de rolul meu de "stâlp al familiei", față de copiii mei sau față de alți membri ai familiei, față de care am responsabilități, pe care îi am în grijă. Sunt cuprins de revoltă când mă înfrunt cu propria mea neputință.

Îmi accept* limitele și caut ajutorul de care am nevoie. Știu că mă pune pe mine pe primul loc, fac acest lucru conștient și îmi acord timp pentru a îmi face pe plac și a mă odihni. Îmi regăsesc libertatea și bucuria de a trăi.

630. KILLIAN (polip al lui...) *Vezi: NASUL R7LUAN[POLIP AL LUI...]*

631. LABII *Vezi: VULVĂ*

632. LABWNTYTĂ *Vezi: CREIER —ECHILIBRU[PIERDERE...]*

633. LACRIMI *Vezi: PLÂNS*

634. LARINGE *Vezi: GÂT—LARINGE*

635. LARINGITĂ *Vezi: GÂT— LARINGITĂ*

636. LARINGE (cancer la...) *Vezi: CANCER LA LARINGE*

637. LENE

Lenea este tendința de a evita orice activitate, de a refuza orice efort. Are legătură cu starea de slăbiciune față de viață în general, o atitudine pasivă, deoarece nu vreau să fac eforturi sau să mă forțez să fac ceva. Evitând să acționez, evit în același timp să fiu criticat și să fiu judecat. Rămân în cochilia mea și în monotonia mea.

AcceptJ.* să acționez. Încep să acționez, să fac lucruri pentru a-mi recăpăta energia, elanul, bucuria de a trăi. Îmi descopăr astfel talentele care au rămas ascunse până acum și acest lucru îmi conferă un sentiment de împlinire personală!

638. LEPRA *Vezi și: CRONICĂ [BOALĂ...], NERVI, PIELE/[ÎNGENERAL]/[AFECȚIUNI ALE...]*

Lepra, denumită și **boala lui Hansen**⁵⁶, este o boală infecțioasă. "Dacă am **lepră**, am impresia că nu am tot ceea ce îmi trebuie pentru a-mi asuma viața, responsabilitățile." "De ce am contactat această infecție ? Am o lepră cronică, provocată de bacilul lui Hansen, care se manifestă prin afectarea pielii, a

mucoaselor și a nervilor ? Boala este frecventă mai ales în țările tropicale. Are un caracter "familiar", este contagioasă și perioada sa de incubatie este lungă (între trei și cinci ani). Dacă sunt atins de **lepră** mă simt murdar, impur și nu mă simt la înălțime. Sufăr de izolare și simt chiar dezgust față de mine însumi. Mă autodistrug. "Boala aceasta a existat în familia mea? în familia mea exista comunicare ? Suferința cauzată de lipsa de comunicare m-a afectat atât de mult, încât vreau să mă distrug ? sensibilitatea mea a fost atinsă, "jupuită de vie", "oricum, oare merită să trăiesc ?" Am tendința de a mă întreba des acest lucruri și abandonez totul, mă simt incapabil să schimb ceva în viața mea. Trăiesc ca o

⁵⁵ **Kaposi** (Moriz): dermatolog și histolog austro-ungar (1837-1902). În 1870, descrie xerodermia pigmentară. Există mai multe afecțiuni care îi poartă numele: pustuloza vaccinoformă, sacromatoza hemoragică și o formă de lupus cronic, cu noduli hipodermici. A publicat o lucrare de dermatologie, la Viena în anul 1879. În același an a condus clinica de dermatologie Allgemeines Krankenhaus, transformând Viena în centrul mondial al dermatologiei.

Hansen (Gerhard Henrick Armauer): medic și botanist norvegian (1841-1912). În anul 1869 a descoperit bacilul țeprei într-un nodul. Doar în anul 1874 și-a publicat descoperirea la Societatea Medicală Christiana. A fost numit inspector general pentru a se ocupa de lepră, în Norvegia.

victimă, în loc să fiu creator al vieții mele. Mă simt condamnat, criticat de dumnezeu, de societate sau de cei din jurul meu. Mă simt neputincios să schimb ceva. Port toată răspunderea pentru nenorocirile de pe pământ, pe umerii mei. Renunț la bagajul acumulat în trecutul familiei mele și îmi găsesc locul MEU în societate.

. Accepți* ca de acum înainte să mă hrănesc cu gânduri de **iubire** și de armonie, pentru a-mi crea o nouă piele, care va reflecta mai mult ființa divină din mine. Îmi reiau puterea, pe care am lăsat-o celorlalți cu mult timp în urmă și îmi asum responsabilitatea pentru viața mea. Îmi recunosc energiile creatoare. Accepți* faptul că, corpul meu fizic face parte din ființa mea divină. Accepți* faptul că merit tot ceea ce este mai bun !

639. **LESBIANĂ** *Vezi: HOMOSEXUALITATE*

640. LEȘIN SAU PIERDEREA CUNOȘTINȚEI *Vezi și: CREIER—SINCOPIĂ COMĂ* Leșinul este o **pierdere a cunoștinței** temporară sau de durată variabilă, care poate dura de la câteva secunde la o jumătate de oră. Dacă am o **pierdere a cunoștinței** totală, bruscă și de scurtă durată, vorbim despre o **sincopă**. Dacă pierderea cunoștinței durează o perioadă mai mare de timp, este vorba despre **comă**. Sub orice formă ar fi, **pierderea cunoștinței**, mă ajută să **fug de realitate**. Evadez pe moment, deoarece sunt foarte obosit și rezistența mea este la capăt. Sunt incapabil să fac față situațiilor din viața mea sau să am grijă de mine. Am stări alternante de **frică**, **angoasă** sau **descurajare** și **neputință**. Îmi este frică că voi pierde controlul și nu voi putea fi "la înălțime" față de anumite persoane sau situații. Sunt aici și totodată **altundeva**. Am tendința de a face lucrurile în mod **automat**. Mă simt învins dinainte. Nu mă mai simt hrănit și susținut de viață. Când mă agăț de ceva, blochez toate energiile și forțele din mine. Am nevoie ca viața mea să se schimbe.

Accepți* să încetez să mă mai agăț de trecut și de vechile mele idei. Las viața să își urmeze cursul. Accepți* să am încredere în univers, deoarece totul face parte din evoluția mea.

641. **LEUCEMIE** *Vezi: SÂNGE—LEUCEMIE*

642. **LEVCOPIENIE** *Vezi: SÂNGE—LEUCOPENIE*

643. **LE15COREE** *Vezi și: CANDIDA, INFECȚII, PIELE— MÂNCĂRIME, SALPINGITĂ*

Leucoreea mai este denumită și scurgere albă sau scurgere vaginală. Este o infecție vaginală care indică, fie un refuz de a avea relații sexuale, fie culpabilitate sau agresivitate față de partenerul meu, sau faptul de a nu avea un partener. De multe ori este cauzată de impresia mea că sunt neputincioasă în fața partenrului meu și, pentru că am impresia că nu am nicio putere asupra lui, această boală devine un soi de instrument de manipulare, care mă face să simt că eu controlez situația, deoarece EU decid dacă pot avea relații sexuale sau nu. Am atâta nevoie de **iubire**, dar o aștept din exterior, în loc să îmi ofer eu însumi. Deoarece nu sunt

în contact cu nevoile și dorințele mele, joc rolul victimei. Nevoile mele sunt pe locul doi, după nevoile celorlalți. Sunt supusă și pot chiar să mă las exploatată, în cazul în care nu sunt eu cea care îl exploatează pe partenerul meu. Energiile mele creative sunt complet ignorate. Faptul de a fi femeie nu înseamnă că trebuie să fiu supusă celorlalți. Nu mai pot să "mă adaptez" mereu celorlalți, să fac concesii, mai ales în relația de cuplu.

Accepți* să îmi ocup locul, să îmi recunosc adevărata valoare și să mă conving că eu sunt singura persoană care are controlul asupra mea și asupra vieții mele.

644. **LEZIUNI** *Vezi:PIELE—LEZIUNI*

645. **LIGAMENTE** *Vezi:ARTICULAȚII—ENTORSE*

646. **LIMBA** *Vezi și: GUST[TULBURĂRIDE...]*

Limba este un organ muscular, de care este legat gustul și face parte din aparatul digestiv. Dacă vreau să exprim verbal un gând, am nevoie de **limbă**. Dacă **îmi mușc limba**, trebuie să mă întreb dacă îmi port pică pentru ceea ce tocmai am spus, dacă trăiesc culpabilitate. Oare știu "să îmi țin gura" ? Îmi face rău să nu spun lucrurile așa cum le trăiesc, să nu îmi exprim sentimentele, nefiind capabil să găsesc cuvintele potrivite ? Când folosesc expresii de genul: "acest lucru îmi stă pe limba" sau "ai limba ascuțită", reflectă o situație legată de ceva "spus" sau "nespus", care poate genera afecțiuni ale **limbii (întepături, senzație de arsură)**. Ce anume mă "arde" să fac ceva sau să mă abțin să spun ceva? Sentimentul meu de neputință mă face să tac. Pot păstra pentru mine un secret de familie, pe care, dacă l-aș divulga, ar exista riscul să trăiesc o rușine. Deoarece am impresia că nu sunt ascultat, devin complet indiferent față de ceilalți. Dacă există o culpabilitate față de ceea ce am spus, **îmi mușc limba**. Expresia din limba franceză "a-și întoarce limba de șapte ori, înainte de a vorbi" ilustrează acest lucru. O **durere la limbă** indică ceva bine precizat, un lucru pe care refuz să îl spun și care rămâne "pe vârful limbii". **Un coș pe vârful limbii** indică faptul că îmi reprim elanurile de pasiune, atât verbale cât și fizice. Poate este vorba despre o amintire dureroasă, pe care aș vrea să o exprim, pentru a mă elibera. Dacă **limba** mea este **fisurată**, vreau să încetez să mai joc rolul de "băiat bun sau fată . bună" și să spun tuturor: "Destul! Ascultați-mă! M-am saturat să mă simt împărțit, în dualitate între ceea ce vreau să exprim și ceea ce spun cu adevărat. Am **limba greoaie sau umflată** când vreau să gust mai mult din viață, sau simt un "dezgust" față de o persoană, un lucru sau o situație. **Limba încărcată** indică cât de mult am impresia că mă încurc în cuvinte și nu știu să le exprim. **Un ulcer pe vârful limbii** arată faptul că, mă arde ceva ce vreau să spun. Retragera în mine sau o culpabilitate legată de plăcerea care îmi este oferită, poate determina limba să reacționeze, în cazul unei **glosite (inflamații)**, de exemplu. Nu îndrăznesc să gust toată savoarea vieții. Nu fac decât să mă pedepsesc și trăiesc ca un sclav. O **micoză** (limba acoperită de un înveliș albicios) manifestă critica și furia care mă rod pe interior, pe care nu îndrăznesc să le exprim. Am fost rănit în trecut și acest lucru mă urmărește și acum, prefer să fiu singur, cu durerea mea.

Accept|* ca începând de acum să "gust" toate bucuriile vieții, care mi se oferă. Învăț să îmi exprim opinia, să fiu respectat cu diferențele mele și să mă bucur de viață !

647. **LIMBĂ (cancerla...) Vezi: CANCER LA LIMBĂ**

648. **LIMFA (afecțiuni limfatice) Vezi și: CANCER LA GANGLIONI [... A SISTEMULUI LIMFATIC], GANGLION [... LIMFATIC], INFECȚII, INFLAMAȚIE, EDEM, SISTEMIMUNITAR**

Limfa conține globule albe, proteine și lipide (sub formă de grăsimi). Limfa luptă împotriva infecțiilor și respinge ceea ce este rău pentru corp. **0 inflamație a vaselor limfatice (limfangită)** indică capacitatea mea de a-mi controla emoțiile, mediul din jurul meu, dar acum nu mai pot! Mă simt descurajat! Mă simt asemenea unui elefant mare, prins într-o casă mică: vreau să ies, vreau să fiu liber! **Edemul limfatic** semnifică sentimentul meu de nesiguranță. Îmi construiesc o imagine în care sunt deasupra tuturor, dar acest lucru mă face fragil, deoarece viața mea se bazează pe un teatru, în loc să trăiesc la nivelul **inimii*** mele. Sunt confuz și nu știu ce drum să aleg, ceea ce mă face vulnerabil.

Afecțiunile limfatice sunt un semnal de a fi atent la gândurile mele, de a-mi gestiona emoțiile și de a acceptai* ca bucuria să circule liber în mine, ca o sevă într-un copac. Trebuie să revin la esențial și să îmi concentrez atenția pe adevăratele valori ale vieții, în loc de lucrurile materiale care am impresia că îmi lipsesc.

649. **LIMFATISM**

Limfatismul se caracterizează printr-o paloare anemică, o moliciune a țesutului și o piele fină. Nu am forță și rigoare. De teamă de a fi rănit, nu fac nimic, am o atitudine pasivă, îmi lipsesc îndrăzneala și vitalitatea. Nu mai găsesc nicio motivație în viață și mă simt inutil. Îi las pe ceilalți să îmi invadeze viața, deoarece am o dificultate în a-mi delimita spațiul vital și a-1 face respectat. Faptul a nu mă acceptai* Pe mme însumi își are de multe ori cauza în situații în care mă judec foarte aspru. **Limfatismul** indică faptul că am nevoie să mă reconcilies cu mine însumi. Este un semn că trebuie să redevin stăpân pe viața mea, să mă mișc, să fac să avanseze lucrurile pentru a face energia să circule și a ieși din această letargie care mă determină să fac tot mai puține lucruri și să mă adâncesc tot mai mult în negativism.

Accepti* să îmi recapăt elanul, aleg să ofer bucurie celor care are nevoie de ea, prin mici gesturi și astfel mă simt mai util, ceea ce mă va ajuta să mă prețuiesc mai mult.

650. **LIMFOM Vezi: HODGKIN[BOALA A LUI...]**

651. **LIPOM (în general) Vezi st CHIST**

Un lipom este o alterare a țesutului, palpabilă pe o anumită parte a corpului sau într-un organ. Este ca o explozie a corpului, care țipă în interiorul meu și are nevoie să se exteriorizeze. Asemenea unui ou gata să eclozeze, nu mai pot să rețin ceea ce are

nevoie să se exprime, să se spună. Am impresia că "îi las pe ceilalți să intre în spațiul meu vital ?" Sau că muncesc prea mult pentru a avea rezultate bune? Trăiesc o situație conflictuală cu șeful meu? Trăiesc o dualitate între ceea ce există în realitate și ceea ce exprim: tot ceea ce rețin în mine poate exploda sub forma unui lipom. Pot avea confruntări cu cei din jurul meu. Analizez o situație în care nu am reușit să îmi exprim nevoile și pe care am amplificat-o prin faptul de a păstra totul ascuns în mine.

Accept|* să îmi exprim liber ideile, emoțiile. Pot, de asemenea, să scriu ceea ce am nevoie să clarific în interiorul meu, tot ce se întâmplă în mine, înainte de a le împărtăși celorlalți. Acest exercițiu mă ajută să eliberez preaplinul din mine, să revin la nivelul inimii* și să îmi regăsesc liniștea. Îmi recapăt astfel pacea interioară și armonia cu propria mea ființă și cu cei din jurul meu. Acum îmi pot exprima calm gândurile, cu încredere și **iubire** necondiționată.

652. **LITIAZA BILIARĂ Vezi: CALCULIBILIARI**

653. **LITIAZA RENALĂ Vezi: CALCULI RENALI**

654. **LOCOMOȚIE Vezi: SISTEM LOCOMOTOR**

655. **LOMBAGO Vezi: SPATE [DURERE DE...]-ZONA LOMBARĂ**

656. **LOMBALGIE Vezi: SPATE [DURERE DE...]-ZONA LOMBARĂ**

657. **LORDOZĂ Vezi: COLOANĂ VERTEBRALĂ [DEVIATIEA...]-LORDOZĂ**

658. **LSD (consum de...) Vezi:DROGURI**

659. **LUMBAGO Vezi: SPATE [DURERE DE...]-ZONA LOMBARĂ**

660. **LUPUS Vezi: PIELE-LUPUS**

661. **LUPUS ERITEMATOS CRONIC Vezi:PIELE-LUPUS**

662. **LUXAȚIE Vezi și: ACCIDENT, FURIE, DURERE, OASE**

Luxația reprezintă deplasarea a două extremități osoase ale unei articulații. Poate fi vorba despre umăr, cot, degete, genunchi, vertebre, sold. De multe ori, **luxația** apare în urma unei lovituri, a unui șoc, a unei mișcări forțate. În funcție de locul unde s-a produs **luxația**, trebuie să mă întreb ce frică sau ce șoc emoțional îmi dau impresia de a fi prins "ca și cum aș fi pus într-o cușcă". Vreau să scap de o obligație, dar mă simt obligat, prins în acea situație. E ca și cum aș purta o cămașă de forță și aș încerca din toate puterile să scap din ea. Corpul meu a reacționat invers, și-a asumat contralovitura emoțională.

Am impresia că nu îmi mai găsesc locul în această lume ? Mă simt destabilizat în emoțiile mele de către o persoană sau un eveniment ? Față de cine sau de ce sunt atât de intransigent ? Dacă luxația îmi afectează umărul, mă întreb de cine anume vreau să mă apropiu. Luxația de mandibulă (dizlocarea articulației temporo-

mandibulare] indică faptul că mă simt prins într-o situație, nu mai pot nici înainta, nici da înapoi. Mă simt rupt între rațiune și pasiune.

Accept[*] să-mi conștientizez libertatea interioară și las lumina să intre în toate situațiile care par să mă limiteze, pentru a-mi dizolva și a-mi disipa fricile și a avea mai multă armonie în viața.

M

663. MALABSORBȚIE INTESTINALĂ Vezi MNTTESTINE

664. MALARIA SAU PALUDISMUL Vezi și: COMA, FEBRA, SÂNGELE

Se manifestă prin febră puternică. Aceasta are legătură cu critica și cu refularea contra a ceva sau contra cuiva pe care-l iubesc. Comunicarea este afectată. Nu pot face alegeri autentice cu privire la relațiile mele. M-am pierdut speranța că pot face față unei situații. Partea mea masculină este „în hibernare”. Tot ce văd mi se pare negativ.

Accept[*] să-mi schimb punctual de vedere față de viață, să-mi recunosc posibilitățile. Să renunț la ranchiună, pentru a-mi regăsi pacea interioară.

665. MALFORMAȚIE (ÎN GENERAL)...(AINIMII)

O malformație este o anomalie a corpului ce există la naștere datorită unei probleme din timpul sarcinii. Ele pot fi ereditare sau dobândite în urma unui traumatism sau șoc în timpul vieții intrauterine. O malformație îmi indică o conștientizare particulară, adesea în fața unei frici, legată de partea corpului afectată. Pentru că eu sunt în rezonanță cu părinții mei, ei pot avea același conflict ca și mine.

Accept[*] să reglez circumstanțele nașterii mele, să iert și să am grijă de inima mea. Mă accept așa cum sunt, fără să mă critic. Accept[*] să mă bucur de viață, să savurez fiecare clipă, să experimentez iubirea sub toate formele ei.

666. MALFORMAȚII CONGENITALE

O malformație este o slăbire, o absență, o alterare sau o pierdere a unei funcții. Persoana afectată are de trecut mai multe obstacole în viața sa. Este important să observăm ce zonă a corpului este afectată. Aceasta va indica care este obstacolul specific pe care îl are de trecut acea persoană. Malformația poate fi de asemenea rezultatul unor situații conflictuale nerezolvate, pe care părinții mei le trăiau când eram în pântecul mamei sau înainte sau pe care bunicii mei sau străbunicii mei le-au îndurat și pe care eu le re trăiesc acum, pentru a le integra și a învăța lecția de viață care provine din această situație. Trăiesc o situație personală și familială în care modelul de viață este foarte strict, lucru datorat de obicei unei presiuni sociale la care mă simt obligat să mă supun. Îmi este teamă de judecata și de criticile celorlalți.

Accept[*] să am dreptul să fiu diferit și ceea ce este important este să urmez calea inimii[*] mele.

667. MAMELE Vezi: SÂNI

669. **MANIE** *Vezi și: ANGOASĂ*) **ANXIETATE**

Maniile sunt obișnuințe care ascund angoasa și anxietatea. Această stare de agitație poate fi o formă de fugă, întrucât mă obligă să evoluez mereu în același cadru, mă împiedică să explorez drumuri noi, având ca scop doar să mă simt în siguranță. Mi-e teamă să îmi utilizez partea inovatoare, independent. Mă încarcerez în obișnuit, într-o zonă de confort.

Accept.* să caut să aflu care este sursa acestei anxietăți pentru a-mi regăsi calmul și armonia. Gesturile și atitudinea mea vor fi în acord cu înțelepciunea mea interioară.

670. **MARIJUANA (CONSUM DE...)** *Vezi DROG*671. **MASOCHISM** *Vezi: SADO MASOCHISM*672. **MASTYVĂ** *Vezi: SÂN-MASTITĂ*673. **MASTOIDITĂ** *Vezi și: FEBRĂ, INFLAMAȚIE, URECHI-OTITĂ*

Este o inflamație produsă la baza osului temporal, numit mastoid, în spatele urechii. Se poate produce atunci când refuz să ascult. Sunt contrariat și frustrat cu privire la ceea ce aud, mă simt deranjat.

Accept și Ț că sunt împăcat, armonia circulă în mine.

674. **MASTOZĂ** *Vezi: SÂNI*675. **MAXILARE**

Maxilarele sunt esențiale pentru a mânca, pentru începutul procesului de digestie și de asimilare a hranei sau a realității înconjurătoare. Ele îmi permit "înghițirea" unei anumite realități, atât la nivel fizic cât și emoțional. Ele reprezintă capacitatea și forța mea de a mă deschide către ceva sau către cineva anume. **Maxilarele** mele permit deci schimbările cu ceilalți, în deplină siguranță. Ele deschid calea către adevăr și afirmare de sine. Toată puterea interioară pe care o manifest este simbolizată prin maxilare. Cel superior se referă la relația mea cu tatăl, cel inferior are legătura cu relația mea cu mama. Pentru că ele trebuie totodată să se întâlnească, dar să se și opună pentru a fi eficace, maxilarele simbolizează capacitatea mea de a face față luptelor și opozițiilor pe care le întâlnesc cât și celor interioare. Problemele care țin de **maxilare** pot surveni ca urmare a încleștării dinților datorită faptului că există refulări și că - rețin toată energia legată de furie, încăpățănare și poate chiar de o dorință inconștientă de a mă răzbuna pe ceva sau pe cineva. Lucrurile nu merg cum aș vrea și furia mă invadează. Rumeg fără încetare aceleași probleme. fără a găsi soluții. Mă agăț de emoțiile mele și de comportamente imature. Pot astfel să apară ticuri ale maxilarelor, care îmi arată că "vorbesc în tăcere". Ce vreau eu să păstrez doar pentru mine și care sunt emoțiile pe care le țin bine păzite? Văd evenimentele cu o oarecare îngustime de spirit, nu sunt în contact cu puterea mea interioară și. mă agăț de o

autoritate exterioară mie. Unde se află simțul responsabilității mele? Sentimentul neputinței mele dă naștere unui sentiment de inferioritate și de gelozie.

Când maxilarele sunt dureroase, este pentru că încerc să ascund sub un zâmbet forțat dorința mea de a mă împotrivi cuiva. O fractură de maxilar poate să apară ca urmare a tendinței mele de a grăbi lucrurile sau deciziile. Mă simt bruscat de viață și de ceilalți, dar eu sunt cel care dorește să meargă prea repede. Pot fi aspru în comentariile mele referitoare la ceilalți. Totuși, mă simt cenzurat, incapabil de a exprima cu adevărat sentimentele mele autentice de suferință și durere interioară.

Dacă am o **dificultate** la nivelul articulațiilor maxilarelor (ele par nealiniate), trebuie să mă întreb dacă există un decalaj, o diferență între ceea ce gândesc și ceea ce îndrăznesc să spun în mod deschis. Trăiesc o dualitate interioară între a spune sau a ascunde adevărul, sentimentele mele profunde. Există o distorsiune între emoțiile și gândurile mele, sunt deșirat între ceea ce îmi doresc să fac și ceea ce treuie să fac. Visele pe care le aveam cu privire la ceea ce aș fi vrut să fie viața mea sunt total diferite de realitate și sunt urmate de mari dezamăgiri și semne de întrebare. Îmi pierd speranța atingerii idealului meu, fie el personal, de cuplu sau social.

Atunci când îmi scrâșnesc dinții trăiesc **insecuritate**. Sunt anxios și îmi reprim mult emoțiile. Acest lucru este valabil în special în cazul copiilor în relația cu părinții.

Se poate întâmpla ca maxilarele mele să se decalcificeze și să devină moi. Aceasta îmi arată cum eu însumi pot fi "moale" în anumite situații, în special când am impresia că cineva a râs de mine sau nu a dat importanță la ceea ce spuneam. Este consecința unei foarte mari auto-devalorizări. Mă pot simți de asemenea dominat, neputincios în a mă exprima, din cauza timidității sau fricilor mele. Mă feresc să vorbesc căci cred că nu am nimic interesant de spus. Dacă maxilarele se blochează, mă aflu în **incapacitate** de a mă exprima, de a controla ceea ce mă înconjoară, îmi refulez emoțiile. Maxilarul poate fi paralizat de frică sau durere ca urmare a unei situații în care m-am simțit neputincios să fac sau să spun ceva pentru a evita situația în discuție. Un maxilar blocat se poate să se fi crispat chiar în momentul în care am vrut cu toată forța să contrazic pe cineva ori să împiedic rostirea unei vorbe. Mă simt deci cenzurat. Dacă este vorba de un cancer al maxilarului, această incapacitate este trăită intens, în special în familia mea unde cuvântul meu nu are nicio greutate. Dacă ;■ maxilarele mele sunt prea strâmte, dezvoltarea personalității mele a fost ratată.

Obligația de a fi la înălțime a pus presiune pe mine. Intellectul meu este stimulat 'constant, în timp ce partea emoțională devine deficitară. Trebuie să mă destind, să las energia să circule liber.

Accept* să mă exprim liber. Sunt ghidat în tot ceea ce am de spus și îmi reiau locul cuvenit. Trăiesc în integritate și adevăr la nivelul inimii mele.

676. **MĂDUVA SPINĂRII** *Vezi și: SCLEROZA ÎN PLĂCI*

Măduva spinării este o parte a sistemului nervos central conținută în canalul rahidian, în interiorul coloanei vertebrale. Am dificultatea de a pune în practică în lumea fizică ceea ce gândesc. Am nevoia excesivă de a calcula și a planifica perfect,

așa încât spontaneitatea nu-și mai găsește locul în viața mea. Ezit să înaintez, demonii interiori se luptă cu partea mea înțeleaptă.

Accept *i* *să mă ascult, să fac lucrurile intuitive, știind că totul este spre binele meu, că orice eroare este doar o experiență care mă ajută să evoluez.

67-7. MĂDUVA OSOASĂ **Vezi și: SÂNGE**

O afecțiune legată de **măduva osoasă** îmi indică că nu mă pot agăța de nimic, că nu pot da niciun sens vieții mele. Decepția mea față de ceea ce sunt este așa de mare încât nu mă simt demn de viață.

Accept *i* * că am nevoie de ajutor și că trebuie să-1 cer. Decid să-mi revizuiesc structura de bază și să-mi ajustez anumite fațete. Spun "da" vieții.

678. **MĂINI (ÎN GENERAL) Măinile** reprezintă capacitatea mea de a da sau de a primi. Ele simbolizează trecerea la act și executarea muncii. Sunt expresia intimă a ființei mele în Univers și puterea de a **atinge** este atât de mare încât mă simt neputincios când mâinile mele sunt afectate. Ele îmi permit schimburile cu alții și de asemenea să comand. Ele au un caracter unic - ca și amprente digitale, mâinile reprezintă trecutul, prezentul și viitorul meu. **Mâna mea stângă** este cea a inimii*, cea care primește. **Cea dreaptă** reprezintă voința mea, puterea, acțiunea, afirmarea. Țin în mâinile mele situațiile cotidiene și starea mâinilor mele îmi arată până la ce punct pot sesiza realitatea, cum exprim iubirea și chiar ura, cum "manipulez" evenimentele sau persoanele. Calitatea contactelor mele cu ceilalți se reflectă prin mâinile mele. Dacă am **măinile reci**, mă retrag emoțional dintr-o situație sau dintr-o relație în care sunt implicat. Pot de asemenea să refuz să am grijă de nevoile mele de bază ori să îmi fac plăcere. Pot considera rece relația cu tatăl meu. **Măinile umede** îmi indică un nivel excesiv de anxietate și nervozitate. Sunt excedat de propriile emoții, mă simt poate prea implicat sau prea activ într-o anumită situație din cotidian. Mi-aș dori să pot regla totul, să "sting focul" cu mâinile mele. Dacă am **dureri** sau crampe, înseamnă că refuz să fiu flexibil în fața unor situații prezente. Ar trebui să mă întreb ce mă deranjează sau ce anume nu vreau să realizez. Pot avea un sentiment de neputință sau să trăiesc frica de **eșec**. Asta mă face să îmi doresc să controlez totul, să posed cât mai mult, este posibil să am impresia că am mijloace limitate în fața unei situații sau a unei persoane. Sau poate că un gest sau o acțiune făcută cu mâinile mele a avut ca rezultat rănirea fizică sau emoțională a cuiva? Sunt oare capabil să "iau lucrurile în propriile mâini" și să-mi concretizez ideile? Dacă, în plus, mâinile sângerează, există cu siguranță o situație în viața mea, un vis, un proiect pe care am impresia că nu îl pot realiza și asta mă face să trăiesc tristețea. Dacă mâinile mele paralizează, mă pot simți paralizat în ceea ce privește alegerea mijloacelor pentru realizarea unei sarcini sau a unei activități și mă simt **neputincios**. De asemenea, **paralizia mâinilor** poate surveni ca urmare a unei activități mentale foarte intense sau mă simt surescit, contrariat sau sub

presiune în interiorul meu. Poate simt nevoia să "sucesc gâtul" cuiva cu mâinile mele. Dacă mâinile sunt **rigide**, eu manifest rigiditate în modul meu de a îndeplini anumite sarcini sau în modul de a exprima ce simt. Dacă îmi **rănesc** mâinile, poate că mă abțin să ating, evitând o anumită intimitate. Această dificultate de a intra în contact poate fi legată de un eveniment din prezent care îmi amintește de un abuz trăit în trecut. Poate fi vorba de un eveniment în care m-am simțit manipulat și re trăiesc același sentiment în prezent. Este de asemenea recomandabil să îți pui întrebarea - "ce nu sunt capabil să fac sau ce anume sunt obligat să fac acum așa încât am probleme cu mâinile?" Pe cine sau ce doresc să rețin cu mâinile mele deși ar trebui să las să se ducă?

Am tendința să fiu intransigent cu mine sau cu alții. Aceasta poate fi o reacție la faptul că am fost prea conciliant în trecut, de unde poate fi posibilă chiar o fractură. Mă forțez să urmez un anumit drum când aș putea să merg pe un drum mai benefic pentru mine. Mă ghidez în viață după rațiune sau după intuiție? De ce am oare impresia că trebuie să mențin ceva cu orice preț în viața mea, de pildă statutul, standardul de viață, popularitatea? O rană în palmă îmi arată o frică de a mă pierde, la nivel afectiv sau social. **Dosul mâinii** este afectat atunci când mă simt respins, lăsat deoparte.

Accept *i** să las controlul, să îmi întind mâinile spre cer, devenind conștient că singura putere pe care o am este asupra mea și nu asupra celorlalți. Îmi iau viața în mâini acceptând toate fațetele ființei mele.

679. MĂINI (ARTROZA MĂINILOR) - **Vezi ARTRITĂ**

680. MĂINI - BOALA LUI DUPUYTREN - **Vezi UDEGETE**

Boala lui Dupuytren este o afecțiune a mâinii caracterizată prin flexarea de natură permanentă, spre palmă, a anumitor degete. Această boală denotă crispăre în atitudinile mele, o anumită închidere în relația cu partenerul de viață sau cu copiii mei. Am impresia că îmi pun frâne cu privire la un proiect Sau poate vreau să posed prea mult, am dificultatea de a mă abandona? Aș vrea să îmi controlez mai mult viața dar totul îmi scapă, îmi lipsește forța. Măinile mele fiind crispate, închise, ce aș vrea să păstrez pentru mine cu orice preț? Sau ce nu vreau să mai primesc?

Accept *i*,* să devin mai flexibil și mai deschis, exprimându-mi stările de spirit. Accept să văd care este sensul profund al vieții mele.

681. MÂNCĂRIME **Vezi: PIELĂ— MÂNCĂRIME**

682. MÂNCĂRIME A ANUSULUI **Vezi: ANUS—MÂNCĂRIME ANALĂ**

683. MÂNCĂRIME VAGINALĂ **Vezi: VAGIN—{ÎN GENERAL}**

Mâncărimea vaginală este legată de sexualitate și de principiul feminin. Dacă am o astfel de afecțiune, înseamnă că există ceva legat de relațiile mele sexuale, care

I n i

mă deranjează, de exemplu partenerul meu mă grăbește. La fel ca și în celelate cazuri de **mâncărime**, mă întreb ce anume mă irită, mă deranjează și mă agasează.

Accepți* să aflu cauza acestor mâncărimi, învăț să comunic, să vorbesc cu **inima*** deschisă pentru a exprima ceea ce simt.

684. MĂTREAȚA Vezi și: PĂR [AFECȚIUNI ALE...] Mătreața este un strat de pelicule cutanate uscate. Acestea au aspectul unor fulgi albi și apar de obicei, pe pielea capului. În același timp cu acumularea bucăților de piele moartă, există și o acumulare de "modele moarte", învechite, de care nu mai am nevoie. Pielea capului este legată de mental, de abstract. **Mătreața** reprezintă acele scheme de gândire la care trebuie să renunț pentru a face loc deschiderii și flexibilității mentale. Fie că sunt foarte activ pe plan intelectual fie, din contră, foarte inactiv (dacă îi las pe ceilalți să gândească în locul meu, de exemplu) acest lucru produce **mătreața**, deoarece în ambele cazuri, există un echilibru legat de funcționarea mea pe plan rațional și mental. Mă simt agresat și am nevoie să las să iasă această furie, într-un mod sănătos. Mă simt controlat de ceilalți, când de fapt este vorba despre propriile mele emoții, care mă bântuie și cu care nu prea știu ce să fac. Sunt rupt de realitate și inventez scenarii pentru a mă ajuta să depășesc situațiile în care m-am simțit rănit. Încă nu înțeleg anumite situații în care am trăit o separare dificilă. Îmi risipesc energia în toate direcțiile. Apar situații noi, pe plan social, religios sau moral și trebuie să mă rezonez față de vechile mele convingeri și credințe. Astfel apar indecizii pe care trebuie să le experimentez și trebuie, de asemenea, să las la o parte ceea ce nu îmi convine, îmi este teamă că voi fi demascat în noua mea realitate.

Accepți* să fiu tot mai deschis la noile structuri de funcționare din viața mea și mă simt tot mai flexibil, mă las condus de curentul vieții. Intru în contact cu emoțiile mele și îmi **conștientizez** adevărata valoare. Lăsând să circule liber fluxul vieții și toată creativitatea mea, intru tot mai mult în contact cu potențialul meu și devin stăpân pe propria mea viață.

685. MEDIACALCOZĂ Vezi-.ARTEROSCLEROZĂ

686. MEDICINA

Medicina este o știință și o artă de a preveni și a îngriji bolile omului. Când medicina poate pune un diagnostic, poate oferi și soluții de tratament. Dacă însă afecțiunea mea nu poate fi identificată, medicina nu are cum să mă ajute. Pot în acest caz să caut cauzele răului suferit de mine, prin alte metode- iridiologie, citire energetică, etc.

687. MELANCOLIE Vezi și: ANGOASĂ, DEPRESIE, PSIHOZĂ, SUICID

Melancolia este o stare de tristețe profundă. Mă simt deprimat, nesatisfăcut, lipsit de bucurie. Am impresia că mă tot roteșc într-un cerc.

Accepți* să afirm că bucuria se află în ființa mea. Îmi stabilesc obiective realizabile care mă ajută să îmi regăsesc energia, iar tristețea se va disipa încetul cu încetul.

688. MELANOM Vezi .-MELANOMMALIGN

689. MEMORIE (DEFICITARĂ) Vezi și: ALZHEIMER, AMNEZIE

Memoria are rolul de a înmagazina idei, emoții și de a aduce în conștient ceea ce dorim să ne reamintim. Pot, după un șoc emoțional, să îmi ascund în memorie frici, tristețe, amintiri neplăcute, de pildă să nu îmi mai amintesc o separare dureroasă, o dramă greu de suportat. Creierul meu **decide** să păstreze doar amintirile bune, este o formă de fugă de realitate, căci fuga este mai ușoară decât suferința.

Accepți* să îmi asum responsabilitatea vieții mele, conștientizând că fiecare situație mă ajută să mă cunosc mai bine și să devin mai liber.

690. MENIERE (BOALA LUI) VezișUACUFENA, VERTIJ, SURDITATE

Boala lui Meniere este caracterizată prin adevărate vertijuri, de senzația că te afli într-un labirint, asociată cu scăderea capacității auditive. Este adesea însoțită de o mare obseală fizică și psihică. Nu sunt în contact cu lumea fizică, mă simt într-un labirint, refuz să ascult mesajele pe care mi le trimite vocea interioară. Am tendința de a respinge sfaturile altora. Observ situații intolerante în viața mea și a altora și doresc să fac schimbări importante. De ce să tot ascult pe ceilalți vorbindu-mi de suferințele lor și eu nu pot să vorbesc despre ale mele? Accept | * să îmi iau un repaus fizic și intelectual.

691. MENINGITĂ Vezi: CREIER-MENINGITĂ

692. MENOPAUZĂ (DIFICULTĂȚI ALE...)

În toamna vieții, corpul femeii se schimbă și trebuie să accept asta. Este o perioadă cu încărcătură emoțională, care atinge mai ales sentimentele mele legate de a mă simți dorită, iubită. Am senzația că "mă diminuez", că nu mai pot fi atât de activă, mai ales pe plan sexual. **Bufoarele de căldură** pe care le experimentez la **menopauză** manifestă un conflict interior, și **partea mea feminină** se simte sufocată de aceste simptome. Ele îmi amintesc că nevoile mele de căldură umană obținute prin sexualitate sunt prioritare și că trebuie să mă ocup de ele. Inconștient, faptul că mă dezbrac pentru că îmi este foarte cald, îmi amintește de situațiile când mă dezbrăcăm pentru a-l atrage pe bărbatul iubit. Transpirația care rezultă din bufoare elimină toate emoțiile trăite. Singura manieră de a le face să dispară este să regăsesc în mine femeia experimentată, plină de înțelepciune, căci altfel, încăpățânarea mea de a mă opune curentului vieții îmi va produce în plus dureri de cap, migrene. Am nevoie să regăsesc Femeia din mine. Regăsesc sensul libertății, al individualității. Descopăr un nou

sens al vieții, reîncep să fac lucruri care-mi aduc plăcere. Sexualitatea mea poate fi redescoperită și trăită din plin.

Accept I V transformările care survin, atât în corpul meu cât și în viața interioară, spiritual. Conștientizez că **menopauza** este o renaștere a ceea ce sunt eu cu adevărat. Este tinerețea inimii, nu a corpului.

693. **MENISC** *Vezi: GENUNCHI (DURERE DE...)*

694. **MENSTRUATIE-AMENOREE**

Amenoreea este absența sau diminuarea drastică a **menstruației**. Poate fi legată de respingerea feminității, de un șoc sau de inconveniente ale faptului de a fi femeie. Poate avea legătură cu o tensiune provenită din cuvintele sau acțiunile partenerului meu sexual. Poate refuz să trăiesc ceea ce mama mea a trăit în relația cu tata, respective refuz inconștient rolul de a fi doar un "instrument de reproducere".

Îl **accept I V** la nivelul inimii pe partenerul meu, îi acord încredere, mai ales dacă acesta mă iubește și este deschis față de mine. **Accept I V** că viața se exprimă prin feminitatea mea.

695. **MENSTRUATIE (DURERE MENSTRUALĂ)**

Menstruația reprezintă scurgerea, prin vagin, a sângelui provenind de la mucoasa uterină. Ea survine periodic la o femeie neînsărcinată, între pubertate și menopauză. Durerile menstruale, numite **dismenoree**, pot fi legate de . culpabilitate și de furie. Acestea își pot găsi sursa într-o experiență în care am fost abuzată sexual, în general înainte de pubertate. Îmi refuz condiția de **femeie**. Pot fi foarte perfecționistă și mă aștept ca ceilalți să fie la fel. Viața mea afectivă este instabilă și mi-e teamă pentru viitorul meu. Îmi refuz **feminitatea**, poate chiar sexualitatea, crezând că este "murdară" sau plină de "păcat" . Este posibil ca, în fiecare lună, să fiu decepționată că nu am rămas însărcinată, dacă sunt o femeie ce-și dorește un copil. Dificultățile mele legate de menstruație își găsesc adesea originea în rezistența pe care o am în fața puterii mele sexual sau în fața potențialului meu matern sau în fața creativității mele. Cu cât sunt mai tristă, cu atât menstruația mea este mai abundentă.

Accept I V că menstruația este pur și simplu răspunsul corpului meu la o programare naturală, mă împac, ca femeie, cu ritmurile corpului meu, las energia creatoare să curgă prin mine în mod liber.

696. **MENSTRUATIE-METRORAGIE** *Vezi: FIBROM*

Este o creștere anormală a abundenței și duratei **menstruației**. Poate proveni de la un **fibrom**. Există dificultate în coagularea sângelui, ceva ce nu pot controla, un sentiment că ceva îmi scapă. Are legătură cu neacceptarea faptului de a avea un copil sau cu pierderea bucuriei de a avea un copil datorită infertilității sau folosirii unui mijloc de contracepție. Îmi caut identitatea. Am două părți ale mele care vor să se reconcilieze-îngerul și demonul. Ce vreau cu adevărat? Care este situația din cuplul meu pe care nu o mai pot suporta și am nevoie să o schimb? **Accept I V**, oricare ar fi situația mea, să mă împac cu ceea ce sunt.

697. **MENSTRUATIE-SINDROM PREMENSTRUAL (SPM)** *Vezi și: DURERE*

Sindromul premenstrual apare în perioada dinaintea menstruației și se traduce , prin nervozitate, dureri de spate, de cap sau de burtă. Perioada menstruală este pentru femei reamintirea faptului că trăiesc într-un univers dominat de bărbați. Această perioadă aduce situații care mă fac să îmi pun întrebări asupra percepției mele cu privire la relația cu feminitatea, mai ales dacă vreau să reușesc profesional. Este posibil să mă la influențată de stereotipurile sociale. Consider regulile sociale foarte dureroase. Care este rolul meu? Pot să-mi permit să am o viață activă și de asemenea să-mi permit moment de destindere? **Accept I** V ceea ce sunt și cum sunt și las loc evoluției.

698. **MESCALINĂ (CONSUM D^...}** *Vezi: DROG*

699. **METABOLISM LENT** *Vezi: GREUTATE (EXCESDE...)*

700. **METEORISM** *Vezi: GAZ*

701. **METRORAGIE** *Vezi: MENSTRUATIE-MENORAGIE*

702. **MIASTENIE** *Vezi: MUȘCHI—MIASTENIE*

703. **MICOZĂ (... pe pielea capului, fire de păr și unghii)** *Vezi: UPĂR—Micoză*

704. **MICOZĂ (... la degetele de la picioare) SAU PICIOR DE ATLET** *Vezi:*

PICIOARE—MICOZĂ

705. **MIGRENE** *Vezi: CAP-MIGRENE*

706. **MIJLOCUL SPATELUI** *Vezi: SPATE*

707. **MIOCARDITA** *Vezi: INIMĂV — MIOCARDITA*

708. **MIOMUTEB1N** *Vezi: FIBROM ȘI CHIST*

709. **MIOVATIE** *Vezi: MUȘCHI—MIOPATIE*

710. **MIOPIE** *Vezi: OCHI— MIOPIE*

711. **MIOZITĂ** *Vezi: MUȘCHI—MIOZITĂ*

712. **MIROS** *Vezi: NAS*

713. **MIROS CORPORAL ȘI TRANSPIRAȚIE** *Vezi și: NAS*

-În general, toate lichidele din corp reprezintă emoțiile mele. În acest caz, **un miros neplăcut al corpului** este un semn al emoțiilor negative care debordează și pe care trebuie să le exprim, în loc să le țin în interiorul meu. Poate fi vorba despre iritare, nemulțumire, ură, frustrare, ranchiună, dezgust față de cineva sau față de o situație etc. Sunt foarte sensibil la comentariile și criticile celorlalți. Poate fi, de asemenea, un semn de relaxare, a unei emoții foarte puternice, legate de partea corpului care transpiră. Dacă nu am încredere în mine și, în plus, îmi este teamă că voi fi criticat sau

respins, **mirosul corpului** meu riscă să fie neplăcut. Această situație îi îndepărtează pe cei din jurul meu și mă pot întreba ce motiv am pentru a-i ține la distanță. O persoană care are **un miros corporal plăcut** are de obicei gânduri frumoase și este în armonie cu cei din jurul său. Există persoane care au o misiune spirituală elevată și atunci când mor, "miros a sfințenie". Și chiar se simte un parfum de floare, care se degajă din corp. Dacă sunt o persoană cu preocupări spirituale, dacă sunt în stare de meditație sau de contemplație sau sunt foarte fericit, pot, de asemenea, degaja un miros de floare, precum garoafa, trandafirul, lemnul de santal sau alt parfum. Ceilalți pot simți sau nu mirosul pe care îl degaj. Chiar dacă se întâmplă rar, pot exista persoane care "miros" bolile și chiar sentimentele unei alte persoane. Doctorii de la țară, de pe timpuri, spuneau că "trebuie să miroși stările pacientului...". Fiecare boală are **un miros** particular, la fel cum fiecare boală are o culoare anume, în câmpul magnetic, denumită aură.

O **transpirație abundentă** indică faptul că trăiesc multă nervozitate interioară, nesiguranță și am angoase mari. Las să iasă prin porii pielii mele tot ceea ce am refuzat și a rămas închis în mine. De obicei este vorba despre furie și rușine. Sunt nesigur cu privire la drumul pe care să-l urmez în viață. Sunt în defensivă, deoarece îmi este teamă că voi fi rănit sau prins ca într-o capcană, dacă îmi exprim emoțiile în public. Oricum, **conștientizez** faptul că vreau să mă protejez față de mine însumi: îmi refuz atât de mult emoțiile, încât acestea vor reapărea și vreau să evit acest lucru. Nu am încredere în ceilalți și de fapt, nu am încredere în mine. Prin apa care iese prin pielea mea, vreau să "spăl" o situație în care m-am simțit separat de cineva și în care, am trăit un sentiment de murdărire, de nedreptate. Am **sudori reci** atunci când sunt paralizat de frică și am multe dificultăți în relațiile cu cei din jurul meu.

Accept* să mă afirm și să îmi exprim sentimentele atât pe cele pozitive, cât și pe cele negative, pentru a mă elibera și a face loc pentru lucrurile noi. Mă hrănesc cu gânduri frumoase pline de **iubire**. Nu am în jurul meu decât oameni care îmi vor binele. Renunț la singurul meu dușman, eu însumi, mă iubesc mai mult și **conștientizez** toate posibilitățile care există în mine.

714. **M.N.I. (MNONUCLEOZAINFECȚIOASĂ) VezUSÂNGE-MONONVCLEOZĂ**

715. **MOARTE Vezî și: AGORAFOBIE, ANXIETATE, EUTANASIE**

Este o stare ce apare atunci când funcțiile vitale precum bătăile inimii, respirația, activitatea cerebrală, încetează. În ceea ce privește moartea clinic sau aparentă, există o suspendare a stării de conștientă și acest tip de moarte are o fază reversibilă, putându-se obține reanimarea cardio-respiratorie. Mă întreb ce conflict profund trăiesc dacă am ajuns să mă întreb dacă trebuie să trăiesc sau nu. Mă simt prizonier în propria viață.

Accept / Ț să îmi iau viața în mâini, știind că atunci când semăn gânduri pozitive atrag experiențe pozitive.

716. **MOARTEA SUBITĂ A NOU-NĂSCUTULUI**

Este decesul neașteptat al unui bebeluș nou-născut. Se evocă adesea drept cauză sufocarea în somn. Eu, bebelușul, nu doresc să trăiesc, am venit să experimentez această naștere-moarte pentru a-i ajuta pe cei din jurul meu să evolueze, învățând lecția detașării.

Dacă sunt părintele unui nou-născut ce a murit, **accept /** Ț să îmi trăiesc viața pentru mine însămi. Realizez că nimic nu e imuabil, permanent, că totul este experiență de viață pentru a crește.

717. **MONGOLISM SAU TRISOMIE 21 SAU SINDROM DOWN**

Maladie congenitală în care de la naștere copilul prezintă anomalii morfologice și este afectată și dezvoltarea intelectuală. Mă simt angoasat în fața acestei lumi și accept cu dificultate anumite aspecte. Sunt atâtea responsabilități în viață încât prefer să rămân "copil" într-o lume aparte, unde domnește simplitatea, spontaneitatea, bucuria continuă de a trăi.

Accept / Ț să trăiesc fiecare experiență cu deschidere și încredere în viață. Mă simt din ce în ce mai plin de bucurie pentru faptul că trăiesc în această lume.

718. **MONONUCLEOZA Vezî: SÂNGE-MONONVCLEOZĂ INFECȚIOASĂ**

719. **MUCOVISCIDOZĂSAU FIBROZĂ CHISTICĂ Vezî și: PANCREAS, PLĂMÂNI**

Mucoviscidoza este o maladie mortală, ereditară, a tinerilor, caracterizată printr-un defect enzimatic. Atinge plămânii și aparatul digestiv. Există o vâscozitate anormală a mucusului secretat de bronhii și pancreas. Modul meu -, rigid de a gândi și tiparele mele mentale mă fac să refuz să înaintez în viață. Mă agăț de idei învechite. Îmi crez o "bulă" existențială care să mă apere de tot ce mi se pare periculos. Controlez și am nevoie să mănânc neîncetat pentru a-mi umple vidul interior.

Accept j Ț să mă deschid ideilor noi, să trăiesc în mod spontan, să las energia să circule în interiorul meu și să mă ajute să-mi regăsesc echilibrul.

720. **MXJCOZITĂTIAhECOWmhm Vezî: INTESTINE-COUTĂ**

721. **MUȘCHI (ÎN GENERAL)**

Mușchii sunt controlați de forța minții. Ei reprezintă munca de depus pentru a reuși să mergem înainte. Sunt simbolul evoluției, al vitalității. Problemele musculare îmi arată că mă simt neputincios în fața unei situații, diminuat din ' punct de vedere fizic, emoțional sau intelectual. Aceasta aduce o diminuare a performanțelor mele. Dacă sunt un om pozitiv, mușchii mei sunt fermi și flexibili, întinderea musculară îmi spune că trăiesc o tensiune enormă, știu că ar trebui să urmez un anumit drum dar totuși refuz să fac vreo schimbare, din teamă față de reacțiile celor din jur. Durerile musculare îmi arată că ridic ștacheta prea sus pentru mine însumi.

Accept J, Y că corpul meu reia contactul cu tot universul meu de emoții. **Mușchii** mei redevin sănătoși când eu mă încred în înțelepciunea interioară, iar când eu devin ai flexibil în fața vieții, mușchii mei vor deveni la fel.

722. **MUȘCHI - CONVULSII Vezî și: CREIER-EPILEPSIE**

O **convulsie** este o contracție a **mușchilor** survenită brusc și involuntar. Trăiesc o dualitate interioară care mă face să acționez în manieră irațională. Nu știu încotro să merg, mă simt ca într-un neant.

Accept / Y să mă opresc și să văd ce anume în viața mea cauzează atâta stres și agitație. Îmi fac timp să savurez viața, să stabilesc prioritățile.

723. **MUȘCHI-DISTROFIE MUSCULARĂ**

Este o boală în care **mușchii slăbesc**, se degradează rapid. Este legată de o mare dorință de a controla oameni și situații. Am sentimentul că pentru mine totul este

pierdut dinante și corpul meu este atât de slăbit prin acest stres încât se autodistrage progresiv. Mi-e teamă că nu voi reuși în viață dar nici nu fac vreun efort. În consecință, mușchii mei, care reprezintă acțiunea, se îmbolnăvesc. Am impresia că noi oamenii suntem niște marionete. Nu am încredere în nimeni.

Accept **I** **Y** să mă detașez, să renunț la control, să îmi înfrunt fricile. Accept **J**, **Y** să merg înainte eliberat de nevoia de a controla.

724. MUȘCHI —FIBROMATOZĂ

Fibromatoza provine din tumori fibroase (fibrom) sau din creșterea numărului de fibre din țesut (fibroza) care provoacă rigiditate la nivelul mușchilor și a țesuturilor fibroase și o durere intensă. Țesuturile moi au legătură cu modul de gândire; durerile pe care le simt mă avertizează că trăiesc mult stres și tensiune, de unde provine oboseala mentală intensă. Mă fac să realizez faptul că îmi lipsește suplețea, că sunt rigid și am angoase, mai ales pe plan mental și în atitudinile mele. Din cauza propriilor mele conflicte interioare împiedic energia să circule liber, prin mușchii mei.

Conștientizez aceste tensiuni: de unde vin ele? Este vorba despre o oboseală mentală legată de ceea ce fac, de felul meu de a fi și de a mă exprima ? Sau nu îndrăznesc că pun pe primul plan anumite proiecte, care ar putea rezolva controversa, fără să calculez tot timpul energia folosită? Trebuie să fac față loviturilor și mă deranjează acest lucru. Găsind semnificația părții corpului, care este afectată voi găsi și cauza fibromatozei. Poate fi vorba despre faptul că trebuie să schimb direcția în viața mea.

Accept **J**, **Y** să fiu deschis și voi simți cum dispare tensiunea. Mă aflu pe pământ pentru a evolua, iar pentru că sunt prea rigid, am toate aceste dureri. Trăiesc în prezent și învăț să am încredere în viață.

725. MUȘCHI —MIASTENIE

Miastenia este o afecțiune cronică neurologică, caracterizată printr-o oboseală, o slăbire musculară. Există un blocaj de transmitere a influxului nervos la **mușchi**. Este o boală rară, care indică faptul că trăiesc o stare de descurajare, o lipsă de motivație și "am obosit să trăiesc". Am impresia că nu voi putea face niciodată ceea ce vreau și nu îmi voi putea realiza visele. Mă simt epuizat: am fost mult timp sub stare de tensiune și acum cedez !

Accept **J**, **Y** să **conștientizez** ceea ce mă descurajează atât de mult încât vreau să mor. Dacă voi găsi răspunsul, va fi mult mai ușor să schimb situația. Dacă nu găsesc cauza exactă a conflictului meu, totuși, pot căuta surse pentru a mă motiva și a găsi până la urmă o soluție.

726. MUȘCHI —MIOPATIE

- Termenul general de **miopatie** descrie toate bolile congenitale cauzate de o alterare a fibrelor musculare. Din punct de vedere metafizic, mușchii au legătură cu mentalul, cu modul meu de a gândi. Mă devalorizez frecvent și nu mai am motivație. Vreau să opresc o situație să nu mai avanseze, vreau să opresc orice mișcare cu privire la ceva sau la cineva care face parte din viața mea actuală; de aceea, **mușchii** mei, care mă ajută să fac mișcări și să mă deplasez, se vor deteriora.

Sau poate mi se interzice să fac o anumită mișcare sau sunt obligat să mă opresc. Trăiesc o angoasă; propria mea incapacitate de a îneplini anumite lucruri și lipsa mea de forță mă revoltă. Mi-e teamă că voi avea un eșec, din cauza angoasei mele. Muncesc din greu pentru a construi baze solide în viața mea și trebuie să demonstrez mai multă tenacitate și perseverență. În funcție de partea corpului care este afectată, voi găsi indicațiile cu privire la gândurile pe care trebuie să le schimb.

Accept **J** faptul că această afecțiune mă ajută să îmi lărgesc câmpul de **conștiință** și să trăiesc mai mult **iubire**, libertate și înțelepciune. Îmi acord permisiunea de a trăi din plin, sprijinindu-mă pe propriile valori și pe forța mea interioară.

727. MUȘCHI — MIOZITA

Miozita este o inflamația a țesutului muscular, care provoacă o slăbiciune și o rigiditate musculară, mușchii fiind folosiți la efort. **Miozita** provine din stresul provocat de efortul pe care îl fac la muncă, pe plan fizic, emoțional sau mental, muncă pe care nu am neapărat chef să o fac, deoarece necesită multă energie, astfel că mă simt "blocați" în acea situație. Pentru că am impresia că sunt obligat să fac ceva ce nu vreau, sunt lipsit de motivație. Am nevoie de calm, de singurătate, de introspecție, dar acestea nu se potrivesc cu ritmul meu agitat de viață. Acest lucru provoacă reacțiile celor din jurul meu, care nu mă înțeleg. Mă consideră misterios, enigmatic. Este ca și cum ar exista o furtună în jurul meu și trebuie să mă protejez de toate amenințările.

Accept,|,V să fac o pauză, cer ajutor sau îmi acord mai mult timp pentru a îndeplini o sarcină; astfel îmi refac mușchii și energia. Mă detașez de îndoială și de întrebările celor din jurul meu și merg pe calea care îmi convine pentru a-mi regăsi pacea interioară.

728. **MUȘCHI — TETANOS** *Vezi și: MUȘCHI— TRISMUS*

Tetanosul este o boală infecțioasă, cauzată de infecția unei plăgi sau, uneori a unei înțepături. Mușchii maxilarului se contractă într-un mod foarte dureros (spasm), iar apoi sunt afectați mușchii respiratori și cardiaci. **Tetanosul** indică o iritare interioară puternică, provocată de gânduri dăunătoare. Mă agăț de vechile mele idei. Trăiesc în întuneric și este insuportabil. În loc să mă exprim, înghit totul în mine și mă simt sufocat. Gândesc prea mult și nu mai pot înainta. Mă sprijin pe structurile și autoritățile din exterior, în loc să mă poziționez. În același timp, refuz să trăiesc în funcție de pasiunile și dorințele mele profunde. Trăiesc o situație, în care am impresia că sunt o povară pentru familia mea sau mi se pare că duc în spate o povară uriașă. Îmi analizez rolul meu de sprijin al familiei. Vreau să fac față fie mamei mele, fie copiilor mei. Sunt convins că ceea ce fac este pentru binele tuturor, dar ceilalți pot considera ceea ce fac eu o dovadă de egoism.

Acceptj* să las iubirea să mă purifice, fac loc pentru armonie în viața mea. Mă responsabilizez și trăiesc la nivelul inimii, înaintez în viață știind că tot ceea ce se întâmplă este pentru binele meu.

729. **MUȘCHI — TRISMUS** *vezi și: MUȘCHI— TETANOS*

Trismusul se caracterizează prin strângerea involuntară a maxilarelor, din cauza unei contracții musculare. Este primul simptom al faptului că am tetanos. O astfel de afecțiune indică faptul că simt multă agresivitate. Refuz să îmi exprim sentimentele, am impresia că astfel îmi pot păstra controlul. Refuz să fiu deschis, de teamă că voi fi judecat, respins sau neînțeles. Îmi mușc limba, regret anumite cuvinte spuse sau auzite. Fiind închis față de ceilalți, închid și circulația **iubirii**. Sunt foarte trist și mă ocup de ceilalți în loc să mă ocup de mine însumi. Vreau să par mai puternic pentru a mă valoriza, dar, în sinea mea, mă simt mic și slab.

Acceptj,* să am încredere, să îmi exprim clar dorințele și să fac loc **iubirii**. Alung orice gânduri de răzbunare și le înlocuiesc cu iertarea.

N

^Narcolepsia este foarte asemănătoare cu hipersomnia (exces de somn). Singura diferență constă în cazul hipersomniei, aleg să dorm mai mult timp sau mai des
58 Gelineau (Jean-Baptiste Edouard): medic neurolog francez (1828-1906). În anul 1880, a descris sindromul care îi poartă numele, folosind termenul de narcolepsie

730. **NANISM— GIGANTISM** *Vezi și: OASE—ACROMEGALIE*

Nanismul este o anomalie caracterizată prin talia mică, comparativ cu statura medie a majorității oamenilor de aceeași vârstă, același sex, aceeași rasă, fără insuficiență sexuală și intelectuală, ceea ce îl diferențiază de infantilism (**gigantismul** are aceeași definiție, cu singura diferență că talia este anormal de mare). Creșterea are loc foarte repede și sistemul osos și glandele au deficiențe și carențe mari.

Nanismul indică faptul că, inconștient, vreau să rămân copil cât mai mult timp posibil. Este ca și cum m-am ghemui spre mine însumi. Sunt diferit de toată lumea și nu corespund normelor. Nu am încredere în ceilalți, în lume în general și de obicei am un complex că sunt "pitic", din toate punctele de vedere. Vreau să mă ascund în spatele celorlalți deoarece astfel mă simt mai în siguranță. Am tendința de a mă retrage în mine însumi și a trăi după reguli foarte stricte: cred că astfel îmi voi stăpâni mai mult viața și trăiesc într-un mod foarte structurat. Faptul de a deveni mare implică ideea de a deveni adult și, dacă acest lucru este un pericol pentru mine (deoarece, voi avea responsabilități, de exemplu, care mă sperie), corpul meu va refuza să crească. Sau este posibil să mi se interzică faptul de a crește sau este periculos pentru mine (poate îmi este frică de incest în relație cu un părinte, dacă cresc prea mult).

Accept să crescj.*, atât pe plan fizic cât și afectiv, să îmi împlinesc evoluția spirituală. Fiecare etapă din evoluția mea aduce provocări noi și **sufletul** meu are tot ceea ce îi trebuie pentru a le face față. Maturitatea îmi aduce o înțelepciune mai mare și o forță interioară. Ființa mea se poate împli în totalitate și își poate manifesta mai mult libertatea interioară. Eliberându-mă de convingerile mele false, voi realiza că aleg conștient să fac față situației, știind că sunt îndrumat și protejat de Sursă. Fac un pas în plus în fiecare zi și îmi ofer **iubire necondiționată**.

În ceea ce privește **gigantismul**, acesta indică faptul că mă simt prizonier al corpului meu și al emoțiilor mele și vreau să ies cu oricepreț din el! Mă sufoc, nu vreau să mă înclin în fața niciunei autorități. Fiind mai mare decât ceilalți, acest lucru îmi dă o falsă impresie de putere și de control asupra mea și asupra celorlalți. Mă simt depășit de evenimentele vieții, în general. Vreau să intru prea repede în ciclul vieții și nu îi respect mișcările naturale.

Acceptj,* să îmi iau viața în propriile mâini. Învăț să încetinesc lucrurile, să nu forțez nimic, deoarece îmi recunosc sentimentele și învăț să le canalizez pentru ca energia din mine să fie pozitivă și să îmi aducă mai multă **iubire** și libertate.

Acord o atenție specială obiectivelor din viața mea. Mă împac cu **sufletul** meu și încetez să mă mai forțez pentru a merge mai repede decât ceilalți. Singura autoritate este cea a vocii mele (a căii mele) interioare și ea este drumul spre a mă elibera tot mai mult, în fiecare zi.

731. **NARCOLEPSIE - BOALA SOMNULUI** *Vezi și: COMĂ LEȘIN, INSOMNIE, SOMNOLENȚĂ*

Narcolepsia este o tendință irezistibilă de a adormi⁵⁷. Adorm brusc și somnul poate dura de la câteva secunde până la mai mult de o oră. Dacă somnul este însoțit de o scădere bruscă a tonusului muscular, denumită și **catalepsie**, vorbim despre **sindromul Gelineau**⁵⁸. Somnul devine o modalitate de a scăpa de frici și de lucrurile pe care nu vreau să le fac. Spun nu evoluției și refuz să acceptJ.T ceea ce se întâmplă în viața mea. Vreau **să fug** deoarece nu mai vreau să văd sau să simt anumite persoane sau anumite situații. Neștiind cum să rezolv această situație, fiind incapabil să mă afirm, mă retrag în somn, aceasta fiind soluția cea mai ușoară pentru a evita un pericol. În acel moment am tendința de a juca rolul victimei, mă simt neputincios sau cred că nu am instrumentele necesare pentru a face față lucrurilor care mă sperie. Refuz să trăiesc într-o realitate atât de constrângătoare. Trebuie să îmi reevaluez viața și refuz să renunț la unele persoane sau la unele situații.

AcceptJV să mă ocup de mine și să merg înainte, să nu mai cer ajutorul unui părinte sau unui prieten, pentru a acționa și a-mi crea viața așa cum vreau eu. Reiau contactul cu simțurile și cu emoțiile mele, cu viața mea și cu lumea din jurul meu, precum și cu natura. Îmi eliberez fricile și accepUV să trăiesc fiecare moment fiind conștient că tot ceea ce mi se întâmplă este o experiență pentru evoluția mea. Încetez să mai fug și accept să trăiesc fiecare moment **aici și acum**.

732. **NAS (în general) Vezi și: MIROS CORPORAL**

Nasul face referire la instinctul omului, mai ales în ceea ce privește supraviețuirea. Deoarece mă ajută să miros, mă ajută să simt, de asemenea, ceea ce se întâmplă în interiorul și în exteriorul meu. Dacă am nasul fin, acesta devine îndrumătorul meu. Detectează ceea ce am de făcut în viață, este tot timpul în căutare. **Nasul** indică felul în care îmi iau propria viață în mâini, dacă sunt stăpân pe viața mea și pe soarta mea. **Nasul** este organul prin care trece aerul (viața), pentru a ajunge la plămâni. Aerul este foarte important. Pe lângă cele două nări, putem respira și pe gură. O dificultate legată de respirație poate indica dificultăți pe care le am în viață. Dacă refuz să trăiesc sau îmi este greu să comunic cu cei din jurul meu, deoarece ceea ce simt sau resimt, nu îmi convine, capacitatea mea de a respira pe **nas**, va fi diminuată. Este ca și cum aș dori să alung o situație conflictuală prin **nas**. Oare am impresia că "sunt dus de nas?" Dacă apare o problemă la **nara stângă**, mesajul are o legătura cu latura emoțională sau afectivă, deoarece pe aici intră emoțiile, în timp ce, **nara dreaptă indică o dificultate rațională**, deoarece este legată de înțelegere și analiză. Un pericol simțit va bloca **nara stângă**, iar un pericol ce trebuie înțeles, va bloca **nara dreaptă**. Ca și în cazul animalelor, **nasul** folosește la mirosul pericolului, al prădătorilor, mirosul mă poate ajuta să găsesc prada sau, din contră/propriul meu miros va face să fiu găsit de alții.

Afecțiunile care apar la **nas** au legătură cu noțiuni precum mirosul, simțul, pericolul. Pot să adormesc o afacere proastă sau un pericol, sau faptul că mi se ascunde ceva sau sunt păcălit. Există o angoasă cauzată de o situație care implică un intrus. În orice caz, pot ajunge în trecut, chiar până la momentul nașterii mele, pentru a descoperi cauza afecțiunii de la **nas**. Dacă a trebuit să fiu operat la nas pentru a respira mai bine, este ca și cum aș fi spus da intuiției mele, mirosului și vieții.

AcceptJ.* să adopt o atitudine deschisă și de încredere în mine. Astfel pot vindeca orice afecțiune care apare la **nas**.

733. **NAS (afecțiuni ale...)**

Nasul este organul mirosului. Este simțul care mă ajută să trăiesc, să fiu în contact cu atmosfera, cu exteriorul. Mirosul este unul dintre simțurile cele mai puternice pe care le am și este legat de primul centru de energie (chakra), situat la nivelul coccisului. **Nasul** reprezintă o dublă deschidere spre viața! Nara

- dreaptă și cea stângă sunt canalele din interior și exterior. Dacă, corpul meu ridică o barieră în canalul respirației, face acest lucru pentru a-mi arăta că mă izolez de cineva din anturajul meu sau de o situație care mă afectează, care mă deranjează sau pe care nu o acceptJ, **V**. Vreau să mă "rup" de ceva ce poate avea legătură cu partea mea intimă și secretă, atât la nivelul gândurilor, cât și la nivel fizic și emoțional. "Acest lucru miroase urât!" Sau poate fi vorba despre o persoană care "nu-mi miroase bine". Acea persoană, pe care nu o pot mirosi pot fi chiar eu, (sau anumite aspecte ale personalității mele pe care le resping)! Astfel **îmi pot pierde simțul olfactiv**. Simt melancolie și tristețe, deoarece sunt separat de mirosurile pe care le iubesc. Vreau să mi se respecte intimitatea. Trebuie să

- mă întreb totuși, dacă eu "nu îmi bag nasul în treburile altora" sau "îmi bag nasul peste tot". Sau poate există o persoană sau o situație pe care o judec, o critic deoarece "miroase urât" și față de care pot simți o **ranchiună** și chiar dezgust. "Miros" o situație, un eveniment care va veni, care "se țese" și pe care îmi este teamă să îl înfrunt. Trăiesc o situație în care ceva sau cineva se va naște și acest lucru îmi generează o stare de rău. Am o dificultate în a simți apropierea cuiva. Pacea mea interioară este tulburată de o persoană, un intrus, pe care vreau să îl îndepărtez de mine. Sau, este posibil ca pe plan sexual să îmi fie greu să reperez "un prădător" sau "o pradă", depinde de caz. Poate fi vorba despre un miros care nu îmi place deoarece îmi amintește un eveniment pe care vreau să îl uit și pe

care îl consider dezgustător. Mirosul este strâns legat de memoria mea holografică (în trei dimensiuni) asupra evenimentelor. Prin miros îmi este foarte ușor să-mi amintesc atât evenimente plăcute, cât și neplăcute. Când nu mai pot mirosi, vreau să întrerup o informație înainte de a ajunge la creier pentru a nu fi în contact cu o situație care îmi poate stârni furie. Orice amintire dureroasă, care implică un miros anume, poate provoca o afecțiune la **nas**. Poate fi un miros greșos, dar poate fi și un miros frumos al unei persoane de care a trebuit să mă despart și acest lucru mă afectează și astăzi.

Când am **nasul infundat**, nu mai pot simți gustul alimentelor. Prin urmare, trebuie să mă întreb dacă mai vreau să trăiesc o situație care "îmi lasă un gust amar!" Având **nasul infundat**, este posibil să vreau, inconștient, să nu îmi amintesc de evenimentele trăite, pentru a evita să re trăiesc emoții dureroase din trecutul meu. Poate vreau să mă opun cuiva sau unei situații. Forțez prea mult lucrurile în loc să ascult ceea ce spune vocea mea interioară să fac. Am impresia că sunt "dus de **nas**". Deoarece **nasul** are legătură directă cu latura mea intuitivă și cu simțurile mele, trebuie să mă întreb dacă este posibil să fiu închis față de intuiția și percepția mea. Este ca ași cum aş acoperi cu un vâl emoțiile și sentimentele mele. Mă las închis de prejudecăți, într-un cadru limitat, în loc să fiu deschis la orice posibilitate nouă, Blocându-mi respirația, îmi "blochez" înțelegerea, ceea ce poate să îmi convină foarte bine. Dacă m-am simțit rănit, poate mă separ de o parte din mine și am tendința de a aprecia mai mult partea exterioară și artificială a lucrurilor. Pot deveni arogant, încăpățânat și să am tendința de a-i provoca pe ceilalți, pur și simplu pentru că nu mai sunt în contact cu înțelepciunea mea, cu latura mea intuitivă. Îmi sufoc agresivitatea și frustrarea. Vreau să îmi schimb complet viața, dar nu îmi exprim sentimentele cele mai profunde. **Nasul uscat** este un semn că nu îmi pot exprima **iubirea** într-un mod deschis. Dacă am o **fraktură la nas**, este posibil să îmi fie teamă că va urma o separare, de părinții mei sau de alți membri ai familiei ? Dacă mă **lovesc la nas**, înseamnă că există ceva pe care vreau să îl alung din viața mea. Sau vreau să îmi depășesc tatăl, să îi arăt că am reușit. Neînțelegerea mea față de el mă poate determina să regret că este tatăl meu. Am o mare frică de eșec. Nu am simțit apropierea unui agresor și nu am reușit să mă apăr. **O deviație de sept** indică faptul că în viața mea lucrurile nu sunt separate, delimitate clar, am tendința de a amesteca totul (mai ales munca și latura afectivă).

Accept[*] această stare de restricție a respirației mele pentru a-i elibera pe ceilalți de deciziile lor, pe care eu nu am de ce să le judec sau să le critic. Încetez să mai judec oamenii, situațiile, alegerile lor și deciziile pe care le fac și, în același timp, mă eliberez și eu de deciziile și de alegerile mele. Astfel viața va circula liber în mine și **iubirea** se va dezvolta. Accept J,* din plin ceea ce sunt și toate experiențele pe care le-am trăit. Accept[*] că evenimentele dificile pentru mine, pe care le înțeleg altfel acum, fac parte din experiența mea și voi începe din nou să respir liber.

734. NAS CARE CURGE ÎN GÂT

Orice lichid din corpul meu reprezintă un aspect al emoțiilor mele. Dacă **nasul** curge în gât, în loc ca lichidul să iasă în exteriorul corpului, acest lucru indică faptul că îmi "înghit" emoțiile sau lacrimile. Am tendința de a mă retrage în mine și "a-mi plânge de milă". Sunt atașat de cineva sau de ceva. Lacrimile vor să curgă, dar îmi este greu să le las să curgă: vreau să arăt că sunt foarte puternic și controlez totul, dar realitatea este total alta.

Dacă sensibilitatea mea este reprimată, mai devreme sau mai târziu va trebui să se exprime. Am atâta nevoie ca ceilalți să se ocupe de mine! Ceea ce arăt celorlalți este complet diferit de ceea ce trăiesc eu în interior și astfel mă deconectez de lumea din jurul meu.

Este important să mă ocup de **mine**, să fac lucruri pentru **mine**, pentru a-mi recăpăta pofta de viață și a-mi îndeplini misiunea. Trebuie să fiu sincer cu cei din jurul meu. Îmi asum din plin emoțiile. Încep din nou să am grijă de **mine**, dacă vreau ca și ceilalți să îmi ofere afecțiune

735. NAS (congestie) Vezi: CONGESTIE

736. NAS — KILLIAN (polip al lui...) Vezi și: TUMORĂ

Polipul lui Killian ⁵⁹ este o tumoră benignă, care se dezvoltă în sinus sau în fosa nazală corespunzătoare acestuia și obstrucționează total sau parțial partea afectată. Ca și în cazul tumorilor, în general, este vorba despre faptul că am suferit un șoc emoțional față de ceea ce "am simțit". Durerea mă face să mă închid și mă determină să re trăiesc situații care m-ar putea afecta. În funcție de localizarea polipului, acest "glob de carne", voi putea găsi ceea ce mă tulbură, fie pe partea stângă, pe plan afectiv, emoțional, fie pe partea dreaptă, pe plan rațional sau legat de responsabilitățile mele.

Dacă este nevoie ca **polipul** să fie scos, îi mulțumesc corpului meu pentru informația pe care mi-a transmis-o și accept[*],* din toată **inima***, **conștientizarea** pe care o am de făcut.

737. NAS (sângerări...)

Nasul este organul prin care circulă aerul pentru a ajunge la plămâni și sângele transportă aerul și oxigenul în întreg organismul. **Sângerarea nasului (epistaxis)** indică faptul că las bucuria, **dragostea** de viață, în afara corpului meu, în afara ființei mele. **Îmi pierd bucuria în legătură ce ceva ce simt**. Există, cu siguranță, o mare decepție în viața mea. Am impresia că sunt golit de tot sângele, de toată bucuria de a trăi. Am sentimentul că nu sunt acceptat[*],* recunoscut sau iubit la adevărata mea valoare. Joc rolul victimei și am tendința să păstrez distanța față de ceilalți. Mă simt închis și presat de lucrurile pe care le am de făcut. Sângerarea nazală atrage atenția celorlalți asupra mea. Dacă sunt un

Killian (Gustav): oto-rino-laringolog german (1860-1921). A activat la Berlin, apoi în Statele Unite, unde a inventat bronhosopia în anul 1897 și esofagosopia în 1898

copil, îmi este greu să mă poziționez față de o persoană, care reprezintă pentru mine o autoritate. Caut tot timpul aprobarea acelei persoane.

Accept **|Y** să învăț să mă recunosc, să mă iubesc eu însumi, și să înțeleg că fericirea mea depinde doar de ceea ce cred eu despre mine însumi. Există o credință străveche conform căreia, emoțiile rele sau situațiile rele se duc, în afara vieții mele.

738. NAS —SINUZITĂ Când am **sinuzită**, am un blocaj la **nas** și **sinusurile** sunt afectate. Această infecție a sinusurilor are legătură cu neputința mea față de o persoană sau o situație: nu o pot suporta sau nu îi mai suport "mirosul" puternic. Simt că mă sufoc, mă "ustură"... Sau este posibil să presimt un pericol sau o amenințare, care stârnesc o frică în interiorul meu. Pericolul poate fi real sau imaginar: rezultatul va fi același. "Miroase urât treaba asta". Adevărul este ascuns sau deformat și din această cauză mă simt inconfortabil. Este posibil să mă aflu într-o situație din care am impresia că nu există nicio ieșire și că mă aflu într-un impas? Îmi doresc un copil, dar am impresia că acest lucru este imposibil sau am deja un copil, dar aș vrea să mă simt mai apropiat de el, mai **unit** cu el ? Pot avea impresia că "ceva nu miroase bine", că există ceva ascuns sau că cineva face ceva pe la spatele meu. Mă opun, deoarece refuz să las aerul să intre pe **nas**. Creativitatea mea va fi foarte scăzută și am tendința să lucrez într-un mod mai rațional. Simt multă iritare, deoarece mă simt limitat, fără spațiu de manevră. Mă simt forțat, comprimat "strivit ca o lămâie", atât în ceea ce privește spațiul vital (**sinusul maxilar**) cât și timpul (**sinusul frontal**). Mă aflu într-o situație în care există o ierarhie: pentru că mă simt supus și primesc mai puține informații decât dacă aș fi avut putere de decizie, am impresia că trebuie să suport fără să cunosc toate elementele fiecărei situații. Deoarece nu pot să înțeleg totul, pot intui anumite lucruri, dar nu am nicio confirmare că ceea ce simt este adevărat și acest lucru mă deranjează mult. În loc să îmi ascult vocea interioară, las vechile mele scheme mentale să îmi dicteze comportamentul. Îmi reprim emoțiile, angoasa și frica mea că nu sunt iubit. Mă simt strâns de gât. Neputința mea mă fac să mă ascund în iluzie și în revoltă. Am impresia că mi-am ratat viața... **Sinuzita** "explodează" când nici eu nu mai pot și sunt pe care să explodez emoțional. Nu mai pot trăi în siguranța vieții organizate și rigide, pe care mi-am creat-o. Nu mai pot trăi în funcție de ceilalți, pe care îi folosesc ca pe niște balize de salvare. Am nevoie de **repere** noi și să îmi afirm autoritatea. Mesajul pe care trebuie să îl înțeleg este acela de a simți **iubirea** din jurul meu și de a o inspira cât mai adânc în mine.

Accept **|V** să vorbesc despre mine. Nu mai am nevoie să fac tot timpul compromisuri. Am încredere în vocea mea interioară, pentru a afla ceea ce este bun pentru mine. Las tandrețea să intre în viața mea. Am încredere în mine și pot, în sfârșit, să văd **lumina** !

739. NAS (strănut) Vezi: STRĂNUT

740. NAS (sforăit) Vezi: SFORĂIT

741. NAȘTERE (felul în care s-a petrecut nașterea mea, ca și copil...) Vezi și: NAȘTERE (ca mamă)

În timpul celor nouă luni de gestație, când nu eram decât un fœtus, toate simțurile mele erau deja trezite și auzeam tot ceea ce mama, tata sau ceilalți din jurul meu spuneau. Puteam simți și emoțiile, "stările sufletești" ale celor din jurul meu, mai ales pe cele ale mamei mele, cu care întrețineam legături foarte strânse și puternice. Felul în care pot interpreta ceea ce am auzit sau am simțit în timpul acelei perioade va influența asupra comportamente mele viitoare. De exemplu, este posibil să fi avut impresia că "am făcut-o pe mama să sufere", în timp ce m-a 'născut, când de fapt, ea a contribuit la creșterea durerii prin anxietatea ei, prin fricile ei și prin faptul că reținea propria ei naștere, pe care o considera foarte dureroasă. Sau am putut crede că din cauza mea, mama a fost pe punctul de a muri. Astfel voi purta cu mine, toată viața, acest sentiment de culpabilitate "de a-i fi făcut rău mamei", sentiment pe care îl voi retrăi față de alte persoane. Dacă am impresia că **nu am fost un copil dorit** sau că părinții **au vrut să mă țină ascuns**, îmi pot trăi viața ca o fantomă. Pot simți un sentiment de respingere foarte puternic și am tendința de a mă îndepărta de ceilalți. Dacă am avut puține contacte cu părinții mei, este posibil să vreau să compensez acest lucru devenind exagerat de apropiat față de ei, "mă lipesc de ei". În plus, felul în care s-a petrecut **nașterea** mea sau mijloacele folosite pentru a decurge mai ușor, îmi vor influența comportamentele pe care le am în viața de toate zilele, care se referă la **felul în care a decurs nașterea mea**. Acest lucru se întâmplă mai ales atunci când trăiesc mari tulburări sau mari schimbări în viața mea, situații pe care nu le pot controla. Iată câteva exemple cu situațiile cele mai des întâlnite: Dacă **poziția mea în pântec** era incorectă, **nașterea** a fost foarte dificilă și dureroasă. Acest lucru mă poate determina mai târziu, să trăiesc o viață de sacrificiu, voi continua să mă pedepsesc crezând că aceasta este singura modalitate de a trăi. Am tendința de a îndura multă durere și frustrare, înainte de a ieși din anumite situații. Dacă **m-am născut prematur**, voi fi de multe ori nerăbdător: o să vreau să termin o sarcină înainte chiar de a o începe. Am impresia că nu sunt complet, că îmi lipsește ceva. Voi căuta mereu "acel ceva". În plus, dacă **am stat în incubator**, o perioadă, voi retări adeseori aceeași singurătate profundă și impresia că sunt neputincios în fața unor situații sau a unor persoane, ceea ce mă determină să mă izolez și să am un nivel de energie foarte scăzut. Îmi va fi frică de întuneric, deoarece m-am obișnuit foarte devreme în viața mea, să stau în **lumină** puternică și în gălăgie. Pot trăi un sentiment de respingere puternică, din cauza faptului că am avut impresia că mama m-a neglijat după naștere sau că "m-a expulzat" de la locul meu. În acest caz, voi avea tendința de a mă plasa în situații în care voi fi dat afară, fie din casă, fie de la locul de muncă sau din relațiile afective. Contactele cu ceilalți sunt rare sau absente. Deoarece timp de o perioadă mi-a lipsit hrana mamei mele, voi avea tendința să mănânc într-un mod compulsiv, pentru a evita să retrăiesc această lipsă. Este posibil să fi auzit, persoanele care veneau la spital, spunând lucruri de genul:"

Cum va trebui să te zbați pentru a supraviețui!" Crescând am păstrat această impresie că trebuie să mă lupt pentru viața mea și pentru cauzele importante. Astfel, a abandona, a renunța devin pentru mine sinonime cu un pericol de moarte. Faptul de a fi **pus în incubator** este, pentru mine, o problemă de supraviețuire și acest lucru se face, mai ales prin creșterea în greutate. Mai târziu, este posibil să am dificultăți legate de pierderea în greutate, deoarece am înregistrat încă de la **naștere** faptul că trebuie să am rezerve de grăsime, pentru a putea supraviețui. Dacă, din contră, **m-am născut mai târziu** de termen, voi avea o dificultate în a fi punctual și a face lucrurile la timp. Am nevoie de mai mult timp și mă simt bulversat de lucrurile pe care le am de făcut. Îmi place, de asemenea, ca lucrurile să fie făcute în felul meu. Aș putea să manifest agresivitate față de persoanele care vor să mă facă să mă simt vinovat de întârzierile mele, deoarece am impresia că sunt în întârziere, din cauza evenimentelor exterioare. Am tendința de a mă gândi mult înainte de a acționa și îmi este greu să iau decizii. În viață, este posibil să am tendința de a mă agăța de persoanele cu care mă simt în largul meu. Poate mama voia să mă păstreze mai mult cu ea, își făcea griji pentru mine și era fericită să mă simtă în burta ei sau poate eu eram cel care voia să rămână în fuziune cu ea ? Faptul de a mă fi născut **fie prea devreme, fie prea târziu** determină, în general situații conflictuale, legate de timp. Accept, **V** să învăț să stăpânesc timpul pentru a face bine lucrurile și a avea timp pentru mine. În loc să trăiesc tot timpul în viitor sau în trecut, învăț să trăiesc în prezent.

O **naștere** care trebuie **provocată**, denotă adeseori faptul că nu eram pregătit pentru a veni pe lume, este posibil să trăiesc multă frustrare, care mă va însoți pe tot parcursul vieții. Pot să devin neîncrezător față de cei din jurul meu. Nașterea **provocată** sau nașterea prin **cezariană** pot determina copilul să fie frustrat sau furios, deoarece nu este pregătit să vină pe lume: deoarece simte fricile mamei sau îi este frică lui însuși. Tăietura din cezariană este foarte drastică: copilul a ieșit într-un mos brutal din pânțele mamei. Și astfel, această ieșire prea rapidă pentru el, va provoca frustrări. De aceea acești nou-născuți plâng mult în primele luni de la naștere. Uneori, medicul este cel care decide să provoace nașterea. În viața cotidiană, mai târziu, acest lucru se reflectă în nevoia ca altcineva să ia deciziile pentru mine. Sau aș putea avea o reacție total opusă, să nu suport deloc ca ceilalți să ia deciziile în locul meu, să nu las soarta mea "în mâinile altcuiva". În acest caz, doar opinia mea contează, deoarece, inconștient, îmi amintesc că, în timpul **nașterii** mele, nu am fost consultat pentru a ști când eram pregătit să vin pe lume. În cazul în care, mama mea a avut nevoie de **anestezie** pentru, a mă aduce pe lume, este posibil să am tendința de a adormi tot, timpul și de a "anestezia" realitatea, nu percep lucrurile clar și interpretez în felul meu evenimentele, în funcție de fricile pe care le am. Este vorba despre o formă de fugă, asemenea unui drog: fiind amețit, "înghețat", evit să intru în contact cu emoțiile și cu fricile mele. Îmi este greu să primesc mângâierile și este posibil să am boli de piele. Este posibil

să îmi fie frică de durere, să am tendința să fiu distrat la muncă și să am o dificultate de a accepta **V** să îndeplinesc sarcini care per mult timp și multă energie.

În cazul în care am avut **cordonul ombilical înfășurat în jurul gâtului**, mă simt "sufocat" de oameni sau de situații. Pot să am o sensibilitate la nivelul gâtului, îmi este greu să mă exprim, să comunic simplu și afirmativ. Am tendința să mă simt "strâns de gât". În acest caz, poate fi vorba și despre disperarea mamei în fața nașterii, mama se întreabă dacă copilul se va naște în cele mai bune condiții posibile și dacă trebuie într-adevăr ca acel copil să vină pe lume. Nu vrea să îl lase să plece⁶⁰. Astfel, adult fiind, acest lucru se poate reflecta, de exemplu, dacă nu mă simt în largul meu când port o cravată, un fular, bijuterii, deoarece acestea îmi amintesc, chiar dacă inconștient, că am fost în pericol de moarte cu **cordonul înfășurat în jurul gâtului**. Îmi va fi greu să mă apropiu de oameni, atât pe plan fizic, cât și afectiv, deoarece am impresia că "mi se ia aerul" și nu vreau în niciun caz, "să-mi leg funia de gât" prin căsătorie.

În cazul unui copil **născut prin cezariană** există mai multe interpretări posibile: este posibil să fi luat decizia de a ieși, dar se simte împiedicat sau a fost scos afară

, înainte ca el să fie pregătit să iasă. În astfel de cazuri, ca adult, voi avea dificultăți cu privire la aducerea proiectelor la termen, iar un efort prelungit și constant este foarte greu de realizat. Mă descurajez ușor. Prefer ca ceilalți să facă lucrurile în locul meu, mă simt incapabil să le fac eu însumi. De asemenea, pot avea impresia că oamenii mă tratează nedrept sau că nu sunt recompensat cum trebuie pentru eforturile depuse. "Dați-i Cezarului, ce este al Cezarului"! Ca mamă, faptul de a face o cezariană, mă împiedică să nasc prin vagin. Este posibil să fi trăit o situație

în care m-am simțit abuzată, fie că s-a întâmplat în realitate, fie că mi-a fost foarte teamă că se va întâmpla, nu există nicio diferență. Ceea ce este important este cum am trăit acea experiență și ce am simțit. Pentru că vreau să evit să îmi rememorez acel eveniment dureros, **cezariana** devine o modalitate mai ușoară de a naște copilul. Dacă sunt acel copil născut astfel, pot dezvolta mai târziu un comportament ezitant, fricos și să am dificultăți de a mă angaja în viață. Nu am încredere în deciziile mele, deoarece îmi este teamă că mă înșel. Deoarece nu am avut contact direct prin piele, cu mama, la naștere, poate, mai târziu voi avea o dificultate în a aprecia sexualitatea prin contactul pielii.

Dacă am **avut o poziție transversală** la naștere, ca adult voi trăi adeseori o stare de culpabilitate, mai ales deoarece am impresia că îi fac să sufere pe cei din jurul meu. Rețin multe în mine și îmi este greu să mă relaxez și să am încredere. Trăiesc multă tensiune interioară. Nu mă simt bine așezat în viață. Este ca și cum aș merge invers în lume, nu aș fi dorit sau mă simt incapabil să împlinesc dorințele și așteptările părinților mei. De asemenea, pot avea impresia că mă simt limitat în acțiunile mele și în proiectele mele. Este ca și cum oamenii și circumstanțele vieții fac în așa fel încât eu să renunț la lucrurile noi pe care vreau să le fac.

. Patrick Drouot a menționat într-una din cărțile sale faptul că un procent mare (peste 60 %) dintre persoanele născute cu cordonul ombilical înfășurat în jurul gâtului, **au conștientizat**, în timpul unei regresii într-o viață anterioară, faptul că au fost spânzurate

Dacă, în timpul nașterii s-a folosit **forcepsul**, care avea rolul de a-mi strânge și a-mi proteja capul, pentru a ușura expulzarea, este posibil să sufăr de dureri de cap, de dureri ale craniului și am impresia că mă izbesc de multe dificultăți în viață, mai ales la începutul unui proiect sau al unei noi relații. Am impresia că trebuie să fac față circumstanțelor care apar, pentru a-mi duce la capăt noul proiect sau noua relație. Îmi pun multă presiune pe umeri și am o plăcere răutăcioasă în a acceptai* inutil tot mai multe responsabilități. Mă simt "forțat" să fac anumite lucruri, având des impresia că "nu am de ales". Am tendința de a aștepta până în ultimul moment pentru a face ceva. Pot trăi des situații de urgență în care am nevoie de un ajutor din afară, la fel ca și la **naștere**. Fără acest ajutor, simt că voi muri... Totuși, dacă atunci când eram bebeluș, aș fi vrut să rămân în fuziune cu mama mea, ajutorul din exterior ar fi fost perceput ca ceva negativ, m-ar fi lipsit de contactul cu mama. Le pot cere părinților mei detalii despre **nașterea** mea. Doar faptul de a **conștientiza** dificultățile trăite în acel moment mă va ajuta să înțeleg și să schimb comportamentele care decurg și care pot să nu îmi placă.

Dacă sunt **geamăn**, îmi pot pune întrebarea de ce părinții mei au fost atât de grăbiți să aibă copii, din moment ce au făcut doi în același timp. Le era teamă că își vor pierde copilul și, inconștient, au făcut, un al doilea, pentru a se asigura ? Oricare ar fi motivul, le mulțumesc pentru că m-au adus pe lume...

742. NAȘTEREA PREMATURĂ

O naștere prematură are loc între a 29-a și a 38-a săptămână de la încetarea menstruației. Dacă se întâmplă, este posibil ca eu să nu mă simt suficient de puternică pentru a purta acest copil până la termen și că doresc, inconștient, să mă debarsez de el. Poate că am păstrat sarcina secretă, ascunsă de o persoană de a cărei reacție îmi era foarte teamă.

Oricare ar fi motivul, accept | * că tot ce se întâmplă este spre binele meu și al copilului născut prematur.

743. NEBUNIE Vezi și: PSIHOZĂ

Nebunia, denumită și **alienare mintală** sau **psihoză**, apare atunci când nu mai suport și **resping lumea în care trăiesc**. Mă simt agresat și persecutat din toate părțile, mai ales de propria mea familie. Viața nu înseamnă pentru mine decât suferință. Mă închid în universul meu unde mă simt foarte bine. Nimic nu mă poate atinge aici. Este modul meu de a mă deconecta definitiv de familie și de lumea exterioară. Este o fugă și o evadare. Aceste aspecte apar mai ales în **grandomanie**, care este asociată cu un sentiment exagerat al propriei mele valori sau al cauzei la care ader. Există o lipsă de realism care are drept cauză lipsa respectului de sine. Mă simt mic și îmi proiectez idealurile în lumea iluziilor.

Accept|* să mă eliberez de această **nebunie**, primind **iubire** și înțelegere. Dacă consider că nebunia pune stăpânire pe mine, trebuie să preiau controlul asupra mea și să accept|* faptul că, tot ceea ce mi se întâmplă are un motiv și prin aceste experiențe devin mai responsabil, mai liber, mai stăpân pe viața mea. Astfel pot să accept mai ușor noile situații care apar în viața mea

744. NEFRITĂ Vezi: RINICHI—NEFRITĂ

745. NEFRITĂ CRONICĂ Vezi: BRIGHT[BOALA A LUI...]

746. NEFROPATIE Vezi: RINICHI—NEFRITĂ

747. NELINIȘTE

Neliniștea se manifestă prin agitație, angoasă și frică. Provine dintr-o nesiguranță interioară pe care o trăiesc și care mă face să fiu foarte emotiv. **Neliniștea** mea își poate avea originea în copilărie, mai ales dacă am trăit o stare de nesiguranță fizică sau socială sau am avut impresia că mi-a lipsit ceva pe plan afectiv și educational sau dacă m-am simțit **abandonat** la un moment dat. Această trădare poate reapărea la vârsta adultă atunci când re trăiesc o situație asemănătoare cu cea pe care am trăit-o în copilărie și care îmi "reactivează" acest ■ sentiment. Trăiesc **neliniște** și față de o situație față de care cred că nu am nicio putere să o schimb sau în care mă percep mai mult ca victim a evenimentelor decât ca și creator al acestora. Cred că trebuie să îndur în loc să cred că sunt capabil să acționez și să accept|* să învăț să am încredere în mine.

Trebuie să fiu mai puternic decât angoasele mele pentru a le putea controla, în loc să fie ele cele care mă controlează și îmi alimentează sentimental de neputință față de viață.

Neliniștea este legată de o **îndoială**, de o frică față de o situație sau o persoană, față de care simt un pericol. Am o neînțelegere față de ceea ce mi se întâmplă. Mentalul meu începe să fabuleze cu tot felul de idei și nu mă mai pot concentra.

Începând de acum, îmi concentrez atenția pe interiorul meu și accept |*, la nivelul **inimii*** experiențele vieții și mă protejiez în același timp.

748. NEMULȚUMIRE

Nu sunt satisfăcut de ceea ce mi se întâmplă în viață. Sunt poate prea perfecționist. Nemulțumirea mi se vede adesea pe față. Am nevoie să fac schimbări în viața mea, să restructurez, dar îmi este teamă de consecințele care vor decurge. Prefer așadar să mă plâng, în loc să acționez.

Accept|*să caut cauza acestei nemulțumiri, pentru a aduce schimbări pozitive în viața mea, cu mijloacele potrivite. Voi fi primul care voi beneficia de mai multă bucurie, care se va răsfrânge și asupra celor din jurul meu.

749. NERVI (în general)

Nervii sunt organe care primesc și transmit informații întregului corp, informații provenite din sentimente, din gânduri sau de la simțuri. Activitățile conștiente sunt controlate de **nervii** periferici, care își au sursa în măduva spinală, unde se află sediul sistemului nervos. Activitățile inconștiente, precum bătaile **inimii*** sau respirația sunt controlate de sistemul nervos vegetativ (autonom). Prin meditație sau printr-o relaxare profundă, pot obține un control conștient asupra ' acestui sistem. Există mai

multe feluri în care pot fi afectat, deoarece sistemul nervos acoperă mai multe funcții. **Nervii** sunt ca un sistem electric al corpului. Dacă circuitele mele sunt supraîncărcate deoarece există prea multă "tensiune", acest lucru afectează funcționarea organismului meu. Această tensiune poate apărea din faptul că am neliniști față de viitor și îmi este teamă că proiectele pe care le pot realiza nu vor fi gata la termen. Această tensiune a **nervilor** mei reflectă starea mea interioară: mă simt în **detenție** (în închisoare) față de o persoană, o situație sau pur și simplu față de mine însumi. Dacă sunt afectați **nervii senzitivi** (cei care pleacă de la organele de simț) înseamnă că vreau să devin insensibil față de ceva sau față de cineva. Dacă sunt atinși **nervii motori** (care ajung la mușchi), am o dificultate în a face o anumită mișcare. **Nervii** stau la **baza comunicării** și, dacă nu funcționează normal, pot să mă întreb, în ce aspect din viața mea aș avea interesul să comunic și să primesc ceea ce au de spus ceilalți.

Dacă sunt "cu nervii la pământ" sau "la capătul nervilor", acest lucru îmi reamintește că am o sensibilitate crescută și, chiar dacă este posibil să mă fi simțit rănit în trecut, accept[*] să am încredere în ceilalți.

750. **NERVI** (criză de...) **Vezi și: ISTERIE, NEVROZĂ**

Crizele de nervi reprezintă o creștere a energiei, o vibrație interioară, care blochează nivelul vorbirii prin lipsa comunicării sau incapacitatea de a-mi exprima punctul de vedere, în cadrul unei activități când este imposibil să îndeplinesc sau să realizez ceva. Blocajul devine atât de puternic încât, nu pot elibera energia în armonie și atunci se produce o **explozie**. Aceste crize își au originea în atenția mea care este tot timpul centrată pe frică. Îmi este teamă tot impui să se va întâmpla ceva negativ și nu fac nimic pentru a schimba acea situație.

Accept[*] să mă opresc și să **conștientizez** totul, respirând adânc și relaxându-mă profund. Trebuie să accept[*] situația și să îmi acord timp pentru a face tensiunea să scadă prin reechilibrarea emoțiilor mele.

751. **NERVI — NEURALGIE** **Vezi și: DURERE**

Nevralgia poate fi descrisă ca contact stricat, pe traseul unui fir electric. Firele electrice sunt reprezentate de **nervi**. Este o durere ascuțită, pe un **nerv**, provocată de o tensiune prea mare pe traseul nervului. Dacă nervul este tăiat, înseamnă că și comunicarea, libera circulație a energiei în mine, este întreruptă și ea. Se produce o separare, o întrerupere. Există o "răceală" care s-a instalat între mine și o altă persoană, o anumită animozitate, însoțită de agresivitate și de **ranchiună**, care mă împiedică să intru în contact cu acea persoană. Gândurile mele sunt iritante și arzătoare. Am impresia că "îmi vor crăpa nervii". Locul în care este situată durerea indică genul de emoție despre care este vorba. Un sentiment de culpabilitate și dorința de a fi tot timpul în normele stabilite de societate sunt, de multe ori, sursa unei **nevralgii**. Îmi este frică de autoritate. Dacă **nevralgia** apare la un **braț** sau la o **mână**, acest lucru indică o presiune (precum un angajament) sau o altă emoție (precum neputința), care mă împiedică să "iau" o decizie sau o direcție armonioasă în viață. Dacă **nevragia** apare la un **picioar**, indică un pas în plus într-o nouă direcție, pe care emoția îl blochează și, prin urmare, blochează libera circulație a

energiilor în viața mea. **Nevralgia facială** arată faptul că fața mea "este de gheață", că îmi ascund emoțiile, pentru a mă proteja. Pot, de asemenea, să am tot timpul, "chiar în față" ceva ce îmi amintește de un eveniment dureros din viața mea. **Nevralgia dentară** reflectă că, faptul de a mă plia în fața celorlalți mă revoltă. Devin indiferent pentru a evita să fiu nevoit să iau decizii.

Accept[*] să îmi **conștientizez** emoțiile interioare, care împiedică fluxul natural de energie. În ce situație mă simt blocat ? De ce comportament sau obicei vreau să mă debarasez? **Conștientizând** aspectul vieții mele (în funcție de partea corpului care este afectată) care este atins de anxietate sau nesiguranță, îl voi putea remedia mai ușor și voi găsi soluțiile și toată **iubirea** necesară. Mă eliberez din această închisoare pe care mi-am construit-o eu singur. Las să curgă emoțiile și le accept[*], le integrez și le schimb în ceva pozitiv. Rămân în contact permanent cu esența mea divină și astfel pot îndeplini lucruri importante !

752. **NERVI — NEVRITĂ**

Nevrita este inflamația unui sau mai multor nervi. Partea corpului care este afectată de unul sau mai mulți nervi, indică în ce aspect al vieții mele este nevoie să fac o **conștientizare**. Chiar dacă aparent **nevrita** își are originea într-o • infecție, în alcoolism, în anumite boli sau în efectele secundare ale anumitor medicamente, este de dorit să găsesc, în comunicarea cu mine însumi, factorul care măă determină să trăiesc furia. Îi refuz pe ceilalți, în ceea ce sunt sau în ceea ce fac. Mă simt agresat și vreau să mă apăr. Detest **imprevizibilul**. De aceea încerc să **previn** totul, având astfel un fals sentiment de control. Prefer să trăiesc în anonim. Astfel, ceilalți nu mă văd și evit să îi critic.

Accept[*] să restabilesc această comunicare cu mine însumi și îmi găsesc înțelegerea de care am nevoie. Regăsesc mai mult calm în viața mea și în corpul meu. Trăiesc în adevăr, transparență și cu **inima*** deschisă.

753. **NERV OPTIC** **Vezi: NERVI—NEVRITĂ**

754. **NERVUL SCIATIC** **Vezi și: DURERE, SPATE / [AFECȚIUNI ALE...] / ZONA LOMBARĂ, PICIOARE/[ÎN GENERAL]/[AFECȚIUNI ALE...]**

Nervul sciatic începe din zona lombară a coloanei vertebrale, traversează fesele, coapsa și gamba, ajungând până la laba piciorului. Durerea simțită mă paralizează. Este posibil ca durerea să se manifeste mai mult la un picior decât la celălalt. Am neliniști cu privire la situația financiară, deoarece trec printr-o tranziție importantă din viața mea, care mă face să trăiesc o nesiguranță puternică. Dacă **picioarul drept** este afectat, acest lucru poate însemna că îmi este frică să fac față responsabilităților din viața mea. Sau pot avea sentimentul că "îmi pierd sprijinul", mai ales dacă am și sentimentul că sunt trădat. Mă simt obligat să merg într-o anumită direcție, deși nu vreau acest lucru. Dacă durerea apare în **picioarul stâng**, lipsa de bani îmi poate intensifica sentimentul că nu pot da totul, pe plan material, oamenilor pe care îi iubesc. Există lucruri pe care aș vrea să le fac, dar nu pot. Mi-e teamă că dragostea lor pentru mine va fi afectată. Îmi fac iluzii, mă consider foarte spiritual și detașat de bunurile materiale (am un soi de ipocrizie). Totuși, **tema de a nu avea bani** mă urmărește și devin foarte **anxios**. Muncesc mult, am responsabilități mari și, în ciuda

eforturilor mele, am probleme financiare. Corpul meu înțepenește: **mă simt blocat**. Este ca și cum m-aș simți strâns de gât, neputincios într-o situație, având impresia că altcineva are putere asupra acelei situații, nu eu. Mă simt limitat în libertatea mea și în creativitatea mea. Ce anume nu fac? Am oare cunoștințele și talentul necesare pentru a face față unei noi situații? **Nesiguranța** mea mă face să **mă revolt** am resentimente față de viață. Mi-am creat un sentiment de inferioritate.

Agresivitatea se instalează fără să îmi dau seama și comunicarea mea cu ceilalți are de suferit. Furia fierbe în interiorul meu. Aș vrea să **opresc** totul! Este important să îmi **calmez nervii**, deoarece, în acest moment, am impresia că am nervii înținși la maxim. **Conștientizez confuzia mea interioară** și durerea mea (atât interioară cât și exterioară) cu privire la direcțiile din viața mea, **aici și acum**. Această durere rezultă adeseori din încăpățânarea mea de a mă agăța de vechile mele idei în loc să fiu deschis spre schimbare și noutate. Îmi fac griji pentru ca cei din jurul meu să fie bine și fericiți, în detrimentul propriei mele fericiri. Această situație este frecventă în cazul femeilor însărcinate, care trăiesc o confuzie interioară și o suferință cu privire la direcția actuală din viața lor: au îndoieli, temeri și neliniști. Mă simt susținut în noile mele responsabilități, pe care le voi avea de aici înainte ? De cine sau de ce anume aș vrea să mă apropiu sau, dimpotrivă, să mă îndepărtez. Am o dificultate, deoarece acest lucru ar aduce multe schimbări în viața mea. **Conștientizez** faptul că m-am închis singur într-o închisoare, pentru a nu fi fericit și a-mi putea dezvolta pe deplin potențialul, nu îndrăznesc să trăiesc în funcție de esența mea, de eul meu autentic. Îmi las la o parte latura intuitivă, impulsivă, creativă. Mă împiedic să avansez mai repede din cauza fricilor mele. Caut siguranța în exteriorul meu și în lucrurile materiale, artificiale.

Nu trebuie să mă judec, ci să mă accept;* așa cum sunt. Accept;* faptul că **sursa adevăratei mele siguranțe** este în mine și nu în bunurile pe care le am. Mă relaxez și am încredere în **univers**, deoarece există abundență pentru toți, pe toate planurile: fizic, mental și spiritual. Având încredere în **univers**, am încredere în viață. Aleg să accept;* flexibilitatea și descopăr adevărata bogăție, cea care se află în mine. Adevărata valoare a unei ființe se măsoară cu mărirea **sufletului** ei. Îmi accept;* limitele, îmi **conștientizez** fricile și le integrez. Decid să avansez în viață și mă las îndrumat în siguranță, pentru binele meu.

755. NERVOZITATE

Nervozitatea este un semn care indică faptul că nu am încredere în mine, în cei din jurul meu și în viitor. Faptul de a vrea să merg prea repede sau să vorbesc prea repede îmi trădează **nervozitatea**. Când sunt nervos îmi pierd conexiunea cu interiorul meu. Devin instabil, iritat.

Accept;* să am încredere în viață și să admit că nu este necesar să controlez totul la perfecție, pentru ca viața să fie frumoasă și iubitoare. **Conștientizez** faptul că, nervozitatea mea ascunde instabilitate, frica de un eveniment în care nu am încredere sau teama de a pierde ceva sau pe cineva drag. Trebuie să mă eliberez și să am încredere în eul meu interior și să mă relaxez în mod constant.

756. NEURASTENIA Vezi: BURNOUT, DEPRESIE, OBOSEALĂ (ÎN GENERAL)

Neurastenia sau **epuizarea nervoasă**, este o stare de oboseală fizică și psihică.

Simptomele sale se traduc prin dificultatea de a lua decizii și prin confuzie. Deși nu am nicio tulburare organică, este posibil să am dificultăți legate de digestie, dureri fizice, o emotivitate exacerbată și să mă simt foarte slăbit. **Neurastenia** seamănă în mai multe aspecte cu **depresia**. Și în acest caz, am tendința de a fi singur și a vedea totul în negru. Nu vreau să fac eforturi, deoarece îmi spun că acestea nu vor schimba nimic. Atitudinea mea negativă este cauza acestei boli. Mă simt într-un impas. Vreau să excelez, să mă remarc, dar mi se pare că îmi risipesc șansele dinainte, de fiecare dată când mă descurajez.

În loc să îmi concentrez atenția pe "tot ceea ce nu merge în viața mea", accept;* să spun **Mulțumesc** pentru ceea ce am. Trebuie să mă responsabilizez, să îmi fac proiecte și să accept;* faptul că, am tot potențialul, perseverența și curajul necesare pentru a-mi atinge toate scopurile pe care le fixez. Fericirea și bucuria vor ocupa și mai mult loc în viața mea.

757. NEUROPATIE Vezi: SISTEM NERVOS

758. NEVOIE (în general) Vezi: DEPENDENȚĂ

759. NEURALGIE Vezi: NERVI—NEURALGIE

760. NEVRITĂ Vezi: NERVI—NEVRITĂ

761. NEVROZĂ Vezi și: ANGOASĂ, ISTERIE, OBSESIE

Nevroza este o afecțiune nervoasă, caracterizată de conflicte psihice, care determină tulburări de comportament, dar nu alterează decât foarte ușor personalitatea unei persoane care este afectată. La fel ca depresia și psihoza, **nevroza** este cauzată de emoțiile nestăpânite sau de căutarea unei identități, care să o înlocuiască pe cea pe care o refuz. Chiar dacă păstrez contactul cu realitatea și pot continua să trăiesc în societate, este posibil să am un sentiment de angoasă, , judecata mea poate fi alterată și viața mea sexuală poate fi afectată, sub formă de , impotență sau frigiditate. Mă simt singur, nu am pe nimeni care să mă susțină. Mă **l**. simt golit, deconectat de la emoțiile mele. Îmi refuz plăcerile. Mă împiedic să .trăiesc cu adevărat și, în același timp, îmi este frică de moarte. Pot să am dependențe, deoarece am nevoie de o supapă pentru a lăsa să iasă tot ceea ce vreau să rețin în mine. Lupta interioară este constantă și extenuantă. Dacă reprim o parte din mine, trebuie să mă echilibrez prin comportamente care. pot fi obsesionale. Sunt contrariat, deoarece multă lume, inclusiv persoane care reprezintă autoritatea, este în dezacord cu felul meu de a gândi.

Accept;* să îmi reiau locul care îmi revine și să am nevoie să primesc atenție pentru a fi valorizat. Am nevoie, de asemenea, să găsesc un sens vieții mele, ceea ' ce mă va ajuta să mă eliberez de tensiunile pe care le trăiesc. Voi fi liber, deoarece îmi voi concentra atenția pe un scop fix, pe o sursă de fericire și de satisfacție. Trebuie să îmi accept,* natura profundă, care înseamnă să îi iubesc pe ceilalți și să mă iubesc pe mine însumi, fără să fie nevoie să înțeleg toată viața, de la A la Z, pentru a mă acceptat așa cum sunt.

762. **NISTAGMUS** *Vezi: OCHI—NISTAGMUS*763. **NODULI**

Un **nodul** este o leziune cutanată sau mucoasă, bine delimitată, aproape sferică și palpabilă, care poate apărea în diverse straturi ale pielii (dermă, epidermă sau hipodermă). Apare frecvent pe corzile vocale sau în ureche. În acest caz, un **nodul** mă ajută să **conștientizez** faptul că trăiesc o decepție, o **ranchiună** față de un proiect pe care nu l-am putut realiza, deoarece am avut de înfruntat un obstacol foarte mare, care m-a îndepărtat de scopul meu sau nu m-a lăsat să îl ating. Poate fi vorba despre ceva pe plan profesional sau pe plan afectiv. Comunicarea (corzile vocale) poate fi afectată, poate am vrut să spun ceva ce nu am îndrăznit sau am impresia că am vorbit prea mult și în gol. Sau poate fi vorba despre ceva ce am **auzit (nodul la nivelul urechii)** și care m-a deranjat atât de tare, încât am oprit proiectul pe care îl derulam. Este important să știu că tot ui se întâmplă la momentul oportun. Observ dacă rigiditatea pe care o arăt în viața mea poate fi cauza afecțiunii mele interioare. Dacă sunt prea dur față de mine însumi, într-o zi voi vrea să mă revolt. Am uneori impresia că, așteptările celorlalți față de mine sunt practic nerealiste și trebuie să fiu altcineva pentru a supraviețui în această lume. **Nodului** apare de obicei într-un loc din corpul meu unde nu vreau să fiu atins (nici măcar de cineva pe care îl iubesc sau în care am încredere, de exemplu un medic) deoarece acest lucru îmi reamintește un șoc emoțional, un eveniment dureros. Sentimentul meu de nesiguranță poate fi amplificat în acel moment. Pot retrăi o situație în care mi s-a spus "nu": și a fost ceva foarte dureros pentru mine. Nu primesc recunoașterea de care am nevoie și nu am încredere în puterea mea creatoare.

Accept, **V** aspectul care mi-a oprit entuziasmul, pentru ca apoi să îl pot depăși. Important este să îmi ating țelul fixat, indiferent care vor fi obstacolele de pe parcurs. Voi fi mai mândru și mai mulțumit de mine ! Îmi las la o parte masca și învăț să fiu eu însumi. Aleg să realizez proiecte care îmi sunt dragi și care sunt importante pentru mine și doar pentru ceilalți. Poziționându-mă voi putea să îmi exprim nevoile și voi avea toată energia necesară pentru a-mi atinge toate țelurile.

764. **NOSTALGIE** *Vezi și: MELANCOLIE*

Nostalgia este o formă de melancolie provocată de un regret. De obicei, atunci când sunt **nostalgic**, înseamnă că privesc printr-un nor îmbibat de emoții, în afara prezentului, având sentimentul că îmi lipsește ceva. Este o formă de reverie. Nu trebuie ca acest vis să de vină o fugă constantă de prezent. Mă agăț de "amintirile frumoase din trecut" pentru a rezista. Dacă mă agăț de trecut, nu mai pot vedea lucrurile frumoase care apar în prezent. Optimismul și spontaneitatea mea dispar. Nu mă mai pot bucura de "aici și acum" și las să treacă nenumărate ocazii de a întâlni oameni noi, de a trăi experiențe noi. **Nostalgia** se poate transforma ușor în negativism și prietenii mei se vor îndepărta de mine. Această **nostalgie** poate să nu îmi facă rău, cu condiția să nu dureze mult sau să apară prea des.

Accept, **V** să savurez din plin prezentul pentru ca fiecare moment care trece să fie trăit ca o experiență unică și plină de învățăminte noi.

O

765. **OASE** *pn general)*

Oasele reprezintă structura solidă a corpului, stâlpii săi, arborele vieții. În interiorul oaselor există măduva, cel mai profund miez al ființei mele, locul în care se nasc celulele imunitare care au capacitatea de a mă proteja. Energia rinichilor [aflată în legătură cu nesiguranța și încrederea în sine] hrănește **oasele** și măduva, de aici vine expresia "a avea rinichii puternici". **Oasele** reprezintă structura de bază, armătura **fundamentală** pe care este construită întreaga mea ființă, **suportul** corpului meu emoțional. Oasele au, de asemenea, o legătură cu structura legilor și cu principiile fundamentale cu care am de-a face în fiecare zi și care sunt aplicate de autoritate (poliție, profesori, părinți etc.) pentru **a** mă ajuta să fiu sprijinit și a exista o ordine generală. Începând din copilărie, pe măsură ce cresc, mă poziționez față de autoritate și este posibil ca, atunci când ajung de înălțimea mamei mele, dacă este o persoană autoritară, atitudinea mea față de ea să se schimbe foarte mult.

Accept, **Y** să încetez să mă mai tem și învăț **să am încredere în mine**.

766. **OASE (afecțiuni ale...)**

Bolile sau afecțiunile **oaselor**, inclusiv **cancerul de oase**, reflectă un protest față de acea autoritate pe o înfrunt și față de care pot ajunge chiar să mă revolt, mă simt incapabil să acționez într-o situație dictată sau supusă unor principii existente sau unor legi. Am impresia că "mi se pun bețe în roate". Mă opun autorității. Pot să mă întreb dacă mă simt profund bulversat sau tulburat cu privire la credințele mele fundamentale, la convingerile mele intime. Sunt foarte **dezamăgit** față de mai multe aspecte din viața mea și față de societate în general. Este posibil chiar să am un sentiment de **dezolare**, atât sunt de afectat de anumite situații. Dacă **oasele** mele sunt afectate de o boală sau o afecțiune, trebuie să mă întreb în ce aspect al personalității mele mă **devalorizez**, ajungând chiar să vreau ca acel aspect să **dispară**. Valoarea mea ca ființă umană este pusă sub semnul întrebării. Mă simt ca un **deșeu**. Mă simt **anihilat, stricat, distrus** de ceilalți ? Fie mă devalorizez și am o dificultate de a mă face respectat, fie mă ascund în spatele unei imagini prin care nu las să se vadă decât partea pozitivă a personalității mele. Prefer să par dur și rece: acest lucru dă impresia că pot controla totul, când de fapt, în adâncul meu, tremur de frică la ideea de a intra în contact cu emoțiile mele. Mă simt slab, fără apărare, chiar **indolent**. Pentru că mă simt inferior, îmi este greu să mă țin drept. Mă simt, într-un fel, ca și cum aș fi murit deja. Nu vreau nimic, mă simt un nimic. Viața mea se învârtă în jurul golului și al lipsei. Nu am dreptul să fac greșeli. Sunt foarte **auster** în viața de zi cu zi. Este posibil să fi încălcat anumite legi și acum să simt culpabilitate și remușcări ?

Poate vreau să mă agăț de imagine pe care o ofer în exterior, pentru a mă respecta, într-un mod superficial. Aș vrea atât de mult ca cineva să mă **însoțească** în ceea ce trăiesc. Dacă observ și analizez care parte a scheletului este afectată, voi avea o mai bună informare cu privire la aspectul afectat din viața mea. În ce aspect din viața mea sau în fața cui am impresia că trebuie să mă aplec? Mă revolt

împotriva unor reguli ale societății și aș vrea să mă sustrag legilor. Dacă **îmi rup un os**, este bine să mă întreb ce anume s-a "spart" în viața mea. Mă opun atât de mult față de ceva încât trebuie să îmi rup un os pentru a **conștientiza** acest lucru. O afecțiune a **oaselor** indică faptul că, uneori am impresia că sunt dăruit. Corpul meu îmi transmite un S.O.S.

Accept!* să fiu mai flexibil față de mine însumi și să nu mă mai supun inutil unor presiuni. Îmi acord timp pentru a mă interioriza și, la nevoie, cer ajutor celorlalți pentru a putea vedea mai clar deciziile pe care le am de luat. Am încredere în faptul că toate sunt la locul lor și eu sunt îndrumat îndeaproape. La fel ca un arhitect, pot și eu să îmi construiesc viața, cu toate elementele pe care le vreau.

767. OASE —ACROMEGALIE

Acromegalia se caracterizează printr-o creștere exagerată a **oaselor** extremităților și ale feței. Hormonal de creștere este secretat într-o cantitate mult peste cea normală. Dacă am o astfel de afecțiune, mă întreb în ce situație m-am simțit prea mic pentru a realiza un proiect. Sau unde m-am simțit prea mic, prea neînsemnat pentru a-mi ocupa locul cuvenit și a fi respectat ? Răspunsul corpului meu a fost să crească peste măsură pentru a mă ajuta să îmi ocup mai ușor locul, îi mulțumesc ! Voiam să impresionez, să arăt că eu sunt cel mai puternic. Poate m-am simțit abandonat de unul dintre părinții mei și angoasa de a fi rănit mă face să fiu distant față de oamenii din jurul meu. Deși pot avea impresia că, corpul meu ocupă mult loc, încerc prin toate mijloacele să rămân departe de viața din jurul meu. Lumea mi se pare rece și am nevoie de un colac de salvare. "Care este persoana sau instituția care s-ar putea ocupa de mine și astfel să nu mai am nevoie să îmi fac griji pentru viitor?" Mă îndoiesc de puterea mea și caut adevărul. Compensez devenind dependent de o substanță, de bani, de mâncare etc.

Accept!* să îmi restabilesc obiectivele pe care mi le-am fixat și pe care societatea mi le-a impus. Creșterea mea fizică fiind mare, este momentul ca acum să cresc și pe plan emoțional și personal. Am încredere în viață și decid să investesc în viața mea. Noua mea structură mentală include acum respectul față de mine, emoțiile mele și diferențele mele.

768. OASE (boală a oaselor) *Vezi: ANEXA W*

769. OASE (cancer la...) *Vezi și: CANCER [ÎN GENERAL]*

Dacă sufăr de **cancer la oase**, este posibil să trăiesc un conflict foarte puternic în care am impresia că eu nu valorez nimic, că nu sunt bun de nimic. Am impresia că

nu am nicio valoare și sunt plin de emoții: le păstrez în interiorul meu pe cele care **îmi pătrund până la oase**. Un alt mod de a le exprima este faptul că trăiesc un profund sentiment de devalorizare. Trăiesc în propriul meu sacrificiu. Este posibil să trăiesc o situație în care principiile mele și fundamentele mele sunt dărâmate sau puse sub semnul întrebării. Este vorba despre o situație care m-a luat prin surprindere și mă simt trădat. Și pentru că mă simt constrâns de ceea ce se întâmplă în jurul meu, mă revolt.

Accept[*] să îmi recunosc calitățile. Devenind mai deschis și mai flexibil voi reuși să mă poziționez mai bine în situațiile neașteptate și mai puțin "convenționale". Învățând să exprim ceea ce simt, emoțiile pe care uneori le simt foarte puternic, mă voi putea vindeca și **oasele** se vor regenera astfel.

770. OASE (cancer la oase...) — SARCOMUL LUI EWING⁶¹ *Vezi și: CANCER [ÎN GENERAL]*

Este o formă a **cancerului de oase**, cu probabilitate mai mare de apariție între vârsta de 10-15 ani, chiar dacă este o formă foarte rară. Fiind o formă de cancer care afectează oasele picioarelor, acest lucru înseamnă că există o frică puternică de a avansa în viață. Îmi este teamă că nu am tot ceea ce îmi trebuie pentru a "înfrunta" viața. Corpul meu țipă de durere în fața nesiguranței din interiorul meu. Cred că nu sunt capabil să mă integrez în lumea adulților.

Accept[*] să am încredere în viață, știind că aceasta îmi va oferi ocaziile de care am nevoie pentru a trăi în societate.

771. OASE — DIFORMITATE

Oasele se pot deforma din cauza presiunii la care mă expun sau pe care am impresia că trebuie să o suport. Sunt mai rigid pe plan mental și acest lucru se manifestă prin furie. **Diformitatea** exprimă ceea ce nu am putut striga sus și tare. Este posibil să trăiesc o situație familială care îmi afectează sensibilitatea și aș vrea să păstrez armonia, dar acest lucru îmi cere un efort prea mare. Mă simt obligat să mă supun și corpul meu face la fel. Este important să observ unde se află diformitatea și să caut corespondența emoțională specifică fiecărei părți a corpului.

Accept[*] să fiu mai flexibil față de principiile mele de viață. Deschiderea mea de spirit mă va ajuta să apreciez diversele aspecte ale vieții și să descopăr faptul că **iubirea** poate exista în diverse forme.

772. OASE —DISLOCARE

Cuvântul **dislocare** înseamnă o "pierdere a locației", ca și cum aș ieși în afara circuitului sau aș merge în sens opus față de ceea ce se întâmplă. O **dislocare** este legată de un profund sentiment de **dezechilibru**. La nivelul articulației, **oasele** se deplasează și "ies" complet din locul lor. Dislocarea indică până în ce punct nu sunt

sau nu simt că sunt în direcția cea bună. Deoarece **oasele** sunt legate de miezul ființei mele, de energia fundamentală, **dislocarea** indică o schimbare profundă a energiei, în adâncul ființei mele. Mai am încă locul meu în univers ? Cine mă deranjează atât de mult încât mă simt confuz ? Am ajuns într-o etapă din viața mea în care structurile sunt pe cale să se schimbe. Valorile mele se schimbă, vreau să îmi întăresc temeliile. Este posibil să mă simt total pe lângă direcția cea bună.

Verific și accept[*] concretizez **conștientizările** necesare, ceea ce mă va ajuta să mă depășesc și să vreau ceva nou în viața mea. **Dislocarea** este suficient de dureroasă pentru ca eu să **conștientizez** faptul că trebuie să mă schimb, pentru a nu o mai trăi din nou.

773. OASE — FRACTURĂ (... OSOasă) *Vezi și: SPATE— FRACTURI ALE VERTEBRELOR*

Oasele reprezintă structura legilor și a principiilor lumii în care trăiesc. Când apare o **fraktură**, aceasta indică faptul că trăiesc un conflict interior puternic. Poate avea o legătură cu revolta sau cu reacțiile mele față de autoritate, de care vreau să mă desprind. Mă simt limitat și vreau să ies din închisoarea mea. Am impresia că trebuie tot timpul să îmi dovedesc valoarea. Pentru că mă opun prea mult și sunt prea nerăbdător față de mine însumi și față de ceilalți, oasele mele nu mai suportă și se fracturează. **Fractura** îmi semnalizează faptul că nu mai pot continua astfel și este nevoie de o schimbare. Localizarea fracturii îmi oferă indicații despre natura conflictului meu. Dacă fractura se produce în timpul unui accident, trebuie să descopăr ce culpabilitate trăiesc, față de acea situație. De ce sunt atât de sever cu mine însumi, încât ajung să îmi fracturez un Os? Oasele reprezintă, de asemenea, susținerea, stabilitatea și o fractură poate fi un avertisment legat de ideea că trebuie să mă separ de trecutul meu să renunț la el, să devin flexibil pentru a evita un stres inutil și pentru a trece la o altă etapă din evoluția mea. Se impune o ruptură și o reevaluare. Poate fi vorba despre o relație pe plan afectiv sau profesional. Sau este nevoie să mă separ de o ideologie, de un mod de a face lucrurile sau de a gândi, care nu îmi mai convine: Obligațiile mele față de mine însumi sau față de societate mă determină să cer o anumită perfecțiune, în așa fel încât devin rigid ? Mi-am concentrat atenția prea mult pe aspectele fizice, în detrimentul celor spirituale din viața mea? O fractură a craniului indică faptul că trăiesc o situație în care mă stresiez tot timpul, o situație care pare fără ieșire. Mă simt prins și frustrat. Îmi vine să "mă dau cu capul de pereți!" Pentru a-mi regăsi această libertate interioară, **conștientizez** ceea ce mă deranjează.

Accept[V] să mă iubesc suficient de mult pentru a exprima ceea ce simt. Regăsindu-mi libertatea interioară, îmi regăsesc libertatea de mișcare. Eu decid ce se întâmplă în viața mea. Devin centrat pe mine însumi și pe potențialul meu nelimitat.

774. OASE —OSTEOMIELITĂ

⁶¹ **Ewing** (James): medic histolog american (1866-1943). S-a consacrat histologiei tumorilor și numele său se leagă de sarcomul oaselor lungi.

Osteomielita este o infecție a **oaselor** și a măduvei **oaselor**, care afectează de obicei o zonă situată în apropierea unei articulații și apare mai ales la copii sau la adolescenți.

Osteomielita apare mai ales la oasele lungi, precum tibia, femurul, humerus. Energia cuprinsă în **oasele** mele se manifestă prin articulații. O infecție implică o iritare provocată de o slăbiciune interioară. Trăiesc furie și frustrare față de o autoritate și față de felul în care este structurată viața, de "înregimentarea" ei. Sau pot avea impresia că nu sunt suficient de susținut sau de **sprijinit**, mai ales de tatăl meu. Îl consider indiferent și voi adopta și eu, la rândul meu, același comportament. Sunt tot timpul cu garda ridicată. Nu am încredere în mine și în cei din jurul meu, ceea ce induce o anumită pasivitate. Compensez prin control și, uneori, prin dictatură.

Accept|V să învăț să am încredere, să mă relaxez și să accept|* că universul va avea grijă de mine. Infecția nu face decât să scoată la lumină anumite conflicte pe care le trăiesc în prezent. Dacă **osteomielita** provine dintr-o rană anterioară, este posibil ca, cauzele originale ale acelei răni să nu fi fost încă tratate.

775. OASE —OSTEOPOROZĂ

Osteoporoza implică o pierdere a tramei proteice a osului, care devine poros. Implică o pierdere în sensul dorinței de a "fi", o pierdere a interesului și a motivației de a fi "aici" în propria ființă. "Nu mai sunt cine eram înainte". Trăiesc o stare de descurajare. Sunt **singur** și obosit pentru că trebuie tot timpul să mă lupt împotriva autorității sau a legilor umane. **Osteoporoza** poate apărea frecvent la femei, după menopauză. Deoarece oasele sunt cele afectate, adică structurile și credințele mele fundamentale, mă pot întreba care sunt credințele de care mă agăț și pe care poate ar trebuie să le schimb, deoarece, acum, nu mai pot avea copii. Pot însă să mai fiu "utilă" și "productivă", nu în ceea ce privește reproducerea, ci pe alte planuri (personal, social, profesional) și toate acestea pot fi la fel de valorizante și mă pot ajuta să mă împlinesc. Există o mulțime de lucruri pe care nu mai îndrăznesc să le fac, crezând că nu se potrivesc "la vârsta mea". Trebuie să depășesc această tendință de a mă devaloriza, crezând că sunt inutilă, nu sunt "bună de nimic". Îmi pierd identitatea feminină, mă consider mai puțin atrăgătoare decât înainte. Deoarece nu pot rămâne tânără, vreau să mă sting treptat, fără să las urme. Mă critic tot timpul și îi critic pe ceilalți și mă împiedic să-mi trăiesc din plin viața. Culpabilitatea pe care o trăiesc poate proveni din credințele mele religioase. Îmi privesc viața și pot avea impresia că am ratat-o. Uneori mă cuprinde un sentiment de **dezolare**. Am senzația că viața mea este în descompunere. Nu știu cum să îmi organizez viața, care se schimbă prea repede, îmi lipsește curajul. Am impresia că mi se apropie moartea, gândurile mele negative îmi diminuează energia creativă.

Accept|* să îmi schimb felul în care văd viața și să am mai multă toleranță față de mine însumi. Privesc toate realizările frumoase pe care le-am făcut. Accept|* faptul că am atins o nouă etapă și pot schimba aceste structuri care m-au controlat viața. Privesc spre viitor, analizez ceea ce iubesc cu adevărat și mă angajez în proiecte noi.

Îmi depășesc **timiditatea**. Am nevoie să am încredere în viață și să îmi găsesc noi resurse de motivație. De acum înainte, sunt stăpânul vieții mele!

776. OBEZITATE *Vezi: GREUTATE [EXCES DE...]*

777. OBICEIURI *Vezi: DEPENDENȚĂ*

778. OBOSEALĂ (în general)

Oboseala îmi dă impresia că sunt plat. Mă simt gol pe interior. Sursa oboselii se află în lipsa de iubire față de viața pe care o duc. Unde a dispărut motivația mea? Neliniștile mele, fricile, suferințele și rănilile mele interioare mă fac să lupt, să mă opun, să refuz anumite situații. În loc să îmi centrez energia pentru a căuta punctul comun dificultăților mele, mă împrăștiu în prea multe direcții în același timp. Sunt disperat și nu găsesc o soluție. Trăiesc o stare de slăbiciune față de viață, 6 oboseală interioară deoarece trebuie să mă zbat pentru a continua să avansez. Poate apărea și o stare de depresie. Mă simt **abătut**. Am un sentiment de incompetență, de lipsă, de dezinteres și chiar de **impotență**. Nu mai știu cum să mă orientez în viață, mi-am pierdut pofta de a trăi. Mă **plictisesc**, trăiesc în întuneric. Pot să îmi pun unele întrebări cu privire la absurdul vieții. Am o mulțime de semne de întrebare și nimeni nu mă ajută să găsesc răspunsurile. Este posibil să fi avut dificultăți cu modelele oferite de părinții mei. Dacă am avut o mamă prea masculină sau un tată prea feminin, este posibil ca atunci când eram copil să fi consumat multă energie pentru a înțelege cu cine trebuie să seamăn. Oricare ar fi cauza **oboselii** mele, trăiesc o slăbiciune atât morală cât și fizică.

Accept|* faptul că am nevoie de un timp de odihnă, pentru a îmi reface plinul de energie. Încetez să mă mai agăț de trecut și accept|* să trăiesc momentul prezent, deoarece fiecare moment îmi aduce energia de care am nevoie. Făcând lucrurile de care am nevoie și care îmi plac în mod deosebit, energai va reveni în mod natural!

779. OBOSEALĂ CRONICĂ (sindromul de...) SAU ENCEFALOMIELITĂ

MIALGICĂ *Vezi și: CRONICĂ [BOALĂ...], FIBROMIALGIE*

Sindromul de oboseală cronică sau ENCEFALOMIELITĂ MIALGICĂ poate surveni în urma unui atac viral și poate dura mai mulți ani. De asemenea, este posibil să apară deoarece sistemul meu de apărare naturală a corpului, sistemul imunitar, este slăbit. Sau este posibil ca pe plan psihic să fiu afectat de o depresie, de stres, de demotivare, de surmenaj etc. Pe plan mental sunt epuizat și acest lucru se reflectă în instabilitatea mea emoțională. Îmi consum toată energia pentru a-mi plânge de milă. Aș vrea atât de mult să fiu recunoscut și admirat de ceilalți. Totuși, este greu să obțin acest lucru, deoarece îmi creez o altă personalitate pentru a răspunde dorințelor celorlalți și adevărata mea identitate este lăsată deoparte. Nu îmi prevăd un viitor prea frumos. Pe plan fizic, sufăr de dureri de cap și forța mea musculară se stinge treptat. Cel mai mic efort îmi provoacă o **oboseală** intensă. Mi-am pierdut pofta de viață. Unde au dispărut visele și ambițiile mele? A trebuie să le sacrific cu prețul reușitei și al performanței pe care societatea le cere de la mine sau pe care mi

le-am impus singur. Sunt **intransigent** vreau să mă descurc singur și evit să cer ajutor celorlalți. Totuși, vreau atât de mult să reușesc în tot ceea ce fac! Îmi este foarte frică de eșec, de viață și de responsabilități. Mă simt incapabil să răspund așteptărilor celorlalți de la mine. Am impresia că am ajuns atât de jos încât nu voi mai putea urca din nou. Această afecțiune poate apăra și ca urmare a unui eveniment, precum un accident în care am supraviețuit, în timp ce ceilalți au murit. Culpabilitatea legată de supraviețuirea mea ("de ce eu și nu ceilalți ?") poate fi atât de mare încât îmi consumă toată energia. De fapt, boala mă ajută să mă retrag în mine, este scuza mea pentru a nu acționa și poate fi un mijloc de a primi mai multă atenție. Astfel mă simt mai în siguranță cu această boală decât să mă "confrunt" cu viața. Ce anume trăiam în momentul atacului viral? Luasem hotărârea să îmi părăsesc căminul ? Am trăit o situație de deces, o ruptură, o respingere ? **Conștientizez** faptul că toate acestea au legătură cu **iubirea** mea pentru cei apropiați sau **iubirea mea pentru mine**. Mă distrug dacă vreau tot timpul să îmi trăiesc viața cu mintea, când de fapt, ar trebui să trăiesc cu **inima** și cu simțurile mele. Sunt prea **încăpățânat** și consum o energie imensă pentru a mă opune, când ar fi mult mai simplu să mă las purtat de curent. **Conștientizez** cât de ușor este pentru mine să mă denigrez, să mă umilesc, să mă compar negativ cu ceilalți. Dacă continui să mă văd într-un mod negativ îmi voi diminua energia vitală și mă voi autodistruge. Accept, r să învăț să mă iubesc mai mult. **Sunt persoana cea mai importantă din viața mea**. Învățând să mă iubesc, voi face lucrurile pentru mine și mă voi bucura de fiecare moment. Fac parte dintr-un univers în care reciprocitatea este lege. Mă iubesc: atrag astfel **iubirea** celorlalți și îi iubesc și eu în schimb. Am încredere în universul care mă ajută să merg mai departe, în fiecare zi. Ascultându-mi vocea interioară, evit ocolurile inutile, care îmi consumă multă energie. Aș putea folosi energia economisită astfel pentru a face lucrurile care îmi plac și care mă ajută să reintru în contact cu calitățile mele profunde și care îmi redau pofta de viață.

Accept, **Y** că orice situație este perfectă. Îmi înlocuiesc toate obligațiile cu alegeri pe care le fac în viață. Astfel îmi voi crea în mod liber viitorul.

780. OBRAZ (a-și roade interiorul obrazului...) Vezi: GURĂ [AFECȚIUNI ALE...]

781. OBSESIE

Obsesia este o boală a gândirii. Atunci când sunt obsedat de ceva sau de cineva, întreaga mea atenție, toată energia mea este îndreptată spre obiectul obsesiei. Ideile revin într-un mod repetitiv și amenințător. Totuși sunt conștient de caracterul irațional al acestor idei. Nu mai contează nimic altceva, decât ele. Dacă am o personalitate obsesională, există șanse mari să fiu o persoană plină de îndoieli, care are multe dificultăți în luarea deciziilor și care trăiește o ambiguitate iubire-ură, față de sine însuși sau față de ceilalți. Obsesiile pot îmbrăca forme foarte variate: o fobie față de ceva sau de cineva, "rumegări mentale" despre „ceea ce s-ar putea întâmpla...” sau nebunia îndoielii sau compulsia în a comite anumite acte, care pot fi fără consecințe sau care pot fi foarte grave, chiar sinucigașe, dar care aproape niciodată nu sunt transformate în acțiuni. În majoritatea timpului, am o angoasă față

de "ceva ce s-ar putea întâmpla" din neglijență sau din greșeala mea și trebuie evitat acel lucru. Cel mai important pentru mine este să îmi întretin obsesia, chiar inconștient. Sistemul meu de gândire este paralizat. Sunt hrănit de obiectul obsesiei mele. Astfel îmi umplu un gol interior și o mare nesiguranță. Trăiesc o tensiune interioară, o neliniște care ajunge până la obsesie. Este momentul pentru mine să găsesc un punct de interes în viața mea, care să îmi ofere mai multă linște și pace interioară. Astfel voi putea profita mai mult de ceea ce îmi oferă viața. Dacă sunt o persoană obsedată, mă critic și mă judec foarte sever. Mă panichez când mă gândesc la ceea ce se va întâmpla în viitor, dar de multe ori, teama mea este nefondată. Această angoasă mă împiedică să trăiesc din plin, să evoluez. Mă oblig să rămân în zona mea de confort și ezit să îmi fac proiecte, să am vise, deoarece am decis dinainte că se va întâmpla ceva negativ și dorințele mele nu se vor împlini. Știu că am ajuns la o etapă din viața mea în care trebuie să las la o parte lucrurile sau persoanele care nu îmi convin. Trebuie să renunț la ceea ce este negativ pentru mine, dar în loc de aceasta, mă agăț deoarece îmi este frică de necunoscut.

Decid începând de astăzi să devin stăpân pe viața mea. Privesc într-un mod obiectiv toate lucrurile frumoase care mi se întâmplă și accept* faptul că viața vrea doar ceea ce este mai bun pentru mine. Merit acest lucru și am încredere în mine. Eliberându-mă de tot ceea ce nu mai are sens să existe în viața mea, mă apropii tot mai mult de esența mea divină. Astfel mă reconectez la forța mea și la siguranța mea interioară. Nu mai am de ce să fiu obsedat, trebuie doar să am încredere în vocea mea interioară, care mă îndrumă întotdeauna spre ceea ce este mai bun pentru mine.

782. OCHI Vezi: OCHI [ÎN GENERAL]

783. OCHI (ÎN GENERAL)

Ochii mei reprezintă oglinda **sufletului**. Mă ajută să văd în exterior și, prin ei, îmi exprim toate emoțiile interioare. În funcție de profunzimea loc, este posibil să îmi descopăr raporturile cu lumea exterioară. Funcționarea **ochilor mei** reflectă felul în care văd viața și relația mea cu aceasta. Reprezintă, de asemenea, faptul de a vedea clar în propria mea viață și în interiorul meu. Reflectă viziunea mea asupra lucrurilor. Indică felul în care datele din exterior sunt transmise în interiorul meu. **Ochii** mei reacționează puternic atunci când există o interferență, o respingere, o rezistență față de informațiile care sunt în contact cu ei. Dacă am o dificultate de a vedea clar într-o situație, dacă adevărul pare ascuns, **ochii** mei sunt încețoșați. Dacă mă deranjează ceea ce văd, înțelegerea mea este incompletă și **ochii** mei reacționează. **Ochii** sunt afectați și atunci când am o dificultate de a mă raporta la adevăr, la realitate și la viitor. Fiecare **ochi** reprezintă un aspect particular al ființei mele. **Ochiul stâng** simbolizează aspectul interior, emoțional și intuitiv, latura mea feminină și relația cu mama mea. El este punctul meu de control, care mă ajută să stau la pândă în fața a tot ceea ce ar putea constitui un pericol și să reacționez imediat. O problemă la **ochiul stâng** indică cât de atașat sunt de ceva sau de cineva. Nu am încredere în cine sunt cu adevărat și poate vreau să ascund ceea ce văd.

Vreau să mă simt în siguranță și prefer să mă sprijin pe ceilalți, sunt dependent la nivel emoțional. Am impresia că nu îmi pot controla emoțiile, care nu cer decât să se exteriorizeze! **Ochiul drept**, are o viziune rațională asupra universului și a situațiilor din exterior. Este ochiul recunoașterii, care mă ajută să îmi șlefuiesc identitatea. Face referire la latura mea masculină, la relația cu tatăl meu. Dacă **ochiul meu drept** este afectat de o anumită problemă, acest lucru înseamnă că este nevoie să îmi găsesc rădăcinile și să intru în contact cu propria mea identitate. Trebuie să fiu propriul meu stâlp de susținere. Nu mai am nevoie să mă agăț de cineva, să mă simt neputincios. Găsesc o modalitate de a mă responsabiliza, de a deveni stăpân pe viața mea. Minciunile îmi încetoșează ochiul. **Problemele la ochi** indică faptul că există lucruri pe care refuz să le văd și care îmi pun sub semnul întrebării principiile mele fundamentale și noțiunile mele de justiție. Este foarte important de menționat faptul că, calitatea imaginilor care sunt trimise la creier de către retină, depinde de felul în care reacționează sistemul meu nervos față de aceste imagini transmise prin impulsuri nervoase: pe lângă imaginea fizică, reală, există toată această "colorare" cu care impregnez fiecare imagine, ținând cont de toate experiențele mele trecute și de bagajul meu emoțional personal, familial sau social. Pe lângă vederea exterioară, există o altă vedere, care este strâns legată de aceasta, **percepția mea interioară**. Pot avea o afecțiune la ochi, fără să am impresia că am trăit un traumatism sau o situație stresantă: este vorba, mai degrabă de a vedea până unde am acceptat), **Y** o situație pe care am văzut-o, atât pe plan exterior, cât și interior. Stresul trăit este legat mai mult de emoția mea față de ceea ce văd, decât de evenimentul în sine.

Accept¹ V să trăiesc o viață veselă, plină de bucurie. Îmi întăresc structurile având încredere în înțelepciunea mea interioară. Prin deschiderea celui de-al treilea ochi (chakra) pot avea o viziune corectă asupra mea, asupra lucrurilor, a oamenilor, a situațiilor și pot avea un discernământ limpede. Dacă privesc în interiorul meu, înainte de a privi lumea, voia avea o nouă viziune de ansamblu și o privire nouă asupra existenței mele. Privirea mea va fi sinceră și fără judecată.

784. **OCHI (afecțiuni ale...)**

Afecțiunile ochilor, printre care și orbirea, reprezintă o modalitate de a mă închide față de ceea ce văd. Aleg să ignor ceea ce se întâmplă în jurul meu, renunț la impresiile vizuale care m-ar determina să mă analizez mai bine. În loc să accept².* o realitate dureroasă, respingătoare sau confuză, prefer **să închid ochii**. Îmi deformează percepția asupra oamenilor și acest lucru mă ajută să fac față realității cotidiene. De exemplu, dacă "îmi văd copiii cum cresc, cât ai clipi" și eu îmi imaginez, în mintea mea, că vor rămâne mici. Prefer să **întrezăresc** lucrurile, în loc să le văd clar, deoarece acest lucru m-ar deranja prea tare. Poate fi vorba despre un secret nedeștețut sau o tăcere a mamei mele, față de o situație, care mă afectează, chiar dacă înconștient. Decid, conștient, "să închid ochii". Îmi este greu să văd un pericol de care mi-e teamă. **Orbirea** poate fi provocată și de diabet [a se vedea și referirile la această boală] sau de acumularea unor lucruri pe care refuz să le accept³ J, T, care mă fac să mă simt confuz și să am sentimentul că nu mai știu încotro să merg. Adeseori, atunci când sunt rănit în urma unui șoc, un traumatism sau o frică foarte puternică,

vederea mea se pierde, la fel și energia organelor vizuale. Astfel, păstrez în întuneric unele amintiri și emoții, pe care prefer să le ascund. Sau poate fi vorba despre frica de a pierde pe cineva sau ceva, foarte drag. Sunt **speriat** și prefer să nu văd ce se întâmplă cu mine. Totuși, este posibil ca, întunericul din exterior să producă o deschidere interioară, un univers intim, secret și colorat. Mă deschid mai mult spre spiritul meu interior. Este posibil să-mi afectez ochii, prin propria mea atitudine negativă. Dacă îi folosesc pentru a-i abuza pe ceilalți, pentru a-i manipula sau a-i seduce, într-un scop egoist și pentru a-i controla, **ochii** mei lasă să se vadă această realitate și sunt mai greoi, mai întunecoși. **Ochii roșii** exprimă oboseala mea interioară din cauza luptei împotriva emoțiilor mele, pe care le refuz. **Ochii ustură** atunci când sunt iritat din cauza a ceea ce văd sau trăiesc. Caut tot timpul cu ochii lucruri sau persoane pe care vreau să le "dobândesc". **Ochii uscați** indică faptul că trăiesc o situație în care îmi pierd sau mi-am pierdut demnitatea și vreau să rămân impasibil. Este ca și cum ochii mei s-ar fixa undeva și nu ar mai fi lubrifiați. Nu îmi dau voie să plâng în fața oamenilor. **Pungile de sub ochi** indică faptul că mă aflu într-o situație, în care am prins pe cineva în flagrant delict sau eu însumi am fost surprins și îmi este teamă că ceva va ieși lumina zilei... Poate fi vorba despre acte, dar și despre gânduri, secrete, pe care nu vreau să le divulg. O problemă de vedere (astigmatism, miopie, prezbism) poate indica faptul că încerc să caut, într-un mod exagerat, răspunsuri în exterior, în loc să le caut în interiorul meu. Cu cât voi căuta mai mult în exterior, cu atât mă voi îndepărta mai mult de esența mea interioară. O **vedere neclară** (cataractă, glaucom) denotă faptul că viziunea mea asupra realității este contrară a ceea ce văd. Acest lucru indică faptul că îmi este greu să mă concentrez pe esențial, că refuz ceea ce văd. Am o privire **piezișă** dacă nu vreau să fiu remarcat sau pur și simplu, vreau să nu văd clar ceea ce se întâmplă în jurul meu.

Conștientizez faptul că am nevoie de **ochelari** pentru a-mi corecta vederea, iar ochelarii îmi conferă o modalitate de a mă proteja de agresiunile exterioare. În timp ce pot împiedica intruzii să intre în universul meu, mă pot ascunde în spatele ochelarilor, evitând astfel să îmi arăt adevărata față. Dacă am **o sensibilitate excesivă față de lumină**, înseamnă că îmi percep viața în negru și nu văd decât partea întunecată a ființei mele. Un **ochi vânăt** exprimă exteriorizarea violenței mele interioare. Atitudinea mea negativă a atras pe cineva sau ceva ce m-a lovit, așa cum aș fi vrut și eu să o fac. Dacă globii oculari ies din orbită (**exoftalmie**) înseamnă că sunt tot timpul în alertă, la pândă. Există o distorsiune între ceea ce văd și realitate, ceea ce îmi provoacă un stres imens. Într-o situație în care mă simt în pericol și am tendințe spre paranoia, globii oculari sunt ieșiți în afară, pentru a vedea mai bine în jurul meu.

Accept⁴* frumusețea din jurul meu și îmi acord timp pentru a o contempla, îmi îndrept ochii spre ceea ce este frumos în jurul meu și în interiorul meu.

785. **OCHI (afecțiuni ale copiilor)**

O problemă la ochi, în cazul unui copil mic reflectă un stres legat de familia lui, un refuz de a vedea ceea ce se întâmplă. Dacă sunt acel copil, văd sau resimt toată tristețea și durerea părinților mei și prefer să îmi ascund ochii, pentru a nu mai

vedea. În cazul în care problema apare la școală, este vorba despre anxietatea față de necunoscut, nu știu încotro să mă îndrept Vreau să fug de cei din jurul meu. **O** problemă la ochi care survine în adolescență poate însemna o frică față de sexualitate. În cazul în care sunt părinte, este important să îl încurajez pe copilul meu să își comunice fricile, pentru a-1 liniști și a-1 ajuta să le depășească.

786. **OCHI —ASTIGMATISM**

Astigmatismul este un defect al curburii corneei sau a cristalinului. Curbura verticală a corneei este mai accentuată decât cea orizontală sau invers. Este ca și cum aş vedea printr-o oglindă care deformează. Această afecțiune denotă, în general, o frică de a mă privi în față, așa cum sunt. O proastă coordonare a ochilor poate însemna faptul că felul meu de a acționa și gândurile mele sunt în dezacord cu cei din jurul meu, producând astfel conflicte interioare. Vreau să îmi creez o realitate diferită și încerc să mă eliberez de influența părinților mei sau a altcuiva, influență, pe care o consider abuzivă. Fiind de multe ori confrunțați cu furia sau cu fricile mele din copilărie, ochii [mei.au](#) păstrat o expresie de spaimă și mușchii din jurul lor au rămas în permanent stare de șoc. Ochii mei sunt iritați și ceea ce văd în interiorul meu sau în exterior, mă irită. Viziunea mea asupra unei lumi ideale este foarte departe de realitate și prefer să nu văd și să nu îi cunosc toate detaliile. Dacă, de exemplu, mi-am idealizat tatăl și îmi dau seama că realitatea este cu totul alta, refuz să fiu ca el. Am o atitudine care spune "o să mă descurc singur". Simt dispreț față de mine însumi și față de ceilalți. Le atribui oamenilor etichete, foarte ușor. Acest lucru face dificile relațiile mele cu ceilalți, mai ales cu partenerul meu, deoarece păstrez o distanță față de el. Mă simt umilit. Vreau să păstrez totul în mine, să nu las să se vadă suferința mea interioară. Prefer să îndur totul, chiar dacă este foarte greu și trebuie să deformeze realitatea pentru ca aceasta să fie suportabilă. Vreau să trec sub tăcere cicatricile emoționale pe care le port. Astigmatismul poate fi, de asemenea, rezultatul unei curiozități mari. Nevoia mea nestăvilită de a vedea totul, mi-a "uzat" ochii. Corpul meu îmi spune să îmi acord timpul necesar pentru a aprecia lucrurile. Acest lucru poate înseamnă faptul că ar fi bine să recunosc adevărata frumusețe din mine, ființa minunată care sunt.

Accept].* faptul că sunt capabil să îmi asum din plin ceea ce sunt, să fiu în contact cu sentimentele mele profunde. Accept;* iubirea fiind deschisă față de mine însumi și îmi manifest această iubire și față de ceilalți. Vreau să văd adevărul, fiind capabil să primesc într-un mod ordonat mesaje trimise de vocea mea interioară. Astfel voi putea să îmi analizez viața, într-un mod mai limpede.

787. **OCHI —CATARACTĂ**

Cataracta este o boală în care cristalinul (lentila biconvexă a ochitului) devine treptat opacă astfel încât vederea se deformează, ceea ce poate duce la orbire. Această formă de incapacitate fizică apare în momentul în care nu mai vreau să văd, interior, ceea ce se întâmplă sub ochii mei, ceea ce se va întâmpla sau ceea ce îmi poate influența viața și deciziile, pe care le am de luat. Ceea ce trăiesc sau ceea ce văd pentru viitor, mă face să spun: "Nu-mi vine a crede ochilor!" Aș vrea atât de mult ca lucrurile să rămână așa cum sunt acum ! Vederea mea se strică, deoarece energia nu

mai ajunge la ochi. Se întunecă și se șterge; văd viitorul cu un ochi întunecat și acoperit, fără bucurie și fără veselie inimii*. Este posibil să am o atitudine egocentristă și să vreau să văd viața doar așa cum vreau eu, fără să țin cont de realitatea celorlalți. Refuz să văd anumite evenimente sau persoane, într-un mod mai transparent Cataracta mă îndepărtează de prezent, mă retracează din universul înconjurător. Acest lucru îmi displace, în unele aspecte și trebuie să conștientizez aspectele interioare și exterioare ale lucrurilor. Există un pericol constant. Mă simt izolat, singur în colțul meu de lume. Am nevoie de ceilalți, aș vrea să pot să-mi trăiesc emoțiile în prezența celorlalți, dar îmi este teamă de reacțiile lor.

Dacă le "acopăr" fețele, pot pune astfel o distanță între mine și ei și mă simt mai protejat. Este interesant de notat că, cataracta este o membrană opacă, care împiedică razele de lumină să ajungă la retină. Pentru că soarele simbolizează tatăl, mă întreb dacă îmi este teamă de el și dacă simt nevoia de a mă proteja. Oare mă tem de privirea Tatălui ceresc, a lui Dumnezeu, care este cel care va pronunța judecata de apoi? Cataracta apare, de obicei, spre sfârșitul vieții, în momentul în care apare teama de a îmbătrâni și de a deveni neputincios. Am impresia că se închid niște uși înaintea mea. Folosesc cataracta ca mijloc de protecție, deoarece "nu vreau să văd imaginea mea în viitor, dacă aceasta nu există și de teamă că nu îmi va plăcea prea mult". Refuz să văd ceea ce se întâmplă sau se va întâmpla și vreau să împiedic sau să încetinesc evenimentul sau "agresiunea" de a mă apropia de el, deoarece mi se pare inevitabil. Dacă am copii, îi consider "ingrați" față de o anumită situație. Fiind rigid, acest lucru mă împiedică să văd "cealaltă față a medaliei". Nemaifiind capabil să văd ceea ce se întâmplă în prezent, mă forțez să îmi reamintesc trecutul, pe care îl consider "timpul frumos de altădată" de care nu vreau să mă despart. Îmi pierd flexibilitatea de spirit și de acțiune, devin mai puțin tolerant și uit adeseori evenimentele care mi s-au întâmplat recent Nu vreau să întrezăresc viitorul, care . mi se pare prea întunecat (cataracta afectează mult populația din țările în curs de dezvoltare). Nu îmi mai pot folosi imaginația pentru a vedea viitorul; este ca și cum ochii mei ar fi tot timpul plini de emoții care îmi acoperă vederea. Totuși, pot ridica acest văl care mă împiedică să văd adevărata realitate, concentrându-mi atenția pe lumina mea interioară. Acest lucru se poate întâmpla, mai ales dacă sunt mai tânăr și sunt afectat de cataractă: pot decide că viața se va ocupa să îmi ofere toate lucrurile de care am nevoie, pe plan fizic, emoțional și spiritual.

i i i i i i i i

Accept;* să fac un efort pentru a privi în interiorul meu și a vedea **lumina** și frumusețea din jurul meu. Așa voi trăi din plin !

788. OCHI — CEARCĂNE

Ochii marcați puternic de cearcăne sunt în general semnul oboselii. O alergie, rezultată din dependența față de un produs, poate fi de asemenea cauza cearcănelor. Poate fi vorba și despre o anemie, ceea ce indică o lipsă de fier. În acest caz, mă simt limitat în viața mea, care este ștearsă. Mă simt spionat, încolțit, amenințat chiar și nu știu cum să ies din această situație.

Accept;* să fiu mai independent și faptul că, fericirea mea depinde doar de mine. Aprobarea celorlalți devine astfel un plus și nu o condiție pentru starea mea de bine.

789. OCHI — CHERATITA VEZI ȘI: INFLAMAȚIE, ULCER

Cheratita este o inflamație a corneei, însoțită de dureri destul de mari și poate apărea sub forma unui ulcer. Apare atunci când trăiesc o suferință și o neputință față de ceva sau cineva, pe care îl văd și care mă înfurie. Ajung într-o stare în care aș fi capabil să lovesc pe cineva fizic sau în sens figurat, ajung să îmi doresc ca acea persoană sau acea situație să fie "lovită de nefericire", pentru a obține astfel un soi de satisfacție. Cheratita poate fi provocată și de un sentiment de gelozie. Sau dacă vreau să mă ascund de ceva sau de cineva, pentru a nu fi văzut sau dacă vreau să ascund ceva din exterior. Mă pot regăsi într-o situație în care pierd contactul vizual cu cineva și mi se impune să văd pe altcineva sau altceva. **Corneea** simbolizând "fereastra" ochiului, vreau să o fac opacă, pentru a fi ca un zid, care mă protejează.

Accept;* mesajul pe care mi-l transmite corpul meu, acela că, trebuie **să învăț să văd viața cu alți ochi, cu o atitudine nouă, plină de deschidere și de înțelegere**. Pot vedea lucruri care nu mă privesc, care nu îmi convin și trebuie să mă detașez de ceea ce văd. Trebuie să învăț să renunț la controlul pe care vreau să îl exercit asupra celorlalți, asupra lucrurilor sau a situațiilor din jurul meu, asupra cărora nu am nicio putere.

790. OCHI — COMOȚIA RETINIANĂ VEZI ȘI U CREIER—COMOPe

Pe plan fizic, o **comoție** survine în urma unui șoc violent (direct sau indirect) asupra unei părți a organismului meu și este însoțită de leziuni ascunse, care necesită investigații mai profunde. În cazul unei **comoții retiniene** mesajul transmis este că refuz să văd ceea ce "îmi sare în ochi" deoarece am o dificultate de a-mi schimba viziunea asupra lucrurilor, de a mă relaxa. Mă opun schimbării și persist în situația actuală.

Accept;* să las să plece vechile mele gânduri sau feluri de a vedea lucrurile și fac loc noilor gânduri pe care le am. Începând de acum, îmi ascult intuiția și mă las îndrumat de ea și de sentimentele mele. Mă simt mai liber și mai senin.

791. OCHI — CONJUNCTIVITĂ

Conjunctivita este inflamația membranei transparente care acoperă interiorul pleoapei și globule ocular. Există o legătură directă între conjunctivită și ceea ce văd. Inconștient, **refuz să văd un eveniment sau o situație** cu care nu sunt de acord

sau care mă rănește. Felul meu de a vedea lucrurile este dureros, pentru că refuz să am o nouă înțelegere asupra unei situații sau referitor la punctul de vedere al celorlalți. Nu sunt în stare să mă pun în locul celui alt, de unde provine imposibilitatea mea de a ierta. Din această cauză simt frustrare, iritare și revoltă. "Nu suport ceea ce văd! Mă ustură ochii dacă văd așa ceva!" Este ca și cum ochii mei ar vrea să spele tot timpul murdăria pe care o văd într-o situație care mă enervează. Poate fi vorba despre ceva îngrozitor și trebuie neapărat "să spăl onoarea familiei" să o feresc de orice judecată sau scandal. Rezultatul duce la o amortizare mentală și la o eliberare emoțională, similară cu plânsul. Viața, bucuria de a trăi și entuziasmul meu dispar. Amintirile mele îmi fac rău și mă refugiez într-o lume ireală, ideală și romantică. Mă opun vieții pentru că realitatea este insuportabilă. Tristețea și disperarea mea mă fac să mă gândesc frecvent la moarte, pentru că vreau ca durerea să înceteze. Prefer să fiu orb pentru un anumit timp, deoarece ceea ce văd mă face să sufăr. Vreau să mă eliberez de influența pe care o am față de felul în care mă văd ceilalți. Trăiesc o situație în care aș vrea să îmi folosesc privirea pentru a mă lega de o anumită persoană. De asemenea, o situație cu partenerul meu care stârnește o posibilă separare, poate provoca o **conjunctivită**. Este momentul să mă opresc, **accept;* să văd această situație, care mă deranjează și analizez cauzele acesteia. Îmi acord dreptul să plâng și să îmi exteriorizez astfel suferința, disperarea**. Sunt deschis și receptiv, evit astfel să am din nou conjunctivită. Reiau contactul cu realitatea. Renunț la trecut. Îmi iau viața în propriile mâini.

Îmi accept;* suferința pentru ca aceasta să se transforme în pace interioară. Sunt conștient de toate posibilitățile care mi se oferă și îmi creez viața așa cum vreau.

792. OCHI — DALTONISM (non-perceperea culorilor)

A fi **daltonist** înseamnă să Vezi: lumea fără culoare, cenușie și monotonă. Se poate întâmpla să nu disting anumite culori sau să confund culorile (de obicei, roșul și verdele). În acest caz, mă întreb în ce situație din viața mea am trăit un stres puternic, care avea legătură cu culoarea sau cu culorile pe care nu le pot distinge. De exemplu, dacă nu văd culoarea roșu, poate am fost în pericol de moarte, în copilărie, deoarece era să fiu lovit de un tren roșu. Roșul, fiind acum asociat cu un pericol de moarte, nu mai vreau, inconștient, să văd această culoare. Dacă nu pot distinge nicio culoare, este valabil același principiu. Există, de multe ori, o violență mare în viața mea; am fost tratat foarte dur, când eram copil și vreau să mă deconectez de lume, nu mai am încredere în ceilalți. Cadrul meu de viață nu mai este în armonie cu valorile mele. Poate cândva am decis să nu mai "visez în culori", pentru a nu mai fi dezamăgit și a vedea viața *în gri*; astfel încetez să mai văd culorile din viața mea. Și pentru că, visele noastre de astăzi creează realitatea de mâine, decid ca, începând de acum, să las culorile să facă parte din

imaginația mea. Îmi imaginez rozul verdele sau albastrul. Asemenea unui pictor, eu creez amestecul culorilor. Absorb toate culorile lumii. Îmi las fantezia să zburde liber, îmi exprim bucuria de a trăi printr-o mie de posibilități.

Accept[*] faptul că. am putere doar asupra mea și deschid orizonturi noi, pentru a dobândi o nouă viziune asupra lucrurilor. Astfel voi putea vedea viața mea sub o nouă lumină, la fel și lecțiile pe care le am de învățat.

793. OCHI — DEZLIPIREA DE RETINĂ

Dezlipirea de retină este o afecțiune a ochiului cauzată de desprinderea retinei de restul peretelui ocular sub efectul pătrunderii de lichid subretinian. **Dezlipirea de retină** decurge dintr-o situație în care am văzut ceva ce s-a petrecut în fața mea și mi-a provocat un stres foarte puternic, chiar un șoc și am ținut ă în mine, poate inconștient, acest lucru. Am impresia că imaginea celui eveniment, pe care îl consider îngrozitor și înspăimântător, va rămâne impregnat în memoria mea pentru tot restul vieții! Nu mi-am putut "desprinde ochii" de la acea situație. Prima mare problemă la ochi apare de multe ori în copilărie, deoarece încă nu am reflexe formate, pentru a-mi proteja ochii atunci când văd ceva traumatizant. **Ochii** mei rămân "lipiți" de ceea ce văd. Mai târziu, orice stres puternic, care afectează ochii, se poate transforma într-o **dezlipire de retină**. Ceea ce a rămas imprimat în mine, nu se poate "desprinde, dezlipi". În acest caz, îmi pot pune întrebarea dacă vreau, într-un anumit fel, să mă desprind de lumea în care trăiesc. Mi-am pierdut încrederea în viață, în general și nu mai vreau să mă implic, fiindcă nu am încredere în nimic. Îi resping pe cei din jurul meu, pentru că nu mai vreau să sufăr. Nu mai vreau "să îi ating cu privirea pe ceilalți"... Mă feresc de toată lumea. Suferința mă face să mă retrag în mine însumi. Amintirile mele dureroase mă urmăresc peste tot. Mă simt deconectat de **lumină**. Trebuie să fac față acelei imagini, în loc să vreau să o ascund undeva într-un ungher sau să o neg. Pot cere ajutorul unui terapeut, pentru a găsi cauza care m-a determinat să văd acel eveniment traumatizant și a identifica lecția de viață pe care o am de asimilat. După încheierea acestui proces, voi evita alte situații în care aş putea să provoc o dezlipire de retină.

Accept[*] faptul că este posibil să-mi fi creat viața prin gândurile negative, față de mine și de ceilalți. Accept[*] să reiau contactul cu visele mele, cu aspirațiile mele. Accept[*] să mă apropiu de oameni, să împărtășesc la nivelul inimii* experiențele mele, tot ceea ce am trăit. Fiind mai apropiat de emoțiile mele, mă apropiu de esența mea divină și ochii mei pot astfel să înceapă un proces de vindecare.

794. OCHI — DEGENERESCENTĂ RETINIANA (maculară)

Degenerescenta maculară este forma cea mai frecventă și cea mai gravă de degenerescentă retiniana. Aceasta constă într-o distrugere progresivă a maculei (zona centrală a retinei unde acuitatea vizuală este maximă). Apare mai frecvent la persoanele de peste 70 de ani. În acest caz, sunt confruntat cu situații din care nu există punct de întoarcere. De exemplu, atunci când văd o persoană iubită, în momentul în care își părăsește corpul fizic. Mă simt neputincios față de durerea mea, deoarece nu am nicio putere asupra morții, a mea sau a altcuiva. Această

viziunea, pe care nu o suport, mă face să mă deconectez de lume: nu mai vreau să o văd. Mă întreb ce mai caut aici...

Accept[*] faptul că încă mai am un rol de jucat pe acest pământ. Prin prezența mea manifest **iubire și lumină**, care iradiază asupra celor din jurul meu, mai ales a celor pe care îi iubesc. Decid să îmi împlinesc visele, să las viața să curgă în mine. Corpul meu și mai ales **ochii** mei se vor regenera și voi avea atotă energia necesară pentru a trăi viața din plin !

795. OCHI — GLAUCOM

Glaucomul implică un blocaj al canalului de scurgere al ochiului, care împiedică eliberarea lichidelor și provoacă o creștere a presiunii interne. Aceste lichide simbolizează toate lacrimile care ar fi trebuit să curgă, de-a lungul vieții mele și care, acumulându-se provoacă o presiune pe retină și deteriorarea vederii. **Glaucomul** afectează mai ales persoanele de peste 60 de ani, care au sentimentul că **au văzut destul**.

Poate fi semnul unor resentimente vechi și a unui refuz de a ierta. Pot avea impresia că sunt depășit, **subjugat** de viață și îmi este frică de viitor. Mă simt obosit și viața mea se schimbă și devine mai greu de acceptat[*] pe plan emoțional. Refuz să mă văd îmbătrânind. Nu mai pot vedea imaginile viitorului și îmi convine foarte bine acest lucru. Deoarece, un ochi afectat de **glaucom** reacționează ca o lupă, este posibil să existe ceva sau cineva în viața mea, de care aş vrea să mă apropiu cât mai repede posibil. Poate fi vorba despre o apropiere în spațiu sau timp. Mă simt ca și cum aş fi în întârziere. Scopul meu este atât de aproape, dar simt un pericol care mă urmărește.

Glaucomul mă obligă să privesc

, doar înainte și nu în lateral, ca și cum aş purta ochelari de cal. Am impresia că am ratat sau am trecut pe lângă anumite lucruri din viața mea și am resentimente din această cauză. Ca și cum ocaziile mi-ar scăpa printre degete, exact în momentul în care aş putea obține sau realiza ceva. Mă simt de parcă aş fi într-un tunel. Există atât de multe lucruri care se petrec în interiorul și în exteriorul meu, încât mă simt pe undeva golit. Reperetele mele, care erau înainte familiare, se schimbă și sunt foarte triste să văd că pierd ceva la care țineam foarte mult. Viața mea devine tristă, plină de melancolie și nefericită. "Ce îmi rezervă viitorul ? Oare chiar vreau să știu acest lucru ?" Nu mai văd nicio posibilitate, nicio ieșire pentru a reuși în

- viață. Apar tot felul de posibilități, dar le ratez, tot timpul, îmi îngădesc libertatea. Aș vrea atât de mult să îmi rețin trecutul, încât lucrurile rămân așa cum sunt... Trăiesc o tensiune puternică și am impresia că voi crăpa!

Accept[*] să înlătur vâlul care mă acoperă și să văd lumea cu **iubire** și tandrețe. Nu mă mai agăț de ceilalți și trăiesc intens în prezent. Iert și accept[*] să văd viața cu mai multă toleranță.

796. OCHI - HIPERMETROPIE ȘI PREZBITISM

În cazurile de **hipermetropie și prezbitism**, vederea de aproape este afectată. **Hipermetropia** apare mai ales la copiii mici, din cauza unei refracții oculare. Cât despre **prezbitism**, acesta reprezintă o diminuare progresivă a acomodării ochiului și apare, de obicei, în jurul vârstei de 40 de ani. Amândouă afecțiunile denotă o frică de prezent. Oare ce se întâmplă în viața mea, aproape de mine, ceva ce refuz să văd ?

Poate fi vorba de incapacitatea mea de a "pune lucrurile în ordine" și a vedea calm ceea ce este accesibil, foarte aproape de mine. Mă interesează mai mult ceilalți, relațiile personale și evenimentele exterioare, în loc să privesc în interiorul meu. Această stare poate fi cauzată de un șoc sau de un traumatism, care m-a determinat să cred că acest prezent nu este pentru mine. Devenind extrovertit și privind mai departe, aleg să ignor ceea ce se petrece lângă mine și visele mele sunt îndreptate spre viitor. **Ochii** mei devin ca un binoclu care caută tot timpul, în depărtare. Vreau să mă distanțez de anumite aspecte din viața mea actuală, prin urmare privesc în depărtare pentru a vedea ce viitor se zărește pentru mine. Am o dificultate de a fi apropiat și intim cu cei din jurul meu. Evit să văd cine sunt cu adevărat. Nici măcar nu îndrăznesc să mă privesc în față. Nu îmi place ceea ce văd și evit să mă implic în situații care mă deranjează. Simt că există ceva ce îmi scapă. Vreau să prevăd totul dinainte. Chiar dacă mi se pare periculos ceea ce fac. În ceea ce privește **prezbitismul**, trăiesc o stare de neliniște, deoarece ceea ce văd acum mă îngrijorează: îmbătrânesc, copiii pleacă de acasă, devin tot mai trist. Devin mai sensibil la comentarii și la critici. Vederea mea se modifică, în funcție de ceea ce vreau și ceea ce nu vreau. Mă distanțez de viața mea actuală. Devin mai conștient de moarte și mă simt vulnerabil față de ceea ce se întâmplă cu mine sau cu familia mea. Poate fi vorba despre o moarte simbolică, după perioada de pensionare. Trebuie să mă pregătesc, să îmi fac planuri și mă întreb dacă voi avea destule resurse financiare pentru a le îndeplini. **Prezbitismul** poate apărea mai devreme în viața mea, la o vârstă mai fragedă, dacă am avut de a face cu o situație legată de moarte. Deși sunt tânăr, mă simt deja "bătrân". Am impresia că am suportat atât de multe încercări în viața mea, încât simt că, parcă am trăit deja două vieți. Îmi simt corpul uzat, împițrit. În cazul în care doar unul dintre ochi este afectat, este important să verific semnificațiile legate de partea corpului afectată (stânga: intuiție, dreapta: rațiune).

Accept;* să văd viața mea actuală cu toată frumusețea ei și știu că mă aflu în siguranță, AICI ȘI ACUM. Accept;* să îmi privesc în față emoțiile și situațiile în care mă aflu și în care nu mă simt confortabil. Doar prin acceptarea;* de a vedea prezentul voi putea crea viitorul, deoarece trebuie să **conștientizez** ceea ce vreau să schimb și să îmi folosesc toată energia pentru a crea o lume nouă, adaptată nevoilor mele. Accept;* să îmi ascult înțelepciunea interioară, care se exprimă prin intuiția mea.

797. **OCHI-MIOPIE Miopia** îmi afectează vederea la distanță. Nesiguranța mea față de viitor mă face să văd lucrurile mai grave și mai neliniștitoare decât sunt în realitate. Se pare că

nu sunt pregătit să le înfrunt. Văd ceea ce este aproape de mine, dar vederea mea la distanță este acoperită, din cauza mușchilor oculari contractați și tensionați. Există o **ceață** care mă împiedică să văd pericolul de departe. Sunt capabil să mă ocup de viața mea "de pe o zi pe alta", cu ușurință. Dar, îmi este greu să îmi creez propria viziune asupra viitorului și să văd posibilitățile în fața mea, să fac față și să îmi depășesc fricile și nesiguranța. Sau mă poate deranja un **mister**, care poate nu va fi nicodată rezolvat, pentru care nu voi găsi nicodată o soluție. Percepția mea interioară asupra adevărului, este neclară, încețoșată. Există o distorsiune între ceea ce văd și ceea ce trăiesc. Faptul de a vedea foarte bine din apropiere, implică o dificultate de a-mi găsi masa mea de manevră, în anumite situații. Trăiesc situații în care ar mai fi lipsit foarte puțin, să se întâmple ceva, de exemplu, un accident de mașină. Dacă sunt

miop, am tendința de a fi timid și introvertit, ceea ce poate proveni din experiențe din copilăria mea, abuzive sau înspăimântătoare pentru mine (de exemplu privirea ostilă și furioasă a unui părinte). Dacă, de exemplu, un profesor sau un unchi mă bătea, am devenit miop, deoarece îmi era fircă de el și nu voiam să îl văd, pentru că, imediat ce îl vedeam, deveneam nervos, neliniștit, știam ce mă așteaptă. Aveam impresia că **sunt abuzat** și voiam să înceteze acest lucru. Am simțit necesitatea de a mă proteja de lumea exterioară, asemenea unui **autist**, prin **miopie**. De obicei, cu excepția faptului de a fi trăit un alt conflict, vederea mea de aproape va fi mai bună decât a majorității oamenilor, deoarece știu, chiar și inconștient, că este important să văd bine ceea ce se petrece lângă mine, pentru a mă putea apăra sau pentru a evita să fiu rănit, atunci când mă simt amenințat.

Miopia indică/în general, o subiectivitate exagerată. Expresia "a nu vedea mai departe de vârful nasului" descrie foarte bine această stare de spirit, de a nu vedea în depărtare, din lașitate sau lene sau din cauza decepțiilor vieții. "Nu îmi cred ochilor" ilustrează foarte bine cum mă simt. Uneori este mai simplu să îmi plâng de milă, în loc să acționez. Oare partenerul meu își petrece mult timp departe de mine ? Mă pot întreba dacă nu cumva expresia "ochii care nu se văd, se uită" se poate aplica și în cazul meu... Sau poate îmi lipsește prezența tatălui meu... Sau cred că realitatea exterioară și viitorul meu sunt nesigure, deoarece nu îmi folosesc forțele și înțelepciunea interioară. Pentru că mă simt rănit de ceilalți, nu mai vreau să interacționez cu ei. Mă simt neputincios, fără susținere și nu mai pot merge mai departe.

Acceptând;* să văd lumea exterioară, voi învăța mai multe despre mine. Viziunea mea se va lărgi și îmi voi dezvolta spațiul meu interior. Aleg drumuri noi, am încredere în mine. Accept;* faptul că fiecare persoană este responsabilă . de propria ei viață; văd viitorul într-o lumină frumoasă și pozitivă și se va manifesta exact așa în viața mea.

798. OCHI-NISTAGMUS

Nistagmusul reprezintă o suită de mișcări sacadate și rapide ale globilor oculari, involuntare, de multe ori fiind un simptom al unei afecțiuni a centrului nervos. Ochii mei se mișcă tot timpul dintr-o parte în alta, când sunt afectați de **nistagmus**. Trebuie să mă întreb când a apărut această afecțiune în viața mea. De obicei, poate fi vorba despre o perioadă în care trăiam o situație în care exista un pericol și încercam să găsesc toate soluțiile posibile pentru a scăpa de acea situație. Am impresia că nu mă pot salva decât dacă caut tot timpul în jurul meu elemente care mă fac să apreciez viața.

Nu prea știu pe ce să îmi opresc privirea. Este important să regăsesc evenimentul inițial, pentru a **conștientiza** cauza acestei afecțiuni și astfel, pentru a reuși să o vindec. Am impresia, de asemenea, că există imagini care defilează constant, chiar și în mintea mea și acest lucru mă obosește. Am nevoie să cobor ochii pentru ca totul să se oprească.

Accept],* să conștientizez faptul că pericolul putea fi real pentru mine, în trecut, dar acum nu mai există: sunt tot timpul îndrumat și protejat.

799. OCHI--ORBIRE

Sunt considerat orb dacă am 10% din vedere sau mai puțin. Dacă mă aflu în această situație, mă întreb ce anume nu vreau să văd sau ce îmi este teamă să văd în viața mea, fie că este vorba despre persoane, fie că este vorba despre o persoană sau o/situație. Vreau să mă protejiez și mă ghemuiesc în lumea mea, pe care 6 pot crea așa cum vreau eu: mă simt în siguranță și noua mea realitate este mult mai plăcută decât cea pe care aş putea să o văd în viața reală. Astfel pot depăși pericolul pe care îl simt tot timpul în urma mea și de care nu pot scăpa. Dacă am orbit în urma unui accident sau a unei boli, caut cauza care ar putea fi legată de pierderea vederii. Apoi integrez această cauză pentru **conștientizarea** pe care o am de. făcut și accept],* să "văd" din nou și să las vederea mea interioară să se dezvolte tot mai mult în **iubire** și în înțelegere. Dacă m-am născut orb, mă întreb până la vârstă, chiar dacă este vorba despre o vârstă foarte mică, mi-a fost frică de lumea exterioară, ca și cum aş fi fost în pericol și singura modalitate de amă simți bine era să mă deconectez de lume. Oare voiam să văd lumea, cu adevărat? Poate ceilalți au vrut să mă ascundă, chiar și atunci când eram în pântecele mamei. Faptul de a nu vedea în jurul meu mă ajută să evit să mă compar cu alții. Dacă mă simt urât, limitat, nu am de a face cu acest lucru, tot timpul. Uneori este mai ușor să nu Vezi: nefericirea umană, decât să îi faci față. Aceasta reflectă sărăcia mea interioară și acceptând,]* să îmi concentrez atenția doar pe bogățiile mele interioare, vederea mea se va ameliora și voi fi capabil apoi să văd frumusețea peste tot. Indiferent de vârsta la care am devenit orb, în totalitate sau parțial, acest lucru indică faptul că există un refuz de a deveni eu însumi și a mă naște în lumea exterioară. Vreau să închid ochii, pentru a nu vedea amintirile care îmi fac rău, mai ales dacă sunt orfan și părinții mei nu m-au văzut niciodată, nu m-au privit. Sunt dependent de cineva, din cauza situației mele. Îmi îngrădesc singur libertatea. Mă conformez lumii exterioare când, de fapt, aş putea să trăiesc în funcție de propriile mele nevoi, de adevărul meu profund.

Este posibil ca vederea mea să revină complet: trebuie să accept]* cine sunt și lumea din jurul meu, cu toată frumusețea ei, cu tot negativismul și inegalitățile ei. Accept]* ^{alci} **acum** să fac față tuturor fricilor mele și să îmi recunosc potențialul. Accept]* să ies din rolul meu de victimă și să devin creatorul vieții mele. Mă privesc în **ochi** așa cum sunt. Accept]* să fiu eu însumi, nu să mă confomez celorlalți. Devenind stăpân pe viața mea, acceptând]* faptul că lumea este ceea ce este și că singura putere pe care o am este asupra mea, realitățile exterioare și interioare vor fi mai clare și îmi pot redobândi vederea. Și meritul este doar al meu! Refuzând să **deschid ochii**, să văd lumea exterioară, nu am alte alegeri decât să privesc în mine însumi și să **conștientizez Universul** meu interior. Există cineva în viața mea care mă lasă să orbesc și în care nu mai am încredere? Ce anume îmi tulbură discernământul? Accept să văd bogăția din interiorul meu, **lumina** din mine.

800. OCHI — PTERIGION

Reprezintă o îngroșare a conjunctivei (albul ochiului), de formă triunghiulară, care se întinde de la corneea până la unghiul intern al ochiului. Dacă am această afecțiune, înseamnă că mă simt expus intemperiiilor vieții, vulnerabil față de tot ceea ce este în jurul meu; nimeni nu mă protejează de ceea ce văd. Îmi este greu ... să coabitez cu lumea din jurul meu, deoarece inima* mea de copil nu știe cum să reacționeze și și

cum să se protejeze de toate aceste agresiuni. Mă simt incapabil să fac față lucrurilor pe care le văd și există lucruri care îmi scapă, în apropierea mea.

Accept]* să fiu în contact cu lumea mea interioară. Privesc fără să judec ceea ce se întâmplă în jurul meu. **Conștientizez** faptul că, ceea ce mă deranjează sau mă întristează mă trimite la propriile mele. răni interioare. Nu pot fi stăpân decât pe propria mea viață și știu că fiecare are aceeași putere, trebuie doar să accept acest lucru]*.

801. OCHI — PUPILE

Pupila este orificiul central al irisului pe unde trec razele de lumină. Ea dozează cantitatea de lumină care pătrunde în ochi. **Midriaza** reprezintă dilatarea anormală a pupilei și imobilitatea irisului. Când apare această problemă, -investighez lucrurile fundamentale pentru mine și nu îmi pot capta esența vieții mele. Ce sens are viața mea, care sunt aspirațiile mele ? Un sens pe care nu reușesc s-șă îl văd, deoarece caut în afară răspunsurile pe care trebuie să le găsesc în interiorul meu, în centrul meu, în **inima*** mea. **O pupilă prea dilatată (uveita)** indică o situație pe care trebuie să o rezolv urgent (a se vedea și referirile la inflamație, din această carte). În cazul în care există o **diferență de mărime între cele două pupile (anizocorie)**, există o situație sau un aspect, o latură a vieții mele, pe care nu mai suport să o văd.

Lucrurile nu mai sunt clare, totul este confuz.

> Nu mai pot îndura imaginile pe care le văd. Mă simt singur ca un orfan, care nu mai

> poate fi lângă părinții lui, pentru a fi ajutat și protejat. Există o dualitate în adâncul meu. Încerc să fiu echilibrat, în ciuda durerii care este prezentă tot timpul. ' ni Accept]* să clarific situațiile incerte, îmi acord timp pentru a reflecta asupra lucrurilor pe care am nevoie să le limpezesc. Îmi ascult vocea interioară și adaptez situațiile în funcție de nevoile mele. Astfel, voi putea vedea lumina de la capătul tunelului și voi putea avansa în viață, cu încredere și determinare.

802. OCHI — RETINITA PIGMENTARĂ SAU RETINOPATIA PIGMENTARĂ

Retinita pigmentară sau retinopatia pigmentară este considerată o boală ereditară, care determină degenerarea celulelor vizuale receptoare de lumină. Afectează mai ales copiii. Ochiul nu se mai poate adapta la întuneric și câmpul vizual se-micșorează în timp. Nu mai văd **lumina**. Această boală se dezvoltă și îmi este rușine de mine, de ceea ce sunt, atât pe plan fizic, cât și intelectual. Mă consider **ridicol** Este ca și cum nu aş fi văzut niciodată lumina zilei, o parte din mine este ascunsă. Această rușine poate apărea, de asemenea, după o situație îngrozitoare, la care am fost martor. Vederea mea de copil a fost murdărită. Nu trebuie să se afle acest lucru ! Trebuie să rămână ascuns, în întuneric. Vreau să mă opun acestei viziuni a nefericirii. Aș vrea ca ceilalți să nu își îndrepte privirea spre mine. Este posibil să fiu perfecționist și faptul de a vedea o problemă în fața mea, îmi provoacă un stres puternic. Poate îmi este teamă că nu voi realiza tot ceea ce mă așteaptă în viață sau refuz să mă văd bătrân, deoarece îmi este frică de moarte. O situație în care simt abandon, mă poate îndepărta de o persoană iubită, pe care nu o mai pot vedea ca înainte. Corpul meu răspunde acestui stres prin diminuarea câmpului meu vizual, sperând că astfel va diminua stresul.

Trebuie să învăț să mă accept],* așa cum sunt și să am o privire pozitivă față de cea ce sunt, deoarece sunt o persoană unică și extraordinară.

803. OCHI —STRABISM (în general)

Dacă sunt afectat de **strabism**, se spune, în limbaj comun, "că mă uit chiorâș", am privirea încrucișată. Axele vizuale ale ochilor mei nu sunt paralele. **Strabismul** denotă contradicții, dualități sau incertitudini, față de relațiile mele cu cei din jur, o luptă continuă între nevoia mea de singurătate și cea de a fi admirat, o dorință de independență confruntată cu frica de a fi singur.

Blândețea tăcerii este tot timpul în contradicție cu nevoia mea de a pune întrebări. Îmi este greu să mă **concentrez** doar pe un aspect o dată. Nu am încredere în oameni și în situații, pe care le consider "strâmbe".

Accept;* să învăț să îmi descopăr adevăratele nevoi și să mă simt bine în orice situație.

804. OCHI —STRABISM CONVERGENT

Strabismul convergent (ochii încrucișați) este o deviere a privirii, spre interior, spre nas. De obicei, implică faptul că refuz să văd anumite lucruri așa cum sunt în realitate, din cauza unei nesiguranțe pe care o pot reprezenta pentru mine. Este posibil să vreau să scap, astfel, de anumite persoane pe care le consider amenințătoare pentru mine, pe care le văd ca pe niște **prădători**. Prefer să port ochelari corectori. Astfel, ochii mei pot veghea tot timpul în jur, pentru a vedea un eventual pericol. Mă tem de ce s-ar putea întâmpla. În funcție de ochiul care "fuge" pot descoperi anumite aspecte ale personalității mele. Dacă **ochiul meu stâng are privirea spre interior**, înseamnă că sunt foarte speriat și am un complex de inferioritate. Dacă este vorba despre **ochiul drept**, probabil sunt o persoană foarte bănuitoare și ranchiunoasă. Este un mod de a-mi concentra întreaga atenție spre o persoană pe care vreau să o supraveghez tot timpul. **Ochiul stâng îndreptat în sus**, denotă faptul că sunt un visător, care nu are noțiunea timpului. Dacă ochiul drept se uită în sus, înseamnă că sunt o persoană indisciplinată și cu o inteligență irațională. **Strabismul** mai are un efect, acela de a mă determina să văd lumea doar în două dimensiuni. Dacă am privirea încrucișată, îmi este greu să văd direcția în care merg. Nesiguranța mea și angoasele mele mă fac să caut o prezență liniștitoare. Nu "am ochi decât pentru o anumită persoană". Dacă sunt copil, este vorba, de obicei despre unul dintre părinții mei, dar poate fi vorba și despre un anumit grup sau un profesor. Dacă este vorba despre o prezență fizică a cuiva, este ca și cum ochii mei ar căuta tot timpul prezența oculară a acelei persoane, care reprezintă pentru mine siguranța și un soi de autoritate. Ochii mei caută în diverse direcții. Ochii încrucișați pot indica o situație în care sunt confuz, singur. Mă simt rupt între două persoane și nu știu cum să mă poziționez.

Pentru a îmi uni percepția, trebuie să observ lucrurile din toate unghiurile posibile și să accept;* realitatea. Devin atent la toate mesajele pe care mi le transmite corpul meu și descopăr o viziune a vieții, în totalitatea ei. În loc să îmi găsesc siguranța în jurul meu, accept;* să o caut în interiorul meu. Las deoparte lucrurile care m-au influențat în viață și îmi creez o viață plecând de la nevoile mele, de la spirățiile mele, de la forțele mele interioare. Astfel îmi voi găsi stabilitatea interioară. Dacă trăiesc în

armonie, ochii mei își vor relua poziția normală. Punctele mele de vedere pot fi diferite de ale celorlalți. Important este să îmi fiu fidel mie însumi.

805. OCHI —STRABISM DIVERGENT

La fel ca și în cazul strabismului convergent, **strabismul divergent**, este tot o deviere a ochilor, dar, de data aceasta, spre exterior. **Strabismul divergent** denotă, de asemenea, o frică de a privi prezentul în față. Când ochiul drept este afectat, este un semn al faptului că există un efort intelectual care încearcă să amelioreze relație dintre inteligență și o anumită situație. Am impresia că inteligența mea stă pe loc, ceea ce mă poate predispune spre depresie. Dacă este vorba despre ochiul stâng, sunt o persoană foarte sensibilă. Acțiunile pe care le realizez sunt în funcție de această sensibilitate. Mă văd ca pe o **pradă** ușoară, deoarece mă simt foarte fragil.

Strabismul divergent indică faptul că mă simt într-o poziție de victimă sau de neputință. Am nevoie de o vedere de ansamblu pentru a vedea cât mai multe lucruri posibile și astfel să mă protejiez și să evit să fiu din nou rănit în viața mea afectivă, în cazul în care apar posibili parteneri.

Accept;* să trăiesc momentul prezent și să privesc fiecare situație în față. Sensibilitatea mea mă ajută să iau decizii mai clare, știind că sunt tot timpul îndrumat și protejat

806. OCHI USCAȚI *Vezi: OCHI [AFECȚIUNI ALE...]*

807. OMBILIC (BURIC)

Ombilicul este deschiderea din peretele abdominal prin care fetusul este legat cu cordonul ombilical. Imediat după naștere, devine o cicatrice și este denumit, în limbaj curent **buric**. O durere la acest nivel implică faptul că trebuie să fiu mai deschis față de ceilalți, în loc să fiu centrat pe mine. Este posibil să fiu pe cale să "tai cordonul ombilical", adică dependența față de mama și mediul meu familial. Când eram fetus, prin **buric** primeam toată hrana esențială x creșterii . supraviețuirii mele. O anomalie sau o afecțiune a **buricului** poate să indice că am o nevoie vitală de ceva din viața mea și nu primesc acel lucru sau, din contra, că aș vrea să resping, să evacuez ceva ce am consumat sau am primit în cantitate , prea mare și mai este bun pentru mine. Pot avea o dificultate de a mă detașa de influența părinților mei, de a "tăia cordonul". Tot ceea ce car după mine inutil, devine o povară. Îmi reanalizez locul pe care **îl** ocup în cadrul clanului familial și am impresia, că nu fac parte din el. Dacă sunt **bebeluș** și am **buricul roșu și inflammat**, acest lucru indică faptul că trăiesc multă furie față de incapacitatea mea de a trăi anumite lucruri. Am nevoie să fiu aproape de mama mea și, în același timp, am nevoie de spațiu. Dacă sunt părintele aceluși copil, este nevoie să observ dacă și eu trăiesc același lucru, deoarece bebelușul este foarte sensibil la ceea ce simt eu. **Buricul** este considerat de către unii oameni un centru de energie, > important pentru deschidere. Există chiar un grup denumit "adoratorii . **buricului**", în care se fac exerciții de meditație pe această parte a corpului; care . reprezintă deschiderea pasajului vieții, de când eram fetus, în pântecul mamei, învăț; să îmi accept[*] partea **excentrică**, să îmi. recunosc calitățile cu modestie, evitând astfel să mă consider "buricul pământului" și astfel să pot vedea toată frumusețea care există în fiecare ființă și în fiecare lucru. Ignor orice relație sau situație care nu mai este

bună pentru mine, pentru a lăsa să vină spre mine noi cunoștințe sau noi contacte care aduc un vânt de prosperitate și de schimbări pozitive în viața mea.

808. OMBILICALĂ (HERNIE...) *Vezi și: HERNIE*

Hernia ombilicală poate fi o manifestare a dezamăgirii mele sau a regretului de a fi trebuit să mă detașez de mediul confortabil și sigur, pe care îl reprezenta burta mamei. Am impresia că trebuie să mă descurc singur acum și trebuie să fac eforturi pentru a atinge scopurile pe care mi le-am fixat și care devin dintr-o dată mult mai puțin interesante.

Accept!* faptul că am întreg potențialul necesar pentru a-mi atinge obiectivele și recunosc că viața mă va sprijini pe deplin. Acceptând]* să ajut fără egoism, îmi deschid **inima*** spre **iubirea** celorlalți.

809. OMOPLAT

Omoplatul este un os lat, larg și subțire, care face parte din schelet. Împreună cu clavicula unește brațul de trunchi. O afecțiune a **omoplatului** poate indica o revoltă față de autoritate, deoarece mă simt strivit de aceasta. Problemele (fracturi sau altceva) care pot afecta **omoplatul** pot proveni dintr-o contradicție între ceea ce sunt, reprezentat de trunchi și ceea ce vreau să exprim, reprezentat de brațe, care reprezintă prelungirea energiei **inimii***. **Tensiunile** (sau nodurile) la nivelul **omoplatului stâng** indică faptul că sunt în dezacord cu partenerul meu sau cu copiii mei, iar **tensiunile la omoplatul drept**, indică faptul că există ceva, cu ce nu sunt de acord, la serviciu. O afecțiune a **omoplatului** subliniază faptul că am tendința de a mă lăsa "călcat în picioare". Am nevoie de un **scut** pentru a mă proteja. Există o situație în viața mea în, care mă simt complet inferior celorlalți, mai slab, mai incompetent. Trăiesc în pasivitate, ceea ce îmi diminuează nivelul de energie.

Accept]* să țin cont de toate aspectele mele, pentru a manifesta armonie în viața mea, în acțiunile pe care le fac. Îmi acord timp, în liniște, pentru a medita și pentru a vedea cine sunt cu adevărat. Învăț să fiu în largul meu când sunt singur, deoarece în singurătate pot să intru în contact cu esența mea divină. După aceea îmi va fi mai ușor să îmi exprim nevoile.

810. OMUCIDERE

Pot să îmi doresc să omor pe cineva. Dacă hrănesc această dorință cu resentimente și • cu ură, mă expun unei energii negative colective (egregora - energia sub formă de **conștiință**, formată din gândurile mai multor persoane) legate de acest gând, care poate mă va împinge spre acțiune. Oare **ce vreau să omor în mine ? Suferința mea, durerea mea, ura mea...** ? Am resentimente pentru că am pierdut ceva și îi fac pe ceilalți responsabili de suferința și de disperarea mea. Rana mea interioară mi se pare insuportabilă. Suferința pe care o trăiesc necesită curaj: curajul de a cere ajutor, curajul de a avea încredere în cineva care ar putea să mă ajute necondiționat, cineva în care aș putea avea încredere.

Accept]*, să mă eliberez de trecut, să mă iert și îmi regăsesc forța pentru a redeveni stăpân pe viața mea.

811. OPIUM (consum de...) *Vezi: DROGURI*

812. OPRESIUNE

Când mă simt **opresat** am senzația că am o greutate pe piept, la nivelul plămânilor. Pot avea și impresia de sufocare. Poate fi vorba despre emoțiile care m-au cuprins, de grijile mele care cântăresc mult, de revolta mea care mă roade pe interior. Este posibil să mă simt copleșit de o autoritate și am impresia că sunt abuzat de "putere". Pot simți, față de persoană sau față de o situație, o nesiguranță interioară profundă, care mă face să vreau să rezolv acea situație, cât mai repede posibil. Îmi este frică de critică, mă închis într-un anumit fel de face lucrurile, pentru a trece neobservat și a nu stârni agitație.

Accept |* să îmi regăsesc puterea, interioară. **Conștientizez** libertatea pe care o am. Îmi eliberez sentimentele negative pentru a face loc calmului și **iubirii**.

813. OPRESIUNE PULMONARĂ

O astfel de stare denotă faptul că există un dezechilibru între presiunea din interiorul meu și cea din exterior. Este un sentiment foarte puternic care blochează circulația vieții în mine. Trebuie să conștientizez și să mă întreb, dacă acea presiune puternică vine din interiorul meu și ce anume mă împiedică să respir regulat și adânc. Există ceva ce mă arde, este ca și cum plămânii mei s-ar supraîncălzi. Această senzație este amplificată de incertitudinile și nesiguranța mea.

Accept]*, să mă relaxez, să nu mă mai oblig să fiu într-un anumit fel sau să fac atât de multe lucruri. Pentru a mă ajuta să înlătur această presiune, inspir lumina și iubirea, care purifică aceste emoții, care vor fi astfel echilibrate.

814. OREION *Vezi și: GLANDE SALIVARE, INFECȚII [ÎN GENERAL], BOULE COPILĂRIEI*

Oreionul este o infecție virală contagioasă, care se manifestă cel mai des prin inflamarea unor glande, mai ales a glandelor salivare. Copiii sunt afectați cel mai des de această boală. Există ceva sau cineva în viața mea, față de care simt o iritare, o frustrare. Mă simt denigrat, criticat și uneori aș vrea, la rândul meu, să îi "scurp" pe oameni în față. Doar dacă nu este cumva altcineva care ar vrea să facă la fel, în ceea ce mă privește pe mine sau ideile mele ! Am o dificultate de a înghiți lucrurile care îmi plac mult, deoarece am fost împiedicat sau mi s-a interzis să fac acest lucru. În general, oreionul afectează mai mult copiii decât adulții, copiii având o dificultate mai mare în exprimarea furiei și a frustrării. Mă bat tot timpul cu mine însumi, mă judec cuseveritate, mă percep ca fiind fragil și anormal. Îmi neg instinctele și energia mea sexuală care începe să se trezească. Acest lucru îmi limitează dezvoltarea.

În loc să mă denigrez pe mine sau pe altcineva (sau o situație), accept]* să găsesc ce anume am de învățat din toate acestea. Las să curgă energiile mele interioare, dorințele mele naturale și astfel pot fi în contact cu creativitatea mea și cu bucuria mea interioară.

815. ORGANE GENITALE *Vezi: GENITALE [ORGANE...]*

816. ORGELET *Vezi și: FURUNCUL*

O ge le tul (urciorul) este un "furuncul mic, roșu și dureros, care apare la marginea pleoapei, la baza genelor. Orgeletul se manifestă atunci când trăiesc sentimente de tristețe, resentimente față de cineva sau de ceva, ce nu îmi convine. Este posibil ca o persoană (partenerul meu, de exemplu) să aibe o opinie diferită de a mea, să facă

lucrurile altfel și eu să consider acest lucru drept ceva "murdar". Am fost dat la o parte sau cred că nu am acționat bine, dar aș vrea să-mi îndrept "greșeala". Nu mă simt în siguranță și trăiesc multă nesiguranță, este ca și cum nu aș mai fi stăpân pe mine însumi. Am nevoie de puterea cuiva pe care să mă pot sprijini, deoarece eu mă simt prea slab. Pot chiar să mă ascund în spatele cuiva, ceea ce mă împiedică să îmi creez eu însumi viața pe care mi-o doresc. Devin pasiv și sunt închis în fața diverselor ocazii care apar în viața mea.

Furuncul: infecție acută a unui folicul

Viața mea devine goală și rece. Diferența dintre conjunctivă și orgelet este că, în ultimul caz, consider situația respectivă "urâtă".

În loc să îmi refulez emoțiile, accept;* să le exprim, altfel ar putea să se manifeste sub formă de orgelet. Devenind stăpân pe viața mea și făcând parte din ea, fiind "în primul rând", mă voi dezvolta pe deplin.

817. **ORHITA** *Vezi: TESTICULE [ÎN GENERAL]*

818. **OTITĂ** *Vezi: URECHI—OTITĂ*

819. **OTRĂVIRE (...prinalimentație)**

Otrăvirea sau intoxicația poate apărea atunci când o substanță toxică este introdusă în corp și este însoțită de o serie de tulburări fizice. Atunci când se produce o otrăvire trebuie să observ ce sau cine îmi otrăvește existența. Nu este vorba atât despre alimentele care au cauzat otrăvirea, ci de faptul că aceasta reflectă propriile mele gânduri. De altfel, nu toate persoanele care au mâncat același lucru vor suferi de pe urma otrăvirii. Conștientizez situația sau persoana care mă deranjează atât de tare. Încerc să aflu față de cine sau de ce sunt supărat și care sunt gândurile otrăvitoare pe care le întretin față de acea persoană sau față de acea situație. Cine îmi otrăvește existența ? Ce am de învățat din acea situație ? De ce sunt atât de fatalist ? Otrăvirea scoate în evidență latura mea falsă și foarte artificială: nu fac decât să joc un rol. Valorile mele sunt cele ale celorlalți: astfel evit să creez conflicte cu ceilalți. Este posibil să existe reguli sau o autoritate care să-mi otrăvească existența. Mă simt ca într-o închisoare în acest aspect al vieții mele. Mă întreb până unde pot să merg în ceea ce exprim, deoarece conștientizez importanța cuvintelor și ce implică acest lucru.

Accept;* să readuc situația otrăvitoare la cea mai simplă formă de exprimare și reduc totul la un singur cuvânt: supărare, frustrare, gelozie etc. Deoarece tot ceea ce nu accept;* revine în viața mea, tot mai puternic, până când voi accepta;* acel lucru. Trebuie să învăț să fiu mai deschis aici și acum și să accept;* din toată inima* această situație. Începând de acum, îmi dau seama că acea persoană sau acea situație există pentru a mă ajuta să mă depășesc și să evoluez. Las să iasă din mine toată otrava: toate atitudinile, acțiunile, emoțiile mele care nu îmi convin. Îmi preiau controlul asupra vieții mele, cu simplitate și sinceritate.

820. **OVARE (în general)** *Vezi și: FEMININE [AFECȚIUNI...]*

Ovarele reprezintă dorința mea de a avea copii și creativitatea mea, capacitatea mea de a crea, feminitatea mea, faptul de a fi femeie și de a fi împlinită sau realizată ca femeie.

821. **OVARE (afecțiuni ale ovarelor...)**

Problemele ovariene indică un conflict puternic față de faptul de a fi femeie, de exprimarea feminității mele sau de faptul de a fi mamă. Este posibil să fi neglijat partea mea creativă. Este ca și cum aș " tăia " o parte din mine, deoarece ovarele

reprezintă locul unde începe crearea unei vieți noi. Sunt situate în zona pelvisului, zona unde pot da naștere unui copil și unor noi aspecte din mine însumi, este locul în care mă pot redescoperi. Este posibil să fie vorba despre un conflict interior legat de creație și de descoperirea propriei mele vocații. Prefer să joc un rol care să mă protejeze de pericole, în loc să fiu eu însumi. Deoarece am închis în mine tot potențialul pe care îl am, mi-am închis și creativitatea. Mă simt legată de ceilalți, când de fapt eu sunt cea care se leagă. Mă simt sub puterea fatalității. Poate vreau să compensez acest lucru prin supraproducerea de ovule. Un chist ovarian, care este o colectare anormală de lichid în ovar, indică faptul că emoțiile mele sunt acumulate, că rumeg tot timpul aceleași gânduri sau aceleași griji. Sau poate mă simt stresată la ideea că voi deveni mamă ? Care este motivul care mă reține să am copii ? Am trăit recent un eveniment legat de faptul de a deveni mamă? Sau o , situație care îmi amintește o experiență sexuală traumatizantă ? Dacă nu mă simt demnă de a avea copii, pot înceta producerea de ovule. Cât despre cancerul de ovare (corespondent la bărbați este cancerul de testicule) acesta se poate dezvolta în urma unui eveniment în care am trăit **PIERDEREA** unei persoane dragi. Am impresia că viața mea sau viața unei persoane iubite a fost ruinată, sau este pe cale să se piardă. Este posibil să fie vorba despre unul dintre copiii mei, mort într-un accident, în urma unei boli sau a unui avort. Sau poate fi vorba despre cineva cu care nu am o legătură de sânge, dar pe care "o iubesc ca și cum ar fi copilul meu". Sentimentul de pierdere poate fi trăit față de un element abstract, de exemplu: "de când are acest nou loc de muncă, soțul meu nu mai prea stă acasă, se întoarce târziu, de abia mai vorbim, se gândește tot timpul la muncă. Mi-am pierdut soțul! Dacă lucrurile vor continua așa, munca va lua locul căsniciei noastre..." Deci, "l-am pierdut !" pe bărbatul pe care îl cunoșteam înainte și cu care eram fericită, ceea ce nu se mai întâmplă astăzi. Poate fi vorba despre un proiect la care țineam din toată inima* și care a fost întrerupt. De altfel, dacă eu eram inițiatorul acelui proiect, le vorbeam celorlalți despre el, ca și cum ar fi fost "copilul meu". Sentimentul meu de culpabilitate față de evenimentul respectiv este adeseori un element important și declanșator al bolii. Am o dificultate față de angajament, deoarece m-am simțit devastat în relație cu o persoană de același sex. Cancerul de ovare apare ca urmare a unei situații dureroase, care mă rănește în imaginea mea de mamă și care mă face să simt neputință și să am impresia unui eșec. Chiar dacă fundamentul vieții mele față de creație este reanalizat La fel ca în cazul unei tumori, există multe lucruri care nu îmi plac, dar refuz să fac schimbările necesare.

Oricare ar fi situație, este important să accept;* imediat toate sentimentele pe care le am, să le exprim pentru ca rana mea interioară să se vindece și să mă pot îndrepta sepre viitor, cu o privire mai pozitivă și să îl umplu de proiecte pe care le voi realiza.

P

822. **PALAT** *Vezi: GURĂ—PALAT*

823. **PALPITAȚII** *Vezi: UINIMĂf — ARITMIE CARDIACĂ*

824. **PALUDISM** *Vezi: MALARIE*

825. **PANARIȚIU**

Panarițiul este inflamația acută a unui deget de la mână sau, mai rar, a unui deget de la picior. Dacă degetele de la mână sunt afectate, am o dificultate de a merge înainte, în detaliile cotidiene, în timp ce **degetele de la picioare** se referă mai ales la detaliile legate de viitor. Sunt pasiv, indiferent, melancolic și energia mea activă, care are nevoie să se exteriorizeze, iese prin degetele de la mâini sau de la picioare. Oare vreau să mă apropiu de ceilalți ? Există, cu siguranță o lipsă în acest sens. Am nevoie să las să iasă din mine toate aceste emoții și gânduri negative, refulate și să fiu deschis față de ceilalți, să comunic. Vreau să mă eliberez din închisoarea mea interioară. Pot chiar să păstrez un secret care, în prezent, mă roade pe dinăuntru. Mă aflu în pană de bucurii și de plăceri. Nefiind în contact cu interiorul meu, mă sprijin pe ceilalți. Este ca și cum nu aş putea să îmi controlez destinul. Mă las invadat în spațiul meu intim, deoarece îmi ignor limitele.

Accept, **V** să decid, începând de acum, asupra teritoriului meu. Reintru în <- contact cu puterea mea interioară. Înlătur gratiile închisorii mele. Acum sunt liber să îmi creez viața, așa cum vreau.

§26. **PANCREAS** *Vezi și: SÂNGE/DIABET/HIPOGLICEMIE*

Pancreasul este situat cam la zece centimetri deasupra buricului⁶³. Acesta j, sintetizează enzimele care ajută la digestia mâncării. Aici este menținut nivelul de insulină, care ajută la stabilizarea nivelului de zahăr din sânge. Dacă este în dezechilibru, poate apărea un **diabet** sau **hipoglicemie** (referințele la cele două boli oferă mai multe detalii despre fiecare în parte. **Pancreasul** simbolizează libertatea, puterea, stăpânirea de sine, definiția mea despre "eu" meu. Atunci când trăiesc multe emoții, pot avea o dificultate de a digera. Când această stare se prelungește și trăiesc o stare de tristețe, pot să am **hipoglicemie** (legată de lipsa de bucurie). Sediul al EGO-ului, al centrului meu de energie emoțională, al sentimentelor, acest centru de energie este mereu în mișcare. Captează vibrațiile altora (pozitive sau negative) care îmi influențează propria stare. Pancreasul este

Pancreasul este conectat la centrul de energie (chakra) plexului solar, care se află la baza sternului meu, la cativa centimetri deasupra buricului meu.

centrul emoțiilor și al dorințelor. Reprezintă capacitatea mea de a exprima și de a integra **iubirea** în interiorul meu și capacitatea mea de a gestiona sentimentele contrarii iubirii (de exemplu furia), fără să provoc durere. O dificultate la nivelul **pancreasului** indică faptul că există o dezordine și o confuzie în emoțiile mele, de aceea am o dificultate în digestie. Vreau să păstrez controlul și puterea asupra celorlalți, devin agitat în interior și îmi scade respectul față de mine. Este ca și cum ar exista o luptă interioară în fața obstacolelor, îmi este teamă de noile provocări și mă epuizez în luptă, ceea ce duce la scăderea energiei. Țin la libertatea mea. O proastă funcționare a **pancreasului** apare în urma unor evenimente traumatizante, precum pierderea unei ființe dragi, un șoc pe care l-am avut și care m-a destabilizat. Reprezintă instinctele primare pe care le-am refuzat. De multe ori este vorba despre o situație care pune în discuție un alt membru al familiei și a cărei miză constă în dobândirea unei puteri mai mari sau a unor bani (de exemplu, în cazul unei moșteniri). Pot fi eu în centrul conflictului (eu primesc reproșurile, ceilalți vor să mă "alunge") sau o altă persoană (eu sunt persoana care bombăne, care reproșează). O astfel de situație, în care port o povară emoțională poate determina apariția unor **calculi**. **Pancreasul** este legat de obsesii și de ideile rumegate tot timpul, reiau mereu aceleași gânduri, fără să găsesc soluții. Consider că există în viața mea o situație abjectă și nedreaptă. Dacă trăiesc o situație prea greu de înghițit, care mi s-ar părea **odioasă, oribilă sau imorală**, aș putea chiar să ajung să am un **cancer la pancreas**. În acest caz, sunt **revoltat**, mă opun tuturor forțelor, rămânând totuși pe poziția mea. Este posibil, de exemplu, să îmi fi pierdut numele și să îmi caut în zadar rădăcinile. Există o legătură cu bucuria de a trăi: mă simt demotivat și îmi este atât de frică de eșec, încât prefer să nu fac nimic. Deoarece nu am niciun scop și nicio așteptare, evit să fiu dezamăgit! Las noile situații să ocupe loc în viața mea sau mă opun schimbărilor? Care sunt schimbările sau modificările pe care le am de făcut pentru a asimila mai ușor emoțiile interioare ? În ce fel accept, **Y** să primesc toate cadourile vieții ? Este ușor pentru mine să mă bucur cu toate simțurile sau refuz fericirea sub toate aspectele ei, mă simt **nedemn**, chiar și de **numele** pe care îl port ? Am tendința să fiu **disprețuitor**. Mă simt indignat în fața unor situații. Pot chiar să fiu **umilit** și am o dificultate în a mă apăra. Am tendința de urma doi maeștri sau doi profesori în același timp? Trebuie să îmi **conștientizez** nevoile și să las lucrurile să meargă înainte, pentru a căuta ceea ce vreau. Acest lucru mă va ajuta să **conștientizez** că frica mea de a-mi lipsi ceva, nu are sens să se manifeste, deoarece voi trăi în abundență, pe toate planurile. Trebuie să găsesc un echilibru între ceea ce dau și ceea ce primesc, între muncă și timpul liber. Nu este nevoie să caut stimuli artificiali pentru a mă "hrăni" (droguri, mâncare, sexualitate etc.) trebuie doar să învăț să mă iubesc așa cum sunt. Am nevoie să îmi ofer "mici plăceri". Trebuie să țin cont de percepția mea, de opinia mea față de zahăr, sau față de plăcerile din viață, în general. Pentru mine, zahărul înseamnă ceva nociv, ca o otrăvă ? Refuz să îmi creez momente de bucurie sau mici cadouri, deoarece am impresia că nu le merit sau că voi fi considerat o persoană materialistă? Relația mea lipsită de armonie cu zahărul și reprezentările sale la nivel afectiv (**iubire, tandrețe, blândețe**) îmi poate afecta **pancreasul**. **Conștientizez** faptul că atunci când **pancreasul** meu este în armonie, am o stare de echilibru, de pace, de bine. Mă simt la locul meu în viață și mă simt bine în pielea mea.

Accept[**V** faptul că, totul este o experiență de viață, mă adaptez situațiilor, îmi las emoțiile libere și încetez să mai controlez, atât situațiile, cât și persoanele.

827. **PANCREAS — PANCREATITĂ** *Vezi: ANEXA III*

Trăiesc multă furie față de viață, deoarece nu îmi mai oferă "plăceri dulci". Vreau să o resping. Am o furie imensă, mă simt prizonier față de o persoană sau o situație. Mă aflu într-un impas și prefer să rămân pe loc, cu toate emoțiile care mă fac să mă simt neputincios, deoarece nu știu cum să le gestionez. Prefer să renunț, în loc să fac un efort suplimentar. Sunt plin de nesiguranță. Mă las purtat de viață. Nu mai am tonus, nici pe plan fizic, nici pe plan mental sau emoțional. În loc să aștept ca "plăcerile dulci" să vină spre mine, eu sunt cel care își poate oferi astfel de bucurii, știind că le merit.

Aleg să trăiesc. Îmi alung gândurile negre. În loc să îmi evit emoțiile, le primesc și observ ce vor să mă învețe. Observ toată tristețea care se ascunde în spatele furiei. La o parte tot ceea ce nu îmi mai convine în viață și îmi construiesc noi cadre de viață (la nivel personal, familial și profesional). Astfel îmi creez o nouă viață, plină de bucurie și de fericire.

828. **PANICĂ (atac de...)** *Vezi FRICĂ*

829. **PARALIZIE (în general)**

¹ **Paralizia** este o imposibilitate de a acționa, o oprire a funcțiilor și a activității unui sau mai multor mușchi. Poate afecta un organ, un sistem sau întreg corpul. Această boală este legată dorința **de a fugi de ceva, de a evita ceva**: oare încerc să evit sau să mă opun unei situații, unei persoane sau responsabilități ? De multe ori, **sunt paralizat de frică**. Ceea ce trăiesc mi se poate părea atât de insuportabil, încât vreau să mă "rup", să devin insensibil, având impresia că nu există nicio soluție și nu sunt capabil să îmi asum responsabilitățile. Este posibil să trăiesc sau să fi trăit un traumatism puternic, care îmi cere "să mă opresc" să trăiesc, deoarece este prea mult. Uneori, viața îmi cere să iau un timp de răgaz pentru a-mi re-evalua prioritățile și, dacă mă fac că nu aud acest mesaj, poate apărea o **paralizie**, care mă obligă să mă opresc. Este posibil, de asemenea să existe o ură puternică sau o lipsă de încredere, care mă determină să nu mai acționez. Astfel, nu mă pot înșela. Vreau cu orice preț să îndeplinesc o dorință care nu se poate realiza: corpul meu se oprește pentru a-mi transmite un semn, că este mai bine să acceptlv acest lucru. De asemenea, pot fi foarte rigid în gândire și, dacă lucrurile nu se întâmplă cum vreau eu, reacția mea este să mă retrag, să evadesc. Este important să **conștientizez** presiunea care mă apasă, cu privire la ceea ce se întâmplă sau ce se va întâmpla, pentru a o controla și a ajuta partea paralizată, să "revină la viață".

faptul că nimic nu este permanent, că totul se poate schimba brusc și fără niciun avertisment. S-a instalat îndoiala în fața spiritualității și îmi pun multe întrebări, îl caut pe Dumnezeu sau manifestarea lui în viața mea și am nevoie ca "ceva" să mă atingă în adâncul ființei mele, dar în același timp, sunt speriat, deoarece mă simt vulnerabil. Mă închid în fața enrgiilor vitale, iar părul meu își schimbă aspectul. Cade, devine gras sau uscat, albește (**păr alb**), își pierde strălucirea. Apare **mătreața**, ca un rezultat al unui conflict interior față de mine și rolul meu social. Am impresia că nu reușesc să strălucesc, să mă remarc în lume (sentiment prezent în majoritatea afecțiunilor legate de **păr**).

Aș vrea să ajung mai sus, să fiu șeful, dar nu reușesc. Mă simt separat de lume și nu înțeleg de ce mă aflu în ignoranță, ceilalți nu sunt în stare să îmi dea motive sau argumente pentru a-și justifica acțiunile sau vorbele. Nivelul meu de stres este ridicat tot timpul și obosesc foarte ușor. Aspir spre autonomie, la recunoașterea celorlalți, la o comunicare adevărată și clară. **Foliculita** (inflamarea foliculilor) arată faptul că nu mă simt protejat. Sunt ca un porc spinos, mă simt înțepat în punctele vitale. **Un păr casant** indică faptul că mă simt împărțit între a prelua "hăturile" vieții mele și a lăsa această putere altcuiva, deoarece într-o anumită măsură îmi convine acest lucru. Îmi ascult intuiția sau rațiunea? Mă simt neputincios și rezist în fața schimbării. Pot trăi o situație în care îmi simt inima ruptă, deșirată și trebuie să clarific această situație. Am nevoie de oxigen! Este primul lucru pe care îl putem face dacă vrem să redăm forța și vitalitatea **părului** nostru.

Accept;* faptul că am nevoie să îmi schimb gândurile și atitudinile față de situațiile din viața mea. Accept! Y să fiu deschis și observ ce se întâmplă în acest moment, mai ales felul în care mă comport când înfrunt anumite situații din viață și încetez să **îmi mai smulg părul din cap** 1 Accept|V să mă bucur de viață și sunt mai tolerant față de mine însumi.

839. PĂR — CALVIȚIE

Calviția este pierderea parțială sau totală a **părului**. Deși apare mai frecvent la bărbați, tot mai multe femei sunt afectate la rândul lor. Părul reprezintă oglinda unei anumite forțe interioare și a rădăcinilor mele. Mă gândesc la Samson (din scrierile din Vechiul Testament) care își pierde forța după ce i-a fost tăiat părul... Părul reprezintă legătura dintre planul fizic și cel spiritual, ceea ce mă leagă de cosmos și de energia spirituală. Adeseori este comparat cu o formă de antenă pentru lumea de dincolo. Se spune că principala cauză a **calviției**, mai frecventă la bărbați, este ereditatea. Printre diversele tipuri de **calviție** se numără tipul **chel** și **bărbos**, asociat cu un individ care își folosește mai mult facultățile intelectuale de cât pe cele emoționale.

Pierderea părului (alopecie) simbolizează faptul că m-am îndepărtat de divinul din mine. Sunt o persoană axată mai mult pe planul material decât pe cel spiritual. Este posibil să am o intuiție puternică, dar prefer să mă axez mai mult pe planul material și rațional. Dacă îmi pierd **părul** înseamnă că trăiesc frecvent situații în care **tensiunea este atât de mare**, încât îmi vine să "îmi smulg părul din cap". Există mai multe experiențe traumatizante sau stresante care pot accelera procesul de calviție: o naștere care poate fi o sursă de frică și de neliniște, un șoc emoțional puternic, o separare, multă tensiune acasă sau la muncă, nevoia de a . se depăși pe

plan material sau o devalorizare pe plan intelectual Atunci când am o mulțime de neliniști și frici puternice, îmi pierd contactul cu puterea mea interioară divină. Deoarece **îmi pierd părul**, îmi pun întrebarea ce cred că **pierd** în viața mea sau **ce îmi este teamă că voi pierde în viitor** (poate ceva sau pe cineva). Sau mă pot revolta: vreau să mă eliberez de această presiune care mă sufocă. Vreau să fiu eu însumi și să încetez să trăiesc în funcție de obligațiile exterioare. Prin faptul că îmi pierd **părul**, mă eliberez de ceea ce mă ține închis. Probabil am primit foarte puțină tandrețe, mai ales din partea tatălui meu și am tendința de a mă revolta în fața autorității. Sunt mai degrabă materialist și spiritualitatea ocupă un loc puțin important în viața mea. Încerc pe cât posibil să controlez totul, deoarece îmi este teamă să mă deschid și să pierd controlul. Mă închid în structuri rigide, obligații care nu îmi au sens. Sunt împrăștiat, gândurile mele sunt încâlcite, încețoșate. Sunt atât de disperat în legătură cu o situație din viața mea încât "îmi smulg părul din cap". Trăiesc o ruptură interioară ca pe un **calvar**. Nu vreau să nu fiu alături de copii mei și astfel să pierd **iubirea** lor. Am tendința de a mă devaloriza pe plan intelectual și mă simt nedreptățit. Dacă, la un moment dat, aveam o ușurință sau un anumit talent într-o activitate în care excelam, iar acum "performanța" mea s-a schimbat și a decăzut, **părul** meu va cădea la rândul său. Refuz funcția de bază a vieții, sub pretextul că pot face mai mult decât aceasta. Orice frică interioară duce la incapacitatea de a acționa, la disperare și tensiuni care mă epuizează. Este o iluzie să poți crede că vei face lucrurile mai bine decât viața însăși. Nu trebuie să mă lupt cu viața, deoarece ea este **mereu cu mine** pentru a mă sprijini și mă va ajuta dacă o ascult și dacă rămân deschis.

Pentru a opri procesul de pierdere a **părului** și pentru ca acesta să crească din nou, acceptiY să fac schimbările convenite în viața mea, care mă vor elibera de această încărcătură suplimentară pe care am acceptat iY să o port și de care acum nu mai am nevoie. AcceptiY să am încredere în viață cu certitudinea că totul va fi mai bine.

În loc să îmi caut forța în exteriorul meu (simbolizată de **păr**) accepti* să caut în adâncul meu și să extrag de acolo toată forța și curajul de care am nevoie pentru a merge mai departe spre o nouă etapă din viața mea. Învăț să integrez regulile în viața mea într-un mod armonios, știind că acestea există pentru binele meu și pentru binele tuturor. Accept !Y să cer vieții cu seninătate ceea ce am nevoie, iar viața îmi va dărui ceea ce merit. Acesta este începutul, trebuie să am încredere în viață și în ființa mea interioară și să descopăr peste tot soluțiile, deoarece acestea există! Toată lumea există pentru a mă ajuta! De ce aș mai avea nevoie de altceva?

840. PĂRGRIZONAT

Părul grizonat simbolizează înțelepciunea. Totuși, apariția bruscă a firelor de păr albe este legată de stres, de o situație în care am trăit un șoc emoțional puternic. Când acest lucru se întâmplă la vârsta de douăzeci de ani, reprezintă existența unor neliniști puternice (tensiune sau stres) conștiente sau inconștiente, raportate la faptul de a te lăsa îndrumat pe plan spiritual. Oare cred că am nevoie să trăiesc sub presiune și presiunile din viața mea sunt necesare pentru "binele" meu?

Este posibil să fie vorba despre un model legat de performanță în această viață. De obicei, **părul grizonat** apare odată cu vârsta și acest lucru înseamnă o scădere a vigoriei și a forței vitale. Apare în momentul în care este important pentru mine să **conștientizez** faptul că trăiesc pentru ceilalți și nu pentru mine însumi. Sunt presat de societate, de familie, de prieteni, de obligațiile legate de muncă. Trăiesc în ritmul celorlalți în loc să trăiesc în ritmul nevoilor mele personale. Când am râs ultima dată în hohote? Deoarece părul reprezintă puterea mea, este bine să mă întreb cui vreau să cedez această putere, dacă nu aș vrea acest lucru **părul** și-ar păstra culoarea naturală.

Îmi revizuiesc atitudinile și accepti* faptul că viața continuă așa cum este, nici mai mult nici mai puțin și mă eliberez de sarcina de a fi competitiv. Descopăr comorile ascunse în mine. Accepti* faptul că **părul meu gri** este semnul care anunță o renaștere a adevăratului "eu", a unei nou vieți pline de bucurie. Merg spre o direcție nouă. Am grijă de mine. Accepti* toate emoțiile pe care le am, care fac din mine o ființă extraordinară. Nu mai sunt sclavul timpului și al obligațiilor. Poate voi fi deranjat de noua imagine pe care o proiectez, dar a sosit momentul să trăiesc la nivelul lui "a fi", în loc de "a părea".

841. PĂR — PELADĂ Pelada este o boală a pielii caracterizată prin **căderea**

părului în plăci rotunde. Poate proveni în urma unui șoc emoțional, a furiei sau a pierderii respectului de sine, care generează rușinea, a renunțării la partea mea spirituală sau la ceea ce

ma ține conectat la valori mai înalte. Uneori am senzația că sunt **un gunoi**, că gradul meu de inteligență este redus comparativ cu alți oameni și aces lucru îmi provoacă dificultăți în relațiile mele. Sau am fost **oripilat** de ceva sau de către cineva. Este ca și cum integritatea mea a fost atinsă sau mi-am pierdut protecția. Este posibil să fi trăit o separare, mai ales în relație cu mama și acum îmi fac multe griji. Am tendința de a fi "viclean ca o vulpe" pentru a ieși din situațiile stânjenitoare și evit astfel să îmi asum unele responsabilități. Adeseori am impresia că trebuie "să îmi susțin cauza" pentru ca ceilalți să mă asculte sau să mă creadă. Nesiguranța pe care o simt mă determină să trăiesc o frică puternică, care se manifestă repetitiv. Faptul de a-mi pierde **părul** mă poate trimite la imaginea tatălui meu care, la rândul lui și-a pierdut părul. Dacă tatăl meu a murit sau este foarte bătrân, mi se amintește mereu că trebuie să mă separ de el, dacă încă nu am făcut acest lucru. Când mă uit în oglindă, este ca și cum l-aș vedea pe tatăl meu și acest lucru mă deranjează. Poate aș vrea chiar să neg legătura dintre noi.

Accepti* să fac pace cu mine însumi și să găsesc soluții care mă vor ajuta să trăiesc în armonie cu aspirațiile mele cele mai înalte.

842. PĂR (pierderea...) VezUPĂR—CALVIȚIE

843. PĂR DE PE CORP VezUPĂRUL CAPULUI [PIERDEREA...]

Părul de pe corp are o dublă funcție: de a proteja și de a încălzi. O **pilozitate excesivă în cazul femeilor**, denumită **hirsutism** se datorează unui deranjament hormonal. Este o problemă care apare de obicei, în adolescent sau la'menopauză.

Acest dezechilibru hormonal este legat de faptul că nu mă poziționez destul de mult. Vreau să acționez (aspectul yang, masculin al persoanelității) dar nu reușesc, așa cum aș vrea eu. Prin urmare, devin autoritar. Îmi protejez pielea prin **fire de păr** inutile și mă protejez astfel pe mine. Oare mă simt bine în pielea mea de **femeie** ? Ce vreau să schimb în viața mea ? Refuzul unor anumite emoții pe care le am, precum latura mea feminină (afectivă și creativă) mă împiedică să avansez. Vreau să controlez totul, să analizez prin prisma rațiunii și am tendința de a mă subestima: astfel îmi las la o parte spontaneitatea. O **pilozitate abundentă**, atât la femei cât și la bărbați¹ denotă o imensă nevoie de contact, de energiile și de forțele primitive, foarte prezente, care pot fi pozitive dacă sunt folosite într-un mod conștient. Totuși, dacă acestea îmi controlează într-un mod exagerat viața și deciziile pe care le iau, atunci apare o **pilozitate** "anormală". De aici pot decurge comportamente compulsive și afresive, care se manifestă printr-o autoritate exagerată și prin egoism. Am o personalitate de "războinic". Când apare o **cădere a firelor de păr** (în urma unei boli sau a unui șoc),, mă simt dezarmat și singur pe lume. Energia vitală își pierde puterea. Oare ce am impresia că voi pierde în viața mea? În ceea ce privește **căderea genelor**, aceasta are legătură cu ochii și cu privirea. În acest caz, îmi este teamă să privesc ceea ce mi se întâmplă, să fac față acestor lucruri. Trăiesc o anxietate, deoarece știu că nu mă pot întoarce în trecut. Astfel, de exemplu, îmi pot vedea copilul plecând de, acasă: am depășit un punct în care nu mai există cale de întoarcere. Sau mă simt **incompatibil** cu o situație sau cu o anumită persoană. Mă simt amenințat de ceilalți, constrâns să fac ceva. Dacă

, firele de păr sunt afectate de **foliculită** (inflamație a rădăcinii unui fir de păr) mă întreb de ce simt nevoia să devin ca un arici. Mă apăr mai ales pentru că nu îmi pot exprima nevoile. Îmi fac multe griji pentru detalii. Mă simt "jupuit de viu". Chiar dacă, în trecut i-am lăsat pe ceilalți să îmi controleze viața și acest lucru , mă sufoca, accepti* să devin stăpân pe viața mea. Acultându-mi vocea interioară, știu că voi fi mereu protejat. Sunt deschis în comunicarea cu ceilalți, îmi accept toate emoțiile, ceea ce îmi va oferi un echilibru cu partea mea rațională. Merg mai departe în siguranță, mă simt înconjurat mereu de **iubire** și de tandrețe.

844. PĂR- PECINGINE Vez: PM [PIERDEREA...]/CALVIȚIE/PELADĂ

Pecinginea este o ciupercă parazită contagioasă care afectează suprafața pielii, a . firelor de păr, a pielii capului și a unghiilor.

Mă las atins,"atacaf\"distrus", deranjat de ceilalți, deoarece am o slabă încredere în mine și sunt vulnerabil. Mă simt urât, murdar, fără vlagă. Pot avea impresia că pierd controlul în anumite situații. Astfel, șapca mea de șef (**părul**) va fi afectată. Este posibil să mă simt foarte deranjat de propunerile celorlalți și să fiu afectat de ideea pe care o au aceștia "dacă pălăria te definește, poart-o !" (după o expresie din Quebec având ca echivalent "cine se simte murdar, se murdărește". Îi las pe ceilalți să decidă pentru mine. Am fost separat de familie sau de cineva la care țin foarte mult și acest lucru mi se pare foarte urât.

Accepti* să îmi ocup locul, să am încredere în mine. Doar eu am putere asupra vieții mele.

845. **PEDICULOZA** *Vezi: PĂDUCHI*846. **PEDICULOZA PUBIANĂ** *Vezi și: VENERICE (BOLI...)*

Mă simt vinovat, murdărit prin faptul de a avea relații sexuale în afara cadrului permis de societate. Sunt dependent de alții - este mai simplu pentru mine să fiu supus decât să-mi asum riscul de a fi respins. Îmi simt invadat spațiul și intimitatea. Dacă sunt copil, sunt foarte sensibil la critic și mă simt parazitat.

847. **PELADA** *Vezi: PĂR—PELADĂ*848. **PELVIS** *Vezi și: BAZIN, ȘOLDURI*

Pelvisul reprezintă deschiderea zonei pelvine, susținută de șolduri și de coloană. Afecțiunile din această zonă sunt de multe ori percepute ca niște dureri ascuțite. Zona pelvină, susținută de șolduri, este zona care mă ajută să avansează, să fiu în mișcare și să mă "lansez" în **viață sau într-un nou proiect**. Proiectul poate însemna nașterea unui copil sau o renașterea personală, mai ales prin atitudini și comportamente noi. Acestea implică o comunicare pe plan sexual sau interpersonal. Ezit să mă angajez într-un proiect sau într-o relație sau, din contră, pot avea o dificultate în a mă dezânga de o responsabilitate, dintr-o relație, un loc de muncă sau o promisiune făcută cuiva. Mă simt încolțit, mi s-a îngădit libertatea. O **torsiune recidivantă sau cronică** în zona pelvisului, indică în general, o dificultate a mă adapta la aspirațiile mele intelectuale, la dorințele mele și la viața mea materială: "Sunt atât de multe lucruri pe care aș vrea să le îndeplinesc, dar nu pot din diverse motive..."

Accept;* să am încredere în deciziile pe care le iau cu privire la noile direcții pe care le aleg și la capacitatea mea de a descoperi toată bogăția lumii mele interioare și toate posibilitățile care mi se oferă.

849. **PENIS (afecțiuni ale...)**

Penisul este organul masculin cu funcție reproductivă. Reprezintă aspectul masculin, forța, masculul procreator și siguranța afectivă. Când apare o afecțiune la nivelul **penisului** sau al testiculelor, aceasta indică un conflict puternic în exprimarea masculinității mele. Este posibil să fie vorba despre un conflict apărut în relație cu mama mea ? Fac legătura cu **iubirea** maternă pe care am avut-o și care nu era așa cum îmi doream. Trebuia să mă autodepășesc pentru a fi iubit? M-am adaptat la ceea ce credeam că ceilalți așteptau de la mine, ca și bărbat ? Sunt fericit că sunt bărbatul care sunt acum ? Am devenit ușor fatalist în relațiile mele afective. Am impresia că nu mai controlez nimic și mă închid în mine însumi.

Accept;* să înlătur masca de bărbat puternic și îmi pun întrebări legate de relația mea cu cele două aspecte care se găsesc în mine: cel masculin și cel feminin. Accept;* această vulnerabilitate și intru în contact cu înțelepciunea mea interioară. Îmi ofer **iubire** necondiționată, mă accept;* așa cum sunt. Îmi folosesc creativitatea în întregime, atât în aspectul masculin, cât și în cel feminin și strălucesc de bucuria de a folosi pe deplin toate posibilitățile mele.

850. **PERETE (ANATOMIC)**

Peretele anatomic este partea care limitează o cavitate a corpului sau a unui organ (precum vezica, intestinal gros, vezica biliară, intestinal subțire, stomac). Dacă acest **perete** este afectat, trebuie să mă întreb față de cine mă simt fragil. Am impresia că nu am puterea de a schimba lucrurile. Mă simt limitat față de o situație sau un rol pe care nu l-am ales eu. Vorbele mele nu ies așa cum vreau eu, nu mă simt "**regele**", stăpânul vieții mele. Trăiesc o stare de supunere din cauza faptului că nu mă respect destul și a îndoielilor care mă paralizează. Mă simt separat, închis, diferit de ceilalți. Îmi este greu să trasez limite, să mă fac respectat în nevoile mele. Este important să citesc referirile la organul afectat, pentru a avea mai multe informații despre ceea ce trăiesc.

Accept;* să reiau contactul cu nevoile mele și cu emoțiile mele. Le exprim cu toată încrederea, cu respect față de mine însumi și față de ceilalți. Acționez și astfel redevin stăpân pe viața mea!

851. **PERICARDITĂ** *Fez/./AT/M4V—PERICARDITĂ*852. **PERITONITĂ** *Vezi și: APENDICITĂ*

Peritonita este inflamația cronică sau, cel mai adesea, acută, a **peritoneului**. Provoacă, de obicei, o durere abdominală, resimțită ca "o lovitură de cuțit" și însoțită de vărsături.

Această durere abdominală indică faptul că există o dezordine afectivă, o nevoie , de a-mi calma frica de abandon. Nu am ținut cont de semnalele transmise înainte de corpul meu. **Peritonita** indică faptul că aceste dureri au aceeași intensitate ca și emoțiile mele ne-exprimate. Acestea sunt atât de puternice și de vii în interiorul meu încât explodează. Suferința mea erupe astfel la suprafață. Este o formă de autodistrugere, un mod de a spune: "De ce sunt atât de dur cu mine însumi ? Sunt iritat și agresiv "din cauza celorlalți". Mă simt atacat, ca și cum "aș fi primit o lovitură în burtă". Simt nevoia de a mă proteja, de a-mi crea o carapace. Este posibil, de asemenea să existe o durere care mă roade pe dinăuntru. În loc să mă consider o victimă, accept;* să fiu un receptor al **iubirii** și să fiu responsabil, atât pentru bucuriile mele, cât și pentru suferințele mele. Examinez situația care mă preocupă, dintr-o perspectivă nouă și renunț la ea, indiferent de circumstanțe sau de persoana implicată. Încetez să-i mai critic pe ceilalți, deoarece nu corespund așteptărilor mele. Folosesc inteligența inimiiV pentru a vorbi calm cu persoana în cauză, pentru a înțelege și a rezolva situația. Indiferent de receptivitatea celuilalt, aleg să las să circule iubirea în mine și în jurul meu.

Accept], **V** să îmi iau fericirea în mâini, indiferent de circumstanțe. Eu sunt singurul responsabil de viața mea. Când mă relaxez, întreg corpul meu se relaxează și astfel îmi gestionez mult mai bine emoțiile și totul devine fluid și armonios.

853. **PERONEU** *Vezi: PICIOR—PARTEA INFERIOARĂ*854. **PETE ROȘU** *Vezi: PIELE [AFECȚIUNI ALE...]*855. **PETE DE VIN** *Vezi: PIELE—PETE DEVIN*

856. PICIOARE (în general)

Picioarele reprezintă contactul meu cu pământul și energia lui hrănitoare. Picioarele au o legătură cu relația și conflictele pe care le am cu mama mea, situații care uneori pot merge până la momentul concepției. Picioarele îmi conferă stabilitate în deplasarea mea spre un scop, o dorință sau o direcție. Mă ajută să mă simt în siguranță în relația mea cu universul. Reprezintă poziția mea socială și poziția pe care o adopt față de situațiile care apar în viața mea. Faptul de a avea un picior stâng mai puternic decât piciorul drept sau; invers, îmi poate indica diferitele tendințe pe care le am în contactele mele cu solul sau în deplasările mele, atât fizice cât și mentale sau spirituale. Dacă merg cu picioarele îndreptate spre exterior, este posibil să trăiesc o confuzie cu privire la direcția pe care merg sau să îmi risipesc energia în diverse proiecte, în timp ce, dacă picioarele sunt îndreptate spre interior, trăiesc o închidere sau o rezistență față de direcțiile pe care le aleg în viață.

857. PICIOARE (afecțiuni ale)

Cu ajutorul picioarelor mă deplasez în viață. Creierul meu este postul de comandă al picioarelor mele. Reflexologia ne învață că, întreg corpul nostru este repartizat pe toată suprafața picioarelor. Prin urmare, orice problemă care are legătură cu picioarele, mă ajută să aflu ce zonă a corpului meu este afectată. O problemă a picioarelor, indică un conflict între direcție și mișcare, dificultatea mea de a merge spre un scop și indică, de asemenea, nevoia mea de a avea mai multă stabilitate și siguranță în viață. Viitorul și orice formă de imprevizibil, mă sperie. Îmi este greu să uit trecutul. Mă pot întreba care este situația conflictuală pe care o trăiesc față de mama mea (fie că trăiește, fie că nu): în legătură cu Terra, care este simbolul mamei, în sensul larg al termenului și raportat la picioarele mele, care sunt aproape tot timpul în legătură cu pământul; care ar putea fi situația pe care o trăiesc sau inconfortul pe care îl am față de sentimentul meu de fuziune cu mama? Sau poate îmi doresc să mă distanțez de ea și acest lucru este dificil,¹ sau visul meu de a fi mereu lângă ea; nu se materializează, deoarece există un context care face acest lucru imposibil. Am o dificultate de a mă detașa de cuibul familial? Mă las ușor "călcat pe picioare"? Picioarele mele pot reacționa dacă, un membru al familiei se află pe punctul de a-și părăsi corpul fizic: știu, inconștient, că va fi "pus în pământ" și refuz această realitate. Aș vrea să fac totul pentru a-l ajuta. Când mă dor picioarele, trebuie să încetinesc pasul. Oare mă dor din cauza problemelor și a descurajării față de responsabilitățile mele și de lucrurile pe care le am de făcut, care mi se par imposibil de realizat? Sau, din contră, merg cu 300 de kilometri pe oră și corpul meu îmi spune să încetinesc înainte de "a face un accident"? Port responsabilități grele și îmi este greu să urmez cursul normal al lucrurilor. Vreau să grăbesc lucrurile și mă sprijin pe ceilalți, în loc să mă sprijin pe resursele mele interioare. Îmi este teamă că nu voi putea "pune pe picioare" un proiect, o afacere. O crampă la piciorul drept sau la piciorul stâng, indică la ce nivel se situează ezitarea mea sau refuzul de a înainta spre direcția pe care merg.

Am o piedică la picior spre interior sau spre exterior? Trebuie să mă poziționez într-o anumită situație și îmi este teamă că nu voi ști "pe ce picior să dansez", ce să aleg.

Dacă îmi scrântesc piciorul, vreau să plec, să mă distanțez de o persoană, dar sunt obligat să rămân. Dacă mă lovesc la un picior, cineva sau ceva îmi va conduce viața. Dacă apare o fractură, mă încapățânez să merg într-o direcție și viața îmi cere să mă opresc și să îmi re-evaluez viața și deciziile pe care trebuie să le iau. Un platfus indică o coloană vertebrală foarte dreaptă, foarte rigidă: deci, o structură puțin flexibilă. Limitele mele personale sunt slab delimitate deoarece nu există niciun spațiu între piciorul meu și pământul pe care calc. Îmi abandonez identitatea. Astfel, niă simt vulnerabil și, pentru a mă proteja, voi "survola" suprafața lucrurilor, în loc să am un contact mai profund și să "prind rădăcini", fie că este vorba despre o relație afectivă, fie în mediul profesional sau în alt domeniu. Acest lucru are drept consecință faptul că voi amesteca, indiferent de ce se întâmplă, viața profesională cu cea personală, ambele șchipătând destul de des și, în detrimentul celorlalte relații pe care le am. Faptul că pământul simbolizează

• mama și picioarele mele se lipesc aproape tot timpul de "mamă" indică o nevoie de apropiere, de fuziune, conștientă sau nu, de mama mea sau persoana care joacă acest rol în viața mea. Vreau să rămân "lipit" de ea. Dacă încă am curbura piciorului foarte înaltă, acest lucru indică o deplasare greoaie, o coloană vertebrală prea încărcată și faptul că viața profesională și cea privată sunt foarte clar separate. Acest lucru mă determină să fiu tăcut și distant, fiindu-mi greu să încep o comunicare cu ceilalți și să merg înaintea lor. În acest caz, în relația cu mama mea, am tendința de a fugi, mai degrabă. Vreau să fiu autonom, diferit de ea. Picioarele umflate denotă o reținere a emoțiilor cu privire la direcția pe care

• merg în viață. Excesul de emoții care se eliberează este manifestat prin transpirație. Există ceva ce trenează în viața mea ("își târâie picioarele") și vreau ca lucrurile să se miște mai repede! Îmi este teamă că rămân în urmă. Picioarele reci, înghețate, indică o legătură felul în care văd relația cu mama mea. Poate fi

• vorba, pur și simplu de comunicare cu ea, pe care o consider distantă și rece. Sau poate fi vorba despre o situație care are legătură cu moartea, care mă îngheață.

Dacă merg **în vârful picioarelor**, mă pot întreba de ce am nevoie să mă ascund și să trec neobservat? Este ca și cum ar trebui să mă salvez tot timpul de ceva (la fel ca și în cazul unui **picior diform**, care simbolizează nevoia mea de a fugi de ceva). Aspirațiile mele spirituale sunt foarte înalte și îmi este greu să fiu în contact cu lumea fizică.

Acceptî* să îmi iubesc **picioarele**, deoarece ele sunt cele care îmi transportă întreaga ființă pe drumul vieții. Cu cât le iubesc mai mult, cu cât le acceptî* mai mult, cu atât va fi mai ușor să funcționeze normal. Aleg să urmez calea bucuriei, în armonie cu aspirațiile mele profunde. Reluând contactul cu rădăcinile mele, pot astfel să mă împlinesc și să avansez cu grație și determinare.

858. PICIOARE - GAMBE (în general) *Vezi și: SISTEM LOCOMOTOR*

Picioarele simbolizează deplasările mele și autonomia mea. Mă transportă înainte sau înapoi, îmi conferă propria direcție, stabilitate, soliditate și o așezare fermă. **Reprezintă puterea și capacitatea mea de a avansa în viață, de a merge înainte**, lăsând trecutul în urmă. **Picioarele** mă ajută să merg sau să nu merg spre întâlnirea cu oamenii, să mă apropiu sau să mă îndepărtez de ei. **Picioarele** sunt. de

asemenea, legat de mamă (pământul-mamă). **Piciorul stâng** reprezintă latura emoțională și faptul de a nu putea merge într-un loc, chiar dacă vreau acel lucru. **Piciorul drept** reprezintă partea rațională și faptul de a nu merge într-un loc, chiar dacă trebuie să merg în acel loc. **Picioarele** exprimă relația mea cu faptul de a avansa, de a mă mișca. Ele reflectă de asemenea orientarea pe care o aleg în viață (munca, familia, sexualitatea etc.) și direcțiile pe care le urmez. Reprezintă, de asemenea, totalitatea relațiilor cu cei din jurul meu. O afecțiune a **picioarelor** poate indica faptul că sunt prea înrădăcinat în rutina mea cotidiană, în zona mea de confort. **Picioarele** slabe indică faptul că există puțină energie care circulă prin ele, ceea ce reflectă o lipsă de siguranță, o incapacitate de a sta în picioare și de a fi puternic în fața uneii anumite situații sau a unei persoane. Am tendința de a fi dependent de ceilalți. Îmi caut motivația și susținerea la ceilalți, în loc să le găsesc în interiorul meu. Grosimea picioarelor mele poate transmite, de asemenea, unele informații: dacă am **picioare subțiri**, îmi este mai greu să fiu conectat la lumea fizică, materială și aș prefera să deleg responsabilitățile, în loc să mi le asum. Dacă am **picioare groase**, acestea suportă o greutate prea mare: responsabilitățile pe care mi le asum (mai ales pe plan material) și uneori și ale celorlalți, pe care le accept* din "obligație".

859. PICIOARE-GAMBE (afecțiuni ale...)

Când am o dificultate la **picioare**, trebuie să îmi pun următoarea întrebare: „Care este situația actuală sau viitoare, care mă face să îmi fie frică de viitor ?” Ma opun schimbărilor, mă simt "paralizat", limitat și pot fi atât de speriat încât aș vrea să "îmi iau picioarele la spinare", să fug. Dar oare aceasta este soluția ? Cu cine am dificultăți relaționale, care sunt sursa tensiunilor și a conflictelor ? O problemă la **picioare** poate însemna impresia mea că nu sunt **sprijinit** de ceilalți și mai ales, de mama mea. Mă **scufund** sub responsabilități. Îmi este greu să mă sprijin pe un picior sau pe ambele picioare. Există deplasări care mi se par foarte dificile de făcut, de exemplu când mă întreb dacă este cazul să mă îndepărtez de tatăl meu sau vreau să apropiu de o anumită persoană. Nu vreau să mă mișc. Îmi este teamă că viața mea, care pare atât de bine structurată, va suferi prea multe schimbări. Am aspirații mari, dar cred că nu am ceea ce îmi trebuie pentru a le atinge. Mă aflu într-un impas. Mă simt o povară, o greutate pentru ceilalți. Atunci când mă îndoiesc sau îmi este frică de drumul pe care îl aleg, pot chiar să ajung să **îmi rup un picior**. Avansează și evoluez în fiecare zi, în fiecare moment și, **problemele la picioare** nu fac decât să indică faptul că există obstacole pe care trebuie să le trec, pentru a-mi continua drumul spre mai multă fericire și mai multă armonie.

Accept*, oricare ar fi, noua situație care apare în viața mea și să învăț să îmi canalizez siguranța interioară. Pot avea încredere în mine și să trec peste rezistența mea în fața schimbării.

860. PICIOARE — GAMBE — PARTEA INFERIOARĂ (PULPA)

Partea inferioară a piciorului este la nivelul **pulpei**, care este susținută de oasele tibia și peroneul. **Pulpele** mă ajută să avansează, sunt implicate în mișcare. Reprezintă, de asemenea o protecție față de trecutul meu, mă ajută să avansez în „viață. Dacă am

dureri sau **crampe** în zona **pulpelor**, este un semn că trebuie să îmi încetinesc ritmul. Vreau să opresc anumite evenimente care vor urma și care mă sperie ? Am impresia că evenimentele sunt ca o avalanșă, că totul merge prea repede ? Îmi este greu să mă poziționez față de o persoană, o situație sau o credință ? Oricare ar fi situația, am tendința de a reveni la vechile mele scheme mentale și mă pot simți hărțuit și tensionat din cauza presiunilor exterioare. ■ Când este atins **muşchiul pulpei**, îmi pun întrebarea dacă mi-am fixat prea mult atenția pe o anumită problemă. Insist prea mult pe un anumit aspect. Sunt încăpățânat și îmi ascult prea puțin vocea interioară. Sunt foarte supărat cu privire la o situație (de exemplu, o moștenire) și nu mă mai bucur de viață. ; Fericirea mea depinde de ceilalți, în loc să vină din interiorul meu. Dacă **tibia** este : afectată, mă întreb cât de mult sunt imobilizat ? Tibia este ca un stâlpi care îmi susține corpul. Îl poartă cu bucurie sau îl simte ca pe o povară grea ? Tibia reprezintă întoarcerile mele, dificultatea de a fi mobil. Am tendința de a-i urma pe ceilalți, de a acționa puțin pentru a-mi ameliora viața. Am impresia că m-am < mulțumit cu puțin în viață și acest lucru mă deprimă. Îmi pun întrebări legate de rolul meu de părinte. Sau este posibil să mă simt atacat și aș vrea să lovesc pe * cineva cu piciorul ! Sunt imobil și am mai degrabă aspirații materiale, decât umaniste sau spirituale. Nu prea am încredere în mine și îmi este greu să fiu eu însumi. Nu știu ce direcție să apuc. Mă simt amenințat și aș vrea să atac. Vreau să mă detașez de mama mea, să ies din dependență, deoarece mi se pare greu de ă purtat. Dacă este atacat **peroneul**, trăiesc o situație în care sunt prins între două aspecte. Mă simt împărțit în două, în fața unei alegeri. Vreau să devin independent, dar ceva mă împiedică corpul meu îmi spune că pot avea încredere % în viitor și că viața va avea grijă de mine.

Jacques Martel

Accept],* această forță din interiorul meu și pot avea pe deplin încredere în ceilalți deoarece am încredere în potențialul meu nelimitat îmi aleg viața pe care vreau să o trăiesc, o nouă cale mult mai simplă și mai plină de împliniri! Accepți* să privesc și să mă mișc în toate direcțiile. Nu îmi fixez atenția decât pe lucruri frumoase. Sunt propriul meu sprijin și viața mă susține în fiecare moment!.

861. **PICIOARE — PARTEA SUPERIOARA (COAPSE) Vezi și: COAPSE p'N GENERAL]**
Partea superioară a picioarelor, cuprinde coapsele și este susținută de femur, care reflectă tendința mea de a reține lucrurile, de obicei pe cele legate de trecut. Coapsele reprezintă mai ales forța părții mele masculine, cea care conține toate energiile, toată forța din mine. Dacă puterea mea este pusă sub semnul întrebării și trebuie să cedez în anumite situații, este nevoie să îmi reevaluez limitele și îmi este greu să acceptiv acest lucru. În funcție de ceea ce pot sau mă împiedică să îndeplinesc în viață, coapsele mele vor reacționa. Dacă re trăiesc mereu trecutul sau dacă trăiesc culpabilitate față de anumite Evenimente, toate acestea se vor înmagazina în coapsele mele, care vor deveni mai groase. Sau este posibil să fi păstrat ranchiună și supărare, deoarece m-am simțit trădat. Este ca și cum trecutul meu m-ar trage în spate și m-ar împiedica să merg înainte. Fiind plin de angoasă și lipsit de încredere, îmi este teamă să merg înainte, simt că nu mai am niciun sprijin. Uneori trecutul mă împiedică să fiu intim cu mine însumi sau cu ceilalți. Mă deconectez de sensibilitatea mea și de esența mea profundă. Rănile și traumatismele mele mă fac să "îmi târâsc picioarele. Nu îmi trăiesc din plin senzualitatea și dorințele sexuale, ceea ce îmi provoacă furie și frustrare. Faptul de a avea eu însumi copii poate reactiva toate aceste răni din trecut și coapsele mele vor fi afectate. Picioarele groase pot fi de asemenea un semn că înmagazinez prea multe (pe plan material, emoțional și intelectual) și păstrez lucrurile "în cazul în care" voi avea nevoie de ele, din nesiguranță, din teama de a-mi lipsi ceva sau cineva. Asemenea unei verigi, îmi fac provizii în eventualitatea unei posibile penurii, dar de multe ori nefondate. Ar fi bine să "fac curățenie" pentru a nu mai păstra decât ceea ce este bun pentru mine. Am dureri de coapse atunci când păstrez prea mult pentru mine energiile și capacitățile pe care ar fi trebuit să le exploatez mai înainte. Creativitatea mea este sufocată, puterea mea de a crea, atât la nivel fizic cât și emoțional, este neutralizată de pasivitatea mea și de "supunerea" mea exagerată față de autoritate (care poate fi reprezentată de părinții mei). Este posibil să mă simt neputincios și mă întreb cât de mult am acceptați* faptul că, părinții mei sau profesorii mei îmi defineau viața, în loc să fiu eu stăpân pe soarta mea. Când există o fractură de femur, structura mea de bază este atinsă. Sunt în opoziție (fie fizică, fie verbală) față de ceva sau cineva pe care trebuie să îl înfrunt. Am impresia că stagnez sau chiai merg înapoi. Adversarul meu este mai puternic decât mine și trebuie să mi supun în fața lui. Aș vrea chiar să aibă cineva grijă de mine, deoarece, indiferent ce vreau să fac sau unde vreau să merg, am senzația că mă izbesc de un zid. Pă ceilalți nu îi interesează ce vreau eu și

nevoile mele. De aceea mi se cere tot timpul să fac mai mult și primesc foarte puțin în schimb...

Accept],* să îmi trăiesc viața din plin. Îmi recapăt spațiul pe care l-am lăsat celorlalți. Las să iasă toate aceste energii care au fost atât de mult timp închise, îmi las liberă creativitatea. Simt toată forța eliberatoare de a-mi exprima capacitatea interioară așa cum vreau eu. Nu mă pot simți în siguranță decât dacă mă sprijin pe forțele mele proprii, nu pe ceilalți. Cu cât acționez mai mult, cu atât . ma voi simți mai viu !

862. **PICIOARE — VARICE** *Vezi:USÂNGE— VARICE*

863. **PICIOKDEATLET** *Vezi:PICIOARE— MICOZĂ*

864. **PICIOARE — BĂTĂTURI, DURILLON** *Vezi și: PIELE— CALOZTTATE*

Bătăturile și durilloanele sunt o îngroșări cutanate localizate, legate de frecări repetate.

Bătătura formează un con gălbui dureros și poate avea un aspect macerat. Apare în spatele articulațiilor degetelor, de la picioare, între acestea sau pe talpa piciorului.

Durillonul este o îngroșare localizată a stratului cutanat al epidermei, pe o zonă de frecare a piciorului. Este rotunjit și are păstrează la suprafață aspectul pielii, spre deosebire de veruci. Înaintez cu ajutorul picioarelor, dar există ceva ce împiedică puțin înaintarea... Astfel apare durillonul, o umflătură mică care indică o neliniște din viața mea actuală. Nu văd toate aspectele pozitive ale vieții și astfel, nu pot profita din plin de ea. În cazul unei bătăături, diferența față de durillon constă în durerea mult mai vie și mai intensă, care indică un sentiment de culpabilitate. Este vorba despre frica de înainta spre necunoscut cu încredere, deoarece nu reușesc să fiu "natural" să fac

lucrurile simple. Îi las pe ceilalți să decidă pentru mine. Îmi este greu să merg înainte: viața este dificilă/pe plan material și trebuie să fac mari eforturi pentru a merge înainte. Vreau să mă îndrept spre viitor, dar ezit și mă forțez prea mult sau poate nu este destul. Oare cine mă deranjează atât de mult ? Îmi este imposibil să „trăiesc în prezent. Poate vreau să mă răzbun pe cineva. Devin tot mai înăsprit. Eyit să îmi exprim durerea interioară. Aceasta se va manifesta prin bătăturile mele.

Vreai să merg înainte, să îmi împlinesc obiectivele, dar emoțiile mele sunt atât de puternice, încât mă împiedică. Este posibil să am impresia că mama mea mă împiedică să trăiesc. Care este persoana pe care o percep ca pe un "spin" în viața mea? Ce situație trăiesc în mod repetitiv sau trăiesc o presiune puternică? Încerc să descopăr cauza acestei dificultăți de a trăi în prezent sau fața de viitor, tristețea și supărarea, frica de a nu reuși pot fi unele dintre cauze. Bineînțeles, pot apela la chirurgie pentru a înlătura bătăturile, dar nu este suficient, deoarece (nu voi înlătura adevărata cauză.

Accepți* să văd ce anume mă deranjează atât de mult încât mă împiedică să îmi merg înainte. Accept să alung toate aceste gânduri negre și această culpabilitate. Astfel voi fi în armonie cu viața. Încrederea mea în viitor va fi tot mai mare.

865. **PICIOARE — MICOZĂ (... între degetele de la picioare) SAU PICIOR DE ATLET** *Vezi și: PIELE/(ÎN GENERAL)/[AFECȚIUNI ALE...], SISTEM IMUNITAR*

Micoza este o afecțiune provocată de o ciupercă microscopică. **Piciorul de atlet** este una dintre numeroasele forme de **micoză**. Acesta apare între degetele de la picioare și se caracterizează prin pielea uscată și crăpată, mai mult sau mai puțin adânc. O astfel de afecțiune indică faptul că, mentalul meu este iritat sau contrariat, că mă simt limitat sau incapabil să avansez așa cum aș vrea, în prezent sau în viitor. Am o dificultate de a mă accepta;* așa cum sunt și aș vrea să am acceptarea și admirația oamenilor din jurul meu, la fel ca un "atlet", care a reușit și este admirat. Însă, mă simt exact invers, mă simt **renegat** trebuie să mă exilez pentru a-mi găsi liniștea ? Trăiesc un stres și o durere interioară. În mine există o dualitate profundă: apreciez faptul că pot trăi în siguranță, sub protecția celorlalți și, în același timp, mă simt prizonier. Port o mască de persoană dură, pentru a numi arăta adevăratul chip. Iritația de la degetele de la picioare are legătură cu detaliile și direcțiile pe care le va avea viața mea în viitor, cu latura abstractă și noțiunile energetice. Există multe frici și o lipsă de înțelegere.

Accept;* să mă vizualizez pe un drum pe care este foarte plăcut să mergi înainte și unde mă simt plin de încredere. Astfel voi uita fricile și voi găsi mai multă armonie în viața mea. Învăț să trăiesc în funcție de nevoile și de dorințele mele. Îmi dau jos masca și îmi trăiesc emoțiile într-un mod simplu și natural..

866. **PICIOR — SPINA CALCANEANĂ** *Vezi și: CĂLCÂI*

Spina calcaneană este o excrescență osoasă situată la partea inferioară a calcaneului. Calcaneul este un os care formează suportul călcâiului și constituie sprijinul posterior al bolții plantare. Semnificația acestei afecțiuni se referă la faptul că nu știu de unde vin și nu știu încotro mă îndrept. Un lucru este clar: nu am nicio rădăcină și nu am stabilitate interioară. Mă simt ca într-o gaură neagră, în ce direcție să merg ? Ce sens să dau vieții mele ? Se pare că viața mea a fost atât de grea în anumite momente încât am uitat o parte din ea. Trebuie să învăț să prind rădăcini undeva, să găsesc o stabilitate, un echilibru. Ce anume șchioapătă în viața mea ? Este vorba despre viața mea de cuplu, de relațiile mele afective sau de locul de muncă ?

Accept;* să caut în interiorul meu, să mă conectez la spirățiile mele profunde și să îmi fixez scopuri noi. Îmi concentrez atenția în prezent și am încredere în viitorul care nu îmi poate aduce decât lucruri bune. Ascultând ceea ce îmi spune vocea mea interioară, drumul se va deschide în fața mea și voi avea o mare satisfacție interioară și o bucurie nesfârșită.

867. **PICIOARE — VERUCI PLANTARE** *Vezi și: PICIOARE—DURILLON*

Veruca plantară se observă, de obicei, prin apariția pe talpă a unei particule translucide în jurul căreia se formează o calozitate care, sub presiune, provoacă durere.

O **verucă la picior** indică faptul că trăiesc o frică cu privire la viitorul meu și la responsabilitățile mele. Este un mod de a striga după ajutor. Durerea pe care o provoacă vrea să mă facă să înțeleg că simt o furie legată de modul în care percep viața. Care este direcția în care trebuie să merg, chiar dacă acest lucru îmi face rău

sau mă frustrează ? Este posibil să mă las împiedicat de mici obstacole care apar în fața mea și să acord prioritate nevoilor celorlalți și nu nevoilor mele. Sau poate trăiesc o devalorizare față de capacitățile mele sau abilitățile mele în practicarea unor sporturi. Pot fi un sportiv foarte bun, peste medie și totuși să mă simt devalorizat deoarece mă oblig să fiu tot timpul cel mai bun sau să fiu performant în orice situație. Este posibil să am senzația că "nu fac lucrurile la fel de bine ca și ceilalți". De asemenea, mă compar cu ceilalți și mă simt inferior, față de capacitățile lor fizice. Joc un rol pentru a fi acceptat;* de ceilalți. Acumulez frustrările. Mă simt vulnerabil și mă sprijin, la fel ca și **picioarele** mele, pe lucruri sau persoane din exteriorul meu. Corpul meu îmi spune că este inutil să îmi provoc atâtă durere și că pot avansa în viață, cu deplină încredere.

Trebuie să-mi accept;* atât forța cât și slăbiciunea și prin perseverență, voi reuși.

868. **PIELE (în general)**

," **Pielea** acoperă întreg corpul și delimitează ceea ce este "în interior" de ceea ce se află "în exterior", adică individualitatea mea. Este organul cu suprafața cea mai mare. Reprezintă un strat protector, care delimitează clar spațiul meu vital și care lasă să transpară fidel și inconștient, starea mea interioară: există o legătură cu raportul meu față de anturaj [eu față de ceilalți]. **Pielea** mea este prelungirea simțămintelor mele, a a sensibilității mele interioare. Este oglinda vieții mele intime, cartea mea de vizită. Analizează toate informațiile de contact. Dacă sunt o persoană blândă, așa va fi și pielea mea. Dacă am o sensibilitate foarte mare și **pielea** mea va fi foarte sensibilă. Dacă din contră, sunt sever față de mine însumi sau față de ceilalți, **pielea** mea va fi și ea dură și groasă. Dacă am pielea **iritată**, există ceva sau cineva în viața mea, care mă irită. O nesiguranță mare, îmi face pielea **umedă**, în timp ce **pielea** care transpiră mult, elimină emoțiile pe care le rețin și pe care am nevoie să le evacuez. O boală care **"îmi atinge" pielea** indică faptul că am dificultăți la nivelul comunicării cu cei din jurul meu. Simt o pierdere la nivelul integrității mele. Starea pielii mele indică starea relațiilor mele cu ceilalți. Individualitatea mea este analizată, intimitatea mea și zona mea de vulnerabilitate pot fi amenințate. Care sunt limitele mele ? care sunt zonele mele de intoleranță ? **Pielea** mea reacționează atunci când am nevoie să ating și să fiu atins și simt o lipsă la acest nivel. În momentul unei **separări** poate apărea o **eczema** sau un **psoriazis: pielea** mea este stresată și are nevoie să devină roșie de furie, nu înțelege de ce nu primește afecțiune, tandrețe. Trăiesc o senzație puternică de **frig, de răceală** la nivel afectiv și îmi este greu **să mă adaptez** la noua mea viață, la noua mea situație. Calitatea relațiilor mele cu cei din jur este

% reprezentată de starea în care se află **pielea** mea.

869. **PIELE (afecțiuni ale...)** **Pielea** este ca și scoarța unui copac. Ne arată dacă există probleme în interior sau în exterior. Dacă pielea mea are anumite **anomalii** este posibil să fiu o persoană, care acordă multă importanță opiniei celorlalți și a ceea ce spun ei despre mine. Nefiind prea sigur pe mine și fiindu-mi teamă de respingere sau că voi fi rănit, îmi voi crea o boală de **piele** care va deveni" o barieră naturală" și mă va ajuta să păstrez o anumită distanță față de cei din jurul meu. Vreau atât de mult să **ader** la un grup, la familia mea, la colegii de muncă etc. dar,

deoarece respectul meu față de mine este scăzut, creez o distanță, pentru a nu fi respins. Sufăr de **absența** contactului cu mama mea și este posibil să vreau să îl culpabilizez pe **tatăl** meu. **Pielea**, fiind un țesut moale, care este legat de energia mentală, exprimă nesiguranța mea, incertitudinile mele și grijile mele cele mai profunde. Este important să observ care strat al **pielii** este atins, mai ales în cazul unei **arsuri**. Dacă este afectată **epidermă**, este o referire la o situație în care a existat o separare dificilă. **Derma** indică mai degrabă un eveniment pe care l-am perceput ca fiind murdar. Iar când **hipoderma** este afectată, deci este un loc mai apropiat de oase, acest lucru indică faptul că există o scădere a respectului meu față de mine și o devalorizare. **Pielea** reflectă în mod constant sentimentele mele interioare, de unde vine și expresia: "a fi roșu de furie". Pielea mea își poate schimba culoarea, când mă simt jenat sau rușinat. Reprezintă linia de demarcație fizică, masca mea între interior și exterior. Dacă am **pielea uscată**, este un semn că există o lipsă de apă. Apa este cel de-al doilea element (după aer) necesar vieții. Relațiile mele cu viața sunt prin urmare uscate, aride. Mă blochez la nivel interior în relațiile cu cei din jurul meu. Pot avea impresia că "mă usuc pe loc", îmi rețin atât de mult emoțiile (de care vreau să mă detașez) în loc să le las să transpară prin **piele**, încât aceasta devine **uscată**, fiind în pană de lichid emoțional, format din emoțiile mele. Trebuie să caut bucuria în comunicarea cu ceilalți. Pielea **umedă** poate însemna emoțiile care ies la suprafață. Pielea **scuamată** indică faptul că mă las îndrumat de vechile mele scheme mentale. Dacă trăiesc o situație stresantă, am tendința să merg în toate sensurile, să mă împrăștiu. Dacă apar **coșuri**, pe suprafața pielii, este un semn că exprim în exterior problemele din relațiile mele, probleme de comunicare cu cei din jur, cu privire la anumite aspecte.. Dacă pielea prezintă semne de **inflamație**, trebuie să nu mai fiu atât de iritat în anumite situații de conflict interior sau exterior. Dacă am **pielea grasă**, este un semn că rețin sau păstrez prea multe emoții în mine. În acest caz, este vorba de "prea-plinul" de emoții care se exteriorizează, în ciuda voinței mele. Este posibil să vreau să evit o situație sau o persoană, ca și cum cineva ar încerca să mă prindă, mă simt ca un purceluș plin de ulei, pe care încerci să îl prinzi, dar îți scapă printre degete. Nu vreau să fiu atins... Este vorba despre un fel de protecție. O **hipersecreție de sebum** indică atitudinea mea de "adolescent", imatur, când este vorba despre emoțiile mele. Sunt foarte nervos și nu știu ce să fac. Trebuie să las energia să circule pentru ca gândurile mele negative să poată dispărea. Când pielea mea este afectată, este important să mă

întreb dacă trăiesc o situație în care îmi este teamă că voi fi separat de ceva sau de cineva, "cineva care mi-a intrat sub piele" și voi rămâne singur. Poate fi vorba despre o separare fizică: de exemplu, partenerul meu trebuie să se mute, din cauza serviciului. Sau poate că mă simt separat de cineva, deoarece nu mai există comunicarea cu acea persoană. Sau este posibi, să locuiesc în aceeași casă cu partenerul sau cu copiii mei, dar să trăiesc un gol imens, deoarece există o prăpastie mare care ne separă și am impresia că trăiesc singur. Această singurătate se datorează de multe ori, faptului că mă închid în cochilia mea, trăiesc o stare de nesiguranță. În acest caz, am tendința să văd situațiile într-un mod negativ și în negru. Am impresia că am fost ciuruit de lovituri și acum sunt examinat pe toate

părțile. Acest lucru poate antrena, de asemenea, o pierdere a sensibilității pielii. Zgârieturile, juliturile sau leziunile indică faptul că mă simt deșirat, "jupuit" de viu pe interior. Mă las zgâriat, nu ocup suficient de mult loc și ar fi bine să îmi fixeze limitele și să mă fac respectat. Dacă fac tot timpul compromisuri, mă pun într-o poziție de inferioritate și ajung să consider viața nedreaptă. Când pielea este agresată, poate reacționa prin întreruperea sensibilității, pentru a se proteja. Dacă, de exemplu am trăit o situație de abuz fizic, de atingeri nedorite, pielea mea va dori să "înghețe" acea zonă și să nu mai aibă senzații, pentru a evita să-și amintească acea situație neplăcută. Pielea poate fi, din contră, hipersensibilă și atunci, modul de a mă proteja estesa mă rețin sau să fug de anumite situații, de exemplu să nu stau la soare sau să fiu nevoit să port o pălărie. Același lucru se întâmplă când am pistrii (efelide): este posibil să mă simt pătat, murdar. Poate fi vorba despre ceva la nivel moral, afectiv sau fizic. Sau pot avea impresia că am pătat, de exemplu, imaginea familiei mele și vreau să repar situația "nu fac gălăgie" sau mă conformez așteptărilor celorlalți. Trebuie să privesc cu calm, la rece, frustrările pe care le am, pentru ca pielea mea să fie mai luminoasă și mai subțire. Cu cât voi fi mai transparent și mai sincer cu ceilalți, cu atât pielea mea va fi mai transparentă. O mâncărime arată faptul că există unul sau mai multe gânduri iritante, care ies la suprafața pielii și trebuie să le acord atenție, pentru ca ele să nu îmi mai atragă atenția și să mă deranjeze. Dacă pielea își schimbă culoarea, mă întreb până la ce nivel îmi accept* sensibilitatea și intuiția. Mă consider o persoană "rea" ? Rușinea și culpabilitatea mă împiedică să trăiesc cu spontaneitate. Mă oblig să mă angajez în relații care sunt nefaste pentru mine. Interiorul meu țipă după libertate și acceptarea;* ființei mele! Dacă am pielea înroșită, integritatea mea este atinsă, aș vrea atât de mult să trec neobservat... ceilalți râd de mine și vreau atât de mult să fiu la înălțime și să fiu iubit.

Accept* să încep să îmi apreciez calitățile și să îmi ofer "mici bucurii", în loc să cumpăr tot felul de cutiuțe cu creme miraculoase: pielea mea va "transpire" această stare de bine prin catifelare și strălucire. Cu cât sunt capabil să îmi exprim mai liber emoțiile, cu atât mai destinsă și relaxată va fi pielea mea. Am încredere și accept* iubirea celorlalți. Totul este o chestiune de atitudine. Aleg să am o mai bună calitate a relațiilor mele cu lumea exterioară.

870. PIELE — ACNEE *Vezi și: PIELE/COȘURI/PUNCTE NEGRE, FAȚĂ* Când apare pe **față**, **acneea** are legătură cu **individualitatea** (cap=individualitate), este în legătură cu armonia a ceea ce trăiesc în interiorul meu și cu ceea ce se întâmplă în exteriorul meu. **Fața** este acea parte din mine, care intră prima în contact direct cu ceilalți, cea care mă ajută să fiu acceptat;* sau respins. **Acneea** poate apărea atunci când mă aflu într-un conflict, pe plan emoțional sau mental, cu propria mea realitate, mai ales în adolescență, când personalitatea nu este încă bine conturată. Acest conflict este legat de exprimarea de sine și de propria mea natură interioară. Astfel, **acneea este expresia vizibilă de iritare, de critică, de resentiment, de frică, de rușine sau de nesiguranță față de mine și față de ceilalți și indică o non-acceptare a propriei mele ființe. Mă consider urât și uneori, chiar dezgustător** ! Toate aceste sentimente sunt într-o **efervescentă** în interiorul meu. Revoluția interioară pe care o trăiesc, se manifestă printr-o erupție a coșurilor. Aceste expresii sunt legate de afirmarea propriei mele identități, de **iubirea** și de acceptarea!* necondiționată a propriei mele persoane. Dacă îmi voi face tot timpul

griji pentru imaginea mea în ochii celorlalți, viața mea va deveni **acără**. În loc să trăiesc o stare de libertate și de mișcare, mă închid în lumea mea interioară și în fricile mele. **Acneea** se manifestă pe plan fizic, prin leziuni cutanate ale **pielii**, la nivelul epidermei. Știu că mâncarea de tip fast-food poate favoriza apariția **acneei** și poate afecta funcționarea ficatului, sediul furiei. Acest lucru îmi amintește faptul că, dacă mănânc foarte repede, cu lăcomie, vreau de fapt să umplu un gol interior. **Acneea**, în timpul adolescenței este adeseori în legătură cu schimbările interioare pe care le trăiesc în momentul în care aleg între frica de a fi deschis față de mine însumi și față de ceilalți [opunere, alegeri, decizii] și de a rupe astfel (de multe ori inconștient) orice contact cu ceilalți și, pe de altă parte, opțiunea de a vrea **să fac față schimbărilor** din viața mea, adaptărilor la lumea mea interioară și la viziunea mea asupra lumii exterioare. Nu mai sunt copil, dar nu sunt încă nici adult și este posibil să mă simt într-o poziție inconfortabilă față de **propria mea imagine**. Este posibil chiar să mă tem că "îmi pierd față" cu privire la ceea ce pot crede ceilalți despre mine sau la judecățile pe care le au asupra mea. Altfel spus, **acneea** se manifestă printr-o frică inconștientă față de sexualitatea mea, printr-o tentativă de exteriorizare a ceea ce sunt cu adevărat. Vreau să fiu văzut, remarcat, dar nu mă port așa cum trebuie în acest sens. Când sunt adolescent, comportamentul meu este acela de a intra în contact cu ceilalți, chiar dacă vreau cu tărie să fac exact contrariul. Mă urătesc pentru a filtra astfel oamenii pe care nu vreau să îi am în apropiere sau în mediul meu. Stabilesc niște granițe, îmi marchez teritoriul și nu las să intre decât oamenii cu care mă simt într-adevăr bine. Vreau să stau liniștit, fără să fiu deranjat de ceilalți, pe care îi îndepărtiez, inconștient Mă închid în mine și vreau să rămân astfel. Nu reușesc să mă iubesc suficient de mult: astfel, ceilalți nu mă pot iubi nici ei. Știu că există ceva ce mă hărțuiește și provoc o reacție negativă asupra pielii. Mă compar cu ceilalți și îmi găsesc tot soiul de defecte (sunt prea mare, prea gras etc).

Mă simt limitat în spațiul meu vital și mă resping. Mă simt controlat și dirijat de părinții mei, într-un mod excesiv. Mă revolt repede împotriva autorității și nu respect regulile stabilite. Mă identific cu unul dintre părinții mei, pentru a-i face pe plac celuiilalt, în loc să îmi păstrez propria mea identitate. Mă privez astfel de o parte din mine. **Acneea** se poate situa și pe alte părți ale corpului. **Pe spate** indică trecutul meu, obiceiurile mele, fricile mele anterioare și angoasele mele. Mă resping sau îi resping pe cei cărora le reproșez că nu mă susțin și nu mă sprijină. Când apare în **partea superioară a spatelui**, **acneea** reprezintă furia refulată sau o iritare care trebuie liniștită. Când apare pe **piept**, **acneea** poate reprezenta viitorul și ceea ce este prevăzut pentru mine. **Acneea** semnifică o căutare a **spațiului meu vital** și a **respectului celorlalți** față de spațiul meu vital.

Acceptând*, la nivelul inimii*, schimbările din mine, îmi ascult nevoile fundamentale (sexuale sau de alt gen) într-un mod sănătos și natural. Într-o zi voi descoperi persoana care va corespunde așteptărilor mele. Trebuie să mă poziționez în funcție de **inima*** mea și să le semnalez celorlalți, dacă este necesar, unde este spațiul meu vital și ce loc pot ocupa ei în cadrul acestuia. Mă acceptj.* și mă iubesc așa cum sunt și încetez să mai vreau să fiu pe plac celorlalți, cu orice preț. Accept;* să fiu deschis spre ceilalți și îi las să se apropie, în siguranță.

871. **PIELE — ACNEE ROZACEE SAU CUPEROZĂ** Vezi și: **PIELE/ COȘURI/PUNCTE NEGRE, FAȚĂ**

Cuperoza este o leziune cutanată cauzată de congestia și de dilatarea vaselor mici de sânge. Există o dereglare a glandelor sebacee. Nasul și obraji sunt roșii și apar mici coșuri conturate cu roz. Această formă de acnee apare mai des la femeile în jurul vârstei de cincizeci de ani. Inflamația la nivelul feței este asociată cu o alimentație nesănătoasă, un exces de alcool sau de țigări și poate fi consecința unei ciroze a ficatului.

În acest caz este vorba despre furia mea care se manifestă, despre frustrările mele, cauzate de impresia că nimeni cu mă ascultă, că opinia mea nu contează, că nu sunt deloc recunoscut. Mă simt **separat** de familia mea și mă opun **iubirii lor**, semnelor lor de afecțiune. Critic foarte ușor, mai ales propriul meu corp și este nevoie să mă întreb dacă îmi acord libertatea de a fi eu însumi. Mă exprim și îmi accept;* diferențele? Îmi accept feminitatea;* sau aceasta reprezintă un pericol pentru mine ? De cine îndrăznesc să mă desprind ? De mine însumi ? De ce relațiile mele cu ceilalți sunt atât de complicate ? Ce este nevoie să îmbunătățesc în relațiile cu ceilalți ? De unde vine această nevoie, de a prinde "tot ce se întâmplă" (atât lucruri cât și persoane) și de a acorda atâta importanță aparențelor și lucrurilor superficiale ? Sunt foarte emotiv și complic lucrurile inutil... Sunt într-o perioadă de tranziție și nu mă mai recunosc, trebuie să mă adaptez la o schimbare fizică și la nivel emoțional. Sunt de acord cu această schimbare?

Aleg să mă reconciliesc cu mine însumi și acceptj.* ciclurile vieții. Mă reconectez cu esența mea divină și acceptj.* să restabilesc ordinea și să fiu împăcat cu această mișcare a vieții. Învăț să am mai multă încredere în mine, să apreciez cu adevărat cine sunt. Devenind mai autonom, îmi realizez potențialul creativ.

872. **PIELE — ACROCHERATOZA** Vezi și: **PIELE — ACRODERMATITĂ**

La fel ca în cazul acrodermatiei, **acrocheratoza** afectează tălpile și palmele, prin îngroșarea epidermei.

Îmi folosesc energia mentală pentru a mă proteja de faptul de a da și pentru a mă simți mai în armonie cu pământul. Îmi este teamă de schimbare și nu îndrăznesc să fiu deschis spre ceilalți. Devin dur și resping orice nouă ocazie care mi se oferă. Mă simt limitate și devin impacient și impulsiv.

Acceptj^{sa} mă eliberez de mentalul meu și de angoasele mele. Îndrăznesc să mușc din viață: am încredere și sunt deschis pentru a da și a primi în siguranță. Curiozitatea mea deschide cale aspre noi experiențe, care mă ajută să mă apropiu de oameni. Pot să țin cont de sugestiile descrise în cazul **acrodermatiei**, pentru a ajuta energia să circule.

873. **PIELE —ACRODERMATITĂ**

Acrodermatita este o boală de piele care afectează mai ales palmele și tălpile, une se situează patru dintre cei douăzeci și unu centri minori de energie (chakre) ai corpului.

În acest caz îmi pun întrebări legate de sacrificiile pe care mi le impun. Chiar sunt necesare ? Pot să îmi consum timpul și energia respectându-mi ritmul și energia? Am o sensibilitate prea mare, care îmi poate limita capacitatea de a gestiona relațiile și

evenimentele din viața mea. **Acrodermatita** indică o nevoie de a oferi mai multă **iubire**, cu mâinile, mai ales membrilor familiei mele, deoarece centrul de energie situat în palma fiecărei mâini este o extensie a centrului de energie al **inimii***, care reprezintă **iubirea**.

Pot învăța o tehnică, de vindecare prin intermediul mâinilor, care mă va ajuta să las să circule această energie a **iubirii**, pe care o blochez pentru mine. Sau pot face diverse activități manuale creative, pictură sau desen, pentru a ajuta această energie să curgă mai liber prin mâinile mele. În ceea ce privește picioarele, îmi pot imagina că merg pe un teren sfânt și las energia din interiorul meu să circule liber spre pământ, deoarece știu că primesc energie, dacă o las pe a mea să circule.

874. **PIELE— ALBINISM Vezi și: PIELLE — VITILIGO**

Albinismul este incapacitatea de a produce melanină, care joacă un rol important în pigmentarea pielii. Albinismul afectează de obicei pielea, părul și ochii (când există o lipsă parțială de melanină, persoana afectată suferă de . vitiligo, care se manifestă prin pete nepigmentate în anumite zone ale corpului), în acest caz, întrebarea pe care mi-o le pun este: "Las pe cineva să îmi controleze viața, crezând că acea persoană face mai bine acest lucru, deoarece eu nu sunt capabil sau nu am forța necesară ?" Cred că nu am dreptul la viață. Vreau să plec departe, atât de greu mă apasă privirile celorlalți. Mă resping, mă exclud din mediul meu. Mă consider responsabil de toate relele din lume și, inconștient, vreau să mă purific. Mă simt ca o fantomă, fără **suflet** și fără o identitate proprie.

Accept[*] ca începând de acum să fiu diferit și unic, nu doar din cauza fizicului meu, ci pentru că am nenumărat calități, care fac din mine o ființă minunată. Pot să îmi folosesc talentele în serviciul umanității și astfel devin mai **conștient** de puterea pe care o am.

875. **PIELLE — ANTRAX Vezi și: PIELLE—FURUNCUL!**

Antraxul este o infecție a pielii formată din mai mulți furunculi, care se întind la țesutul conjunctiv sub-cutanat.

În acest caz trăiesc o agresivitate nocivă, provenită din faptul că am sentimentul că mi s-a îngădit libertatea personală într-un mod **nedrept și inacceptabil**. Aș vrea să îmi urlu indignarea peste tot. Mă simt prins, închis, neputincios. Există o luptă interioară care se desfășoară în mine și o reflectă pe cea din exterior, mai ales într-o situație care implică o persoană sau o instituție în poziție de putere și de forță. Această luptă are loc între mintea mea și inima* mea. Îmi las la o parte latura afectivă, intuitivă, care ar trebui să fie totuși prima autoritate care să mă îndrume ce să fac în viață.

Accept[*] să învăț cum să-mi găsesc locul care mi se cuvine și accept[*] faptul că pot schimba orice situație din viața mea: trebuie doar să iau o decizie. Învăț să îmi ascult emoțiile și intuiția. Îmi redescopăr spontaneitatea, **inima*** de copil. Accept[*] să fiu eu însumi tot timpul.

876. **PIELLE —BĂȘICI**

Bășica este o acumulare de apă, formată între două părți ale **pielii**, între dermă și epidermă, în urma unei frecări repetate în același loc. Acumularea de apă formată astei acționează ca o formă de protecție naturală a corpului. **Bășica** scoate în evidență o lipsă de protecție, mai ales la nivel emoțional sau o lipsă de rezistență. Este un semn de **slăbiciune emoțională** și locul unde se situează oferă o indicație despre natura slăbiciunii respective. O **bășică la picioare** este are o legătură cu direcțiile pe care le iau în viața mea și sentimentul de nesiguranță, care decurge din alegerea lor. Dacă apare o **bășică** la **călcâi**, semnificația ei are o legătură cu relația cu mama sau propriile mele atribute materne. Trebuie să mă întreb dacă avansează cu adevărat în viață sau nu fac decât să îmi fac iluzii. Sunt foarte sever cu mine însumi. Mă fac să sufăr, îi plâng pe ceilalți. Vreau să îmi întăresc **pielea** așa cum vreau să îmi întăresc emoțiile, pentru a nu mai suferi. Mă opun față de ceva sau față de cineva. O **bășică** la mâini indică iritarea sau frustrarea legate de ceea ce fac sau de felul în care trăiesc. Am tendința de a idealiza alte persoane, în loc să văd toate calitățile pe care le am. În funcție de locul în care se află **bășica**, mă pot întreba ce anume mă **agasează** în viață, ce anume îmi creează o fricțiune și îmi provoacă suferință (apa) chiar dacă este inconștientă. Poate fi vorba despre ceea ce simt sau ceea ce văd și mă simt diferit de ceilalți, deoarece viziunea mea despre viață este foarte diferită. Vreau să îmi împărtășesc cunoștințele și experiențele, dar oamenii fac adeseori pe surzii și sunt deranjați de ceea ce spun eu. **Bășica** apare pentru a aduce mai multă **lumină** în viața mea. Mă întreb care sunt emoțiile care ies la suprafață și sunt pe punctul de a se sparge. Există o tensiune interioară, care vrea doar să fie exteriorizată. Am tendința de a mă restrânge eu însumi, ceea ce se poate manifesta prin agresivitate, de multe ori împotriva mea însumi.

Accept[*] să îmi exprim mai mult emoțiile, să urmez curentul vieții. Înlătur orice limită pe care mi-am impus-o.

877. **PIELLE — CALOZITATE Vezi și: PICIOARE— DURILLON ȘI BĂTĂTURI**

Calozitatea reprezintă o îngroșare și o întărire a **pielii**, din cauza unor frecări repetate, adică a unor atitudini și anumite scheme de gândire **rigide**, pe care le am în prezent. Pot fi afectate mai multe părți ale corpului. **Pielea** este legată de energia mentală și atunci când se acumulează sau se cristalizează, ca reacție față de frică sau o situație oarecare, survine o imobilitate sau o inerție care împiedică deplasarea acelei energii, fără flexibilitate în gândire. Rămân **deschis**, chiar dacă îmi este **frică**. Această frică mă face să închid și să îmi îngustez viziunea obiectivă asupra vieții. Prejudecățile mele mă închid în pozițiile mele. Pot să resping rolul meu de pacificator sau responsabilitățile mele de a-i servi pe ceilalți. Mă protejiez prin faptul că îmi îngroș pielea și împiedic astfel agresorii să intre în interiorul meu. Trebuie să **conștientizez** faptul că făcând acest lucru, împiedic și manifestările de afecțiune și tandrețe, să se manifeste în mine. Zona în care se formează **calozitatea** îmi poate aduce informații suplimentare. De exemplu, dacă apare o bățatură la nivelul **umărului**, îmi **înăspresc** ideile și atitudinile față de responsabilitățile vieții. Dacă am **bătături** la picioare, acest fapt arată că mă opun schimbării care se întâmplă în viața mea. În loc să am încredere, îmi formez un strat protector, pentru a "para loviturile". Deoarece picioarele îmi conferă stabilitate și mă ajută să avansează, când am bățaturi la picioare (de obicei la călcâi), înseamnă că trăiesc o angoasă, deoarece nu mă simt sprijinit. Îmi este teamă

că îmi voi pierde piciorul sau că îmi vor lipsi lucruri legate de nevoile de bază (siguranța) și îmi "protejez" călcăiele printr-o piele groasă. Inconștient, îngrop sentimentul de nesiguranță în mine. **Grosimea pielii palmelor** indică de asemenea, o rezistență la schimbare. Mă protejez legat de tot ceea ce ține de a da și a primi. Îmi blochez spontaneitatea și creativitatea în structuri rigide, care mă limitează.

Accept **IV** să devin mai blând cu mine însumi. Descopăr cauza fricilor mele și energia blocată acumulată pe epidermă, va începe să circule în armonie cu mine. Pielea va redeveni suplă și tânără.

878. **PIELE—CICATRICE**

O **cicatrice** este un țesut fibros care înlocuiește definitiv sau pe termen foarte lung un țesut normal, după o leziune. Este rezultatul cicatrizării. Locul unde se află **cicatricea** arată faptul că rana fizică este legată de o rană morală. Faptul de a avea cea cicatrice îmi amintește mereu evenimentul care a cauzat problema, ruptura, rana. Când nu mai există durere fizică în acel loc, rămâne doar o amintire din acea bucată de viață. Când privesc **cicatricea** și rana morală reapare, trebuie să îmi dau seama de învățăturile primite din această experiență de viață sau de lecția pe care trebuie să o trag de aici. Dificultatea de cicatrizare scoate în evidență faptul că acea durere morală a lăsat urme. Îmi este greu să accept **IV** și să iert (pe cineva sau pe mine însumi) pentru ceea ce s-a întâmplat. Rana îmi "infectează" încă viața...

Accept **V** să iert pentru a investi mai multă **iubire** în acea situație și pentru a-mi regăsi pacea interioară. Acest lucru va lăsa cicatricea să se închidă, uneori chiar să dispară de tot

879. **PIELE — COȘURI** *Vezi și: HERPES / [...ÎN GENERAL,... BUCAL], PIELÉ—ACNEE*

Coșurile au de obicei legătură cu acneea. Dar, în timp ce acneea este localizată mai mult pe părțile centrale ale corpului (față, spate etc), **coșurile** pot apărea pe toată suprafața corpului. Sunt niște bubițe roșiatice, care pot conține puroi, în funcție de infecția respectivă. Am **coșuri** pentru că exprim **nerăbdare**, vreau să merg înaintea lucrurilor și repede! Dacă apare puroiul (coșurile cu vârful alb) sunt **furios, fierb pe dinăuntru**. Îmi refulez emoțiile, care nu vor decât să se exteriorizeze. Îmi este teamă că mă înșel. Când apar **coșuri** pe întreg corpul, mă simt contrariat și bănuitor, poate am o tristețe interioară și o descurajare, generală. **Coșurile** pe față au o legătură cu individualitatea. Au aceeași semnificație ca și acneea facială. Mă resping, selectez persoanele care trec de "barierele" mele, vreau liniște, fără ca ceilalți să mă apropie de mine. **Coșurile** sunt manifestarea unor gânduri: sunt posomorât, am sentimente

depresive, care sunt toxice pentru mine. Păstrez totul în interiorul meu și **coșurile** îmi reamintesc că este ceva nesănătos pentru mine. Vreau să mă ascund și totuși, în același timp, aș vrea atât de mult să le spun celorlalți cine sunt și că exist.

Accept ***I** să îmi acord timp pentru a spune sau a face anumite lucruri, știind că sunt îndrumat tot timpul. Îmi amintesc faptul că, fiecare ființă umană are dreptul să se exprime cu toată sinceritatea și simplitatea. Exprimându-mi mai mult emoțiile, corpul meu nu va mai avea nevoie să le exprime sub formă de **coșuri**.

880. **PIELE —CRĂPĂTURI**

Crăpăturile pielii sunt fisurile dureroase, care apar mai ales la mâini și la picioare. Este posibil să trăiesc o iritare puternică față de cineva, de ceva sau față de o situație. Mă simt prins în capcană, parcă am "mâinile și picioarele legate", într-o relație și nu știu cum să ies din acea situație. Deoarece **crăpăturile** apar mai ales iarna, fiind provocate de frig, este posibil să am impresia că sunt "ars de viu" de către o persoană sau o situație, deoarece frigul puternic poate arde la fel de tare ca și focul. Dacă este vorba despre **crăpături la mâini**, acest lucru îmi va afecta mai mult viața de zi cu zi, în timp ce, la **crăpăturile la picioare**, înseamnă că prind ceea ce va veni în viitor. Vreau să fac o mulțime de proiecte, dar există

}

388

Jacques
Martel

condiții defavorabile pentru realizarea acestora. Consider foarte grea răceala tatălui meu sau a mamei mele. Contactele mele cu ceilalți sunt dureroase. Trăiesc o tensiune puternică și **pielea** mea devinetenționată și ea și va crăpa. Iau pe umerii mei suferința celorlalți. Deoarece mă simt vulnerabil, îmi este greu să mă exprim. La ce folosește să vorbesc ? Aș vrea să mă eliberez de acest trecut care ■ mă apasă foarte tare. Pentru a-mi calma pielea, mă dau cu cremă și crema, în acest caz sugerează să "încetez să mă mai strădui pentru o situație pentru care nu pot să fac nimic". Astfel, pielea mea va redeveni moale și întinsă.

Accept],* să-mi **conștientizez** valoarea. Vorbesc din **inimă** *. Dacă am grijă de mine și ceilalți vor face la fel.

881. **PIELE — DEGERATURI** *Vezi și: FRIG [ÎNGHEȚ...]*

Degeraturile sunt înroșiri cauzate de frig, care se regăsesc la extremități, precum urechi, nas, mâini, picioare. Aceste înroșiri albastrii sunt groase, reci și uneori, foarte dureroase. **Degeraturile** formează uneori bășici de apă pe suprafața **pielii**.

Viața mă arde și eu mi-am **înghețat** reacțiile. Când **degeraturile** se formează la mâini sau la călcâie, acest lucru mă face să mă mișca mai greu. Nu mai pot simți. Pe de altă parte, mă agăț de aceste situații și nu mai vreau nimic altceva. Pe plan fizic, dau impresia că sunt un luptător, când, de fapt, în interiorul meu, mă simt golit, epuizat. Nu mai am chef să merg mai departe și pofta mea de viață s-a oprit, s-a imobilizat. Mă întreb chiar de ce trăiesc. Gândurile mele sunt crispate și îmi reduc circulația sanguină. Frigul care a cauzat aceste **degeraturi** provine din frigul pe care îl trăiesc în relație cu o persoană, de obicei, un membru al familiei și simt o lipsă de **iubire**. Caracterul rece al acelei persoane îmi îngheață **sufletul**. Trăiesc cu frică, "simt frigul în spate". Refuz să îmi recunosc limitele, să recunosc faptul că cineva mi-a încălcat spațiul vital. Dizarmonia din familie mă apasă foarte tare.

În loc să văd doar aspectele negative din experiențele mele, **accept]**,* **să dau drumul trecutului și să fiu deschis spre viață**. Când sunt deschis față de viață, sunt din nou în măsură să văd toată **iubirea** de care sunt înconjurat și să trăiesc în armonie cu cei din jurul meu.

882. **PIELE — DERMATITĂ**

Dermatita este o inflamație a pielii. O inflamație indică o furie surdă, o iritare reprimată, care încearcă să se exprime. Furia care mă consumă poate fi atât împotriva mea, cât și împotriva celor din jurul meu. **Dermatita** este un mod de a reacționa dacă cineva "se baga sub pielea mea", mă bulversează, mă deranjează sau există o situație care îmi provoacă frustrare. **Dermatita** scoate în evidență o nevoie de contact fizic [de obicei prin atingere), care cere să fie împlinită sau nevoia de a evita un contact, care îmi este impus și pe care îl resping. Vulnerabilitatea și sensibilitatea mea sunt puse în pericol. Trăiesc o stare de inconfort și chiar o anumită dualitate față de limitele din relațiile mele cu ceilalți. Până unde poate merge libertatea mea, fiind în siguranță? Deoarece am o dificultate și nu îndrăznesc să îi spun celuilalt să se oprească, **pielea** mea **se înroșește de furie** sau din contră, pot

avea o dificultate de a-mi manifesta nevoia de contact uman, de mângâiere etc. Trăiesc un inconfort față de mama mea: fie simt că mă respinge, fie este supraprotectoare și mă deranjează acest lucru.

Acceptând],* că ceea ce este important este să îmi respect nevoile și să le împărtășesc celorlalți, **dermatita** va dispărea de la sine.

883. **PIELE — DERMATITA SEBOREICĂ**

Pielea este învelișul protector al corpului și protejează de asemenea organele interne. **Dermatita seboreică** este o afecțiune cutanată frecventă, caracterizată prin pete roșii, mai mici sau mai mari, acoperite de scuame care se desprind de piele (galbene și grase). Se manifestă mai ales în zonele corpului în care secreția seboreică este mai importantă, de obicei pe pielea capului, în nări, pe frunte, tâmpile, stern etc. Seboreea (hipersecreția de sebum) predispune la **dermatita seboreică**. Deoarece sebumul lubrifică **pielea** și o protejează, este posibil să simt această nevoie de a mă proteja, deoarece "există riscul să îmi cadă o cărămidă în cap" ? Manifestă un exces, un surplus, un secret greu de purtat, de exemplu: este posibil să îmi fi dat seama de o fraudă, la care am fost martor sau la care particip și îmi este teamă că voi fi demascat. Trăiesc un stres care apare des în viața mea, legat de un exces, o supraîncărcare a unei situații, pe care nu o mai pot tolera. Oare am grijă de cineva, în mod excesiv, fără să mă ocup mai întâi de propriile mele nevoi? **Dermatita seboreică** exprimă un conflict interior nerezolvat. Resping apropierea fizică de ceilalți, atunci când am un complex față de fizicul meu și există aspecte ale personalității mele pe care vreau să le ascund.

Accept],* să trăiesc în adevăr. Recunoscându-mi propriile nevoi, exprimându-mi confuziile și frustrările, interiorul meu va deveni tot mai transparent. Iar pacea se va manifesta tot timpul.

884. **PIELE — ECZEMA**

Eczema este o afecțiune a **pielii**, acoperite de zone roșii, care pot apărea atât la adulți cât și la copii. Este un semn că cunosc o persoană hypersensibilă. **Nu am învățat să mă iubesc** și, deoarece mă tem că voi fi rănit, trăiesc mult în funcție de așteptările celorlalți față de mine. Îmi este teamă că voi fi abandonat. Dacă am o **eczemă**, înseamnă că am trăit deja o situație de separare, foarte intensă, de exemplu în timpul unei mutări, o schimbare de clasă la școală sau o ceartă care a dus la o despărțire ulterioară. Poate fi o situație legată chiar de momentul când eram în pântecele mamei. Mai târziu mi-a fost foarte greu să mă **adaptez** la noile condiții de viață. Uneori, totul se petrece la nivelul simțămintelor, deoarece, din exterior, nu se văd schimbări prea mari. Este posibil să fi simțit că valorile mele sunt răsturnate și este ca și cum, ființa mea profundă ar fi fost respinsă. Am impresia că nu am nicio putere asupra vieții. Am tendința de a recrea situații în care mă simțeam separat, mai ales de cei pe care îi iubeam. **Eczema** indică faptul că ceea ce îmi lipsește, chiar inconștient, este contactul, atingerea persoanei respective, pe care acum am pierdut-o sau o văd foarte rar. Este nevoie să fac un

travaliu de doliu. **Pielea** mea este cea care intra în contact cu celălalt și pentru că acel contact nu mai există, **pielea** își exprimă nevoia de a fi atinsă sub forma unei **eczeme**. Mesajul pe care mi-l transmite este că, am fost iubit, dar în trecut. **Eczema** indică, de asemenea, faptul că trăiesc o ambivalență față de atingere: am nevoie de ea, chiar dacă mă sperie. Dacă **eczema** este generalizată, separarea a fost bruscă, totală și s-a întâmplat mai devreme decât era prevăzut. Este ca și cum **pielea** mea transmite un țipăt, un strigăt de ajutor. De exemplu, dacă este vorba despre o **eczemă** localizată doar la **mâini**, îmi pot pune întrebarea dacă am pierdut un animal domestic, la care țineam foarte mult, dat fiind că îl luam în brațe, îl atingeam cu mâinile, **eczema** a apărut în acest loc. Este posibil, de asemenea, să trăiesc o situație în care mă simt frustrat, deoarece îmi port pică pentru că nu am acționat într-un anumit fel. Dacă **eczema** este la **coate** sau la **genunchi**, aceasta manifestă faptul că mă retrag în mine, ceea ce nu îmi este benefic. Acest lucru mă determină să mă **izolez**, să mă retrag și să mă devalorizez. Fie ceilalți mă uită, **fie mă uit eu pe mine, treptat, dar în detrimentul meu**. Acord multă importanță la ceea ce ar putea crede ceilalți despre mine sau la felul în care mă percep ceilalți. Imaginea pe care o ofer este foarte importantă. Îmi este greu să fiu eu însumi. Faptul că nu știu încotro mă duce destinul meu, îmi dă o stare de neliniște, chiar anxietate. Trec de la disperare la revoltă sau la furie. Această disperare, care "mocnește" în mine, va "erupe" în valuri.

Efervescența și nerăbdarea pe care le trăiesc legat de o situație pe care vreau să o rezolv, se exprimă prin **pielea** mea, care fierbe în exteriorul meu. Toți acești factori **reuniți** mă determină să trăiesc **frustrare, iritare** și multă **supărare**. Emoțiile mele ies la suprafața pielii. Chiar dacă încerc să plac tuturor, omit să iau în considerare propriile mele nevoi, toate acestea pentru a mă face iubit de ceilalți. Sunt separat de o parte din mine. Acționez în funcție de așteptările celorlalți, în loc să fac ceea ce îmi place. **Resping ceea ce sunt**. Nu mă iubesc așa cum sunt, prin urmare, faptul că **pielea**, care este la suprafață și toată lumea poate să o vadă, este într-o stare proastă, chiar "urâtă", va confirma pe plan fizic, felul în care mă percep eu în interior. Cu cât mă resping mai mult, cu atât voi atrage mai mult în jurul meu oameni care am impresia că mă resping, iar frica mea de respingere se va manifesta ! Acest lucru mă face să mă retrag și să mă rup de realitatea exterioară, când de fapt, ceea ce vreau, în sinea mea, este să mă apropiu de oameni. Pot fi "iritat" pe plan emoțional, fără să fiu conștient de acest lucru. Vreau ca prin **eczemă** să ridic o barieră fizică între mine și ceilalți pentru a mă **proteja** și a evita să mă simt amenințat sau rănit. Totodată, în cazul unui **bebeluș**, apare o **crustă de lapte** (dermatită seboreică] deoarece are nevoie de căldura umană și de contactul fizic cu ceilalți, mai ales cu mama. Deoarece mă simt "izolat" voi avea o **eczemă** pentru a mă apropia de ceilalți. Sunt vulnerabil la nivelul sensibilității mele. Am nevoie de **iubire** și de atenție. Este important de notat că, majoritatea **eczemelor** apar la **nou-născut** între două și șase luni. Este vârsta la care bebelușul devine **conștient** de propria lui existență, separată de cea a mamei lui.

Faptul că această "separare" aduce nesiguranță sau o frică, va determina apariția **eczemei**. Dacă sunt un **copil**, nevoia mea de a fi atins manifestă prin nevoia de a avea un contact "**piele pe piele**", (în sensul propriu al termenului] cu o persoană pe care o iubesc și nu un contact în care să existe pături sau haine, care ar împiedica **contactul fizic**. Este posibil să mă simt neputincios față de toți adulții din jurul meu. Mă simt neputincios față de ei, fiind vulnerabil la reacțiile lor.

Fie că apare la un copil, fie că se manifestă la un adult, această crustă reprezintă ceea ce trebuie să ignor pentru a deveni eu însumi, acel "eu" ascuns de atât de mult timp. Personalitatea mea este închisă și mă rup de anumite părți din mine. Prefer să trăiesc într-un mod superficial, mă pedepsesc crezând că nu merit ceva mai bun. Accept]* să las la o parte anumite atitudini, anumite scheme mentale pentru a mă detașa de trecut și a mă concentra pe acțiunile pe care le am de făcut în scopul de a-mi împlini potențialul.

Trebuie să mă accept]*, așa cum sunt și să mă iubesc. **CEEĂ CE NU ÎMI OFER EU ÎNSUMI, NU ÎMI POATE DA NIMENI, ACEASTA ESTE LEGEA RECIPROCITĂȚII**. Îmi identific nevoile reale și acționează în funcție de acestea, învăț să trăiesc din plin momentul prezent, știind că fiecare gest pe care îl fac astăzi contribuie la viitorul meu. Avansează în viață cu încredere. Astfel, pielea mea se va "reînnoi".

885. PIELE — EPIDERMITA *Vezi și: ANEXA III, HERPES, PIELE*

Epidermita este o inflamație a **epidermei**, stratul exterior al **pielii**. În acest caz există cu siguranță, o tensiune între ceea ce trăiesc în interior și ceea ce se întâmplă în viața mea, în exterior. Este posibil să mă simt obligat să mă separ de . trecutul meu, să mă rup de acesta. Poate fi vorba despre un anumit mod de a , gândi sau o ideologie, de anumite comportamente sau persoane, care nu sunt în armonie cu mine. Furia pe care o simt, din cauza diferențelor dintre noi, mă .supără, deoarece nu înțeleg ce s-a întâmplat, din moment ce ne-am îndepărtat atât de mult unii de alții. Accept]* să primesc schimbările din viața mea și uit vechile mele obiceiuri și ■ moduri de a gândi. Învățând care sunt semnificațiile **pielii** și a problemelor de piele, pe plan metafizic, voi înțelege mai bine ceea ce trăiesc și voi putea îndrepta situația.

886. PIELE — ERUPȚIE (... de COȘURI) *Vezi și: PIELE—MÂNCĂRIME*

O **erupție cutanată** se manifestă prin apariția unor pete mici roșii, cum mici excrescențe, la suprafața **pielii**. **Pielea** este prima parte din corp care intră în contact cu **universul**. Înroșirea are legătură cu emoțiile mele și **mâncărimea** este un semn al confuziei mele. Sunt iritat din cauza unor întârzieri sau încetiniiri - și sunt frustrat de o situație sau de o persoană. Această **erupție** poate fi legată, de -.'asemenea, de o rușine sau o culpabilitate, pe care o simt. Am acționat prea repede ? Am mers prea departe cu vorbele și acțiunile mele? De obicei, există o i-stare de stres puternic, față de emoțiile mele și din această cauză apar **coșurile**.
3'Așa cum pământul manifestă **erupții** vulcanice, deoarece la suprafața scoarței

1 ~ 11 1 1 1 | . T * i ' ? i i ; 1 < î ! i j , i
» 1 1 1 1 ! 1 ! 1 n i 1 ' ! i ! ! " (

terestre se acumulează o presiune prea mare, **pielea** manifestă **erupții** cauzate de tensiunile interioare, care vor să se elibereze. Dacă mă regăsesc, în viitor, într-o situație asemănătoare, corpul meu își va aminti și va apărea o nouă **erupție**. Simt contrarietate interioară, este posibil să mă simt amenințat, sau pot chiar să mă resping, ca persoană. Nesiguranța mea mă determină să mă "retrag", sperând eventual, că nu se va apropia oricine de mine. Inconștient, pot chiar să folosesc acest mijloc pentru a atrage atenția. Îmi rețin creativitatea, forțele. Dacă sunt adolescent, este posibil să îmi fie frică sau să rezist autorității exterioare. Aș vrea ca, integrarea mea ca adult să se petreacă mai repede. Oricare ar fi vârsta mea, viața mea este organizată de ceilalți, deoarece nu prea am încredere în propriul meu potențial. Am nevoie să acționez, să fac unele lucruri, dar există unele experiențe neplăcute din trecutul meu, de obicei legate de tatăl meu, care mă împiedică să dobândesc mai multă autonomie. Partea corpului care este afectată indică la ce nivel se află contrarietatea mea.

Accept[*] să conștientizez cauza **erupției** și accept[*] să exprim ceea ce simt. Astfel mă eliberez și **pielea** mea va străluci din nou. Îmi recunosc valoarea, înțelepciunea mea interioară.

887. **PIELE — FURUNCULI** *VezișUIINFLAMAȚIE*

Un **furuncul** este o inflamație a **pielii**, cauzată de o bacterie, caracterizată printr-o masă albicioasă de țesut mort. Am impresia că cineva sau ceva îmi **otrăvește** existența și, deoarece refuz în mine toată această furie, angoasele mele, am ajuns "să fiu sătul până peste cap" și prea-plinul se manifestă printr-unul sau mai mulți **furunculi**. Deoarece afectează **pielea**, furia trăită este provocată, de obicei, de o situație în care am fost **separat** de cineva sau de ceva, care îmi era drag și cu care nu mai pot avea contact fizic (atingere). Sau de exemplu, este posibil să fi trecut pe lângă un moment de glorie, în care aș fi putut fi "senzația spectacolului", dar am fost lăsat în umbră. Poate fi vorba despre o promoție sau o avansare la serviciu, care mi-a scăpat printre degete. Locul din corpul meu unde se manifestă **furunculul** oferă o indicație cu privire la aspectul vieții mele care îmi provoacă o furie atât de mare și asupra motivului pentru care aceasta fierbe în interiorul meu, deoarece mă simt murdărit. De exemplu, un **furuncul** pe umărul stâng, indică o frustrare legată de responsabilitățile mele familiale și cele din cuplu. Pot avea impresia că am prea multe responsabilități, iar partenerul meu prea puțin.

Accept[*] să îmi exprim furia pe care o trăiesc și să cer ajutor, dacă este cazul, pentru a evita să mă otrăvesc prin apariția unui **furuncul**.

888. **PIELE —FURUNCULI VAGINALI**

Orice **furuncul** indică o frustrare neverbalizată. Dacă apare la nivelul organelor sexuale, este posibil să simt o furie împotriva partenerului meu și a felului în care sexualitatea este trăită (de exemplu: pot fi frustrat față de durată, de frecvența, de intensitatea relațiilor noastre sexuale ?)

Dacă nu am un partener, este posibil să trăiesc o furie din cauza faptului că nu îmi trăiesc sexualitatea așa cum vreau eu. În cazul în care am un partener, indiferent de situație, este important să îmi comunic nevoile, frustrarea, pentru ca împreună să aducem schimbările necesare pentru ca relaxia sexuală să se împlinească.

Dacă nu am un partener, îmi accept[*] situația actuală, ca fiind cea mai bună pe moment. Având o atitudine pozitivă, îmi cresc șansele de a întâlni pe cineva cu care aș putea avea o relație frumoasă și satisfăcută, pe toate planurile.

889. **PIELE —SCABIE (RÂIE)**

Scabia sau râia este o boală a pielii cauzată de paraziți. Se caracterizează prin mâncărime. În acest caz, îmi pun următoarele întrebări: cine deranjează atât de tare, încât am o mâncărime continuă ? Există o situație în viața mea, pe care vreau să o schimb, de ceva timp, dar nu se întâmplă nimic? Poate pentru că, lucrurile nu se întâmplă așa cum vreau eu și nici atât de repede cât vreau eu. Mă las deranjat, "infectat" de o persoană, un lucru sau o situație și ar fi bine să renunț să vreau să controlez totul în viața mea. Poate mă deranjează faptul că îmi este greu să îmi suport comportamentul meu supus.

Mă simt neputincios în anumite situații din viața mea și am tendința de a arunca sarcina asupra celorlalți. Îmi este teamă să mă a firm și este ca și cum aș lăsa pe cineva sau ceva, "să îmi crape pielea", fără ca eu să pot face ceva. Îmi este teamă că cineva îmi va face rău și prefer să mă dau la o parte în loc să-mi spun deschis gândurile și ceea ce simt. Mă interiorizez mult și sunt aproape "sălbatic" față de ceilalți. Observ unde se localizează scabia, pe ce parte a corpului, pentru a descoperi cauza afecțiunii mele. Trebuie să las să curgă cursul vieții mele și să îmi ' spun că există un timp pentru toate lucrurile.

Accept[*] ca totul să fie la locul potrivit și în armonie. Mă respect și preiau controlul asupra vieții mele și astfel reintru în contact cu puterea mea creatoare.

890. **PIELE —IMPETIGO**

Impetigo este o infecție cutanată contagioasă, care afectează mai ales copiii sub zece ani. Trăiesc o situație foarte dificilă la nivel emoțional. Cineva îmi otrăvește viața și pot exprima acest lucru: corpul meu vorbește pentru mine. Mă simt vulnerabil, agresat și aș vrea să mă simt în siguranță și protejat de lumea exterioară. Trăiesc o situație nedreaptă, care îmi afectează echilibrul și vreau să alung acel lucru sau persoană, din viața mea, dar nu știu cum să fac acest lucru. Detest ceea ce văd.

Îmi deschid **inima*** față de cineva apropiat, în care am încredere și accept[*] să îmi dezvălui secretul. Astfel mă voi elibera de o suferință mare. Accept[*], faptul că am propriile mele limite. Le fac să fie respectate de toți cei din jurul meu : și astfel îmi regăsesc siguranța interioară de care am atât de mult nevoie.

091. **PIELE — KERATOZĂ** *Vezi și: PIELLE — ACROKERATOZĂ, PICIOARE / DURILLON / BĂTĂTURI*

↳ **Keratoza** se caracterizează prin îngroșarea stratului superficial al pielii. Pe ^acesta din urmă pot apărea suprafețe roșii, scuamoase, care pot forma o crustă.

Dat fiind că pielea este legătura dintre lumea interioară și cea exterioară, este posibil să simt unele frici legate de mediul meu și să simt nevoia să mă protejiez printr-o "barieră deasă". Culoarea roșie indică o frustrare refulată, cu privire la ceea ce trăiesc. Mă revolt împotriva "destinului" meu. Nu îndrăznesc "să iau taurul de coarne" și să înfrunt anumite dificultăți. Este posibil să îmi fie teamă că partenrul meu mă înșală și sunt păcălit. Este nevoie să îmi revăd prioritățile și să îmi restructurez viața. Baza relațiilor sau a relației mele este mult mai fragilă decât cred. Locul în care se formează **keratoza**, pe braț, pe coapse, pe față sau pe mâini, indică în ce aspect al vieții mele simt nevoia să mă protejiez.

Accept[*] să transmit gânduri de **iubire** corpului meu, în locul unde se formează **keratoza** pentru a integra **conștientizarea**. Încrederea față de viață va crește și voi putea să îmi regăsesc suplețea naturală a pielii.

892. **PIELE — LEUCODERMIE** *Vezi și: CICATRICE, PIELE—ALBINISM/ WTILIGO*

Leucodermia, denumită și **acromie** sau **de pigmentație**, este o micșorare, pierdere sau absență a pigmentației naturale a pielii, constând în apariția unor pete decolorate, albe, înconjurate de o zonă în care pielea este mai pigmentată decât de obicei. Apare de multe ori, în zona unei cicatrice.

A avut loc un eveniment important și viața mea a luat o turnură diferită de cea la care mă așteptam. M-am simțit rănit, trădat, nerespectat în intimitatea mea. Durerea interioară mă urmărește și aș vrea să dispară pentru a nu mai suferi. Poate fi doar o pată mică, albă, dar are legătură cu o rană profundă, care a lăsat urme. Pot să mă simt vinovat pentru că am respins pe cineva, involuntar, prin cuvintele sau prin gesturile mele. Acest lucru îmi afectează viața de zi cu zi. Culoarea unora dintre relațiile mele a devenit acum palidă sau inexistentă.

Accept[*] să îmi asum responsabilitatea pentru propriile mele emoții și le las celorlalți responsabilitatea pentru emoțiile lor. Descopăr ce anume îmi afcetează bucuria de a trăi și mă împac cu mine însumi. Îmi ascult **inima*** și exprim celor în cauză ce m-a făcut să sufăr și cum văd evoluția relației noastre.

893. **PIELE —LIPOM**

Un **lipom** este o tumoră benignă, formată prin proliferarea de țesut adipos (grăsime), localizarea lui este de obicei sub-cutanată și nu este necesară ablația. Apare mai ales între 30 și 60 de ani. Locul în care se situează oferă indicații asupra cauzei apariției sale.

Este posibil să mă devalorizez frecvent, să mă judec față de anumite părți ale corpului meu fizic și **lipomul** poate apărea mai ales pe acele locuri, de exemplu, pe pântec. Poate ceilalți au râs de mine sau au făcut glume pe seama mea și acest lucru m-a făcut să sufăr și m-am simțit agresat. Deoarece există o supraproducere de celule grase, este posibil să mă întreb față de cine sau de ce vreau să mă protejiez. Mă simt agresat și fără protecție: care sunt problemele profunde care mă urmăresc? Mă simt abandonat, doar dacă nu sunt eu cel care păstrează distanța, pentru a fi capabil să continue să trăiesc în societate... Fiind **conștient** de mesajul

acestei "tumori benigne", pot repara situația periculoasă, fără să îmi produc o violență, fără să continui să mă agrez.

Accept[*] să descopăr rana legată de o situație anterioară pentru a mă acceptai[*] așa cum sunt și renunț la teama de ridicol. Începând de acum nu mă mai supraprotejiez și accept[*] să fiu deschis la schimbare. Mă îndepărtez de acele puncte de sprijin pe care le-am fixat în subconștientul meu. Mă împac cu mine însumi și sunt deschis față de o nouă comunicare cu ceilalți.

894. **PIELE — LUPUS (eritematos cronic)**

Există mai multe forme de **lupus**. În general, este o boală inflamatorie care poate afecta un număr mare de organe. Cauza sa este considerată o problemă a sistemului auto-imun. Când este afectată **pielea**, vorbim despre **lupus eritematos cronic**.

Pot fi afectat de **lupus** atunci când trăiesc o stare de descurajare profundă, de ură sau rușine față de mine însumi, ceea ce duce la slăbirea sistemului meu imunitar. Starea mea de rău își are de multe ori originea într-o culpabilitate emoțională puternică, care mă invadează și mă roade pe interior. Mă consider o persoană rea, nu merit să fiu fericit. Prefer să mă pedepsesc decât să mă afirm. Renunț, mă predau, deoarece am impresia că nu există nicio ieșire posibilă, nicio soluție și pot avea o frustrare față de neputința mea. Am **suferit** atât de mult în viață încât nu mai vreau. Mai păstrez încă cicatrice adânci. Mă simt ca un **lup** rănit, fără putere. Vreau să fiu lăsat singur. Moartea este o formă de scăpare și refuz să accept[*] **iubirea** și iertarea față de mine însumi sau față de ceilalți.

Accept[*] să învăț din nou să mă iubesc pe mine însumi, ceea ce constituie o etapă importantă, chiar esențială pentru vindecarea mea. Pot că cer ajutor, din interiorul meu sau să cer unor persoane competente să mă ajute pentru a începe procesul de vindecare interioară. Mă reconectez la puterea mea interioară și îmi las să se manifeste ambițiile de "lup tânăr"! Astfel vor fi recunoascute talentele mele și potențialul meu.

895. **PIELE — MÂNCĂRIME** *Vezi și: PIELE—ERUPȚIE [... COȘURI]*

Mâncărimea, denumită și **prurit** este legată de piele, organul senzorial cel mai întins al corpului uman. **Mâncărimea** este o iritare, o senzație că ceva "alunecă" sub **piele** și mă afectează într-un anumit loc sau care mă irită pe interior. Mă simt
: contrariat din cauza dorințelor nerealizate și simt un soi de nerăbdare, care mă face să mă scarpin tot timpul...

: Scărpinatul indică faptul că situațiile din viața mea nu se desfășoară așa cum vreau eu și că nu mai am bucuria și plăcerea de a trăi, pe care aș vrea să le
: regăsesc. Lucrurile nu avansează repede pentru mine. Sunt iritat, nemulțumit de
• viața mea și am impresia că ceilalți sunt de vină. De multe ori caut prea departe : fericirea care este de fapt, chiar lângă mine... Nu simt că am control asupra vieții ^ mele și am resentimente față de orice fel de autoritate. Oare nu eu sunt cel care
* mă limitez, prin faptul că mă separ de propriile mele emoții ? Viața mă determină &'Să fac schimbări rapide. În consecință, trăiesc **nesiguranță** și **remușcări**. Oare ce mă "mănâncă" atât de tare încât mă scarpin până la sânge ? (sau ce am nevoie să văd în adâncurile ființei mele pentru a găsi răspunsul la întrebările mele). Nu am un

răspuns sau nu vreau să îl văd ? Poate nu vreau să ajung în stradă. Ce trebuie să fac pentru a schimba această stare? **Identific "cauza" iritării.** Poate fi o situație legată de tatăl meu, de mama mea sau de cineva pe care îl iubesc ? Sau este vorba despre o situație pe care vreau să o schimb în interiorul meu ? Îmi pun întrebări legate de locul meu în cadrul familiei. Simt că aparțin familiei mele sau mai degrabă am impresia că sunt separat de ea și trebuie să caut **iubirea** în altă parte ?

Am pierdut contactul cu propriile mele emoții ? Dacă iritația este generalizată pe întreg corpul, înseamnă că îmi afectează ființa într-un mod foarte intens. Dacă apare într-un anumit loc, voi găsi răspunsul în funcție de partea afectată. De exemplu, la nivelul **pielii capului**, semnifică faptul că există o dezordine în gândurile mele. Am încredere în mentalul meu pentru a găsi răspunsuri la întrebările mele, dar ar trebui să le caut mai mult în **inima*** mea.

Accept[*] aceste mâncărimi, deoarece știu că sunt un mesaj care mi se transmite. Nu mai am nevoie să mă evit ceea ce simt, pentru ca **mâncărimea** să dispară. Din contră, dacă este vorba despre **alergii**, încerc să aflu la ce sau la cine sunt alergic. Nu voi mai avea nevoie să mă simt atât de rău încât să mă scarpin tot timpul. În interiorul meu știu că deschiderea **inimii*** poate vindeca multe boli!

896. **PIELE — MÂNCĂRIME ÎN ZONA ANUSULUI** *Vezi: ANUS—MÂNCĂRIME*

897. **PIELE — MELANOM MALIGN**

Melanomul malign mai este denumit și **cancerul alunițelor**. Este vorba despre o tumoră la nivelul **pielii** sau a mucoaselor de la nivelul ochilor, care provine din celulele responsabile de pigmentarea pielii (melanocite). Există forme de **melanom** care apar spontan și cele care rezultă din transformarea unei alunițe, care sunt mai rare. **Melanomul** are legătură cu anumite emoții asemănătoare cu cele trăite în cazul apariției unei simple **alunițe** (lentigo), dar în acest caz sunt mult mai violente, mai profunde și diversificate. **Melanomul** apare într-o zonă a corpului, pe care o pot asocia cu un eveniment în care **m-am simțit MURADIT**, pătat, mutilat, desfigurat, **denigrat**. Am simțit că a fost atinsă integritatea corpului meu. Pielea mea se modifică, se alterează. Este ca și cum **pielea** și-ar aminti un contact fizic neplăcut, impus, forțat, de către societate, familie sau o altă persoană. **Melanomul** devine astfel un scut, o carapace pentru a evita orice altă agresiune. Îmi pun sub semnul întrebării **INTEGRITATEA** mea fizică și morală.

Am nevoie să mă **albesc**, fie față de ceea ce am făcut sau am spus, fie față de ceva ce mi s-a făcut, o situație pe care m-am simțit murdărit. Sau este posibil să fi trăit un eveniment în care m-am simțit **SMULS** de lângă cineva sau de ceva care îmi era drag (bolile de piele sunt de multe ori legate de o separare) și față de care am pierdut orice **urmă**. De asemenea, este posibil să îmi fie teamă că voi trăi această senzație de smulgere, în viitor... Pot exista secrete de familie, precum nașterea unui copil în afara căsătoriei, despre care nu s-a vorbit nimic și care s-a ascuns cu mare grijă. Limitele și granițele mele au fost încălcate și mă simt foarte vulnerabil. Relațiile mele cu ceilalți, mai ales cu unii membri ai familiei mele, sunt "iritante". **Melanomul** se manifestă frecvent în urma unui conflict cu o persoană,

care face referință la un element masculin, precum tatăl meu sau o persoană care îmi amintește de el. Sau pot face parte dintr-un cuplu, dar mă simt separat, despărțit de partenerul meu. Spațiul meu vital a fost **poluat**. Mă simt **zdrobit**, nedemn. Pot, de asemenea, să mă judec foarte sever și să mă consider "un gunoi" care trăiește în disperare, nu am nicio urmă de respect față de mine și ceilalți, sunt întotdeauna pe primul loc. Mă simt **micșorat, DEVALORIZAT**, în ceea ce sunt și în ceea ce sunt capabil să îndeplinesc. Îi las pe ceilalți să aibă putere asupra mea și le ascult criticile. Situațiile în care trebuie să fiu apropiat de ceilalți, atât pe plan fizic cât și emoțional, sunt foarte dificile pentru mine. Faptul de a-mi **freca** pielea de altcineva îmi trezește rănilor interioare. Trăiesc o luptă continuă între faptul de a avea nevoie de ceilalți, până la a deveni dependent de ei și, în același timp, dorința puternică de a fi autonom ! Mă pot simți smuls, **despicat** în interior. Nu îmi mai suport limitările. Am nevoie de libertate. Am nevoie să îmi delimitez clar spațiul. Mă simt **abătut** deoarece am impresia că mi-am pierdut integritatea morală și fizică. Am tendința de a vedea totul în negru.

Pentru ca toate acestea să **înceteze**, accept[*] să readuc **iubirea** în situațiile care au declanșat acest **melanom**. Deși au fost situații foarte dificile, în momentul în care le-am trăit, accept[*] să văd care este elementul pozitiv sau înțelepciunea interioară pe care am obținut-o. Accept[*] să cer **ajutor**, când este necesar.

898. **PIELE — PETE DE VIN, ANGIOM MATUR SAU PLAN**

Petele de vin (numite în limbaj medical **angiome matur sau plan**), sunt malformații foarte frecvente ale capilarelor, localizate pe partea de la suprafața pielii. Dacă, la naștere am avut o astfel de **pată de vin**, pot să încerc să examinez, pe ce parte a corpului se situa. **Pata de vin** corespunde de obicei unei emoții puternice, mai ales furie sau durere, trăite de către mama atunci când mă purta în pânțe și care m-a afectat și pe mine. Există un sentiment de rușine, care vine de foarte departe din trecut și care mă face să mă devalorizez. Această rușine se pare că afectează toată familia. Poate avea o legătură cu contacte familiale care sunt constrângătoare sau chiar inexistente, ceea ce determină multă **confuzie**. Sunt atașat de familia mea. Am tendința de a ataca sub formă de afirmație. **Petele de vin** sunt adeseori destul de șterse și așa vrea atât de mult să mă **topesc** în mulțime și să nu fiu remarcat. Dat fiind faptul că prin chirurgie sau tratament cu laser, petele pot dispărea în totalitate sau parțial, trebuie să **conștientizez** legătura pe care o are această afecțiune cu mine și astfel să o integrez și să reușesc să fiu mai mult tu însumi.

Nu mai este nevoie să suport această rușine închisă în pata aceea roșie: mă eliberez și accept[*] să am propria mea viață, independentă de cea a familiei mele.

899. **PIELE — PSORIAZIS**

Psoriazisul constă în creșterea producției de celule cutanate, care creează o aglomerare de celule moarte, o îngroșare a pielii, plăci roșii, dese sau separate, care sunt acoperite de fragmente de scuame. Dacă sufăr de **psoriazis** mă număr printre cei 2% din populația lumii, care au această boală. În general sunt hipersensibil și am o nevoie mare de **iubire** și de afecțiune, care nu este împlinită, nevoie care îmi

amintește de o altă perioadă dificilă, din trecut. În acea perioadă, este posibil să fi avut un sentiment puternic de abandon sau de separare de cineva sau de ceva drag.

Psoriazisul implică existența unei duble separări⁶⁵, de cele mai multe ori, de două persoane diferite sau o dublă separare față de aceeași persoană. De exemplu, am fost separat de ambii părinți când eram copil. **Pielea** a fost "atinsă" deoarece, pentru mine, copil fiind, cel mai mult am nevoie de contactul fizic cu părinții mei sau cu o persoană pe care o iubesc și de care mă simt apropiat. O dublă separare poate fi separarea de mama mea și un frate sau o soră sau separarea de partenerul meu și un proiect ("copilul meu") sau orice altă combinație care implică o separare de două persoane sau ed două situații, pe care le iubesc și care îmi sunt foarte dragi. Este posibil să mă simt separat de mine, de propria mea identitate. În plus, mă pot simți obligat să am contacte nedorite cu alte persoane. Faptul de a fi sau a mă simți separat împiedică acel contact, mai ales prin atingere, cu pielea, cu persoanele pe care le iubesc. **Reuniunea** este imposibilă. Astfel va apărea **psoriazisul**. În prezent, îmi este atât de teamă că voi fi rănit încât vreau să păstrez o anumită distanță între mine și ceilalți. Vreau să evit să sufăr. **Psoriazisul** este o bună modalitate de protecție pentru corpul meu, împotriva oricărei apropiere fizice și împotriva vulnerabilității mele. Este ca o armură care și îmi protejează corpul de exterior. Trăiesc un conflict interior, o ambivalență între nevoile mele și dorința mea de apropiere și frica mea de contact, care mă face să păstrez distanța. Mă simt neînțeleș de ceilalți. Vreau să controlez ceea ce îmi oferă ceilalți. Am impresia că sunt păcălit, că unele persoane abuzează de autoritatea lor, mai ales dacă au mulți bani. Trebuie să mă eliberez de anumite modele mentale și atitudini acumulate în mine și care, acum nu mai au niciun motiv să existe. Mi-am reprimat atât de mult emoțiile și trăiesc o angoasă permanentă. Îmi controlez viața până în momentul în care trebuie să fac față propriilor mele emoții. Atunci, intru în panică.

Îmi acceptⁱ* sensibilitatea, învăț să fac lucrurile pentru mine și nu doar în funcție de așteptările celorlalți față de mine. Deși **psoriazisul** a apărut în urma unui eveniment dureros sau a unui șoc emoțional, accept [* că acest lucru face parte din procesul natural de viață și din dezvoltarea mea și acceptⁱ* să devin mai puternic și mai solid în interiorul meu. Îmi îmblânzesc fiecare emoție. Învăț să am încredere în mine. Îndrăznesc să îmi asum riscul de a fi deschis față de ceilalți și de a primi tandrețea contactului fizic. Fiind "în contact" cu ceea ce se întâmplă în interiorul meu, angoasa va face loc încrederii în mine și în viață !

900. PIELE — PUNCTE NEGRE *Vezi și: FAȚĂ*

Punctele negre sau **comedoane** sunt mici puncte care apar la suprafața pielii, negre la vârf, cauzate de o hipersecreție de sebum⁶⁶. Aceste puncte sunt expresia exterioară a sentimentului meu interior, de a fi murdar, "de a nu valora prea mult" și care indică faptul că nu mă respect. Chiar îmi este rușine de mine, ceea ce face dificile contactele mele cu ceilalți. Sentimentul meu de abandon, de singurătate și de eșec, mă apasă foarte tare. Tenul feței (unde apar de obicei comedoane) devine strălucitor și este nevoie să învăț să mă iubesc și să fiu mândru de mine.

Acceptⁱ* să învăț să am mai multă încredere în mine. Îmi fac din nou proiecte. Toate aceste gânduri **negre** pe care le am față de mine însumi și care se manifestă

sub formă de **puncte negre** sunt înlocuite acum de gânduri pozitive, îmi concentrez atenția pe calitățile mele și ceilalți mă vor respecta.

901. PIELE — SCLERODERMIE *Vezi și: SISTEMIMUNITAR*

ⁱ **Sclerodermie** se caracterizează prin întărirea **pielii**, pierderea mobilității și a supleței sale. Dacă sufăr de această boală sunt de obicei, foarte sever cu mine însumi și mă simt destul de des rănit. Trăiesc o nesiguranță mare și cred că trebuie să mă protejiez tot timpul de cei din jurul meu. Pentru a reuși acest lucru, mă înăspresc atât de tare încât devin un bloc de gheață și evit, când este posibil, să vorbesc. Îmi este frică de schimbare și, mai ales, de bătrânețe. Este posibil să trăiesc o situație în care mă simt departe, separat de cineva sau de ceva și persistența în timp a acestui sentiment poate declanșa **sclerodermia**. Este ca și cum acea persoană a smuls o parte din mine. Simt singurătate, un gol și am impresia că nu trăiesc. Mă agăț de trecut și îmi hrănesc vechile răni. Deoarece rețin totul, povara este tot mai grea, pe zi ce trece. Deoarece nu sunt în contact cu **inima*** mea și cu emoțiile mele, nu mă pot bucura de viață. Mă retrag în mine însumi, evitând relațiile cu ceilalți și, într-un anumit fel, mă distrug. Mă simt nul, "bun de nimic" deoarece nu am reușit să împiedic acea separare. Consider lucrurile implacabile et mă întreb cum s-ar mai putea schimba ceva în viața mea. Deoarece îmi este teamă să fiu judecat, evit să îmi arăt adevărata față.

Vindecarea se află în deschiderea față de ceilalți. Acceptⁱ* să îmi deschid **inima*** spre **iubire**, să simt căldura și starea de bine din jurul meu, acea căldură care coboară în adâncul meu și topește blocul de gheață. Îmi **conștientizez** - valoarea și acceptⁱ* fiecare parte din mine. Acceptând să fiu pe deplin în relație cu mine însumi, voi putea fi în relație cu cei din jurul meu.

902. PIELE — URTICARIE

Urticaria se caracterizează prin apariția unor plăci roșii, pe diverse părți ale corpului. Acestea sunt ușor bombate și provoacă o mâncărime puternică. ■' **Urticaria** poate proveni dintr-o intoxicație alimentară sau din cauza unor

Dublă separare: în cazul unei eczeme, este vorba despre o separare simplă, de o singură persoană sau situație

Sebum: o formă de grăsime, alcătuită din trigliceride, care se formează mai ales la suprafața epidermei

> 1) i 11111 1 1 T 1 ! .: ■ < ■
! ! i ! | 1 i 1 T

medicamente sau alte substanțe, iar starea se poate agrava din cauza stresului și a tensiunii. Este posibil să mă simt depășit de situație, fac foarte multe, chiar dacă ceea ce fac nu este recunoscut. Am nevoie de atenția celorlalți, dar nu suport criticile. Dacă sufăr de **urticarie**, sunt probabil o persoană hipersensibilă, care trăiește multă respingere. Nu îmi place persoana care sunt și frica mea de a fi rănit este atât de mare, încât pentru a fi iubit, fac totul în funcție de așteptările celorlalți față de mine. Frica mea de a fi respins se concretizează deoarece mă resping eu însumi. Am adeseori impresia că cineva vrea să scape de mine, să mă alunge. Pielea mea acoperită de acele plăci roșii mă face să mă simt urât și neatrăgător. Mă simt ca un animal **marcat** cu **fierul roșu**, sunt dependent de proprietarul meu. Deoarece trăiesc în funcție de ceilalți, mă împiedic să fac lucruri pentru mine, nu îndrăznesc să îndeplinesc proiecte noi, ceea ce îmi amplifică sentimentul de neputință. Le port pica celorlalți, îi fac responsabili de nefericirea mea. Mă simt separat, chiar smuls de lângă cineva și integritatea mea este atinsă. Totuși, îmi doresc acea separare, deoarece astfel evit complicațiile.

Accept]* să fiu stăpân pe viața mea și devin persoana cea mai importantă pentru mine. Întrez și am încredere în mine. Accept]* să merg înainte, să interacționez cu ceilalți. Am toate calitățile necesare pentru a fi un bun conducător.

903. **PIELE — VARICELA** *Vezi și: BOULE COPILĂRIEI— VARICELA* **Varicela** este o boală infecțioasă cauzată de reactivarea virusului *varicelo -zosterian*. Este recunoscută după erupția cutanată, care se manifestă unilateral și în bandă, urmând traiectoria unui nerv. Nervii fiind mijloace de comunicare interioară, durerea pe care o provoacă erupția indică o ruptură în comunicarea din zonele afectate. Varicela arde ca focul [senzație care poate fi determinată de furia rezultată în urma criticilor celorlalți sau de frică). M-am simțit agresat și trăiesc o mare supărare. Există o situație sau o persoană care m-a rănit, mi-a provocat o **tensiune** și corpul meu are nevoie de **atenție**. În plus, pot avea impresia că am fost murdărit, pătat. Durerea îmi reamintește un contact nedorit, o obligație de a mă supune unei autorități oarecare. Primul meu reflex este să mă retrag, să mă închid, crezând că astfel voi evita alte răni. Am acest comportament deoarece situația aceea mă face să simt o **nesiguranță interioară foarte mare**. Acționând astfel, întorc spre mine această agresiune, a cărei victim cred că am fost. Le dau dreptate agresorilor mei. Mă simt tot timpul în pericol. Există o parte din mine pe care nu vreau să o văd. Îmi refulez energiile creatoare. Vreau să evit contactul cu acea parte din mine pe care o consider întunecată.

Accept]* faptul că erupția aceasta plină de pete are drept scop să mă ajute să **conștientizez** că trăiesc o reacție sau o iritare emoțională intensă, față de cineva sau față de ceva, care îmi provoacă un stres excesiv și care mă determină să iau foarte greu unele decizii. Chiar dacă caut armonia în relațiile mele și în relațiile celorlalți, singura putere pe care o am este asupra propriei mele vieți. Corpul meu îmi spune să am încredere în curentul vieții, care există în mine. Îmi accept]* sensibilitatea deoarece aceasta face parte din mine. Încetez să mai fiu propriul meu dușman și accept]* să mă privesc în ochi. Intrând în contact cu fiecare parte din

ființa mea îmi voi regăsi sentimentul de siguranță. Învăț să mă detașez de suferința celorlalți, știind că aceștia au nevoie și ei de procesele lor de **conștientizare**, pentru a se împlini.

904. **PIELE — VÂNĂTĂI**

Vânățiile se mai numesc **contuzii**. Se manifestă prin niște plăgi de culoare roșie, albăstruie sau neagră, care apar în urma unei lovituri cu un obiect dur, care sparge pielea. Această contuzie are legătură cu o **emoție refulată**, o durere mentală sau o angoasă profundă, pe care nu o verbalizez. Agresivitatea mea se întoarce împotriva mea. Poate apărea în momente de oboseală puternică, când nu sunt concentrat. Încerc să aflu care este adevărata mea putere asupra vieții și a evenimentelor. Evit emoțiile și am impresia că nu valoriz nimic. Mă simt sclavul celorlalți, mă întreb care este locul care mi se cuvine. Le las celorlalți autoritatea pe care ar trebui să o manifest eu însumi, prin vorbe și prin comportamentele mele. Mă privesc de adevărata mea valoare personală. Sentimentul meu de slăbiciune mă irită foarte puternic! Mă simt **vinovat** din orice motiv, vreau să mă pedepsesc, adopt atitudinea unei victime, îmi lipsește rezistența în fața evenimentelor vieții (am o predispoziție spre **contuzii**). Viața mă avertizează imediat că, atunci când mă izbesc de ceva, nu mă îndrept spre direcția bună, oricare ar fi acel obiect, de obicei imobil, prin faptul că îl întâlnesc, mă autopedepsesc. Mă uit pe unde merg ? Mă comport cu blândețe în viață sau am tendința de a acționa brusc ? Sunt suficient de atent pentru a continua sau sunt prea slab și prea obosit de rănilor mele interioare, care se manifestă acum pe plan fizic ? Sunt destul de liniștit în interiorul meu ? Mă distanțez suficient de mult față de o situație pentru a-i înțelege cu adevărat sensul? Vreau să evadesc și trăiesc "altundeva". Este posibil să vreau atât de mult să fac lucrurile pentru a fi iubit și apreciat, încât îmi concentrez toată atenția pe ceea ce am de făcut și nu mai văd ceea ce vine spre mine. Mă lovesc pentru a-mi pune întrebări și a avea impresia că acestea rămân fără răspuns. Devin încăpățânat în loc să fiu perseverent. Am vânății deoarece am nevoie de **iubire** și de afecțiune și nu primesc decât violență și lovituri. Mă simt victima evenimentelor și am impresia că trebuie să îndur suferința. Îmi plâng de milă. Sunt "negru de furie" și am impresia că trebuie să mă bat în viață. Mă mutilez eu însumi, crezând că merit ceea ce mi se întâmplă. Poate este nevoie să îmi revizuiesc poziția pentru a fi capabil să evit obstacolele care apar în calea mea.

Accept]* să îmi controlez viața. Este foarte important să aleg și să îmi asum deciziile care sunt în armonie cu mine însumi, cu evoluția mea. Am mai multă grijă de mine și nu mai am nevoie să fac rău, deoarece știu că merit să fiu fericit și că cineva are grijă de mine. Reiau frâiele vieții mele. Mă respect și **accept]*** să îmi schimb cadrul de viață pentru a rămâne flexibil în fața vieții și a ceea ce are ea de oferit.

905. **PIELE — VERGETURI**

Vergeturile sunt mici cicatrici la început roșietice apoi albe, care brăzdează pielea, supusă unei întinderi exagerate. Cele mai cunoscute sunt **vergeturile din sarcină**, dar acestea pot apărea și în perioada pubertății sau la persoane care slăbesc, după ce s-au îngrășat, mai mult sau mai puțin. Avem tendința să credem că mai ales femeile

au **vergeturi**. Dar nu este așa: sunt mulți bărbați și uneori chiar copii care au vergeturi. De multe ori sunt legat de un mecanism de genul "m-am îngărașat și am slăbit". Apar mai ales pe burtă, dar și pe fese, pe coapse sau pe brațe. Îmi fac griji pentru aspectul meu estetic. Îmi lipsește suplețea și elasticitatea, nu trăiesc conform cu natura mea profundă. Trăiesc divergențe mari de opinie, care mă fac să nu mă simt bine. Sunt tensionat și pielea mea este afectată de **vergeturi**. Mă simt rănit sau amorțit față de atașament și vulnerabilitate. De multe ori eu sunt cel care mă pedepsesc.

Acceptf,* să îmi ofer toată tandrețea de care am nevoie. Sunt înțelegător și flexibil față de mine și față de ceilalți.

906. **PIELE — VERUCI, NEGI (în general)** *Vezi și: TUMORI Verucile (negii) sunt o infecție virală a pielii*, care produce un exces de celule, creând astfel o masă dură și inodoră (o tumoră benignă). Această masă simbolizează acumularea de bariere pe care mi le ridic în drumul meu. Bariere de suferință, de ranchiună, legate de anumite aspecte din mine; pe care le consider urâte și detestabile, care provoacă un sentiment de culpabilitate. Îmi este rușine de cine sunt. Îmi resping spontaneitatea și sensibilitatea. Mă simt respins și neînțeleș de ceilalți. Dacă acest lucru se întâmplă în relație cu tatăl meu, **negii** apar de obicei pe mâini și, dacă este în relație cu mama, vor apărea mai ales pe picioare. În acest caz, poate fi vorba despre o situație legată de rădăcinile mele, de patria mea, de familia mea. **Veruca** poate apărea într-un loc precis, pe unul dintre membre (de exemplu, în interiorul mâinii) ca rezultat al unui gest pe care îl regret. Nesiguranța mea mă face să mă retrag în mine însumi. Trăiesc în funcție de ceilalți. Am nevoie să ating și să fiu atins. Mă caut cu disperare. Pentru mine, nimic nu este clar, evident. Dacă, de exemplu, am **negi pe partea exterioară a mâinii**, mă judec foarte sever cu privire la scrisul meu și la scrisul celorlalți sau față de o muncă manuală. Am impresia că mâna mea nu face acel lucru "la fel de bine ca profesorul" și mă devalorizez. Apariția **negilor** umple un gol afectiv. Consider că nu merit ceva mai bun decât acest lucru urât și mă pedepsesc astfel. Dacă mă consider urât, corpul meu va deveni urât, reflectă pur și simplu, atitudinile mele interioare. Dacă îmi este rușine de ceea ce fac sau îmi doresc ceva și cred că nu merit acel lucru, este posibil să apară **veruci**. Vreau recunoaștere și am tendința de a "pune carul înaintea boilor". **Verucile** conțin toată creativitatea și emoțiile mele refulate și care nu cer decât să fie exprimate. Mestec mereu aceleași gânduri. Îmi este frică de singurătate și de moarte. Este important să descopăr în ce parte a corpului meu apare **veruca** pentru a cunoaște ce aspect din corpul meu sau din viața mea este afectat. Dacă **veruca** apare pe **spate**, este ceva legat de trecut, pe **partea laterală a corpului**, are legătură cu prezentul, iar în **partea din față a corpului**, cu viitorul. Când apare pe **față**, este vorba de o situație în care respectul meu față de mine este foarte scăzut. Dat fiind faptul că **veruca** este cauzată de un virus, trebuie să mă întreb dacă mă simt atacat, invadat de cineva sau de ceva, care exercită o putere asupra mea. Mă simt dezgustat pentru că am fost "păcălit" în acest fel. Mă simt ros

pe interior. **Verucile epidermoide** (la nivelul epidermei) implică o separare punctuală în timp. La nivelul **dermei** este vorba mai degrabă de un eveniment în care m-am simțit murdărit și față de care am regrete. În acest caz, am tendința de a mă critica.

Acceptând[Y ceea ce sunt, o ființă demnă de **iubire**, nu mai am nevoie de **veruci** pentru a-mi aminti acest lucru și ele vor dispărea. Las să iasă la suprafață ființa mea adevărată. Creativitatea mea se va exprima astfel liber.

907. **PIELE — VERUCI PLANTARE** *Vezi: PICIOARE— VERUCI PLANTARE*

908. **PIELE — VTILIGO**

Vitiligo reprezintă cea mai frecventă formă de depigmentare a **pielii**. **Pielea** se albește în unele suprafețe ale corpului și se formează plăci. Poate apărea în orice parte a corpului, inclusiv pe față și pe mâini. Pot fi afectat în cazul în care nu mă simt luat în considerare de către cei din jurul meu sau în anumite situații. Am impresia că nu mai am identitate. Nu am sentimente de apartenență față de familia mea, de comunitatea mea, de colegii de muncă sau de poporul meu. Deoarece am impresia că sunt **pătat**, ceea ce poate reflecta un sentiment de impuritate, vreau ca acea pată "să dispară" și, în loc de o pată închisă la culoare, vor apărea pete albe. Am impresia că mi s-au distrus toate resursele, atât pe plan fizic cât și pe plan emoțional. Pot avea un sentimentul că vreau "**să dispar**" sau să devin "**transparent**" pentru a trece neobservat. Aș vrea să fiu **sterilizat**, fără microbi sau probleme. Este posibil să fi trăit una sau mai multe experiențe sexuale în care am avut un astfel de sentiment de a fi murdar. Sau am impresia că am fost **separat** de una sau mai multe ființe dragi. Mi se pare ceva foarte insuportabil și absența lor este apăsătoare. Am fost incapabil să împiedic acea separare pe care am trăit-o într-un mod foarte brutal. Consecințele, ar fi putut fi totuși catastrofe, de exemplu prin excludere sau moarte. Acest lucru îmi tulbură sentimentul meu puternic de datorie și respectul față de tradiții. Rădăcinile mele, structura mea de bază sunt bulversate. Am avut un eșec. Este posibil, de asemenea, să fi trăit acel eveniment ca pe o ruptură, care poate avea legătură cu tatăl meu sau cu persoana care îl reprezintă și într-un mod mai subtil, cu tatăl ceresc, Dumnezeu în care cred. Dacă sunt bărbat, vreau să fiu un tată care să semene cu imaginea altcuiva, dar nu sunt eu însumi. Am o nevoie puternică de a clarifica lucrurile. Mi-am pierdut punctele de referință, reperele, mai ales față de tatăl meu. Simt că nu mai sunt protejat de el. Pentru mine este ca un necunoscut. Prin urmare, mă voi culpabiliza și mă voi devaloriza, mă voi simți murdar, față de această situație. Dacă aș putea fi "spălat de orice bănuială", mi-aș putea regăsi demnitatea. Zona corpului ce este afectată îmi oferă indicații despre ce aspect din mine este atins. O parte din mine este complet ascunsă, **detașată** de tot, este în **întuneric**. Aș vrea să fiu **alb ca zăpada**, **imaculat** ca un copil inocent și naiv. Nu trebuie să mă înșel să fiu prins făcând greșeli. Îmi resping o parte din mine, partea mea impulsivă și creativă. Există o contradicție între educația pe care am primit-o și valorile mele personale. Mă ascund pentru a mă proteja. Sensibilitatea mea a fost foarte puternic atinsă în copilărie și, chiar și acum, mă simt lipsit de apărare. Mi-am construit o nouă personalitate pentru a fi pe placul celorlalți și pentru a evita astfel să fiu rănit. Am

aproape tot timpul **gura pecetluită**. În adâncul meu, aș vrea să omor pe toată lumea, deoarece nimeni nu mă înțelege. Nu mai văd **clar** lucrurile pe care le am de făcut, deoarece acord prea multă importanță așteptărilor celorlalți față de mine, în loc să mă concentrez pe ceea ce vreau eu cu adevărat. Când eram copil, mă simțeam o povară pentru părinții mei, cred că i-am îngrijorat mult, cel puțin pe plan material, deoarece părinții mei erau nevoiți să muncească mult pentru a hrăni familia și pe mine, în mod special.

Acceptî* să **conștientizez** importanța vieții mele. Reiau contactul cu natura mea profundă. Sunt în siguranță atunci când sunt eu însumi. Merit tot ceea ce este mai bun și nu las pe nimeni să îmi facă rău. Dacă mă respect, ceilalți mă vor respecta și ei la rândul lor.

909. PIELEA CAPULUI *Vezi: PĂR — PIELE — MÂNCĂRIME, MÂTREAȚĂ*

910. PIEPT

Pieptul este partea anterioară externă a trunchiului, care se întinde de la umeri la abdomen. Semnificația sa este legată de simțul identității și de partea interioară a ființei mele. Am tendința de a-mi **bomba** pieptul pentru a-mi da curaj și a părea puternic sau, din contră, am o poziție ghemuită atunci când simt o frică, o rușine sau o disperare. În piept se află **inima*** și plămânii. Dacă apare o afecțiune sau o durere în acest loc, mă pot întreba: "Sensibilitatea mea față de relațiile de familie a fost cumva afectată în ultimul timp ? Îmi este teamă să îmi iau un angajament față de o persoană sau într-o situație, ceea ce mă fac e să evit ocaziile de a mă implica ? Am închis în mine tot soiul de emoții negative, care se amestecă și care mă distrug ? Sunt dezamăgit de relația mea de cuplu ? Trăiesc o situație ca pe un eșec și acest lucru mă apasă foarte tare.

Acceptî* faptul că este foarte benefic pentru mine să îmi arăt adevăratele sentimente și vulnerabilitatea: întotdeauna voi fi câștigător dacă sunt sincer!

911. PIEPT (anginăla...) *Vezi: ANGINĂPECTORALĂ*

912. PIERDEREA CUNOȘTINȚEI *Vezi: LEȘIN*

913. PIERDEREA POFTEI DE MÂNCARE *Vezi: POFTĂ DE MÂNCARE [PIERDEREA...]*

914. PIETRE LA FICAT *Vezi: CALCULI BILIARI*

915. PIETRE LA RINICHI *Vezi: CALCULI RENALI*

916. PINEALĂ *Vezi: GLANDA PINEALĂ*

917. PIOREE (gingivită expulsivă) *Vezi: GINGII [AFECȚIUNI ALE...]*

918. « PIPÎ ÎN PAT » *Vezi și: INCONTINENȚĂ [... FECALĂ, ... URINARĂ]*

Faptul de a face pipi în somn, indică anumite emoții și frici pe care copilul meu le trăiește **față de o autoritate** parentală sau școlară. Dacă sunt acel copil, care suferă de **incontinență**, poate fi vorba despre un mod de a elibera emoțiile (pe care le

reprezintă urina) reținute în timpul zilei, de multe ori pentru că îmi este teamă că voi fi pedepsit sau că nu voi fi pe placul celorlalți și nu voi mai fi iubit. Exprim astfel o **suferință** profundă. Trăiesc o presiune atât de mare în timpul zilei, încât trebuie să o eliberez în timpul nopții. Această presiune provine de obicei din familia mea sau din mediul școlar. Este ca și cum m-aș ridica împotriva unor părinți care ar reprezenta "autoritatea supremă". Este o mică revanșă, deoarece faptul de a face **pipi în pat** stârnește, de obicei furia părinților. Trăiesc un conflict cu privire la **înregimentarea** care mi se impune. Deoarece nu mă pot exprima în timpul zilei, fac acest lucru în timpul nopții. Există un secret, care are legătură cu ceea ce trăiesc: aș vrea ca nimeni să nu îmi descopere secretul și vreau să îl păstrez bine, dar este ceva mai puternic decât mine și de obicei se întâmplă în timpul nopții, când toată lumea doarme și în întunericul camerei mele mă eliberez de el. Îmi este frică să plâng în fața părinților mei și fac acest lucru în tăcere. Astfel, evit să văd reacția lor la plânsul meu, dar va trebui să fac față reacției lor, a doua zi dimineața... Așa cum animalele își marchează teritoriul, prin urină, eu, copil fiind, pot simți inconștient nevoia de a face același lucru, pentru "a-mi defini micul meu teritoriu de copil" care îmi este teamă că va fi încălcat și de aceea trăiesc o mare nesiguranță. Aceasta se amplifică dacă sunt obligat să dorm în întuneric. Pot avea un sentiment de separare intensă față de cineva sau de ceva ce iubesc și este ca și cum, în timpul nopții, aș striga după ajutor, deoarece am nevoie de "căldură". Este sentimentul meu de rușine și de neputință, care strigă după ajutor.

Acceptî*, în calitate de părinte sau educator, să **conștientizez** sensibilitatea copilului față de autoritate, să îl ajut să se elibereze de autoritatea mea prea puternică, prin cuvinte de **iubire**, care pentru el se transformă apoi în încredere.

919. PIKEKIE *Vezi-FEBRĂ*

920. PITUnARĂ *VeziUGLANDAPITUITARĂ*

921. PLAGĂ *Vezi: ACCIDENT*

922. PLĂMÂNI (în general) *VezișUBRONȘH*

Prin activitatea plămânilor viața circulă în mine. Aceștia sunt filtrele de aer din întreg corpul. Inhalez viața și o returnez Universului. O bună funcționare a **plămânilor** mei mă ajută să oxigenez fiecare celulă a organismului. Prin **plămâni conștientizez** faptul că EU exist. Aceștia reprezintă capacitatea mea de a dăruia toate zidurile pe care le-am ridicat eu însumi sau le-a impus societatea, precum și abilitatea mea de adaptare.

O problemă legată de existența mea poate genera o afecțiune a plămânilor și astfel este nevoie să oxigenez sentimentele negative pe care trebuie să le purific prin **iubirea** pe care o inhalez.

923. PLĂMÂNI (afecțiuni ale...) *Vezi și: ASTM, BRONȘII — BRONȘITĂ, SCLEROZĂ*

Afecțiunile **plămânilor**, precum **pneumonia**, **bronșita**, **astmul**, **fibroza** etc. semnifică faptul că trăiesc o frică foarte puternică că mă voi sufoca și voi muri. Trăiesc împotriva vieții și a aspirațiilor mele profunde. Este ca și cum scopul vieții mele ar fi fost distrus. Îmi este frică să fac față vieții. Mă simt atât de neliniștit încât îmi restrâng viața într-un teritoriu foarte bine delimitat, pe care însă îl consider nesigur.

Pot avea impresia că mi-am pierdut teritoriul sau că îl voi pierde, ceea ce îmi sentimentul de a fi blocat. Dacă îl pierd este ca și cum aş muri, nu mai sunt bun de nimic! Am o dificultate de a-mi găsi locul și de a-mi gestiona relațiile cu cei din jurul meu. Am impresia că mă pierd pe mine însumi. Deoarece **plămânii** îmi folosesc la respirație, o proastă funcționare a acestora duce la un transfer dificil al oxigenului spre sânge, funcție vitală pentru supraviețuirea mea. Această disfuncție nu face decât să scoată în evidență frica mea de moarte, pe care trebuie să o potolesc. Am tendința de a-mi sufoca **lacrimile**. **Tristețea îmi slăbește** plămânii. Dacă am o durere sau o dificultate respiratorie, trebuie să mă întreb dacă am impresia că mă simt sufocat în viața mea? Am impresia că "nu am aer" sau mă simt **asfixiat**, mai ales în legătură cu relațiile cu cei din familia mea? Mă simt limitat sau am impresia că nu merit să fiu fericit? Vreau să "urlu cât mă țin plămânii" din cauza disperării. Nu îmi plac conflictele și am tendința de a fi conciliant pentru a evita certurile. Mă simt trist și deprimat și trebuie să învăț să îmi recunosc valoarea personală și să fac lucrurile care îmi plac. **Plămânii** mei vor fi afectați, mai ales respirația, dacă m-am simțit abandonat când eram copil. Dacă sunt un copil orfan, încrederea mea în viață și în adulți, în general, poate fi foarte slăbită și **plămânii** mei vor manifesta această rană interioară. Este posibil să am o dificultate legată de schimbările din viața mea și să trăiesc situații de separare, mai ales dacă separarea de mama, în momentul nașterii (care se exprimă pe plan fizic prin prima respirație) a fost traumatizantă. **Plămânii** mei, care ar trebui să joace un rol important în faptul de a deveni autonom (de a respira singur) pot interpreta această situație ca pe o moarte într-o anumită măsură. Oare sunt capabil să trăiesc într-un mod independent, fără să am mereu nevoie de cineva pentru a face lucrurile în locul meu ? Pot avea idei **macabre** care pot duce la apariția unei **tumori**. Deși se consideră că fumatul provoacă bolile de plămâni, este vorba mai degrabă despre o angoasă față de moarte, trăită în urma consumării tutunului care provoacă boala.

În cazul unei **embolii pulmonare**⁶⁷, semnificația este o pierdere a bucuriei, exprimarea tristeții pe care am acumulat-o în mine. Mă revolt față de sentimental

Obstrucție bruscă a uneia dintre ramurile arterei pulmonare meu de neputință. Este ca și cum cineva m-ar împiedica să îndeplinesc un proiect sau să ajung într-un loc anume și din această cauză am o depresie. Nu mă mai simt acasă. Ideile și emoțiile mele sunt obturate.

AccepU* faptul de a fi tot timpul îndrumat și protejat. În loc să îmi facă plăcere să întrețin amintirile vechi, care mă fac melancolic și îmi pot amplifica sentimentul că sunt singur și izolat, este bine să apreciez tot ceea ce am și să văd abundența din

viața mea. Am dreptul de a avea un teritoriu al meu, un loc doar al meu, personal și care să nu mai fie al nimănui, așa cum toți ceilalți au un loc al lor.

Astfel voi găsi armonia și liniștea ce mă vor împlini pe deplin. Îmi recapăt puterea care îmi aparține și respir viața "cu toată forța plămânilor mei".

924. PLĂMÂNI —BOALA LEGIONARILOR

Prima epidemie de "**boala legionarilor**", o boală infecțioasă, a fost descoperită în iulie 1976, printre foștii combatanți reuniți la un congres într-un hotel din Filadelfia. Este cauzată de bacilul Gram, necunoscut la acea dată denumit și legionella pneumophila. **Boala legionarilor**, denumită și **legioneloză**, este o boală asemănătoare cu pneumonia. După o perioadă de incubație de 2 până la 20 de zile, boala debutează brusc, foarte repede și poate provoca moartea (în 16% dintre cazuri). Semnificația acestei boli reflectă faptul că, situația de a mă afla printre **combatanți** (asemeni mie) mi-a activat amintiri dureroase, și simt tristețe față de suferința umană. M-am simțit neputincios în fața morții. Amintirile au fost reactivate brusc și fricile mele, conflictele mele interioare au reapărut la suprafață. Am un sentiment de furie și de nedreptate, care mă împiedică să respir și să particip din plin la viață, în general. Situația este greu de suportat și mă simt vinovat pentru faptul că nu am făcut tot posibilul. Vreau să fug, dar sunt obligat să rămân pe loc. Îmi este rușine că sunt obligat să iau parte la războaie cu care nu sunt de acord.

Accept|Y să mă împac cu mine însumi și să mă eliberez de aceste amintiri. Fac traviul de doliu și încetez să mă mai chinui în interiorul meu. Cer ajutor și îmi acord dreptul de a respira, de a participa din plin la viață. Îmi dau seama că viața este prea prețioasă, gust fiecare moment din plin și sunt recunoscător.

925. PLĂMÂNI {**cancer la...**} Vezi:(WCER IA PLĂMÂNI

926. PLĂMÂNI — CONGESTIE Vezi: CONGESTIE

927. PLĂMÂNI —EMFIZEM PULMONAR

Emfizemul pulmonar se caracterizează mai ales printr-o dificultate respiratorie la efort.

În perioada intrauterină, când plămânii mei se formează, acest lucru semnifică angajamentul meu de a fi aici, acordul meu față de viață, care este posibilă prin respirație. Dacă îmi este frică de viață sau vreau ca altcineva să aibă grijă de • propria mea viață, **plămânii** mei vor putea fi afectați. Respirând superficial mă protejez împotriva faptului de a fi nevoit să fac față realității. Trăiesc o anxietate și îmi este frică, deoarece mă simt amenințat. Iar pentru că, plămânii mei se dilată și se contractă, acest lucru corespunde capacității mele de a lărgi, de a împărtăși și de a intra în viață sau, de a mă contracta, de a mă izola și a nu mai reține viața. Faptul de a fi atins de **emfizem pulmonar** este un semn că am o dificultate respiratorie și mă simt presat de efort. Prin respirație, aspir viața în mine. De ce îmi este greu să "apuc" viața din plin ? În ce aspect al vieții ele mă simt indignat ? Acesta este felul meu de a evita viața ? Viața nu mă mai interesează, nu mai găsesc niciun interes în ea. Am niște frici puternice și una dintre ele este frica de a mă afirma și de a-mi ocupa locul

cuvénit. De ce viața și-a pierdut orice sens pentru mine ? Mă simt blocat, sufocat. Nu am învățat să fiu eu însumi și să îmi ocup locul care mi se cuvine, trăiesc în funcție de ceilalți. Sufăr de o lipsă de comunicare, profundă. Cuvintele se **sugrumă** în interiorul meu, de unde provine și sentimental de neputință. Frustrările și nemulțumirile mele mă sufocă. Am impresia că nu merit să trăiesc. Port o povară prea grea.

Accept;* să **conștientizez** faptul că fiecare are locul său pe pământ și că eu trebuie să îl ocup pe al meu. Accept;* să mă iubesc mai mult, să mă afirm și să îmi exprim nevoile, într-un cuvânt, să fiu EU ! Astfel, apăsarea pe care o simt va fi înlocuită de un prea-plin de aer și de viață în plămânii mei. Voi vedea din nou toate posibilitățile pe care mi le oferă viața. Îmi recapăt pofta de viață, de a fi fericit.

928. PLĂMÂNI — PNEUMONIE ȘI PLEUREZIE **Pneumonia** este infecția plămânilor, cauzată de o bacterie sau un virus, în timp ce, **pleurezia** este inflamația acută sau cronică a **pleurei**, membrana care acoperă plămânii (mai de mult de folosea termenul de **pleurită**, pentru preureziile uscate localizate). **Plămânul** fiind organul respirației, unde are loc transformarea aerului "meu" pentru a fi transmis corpului "meu", o afecțiune în acest loc indică faptul că trăiesc un conflict interior, care mă epuizează. Trebuie să găsesc emoția sau sentimentul care mă irită și îmi limitează funcționarea relației mele cu aerul din viața mea interioară, deoarece acest blocaj mă împiedică să trăiesc din plin. Aceste sentimente, profund ancorate în interiorul ființei mele, reprezentate de inflamație, pot indica faptul că mă simt profund "șocat", "iritat". Această iritare, care face parte integrantă din mine, este ca un reflex și antrenează multe sentimente negative. Trebuie să mă întreb care este situația sau persoana pe care o urăsc atât de mult și care, de multe ori, face parte din mediul meu profesional. Abilitatea mea de a respira este foarte afectată de emoțiile mele, de frica de a fi singur, de a fi copleșit sau de revolta mea față de viață. Am impresia că m-ara "încâlcit" în relațiile mele personale. Este posibil să mă simt sufocat de toate responsabilitățile mele și nu știu cum să le fac față. Descurajarea și disperarea pun stăpânire pe mine, ajung să mă întreb chiar care este sensul vieții mele și dacă viața merită trăită. Am impresia că spațiul meu vital poate fi invadat, că mi se poate sustrage ceva. Cred că nu mai trăiesc din plin. Îmi pun întrebări legate de parcursul meu personal și caut un nou sens vieții mele, pe care mi-o doresc mai bogată, la nivelul relațiilor interpersonale și mă întreb ce loc ocupă spiritualitatea (și nu religia) în viața mea de zi cu zi. Mă simt vulnerabil și nu știu cum să îmi realizez aspirațiile. Îmi creez o imagine de "persoană puternică", dar, în sinea mea, mă simt neputincios. Am obosit să mai trăiesc și sunt cuprins de disperare. Vreau să îmi trăiesc viața mea, nu pe cea programată de părinții mei. Trăiesc o angoasă, deoarece am multe dificultăți legate de relațiile cu cei din jurul meu. Munca mea nu mă mai mulțumește și nu mai corespunde aspirațiilor mele.

Cât despre **pleurezie**, care se manifestă de obicei prin prezența unui lichid între plămâni și peretele toracic, semnificația acesteia este legată de **plâns**, de **lacrimile** pe care nu am vrut sau nu am putut să le exprim într-o anumită situație în care am trăit disperarea provocată de moartea unei ființe dragi. Vreau să îmi creez o **carapace** pentru a mă **proteja** și a arăta că sunt puternic, dar, în sinea mea, mă simt

ca și un copil, lipsit de **apărare**. Sunt în contact cu durerea care urmează după o dramă și care, de multe ori, este inexplicabilă. Această drama este trăită, de obicei, în relație cu un membru al familiei mele. Poate fi, de asemenea, vorba despre o situație care se destramă și căreia îi prevăd sfârșitul, o situație care implică un cuplu, o afacere etc. și pe care aș vrea să o protejez.

Accept;* faptul că am nevoie să îmi acord timp pentru mine, pentru a face "curățenie" în viața mea. Nu păstrez decât responsabilitățile care îmi revin mie și le dau înapoi celorlalți, responsabilitățile pe care le-am luat asupra mea și care nu îmi aparțin. Îmi ofer dreptul de a cere ajutor. Viața va deveni astfel mai simplă și mai frumoasă.

929. PLÂNS

Lacrimile sunt o efuziune a ochilor, o eliberare a emoțiilor. Fie că sunt lacrimi de bucurie, de **iubire**, de frică sau de decepție, faptul de a **plânge** mă eliberează de un prea-plin de sentimente, de gânduri foarte puternice. Poate fi vorba, de asemenea, de faptul că ochii mei au fost afectați la vederea unei scene insuportabile, terifiante, pe care am fost obligat să o văd, pentru a înregistra fiecare detaliu. Pot să **plâng** și pentru că mă simt incapabil să comunic ceea ce simt. Sunt ignorat, este ca și cum aș fi invizibil. Sunt foarte puțin în contact cu universal meu interior. Mă agăț prea mult de oameni și de lucruri, de teamă că îi sau le voi pierde. Am o angoasă, mă simt fragil și am prea puțină încredere în mine. Trăiesc o stare de dependență. Plânsul meu reprezintă o eliberare a tristeții, a decepției. Am reacție care face presiunea să scadă. De asemenea, îmi pot folosi lacrimile, pentru a atrage atenția, simpatia celorlalți. Dar acest lucru nu folosește la nimic, deoarece aș putea, pur și simplu, să-mi arăt calitățile frumoase și să am același rezultat. Am impresia că mă lupt tot timpul și sunt epuizat. Îmi vine **să plâng**, deoarece nu mai suport! Am nevoie de ajutor, dar nu îl cer. Faptul de a **plânge** lasă uneori impresia, unei alte persoane, că este mai puternică, că m-a făcut să "cedez" și că are o anumită putere asupra mea.

Când nu **plâng** evit să par mai slab. **Conductele lacrimale blocate** indică faptul că am o reținere în ceea ce privește libera exprimare, care poate fi legată de credința că, "doar bebelușii plâng". Am vrut să nu îmi arăt suferința prin lacrimi și mi-am blocat conductele lacrimale. Vreau să arăt că exist, dar nu reușesc.

Dacă apare o inflamație de conductelor lacrimale, la un bebeluș, acesta este vulnerabil atunci când este atins. Îi este teamă că va fi rănit. Lacrimile mele, care ies din ochii mei, aduc cu ele lucruri pe care le acoperă, pentru ca eu să nu le văd, poate din teamă că s-ar putea realiza.

Accepți* să mă eliberez, să îmi eliberez emoțiile, toxinele acumulate și astfel să mă vindec și să mă revigorez. Accepți* să mă respect și să trăiesc cu bucurie.

930. **PLEOAPE (în general)** *Vezi: TRĂSĂTURI* **Pleoapele** acoperă și protejează ochii. **Pleoapele** umflate, iritate sau cu puncte sunt un semn că trăiesc un sentiment de tristețe, care poate fi cauzat de o situație, de exemplu, aceea de a nu mai vedea pe cineva sau o situație în care am plâns, dar din care vreau să mă retrag, să păstrez durerea în mine. "Închid ochii în fața unor lucruri evidente, pe care îmi este greu să le admit". M-am despărțit de cineva sau de țara mea. Trebuie să închid ochii atunci când vreau să mă odihnesc sau să dorm, este o mișcare voluntară. Dar, dacă **pleoapele** mele sunt tot timpul **pe jumătate închise**, există ceva cineva în viața mea, de care vreau să fug, pe care nu am curajul să îl privesc în față sau pe care nu trebuie să îl văd. Refuz privirea și judecata celorlalți, deoarece pentru mine este ușor să mă denigrez și să resping ceea ce sunt. Sunt în defensivă și mă simt sub presiune. Dacă, în plus, trăiesc o tensiune puternică, **pleoapele** mele au tendința de a clipi mai repede. **Pleoapele căzute (ptoza palpebrală)** indică o tristețe profundă și o resemnare față de evenimente pe care nu vreau să le văd. Este ca și cum ar cădea o cortină peste o parte din viața mea. Ceea ce văd este mult prea departe de idealul meu. Am fost martor la un eveniment *mai rău* decât tot ceea ce am văzut înainte... În cazul **unei femei**, afecțiunea apare mai frecvent la ochiul stâng și dezvăluie o situație în care există un impas și o mare decepție. Atunci când **pleoapele** (mai ales cele inferioare) sunt răsfrânte spre exterior (**ectropion**) trăiesc o mare nesiguranță: deoarece în viața mea este o mare confuzie, toate sunt amestecate, sunt neliniștit cu privire la necunoscut și la moarte. Dacă **pleoapele** sunt răsfrânte spre interior (**entropion**), este un semn că nu primesc atenția și tandrețea de care am nevoie, din partea celor din jurul meu. **Blefarita** (infimația) exprimă o dualitate dintre a spune adevărul sau "a închide ochii" și a tăcea. Sau vreau să îmi ascund lacrimile...

Accept i* să observ faptul că îmi închid ochii pentru a mă centra mai bine, pentru a mă interioriza, dar este important, de asemenea, să îi țin deschiși pentru a vedea toată frumusețea din univers și toate posibilitățile care apar în viața mea.

931. **PLEOAPE (clipit al...)**

Pleoapele au tendința de a clipi mai repede atunci când trăiesc un stres sau o tensiune mare. Sunt "prea solicitat" cu privire la ceea ce vreau. Există în viața mea o situație pe care aș prefera să nu o văd?

Accept|r momentele de liniște și de destindere și învăț să "văd" partea pozitivă în orice lucru.

932. **PLEUREZIE** *Vezi: PLĂMÂNI—PNEUMONIE SI PLEUREZIE*

933. **PLEURITĂ** *Vezi: PLĂMÂNI—PNEUMONIE SI PLEUREZIE*

934. **PLICTISEALĂ** *Vezi și: DEPRESIE, MELANCOLIE*

Plictiseala se manifestă printr-o tristețe profundă, o supărare mare. Când spun "mă plictisesc" înseamnă că nu îmi folosesc forța și potențialul. De ce am tot timpul nevoie de compania celorlalți, ca stimulent ? Ce supărare mă urmărește tot timpul, indiferent unde aș fugi ? **Plictiseala** este o formă de melancolie, care, pe termen lung poate duce la **depresie nervoasă, dacă nu reacționez**. Este ca și cum aș trăi într-o noapte fără sfârșit, fără speranța de a vedea într-o zi lumina soarelui. Melancolia are legătură cu o lipsă, un gol pe care îl simt în viața mea. Trebuie să **conștientizez** acest lucru.

Accept iY să mă las îndrumat de eul meu superior deoarece există toate resursele în mine. Accepți* să îmi ascult vocea interioară. Meditația și tratamentele energetice mă pot ajuta. Eu sunt cel care îmi conduc viața, deoarece sunt complet și autonom în universul meu.

935. **PLOMBA** *Vezi: DINȚI—CARIE DENTARĂ*

936. **PNEUMONIE** *Vezi: PLĂMÂNI—PNEUMONIE SI PLEUREZIE*

937. **PNEUMOPATIE** *Vezi: CONGESTIE*

938. **POINT DE CÔTÉ SAU DURERE IRADIANTĂ**

Un point de côté (termenul vine din limba franceză, durere laterală) este o . durere care survine după un efort fizic, după un mers alert sau după alergat. Poate fi și o durere intercostală cauzată de o agitație fizică intensă sau un efort foarte mare. Această durere este un semnal de alarmă: de ce mă grăbesc atât de tare ? Ce mă presează atât de mult? Refuz să îmi ascult vocea interioară și mă oblig să fac anumite lucruri pentru a-mi crea o imagine bună, pentru a corespunde normelor sociale, referitoare la reușită. Această iritare se datorează unei exasperări, unei nemulțumiri sau unei decepții? Mă forțez la maxim, indiferent de consecințele asupra corpului meu fizic. Nu ascult decât de mintea mea și de neliniștile mele. **Punctul dureros** mă face să încetinesc pasul. Învăț să las să circule energiile, fără să fiu nerăbdător, îmi acord timp pentru a face o pauză.

Accepți* să **conștientizez** faptul că trebuie să încetinesc ritmul, în viața de zi cu zi, să îmi acord timp pentru a trăi viața. Îmi ascult vocea interioară, care știe de ce am nevoie și ce este bun pentru mine. Merg în propriul meu ritm și corpul meu se destinde și nu mai are nevoie să protesteze !

939. **POLIARTRITA CRONICĂ EVOLUTIVĂ** *Vezi: ARTRITA - POLIARTRITA REUMATOIDĂ*

940. **POLIOMIELITA**

Poliomielita este o boală contagioasă, provocată de un virus, care se fixează pe centri nervoși, mai ales pe măduva spinării, provocând forme de paralizie care pot fi mortale, atunci când afectează mușchii respiratori. **Poliomielita anterioară acută** care afectează neuronii motori ai coarnei măduvii spinării, este denumită, în limbaj comun **poliomielită**. Deoarece este o boală care apare mai ales la copii, se mai numește și **paralizia infantilă**. Dacă sunt afectat de această boală, virusul care mă paralizează simbolizează **gelozia** și **neputința**. Sunt invidios pe ceea ce sunt capabili ceilalți să îndeplinească. Aș vrea să îi împiedic, dar de fapt mă împiedic și mă blochez pe mine, prin paralizie. Nu îmi place să dau socoteală nimănui, să mă supun aitorității, să nu am nicio alternativă. Îi las pe ceilalți să aibă putere asupra mea. Vulnerabilitatea mea mă determină să mă simt tot timpul în pericol. Vreau atât de mult să îndeplinesc unele lucruri, dar sunt paralizat. Cred că nu am putere asupra vieții mele. Sunt tot timpul cu garda sus. Aș vrea atât de mult să îmi demonstrez valoarea! Disperarea pe care o simt este foarte puternică.

Accept]* să nu îi mai invidiez pe ceilalți: sunt o persoană extraordinară, cu resurse imense. Am la fel de multe calități și putere ca toți ceilalți și trebuie să accept]*. Acest lucru. În loc să fug și să îmi concentrez atenția pe judecarea celorlalți, îmi redobândesc **aici și acum** puterea supra vieții mele și accept]* faptul că abundența face parte integrantă din viața mea.

941. POLIOREXIE *Vezi: BULIMIE*

942. POLIPI

Polipul este o tumoră benignă, care se dezvoltă pe o mucoasă, de exemplu, mucoasa bucală, nazală, intestinală sau uterină. Excrescența care rezultă este un semn fizic, care arată faptul că există în viața mea o persoană sau o situație care mă deranjează și că care vreau să o evit, vreau să scap de ea, dar nu este posibil. Dimpotrivă, mă simt prins, blocat într-o situație și **nu mă pot sustrage**, de teamă că voi fi abandonat sau nu voi fi pe placul celorlalți. Îmi neg puterea interioară și acest lucru mă face să mă simt foarte încadrat, înregimentat. Am emoții care se întăresc în mine. Sunt ca niște "bulgări de supărare", pe care trebuie să îi sparg. Dacă am **polipi** în nas, mă pot întreba care este mirosul care anunță un pericol și mă îngrijorează? Vreau să mă protejiez și am nevoie de sprijin din partea celorlalți. La nivelul **intestinelor**, polipul indică faptul că, am impresia că ceilalți vreau să mă împiedice să îmi ating scopurile. Sunt tentat să îi urmez pe ceilalți mai degrabă decât să fiu un conducător adevărat: astfel reduc riscul de a fi dezamăgit...

Accept]* faptul că cineva sau ceva mă deranjează și mă întreb ce am de învățat din toate acestea ? Cum aș putea să mă simt mai liber ? Dacă voi face față responsabilităților pe care le am, **polipul** sau **polipii** vor dispărea.

943. PRESIUNE ARTERIALĂ SAU SANGUINĂ *Vezi: TENSIUNE ARTERIALĂ*

944. PREZBITISM *Vezi: OCHI—HIPERMETROPIE SI PREZBITISM*

945. PRINCIPIUL MASCULIN *Vezi și: FEMININ*

Este reprezentat de **partea dreaptă a corpului** și de **emisfera stângă a creierului**. Este denumită și partea YANG, în medicina chineză, sau partea rațională, în Occident. Reprezintă legătura mea cu bărbații din viața mea. Calitățile dominante sunt curajul, puterea, logica. Este legat de cunoaștere, cuvânt, e partea rațională, materialistă a ființei. E reprezentată de soare. Este partea care alege direcția, care administrează. Fiecare ființă umană are parte feminină și una masculină. Bolile care apar pe partea dreaptă îmi indică un conflict cu noțiunea de virilitate și de rivalitate dacă sunt bărbat și dacă sunt femeie îmi indică o dualitate în ce privește viața profesională.

Accept **I V** să îmi echilibrez partea masculină și cea feminină pentru a fi împlinit.

946. PROBLEME CARDIACE *Vezi: INIMĂ*—PROBLEME CARDIACE*

947. PROBLEME LEGATE DE PALPITAȚII *Vezi: INIMĂ*—ARITMIE CARDIACĂ*

948. **PROLAPSUL (coborârea unui organ)** *Vezi și: PROSTATĂ [COBORÂRE DE...]* **Prolapsul** indică deplasarea patologică a unui organ în jos, din cauza relaxării elementelor care îl mențin la locul său. Apare mai des la nivelul prostatei, al uterului, al vaginului, rectului, uretrei și a vezicii. Această afecțiune indică faptul că trăiesc o stare puternică de **abandon, o lipsa de control**. Mușchii slăbesc, deoarece nivelul meu de energie este atât de jos încât nu poate menține elasticitatea aceluia organ. Sunt slab, am o stare de **disperare interioară** imensă, legată mai ales de acel aspect al vieții mele, reprezentat de organul afectat. De exemplu, **prolapsul u te rin**, exprimă toată greutatea provenită din faptul de a fi mamă, faptul că problemele copiilor par să nu se mai rezolve niciodată și că eu mă simt slăbită din cauza tuturor grijilor acestora. Îmi iubesc copii, dar am obosit și nu mai pot... Îmi este sete de libertate și nu mai vreau să am constrângeri. Am aspirații mari, pe care nu le pot împlini. **Prolapsul vezicii** (cistocel) indică cât e greu mă apasă emoțiile neexprimate. Încrederea mea în mine este atât de scăzută încât, mă cobor în fața celorlalți și **vezica** mea face la fel. Sunt foarte trist, deoarece cred că mi-am ratat datoria. Prefer să mă desprind, să rup contactul cu ceilalți, fie pe plan fizic, fie pe plan emoțional.

Accept]* să găsesc mijloacele necesare pentru a-mi relua viața în mâini și a fi activ. Pot să încerc să fac ceea ce iubesc cu adevărat, fie artă, sport sau un hobby, pentru a-mi recăpăta vitalitatea și pofta de viață.

949. PROSTATA (în general)

Prostata este o glandă a aparatului genital masculin, situată sub vezică și care secretă un lichid ce constituie unul dintre elementele componente ale spermei.

Reprezintă principiul și puterea masculină. O **prostată** sănătoasă indică faptul că știu foarte clar încotro merg și îmi ascult vocea interioară. Îmi trăiesc emoțiile și știu să elimin prea-plinul de emoții. Sunt capabil să fiu eu însumi și stăpân pe viața mea.

Accept[*] faptul că, autoritatea se află se află în interiorul meu și mă îndrumă în alegerea pe care o am de făcut, în loc să mă las condus de valori superficiale.

950. **PROSTATA (afecțiuni ale...) Prostata** are legătură cu sentimentul meu de putere pe plan social și cu capacitatea mea sexuală. Deoarece, de obicei bărbații mai în vârstă suferă de tulburări ale **prostetei**, pot să îmi pun următoarea întrebare: mă simt satisfăcut și în largul meu, în ceea ce privește sexualitatea? Trăiesc frustrare, neputință sau poate chiar confuzie, față de sexualitatea mea sau față de căutarea unui [unei] partener (partenere) poate mai tânăr/tânăra? Ar fi mai bine să renunț la tot? Poate mă simt inutil, ineficient, incapabil să fiu "un bărbat adevărat". Sau poate am impresia că nu sunt la înălțimea copiilor mei sau sunt un tată rău. Mai sunt încă **atrăgător**? Am o teamă puternică la gândul că nu mai acorespund **normelor** sexuale cerute de societate, mai ales dacă eu sau unul dintre copiii mei suntem homosexuali: inconștient, știu că specia este în pericol, din cauza non-reproducerii. Sunt fidel dorințelor mele sexuale sau acestea depend de mărirea organelor mele genitale? Trebuie să învăț să mă deculpabilizez și să nu îmi mai creez o presiune față de "performanța" pe care societatea vrea să o ating. Trebuie să **conștientizez** valoarea mea, cu toate calitățile frumoase pe care le am și nu doar în funcție de "performanțele mele sexuale". Este posibil să am impresia că nu sunt **acordat** cu partenera mea sau partenerul meu, că suntem un cuplu nepotrivit, mai ales la nivel sexual. Formăm un **amalgam**, un amestec, ieșit din comun. Oare îmi reprim emoțiile și impulsurile creatoare? Refuz orice act erotic din viața mea? Este posibil să trăiesc o iubire platonice, care nu se exprimă în corpul meu fizic. Dacă nu îmi cunosc nevoile și dorințele, este ca și cum aș fi deconectat de persoana mea.

Mă simt obligat să mă **prosternez** în fața cuiva sau chiar în fața unui dumnezeu, în care cred. Este un act umilitor! Trebuie să încetez să mai impun o presiune asupra lucrurilor pe care le am de făcut sau pe care nu le am de făcut: mă simt vulnerabil cu privire la bani, deoarece mă apropii de pensionare? Mă simt inutil, deoarece nu mai sunt atât de activ cum eram când lucram? Dacă o am problemă la **prostată**, trebuie să mă întreb dacă trăiesc o dificultate și o culpabilitate față de nepoții mei sau față de copiii mei, care, chiar dacă au devenit adulți, pentru mine sunt încă "mici" și "fragili". Mi-e teamă că sunt în pericol, pe plan moral sau fizic și, mai ales, în orice situație care poate avea legătură cu sexualitatea și care mi e mi se pare murdară sau anormală, conform normelor societății. Vreau să fiu în continuare **protectorul** lor. Am impresia că sunt împiedicat să le fiu aproape. Dacă nu am copii sau nepoți, dificultatea poate fi trăită în relație cu un copil al fraților mei sau un alt copil pe care îl consider "ca făcând parte din familie". Am tendința de a mă **adapta** așteptărilor celorlalți față de mine. Vreau, de asemenea ca și ceilalți să se

conformeze valorilor mele sau celor ale societății. Am impresia că am niște **anomalii imense** și nu prea știu ce să fac pentru a mă încadra în norme. Mă simt adeseori **ciudat**, diferit de ceilalți. Nu îmi place imaginea mea de tată. Un **adenom** poate apărea atunci când am o supărare mare, față de unul dintre copiii mei sau am impresia că mi-am pierdut "puterea" la muncă sau în societate. Am nevoie să învăț să am încredere și că, teama mea, că li se va întâmpla ceva "rău" sau "grav" celor pe care îi iubesc, nu face decât să atragă mai mult obiectul fricii mele.

Am încredere în faptul că, suntem cu toții îndrumați și protejați, de forțele interioare, inclusiv cei pentru care îmi fac griji. Astfel voi evita dezvoltarea unui **cancer de prostată**. Acesta se poate manifesta după ce am trăit mai multe eșecuri în relațiile mele afective. Simt, în sinea mea, că am pierdut această dimensiune masculină necesară pentru a seduce și a atrage o parteneră sau un partener. Sunt frustrat și trist și aceste sentimente se întorc, de obicei, împotriva mea. Viața mea nu mai are sens (mai ales când sunt pensionar). Mi-am pierdut încrederea în capacitățile mele, în imaginea mea de tată și de bărbat. Mă privesc de creativitatea mea și de dreptul meu la fericire și la bucurie.

Accept[V] să învăț să mă bucur de viață, cu toate simțurile și nu numai pe plan sexual. Pot să îmi redescopăr creativitatea și să realizez lucruri importante.

Accept[*], de asemenea, să simt cu adevărat toate emoțiile pe care le am și să învăț să le recunosc din plin. Emoțiile fac parte din mine. Astfel îmi recapăt întreaga putere asupra vieții mele.

951. **PROSTATĂ (coborâre...) Vezi și: PROLAPS**

Când **prostată** coboară, aceasta exercită o presiune mare asupra vezicii. Este un semn că am o dificultate de a renunța la sentimentul de inutilitate pe care îl am, urina reprezentând eliberarea emoțiilor mele negative. Mă simt coonfuz și îmi este greu să îmi exprim dorințele.

Accept[*] să îmi recunosc tot mai mult valoarea și știu că am o contribuție inestimabilă în cadrul societății.

952. **PROSTATĂ — PROSTATITĂ Vezi și: ANEXA III, INFECȚIE, INFLAMAȚIE**

Prostatita reprezintă inflamația prostatei. O astfel de afecțiune indică faptul că este posibil să trăiesc decepție sau frustrare față de ceea ce partenera mea sau partenerul meu așteaptă, legat de performanțele mele sexuale, de la mine, deoarece îmi port pică pentru că nu sunt mai "viril", mai "performant". Mă consider bătrân, "terminat", "bun de nimic". Nu îmi pot "poseda" partenera sau partenerul. Valorile mele sau singura MEA valoare se bazează pe lucruri materiale și superficiale. Mă rup de emoțiile mele, deoarece îmi este frică de ele.

Este important să accept[*] faptul că, sexualitatea mea s-a schimbat și a evoluat în timp și că poate fi în continuare la fel de excitantă și întreagă ca și . înainte.

953. **PRURIT Vezi: PIELE—MÂNCĂRIME**

954. **PSIHOSOMATICĂ (boală...) Vezi: BOALĂ PSIHOSOMATICĂ**

I I R T Î " T i i i

955. **PSIHOZĂ (în general)** Psihoza este o boală mentală majoră, care tulbură grav existența psihică a persoanei afectate, în raport cu ea însăși și cu lumea exterioară, provoacă alterarea **conștiinței** de sine, a conștiinței despre celălalt și despre lumea exterioară, a afectivității, a inteligenței, a judecății, a personalității. Astfel, subiectul trăiește ca și cum ar fi un străin în această lume. **Paranoia** și **schizofrenia** sunt **psihoză**. În cazul în care sunt afectat de **psihoză**, vreau să fug de cine sunt și să evaderez din acest corp, pe care nu îl accept]*. Mă simt atât de nelalocul meu, încât am impresia că nu mai am identitate, mă las invadat de oamenii din jurul meu. Am un foarte scăzut respect față de mine însumi și caut prin toate mijloacele să fiu iubit și să primesc atenția celorlalți. Nu mai îndrăznesc să fiu eu însumi. Prin faptul că îmi neg propria persoană, relațiile cu ceilalți, viața în general, devin obsedat, fixat pe ceva sau pe cineva și astfel mă îndepărtiez de durerea mea interioară. **Psihoza** poate fi, de asemenea, rezultatul unui eveniment în care am trăit un șoc emoțional atât de mare, încât am vrut să mă rup de realitate, mentalul meu neînțelegând "de ce mi s-a putut întâmpla mie acel lucru!" Am ascuns evenimente, emoții în subconștientul meu și, mai devreme sau mai târziu va trebui să le fac față pentru a le putea integra și a învăța lecția de viață corespunzătoare. Eliberând aceste evenimente, care mă domină inconștient și care mă fac să acționez într-un fel impulsiv, voi putea să recapăt din plin controlul asupra vieții mele și să trăiesc în pace cu mine însumi. **Psihoza maniaco-depresivă** este o alternanță de crize de excitație (manie) și de episoade depresive, care se manifestă prin melancolie. Îmi este teamă că îmi voi rata viața, că nu am niciun viitor. Această boala se manifestă des după pierderea cuiva sau a unui lucru drag. Ajung foarte repede la extreme, deoarece mă simt deconectat de puterea mea interioară, deci sunt neputincios să îmi iau viața în mâini. Cât despre **psihoză infantilă**, aceasta poate fi rezultatul unei relații perturbate între copil și părinții lui. Copil fiind, pot trăi respingere legată de revolta inconștientă a mamei sau deoarece sunt supus unor revelații sexuale, prea precoce pentru a fi integrabile etc. Mă închid într-o stare de indiferență, de inerție și de stagnare pe planul dezvoltării mentale sau mă închid într-o lume a mea, unde nu mai comunic și care îmi servește drept mijloc de protecție. Este ca și cum nu aș mai fi capabil să-mi găsesc locul și să mă ocup de mine. Mă închid într-o "separare de protecție", după ce am trăit o respingere puternică sau o lipsă de afectivitate, având impresia că nu pot fi ceea ce vor părinții mei să fiu, aceștia fiind controlați de fricile lor, de dorințele, de fantasmele lor, cu privire la mine, copilul lor.

Accept]* să mă deschid treptat față de **universul** meu interior. Îmi recunosc puterea pe care o am asupra vieții mele. Durerile trăite în trecut fac parte din procesul de evoluție a fiecărei finite și trebuie să le accept]*: este singura modalitate prin care pot lăsa la o parte suferința și astfel să îmi pot construi viața pe noi fundamente pozitive. Sensibilitatea mea devine un instrument de transformare, deoarece astfel am acces la diferite niveluri ale **conștiinței**. Pot avea încredere în viață, deoarece sunt pe deplin protejat și îndrumat.

956. **PSIHOZĂ—PARANOIA**

Paranoia se definește ca o **psihoză** caracterizată prin supraestimarea eului, neîncredere, atitudine bănuitoare, rigiditate psihică, agresivitate, care antrenează un **delir** de persecuție. Comportamentul **paranoic** poate fi considerat un fel de sindrom provenit dintr-un sentiment de inferioritate, cu valoare de protest, de compensație, de revanșă sau de pedeapsă. Totuși, dacă sunt **paranoic**, continui să îmi păstrez toate capacitățile intelectuale. Am obsesii, idei fixe, pe care se concentrează toată atenția mea. Observ fiecare detaliu mărunț care, chiar dacă este neînsemnat, poate lua proporții inimaginabile. Deoarece universul meu este astfel edformat, totul devine periculos pentru mine. Mă simt mereu urmărit, spionat, ceea ce duce la o stare de **delir**. Dacă sunt afectat de **paranoia**, mă simt victima a tot ceea ce mi se întâmplă și sunt tot timpul în alertă. Am impresia că cineva mă **pândește, îmi dă târcoale** tot timpul. Viziunea mea asupra lumii exterioare este falsă (mă gândesc la ceea ce cred ceilalți despre mine...) Disperarea mea și tristețea mă fac să **urlu**. Mă simt pus la zid, neștiind în ce direcție să mă îndrept pentru a fugi. **Anticip** tot timpul ceea ce este mai rău și mă ascund în spatele unei **carapace**. Rănile mele emoționale, sensibilitatea mea puternică, fricile și regretele mele, mai ales față de experiențe pe care le consider

' eșecuri, deoarece nu am primit recunoștința și admirația pe care le doream, toate acestea mă fac să fug, să mă rup de o realitate la care îmi este greu să mă adaptez. Nu pot fi consolată cu privire la o situație pe care am trăit-o. De exemplu, am avut de înfruntat moartea, pe a mea sau a altcuiva. O simt încă aproape de mine, ca și cum m-ar spiona. Simt că trăiesc între două lumi și nu mai știu care este cea reală și care este imaginară. Nu mai am **încredere** în nimeni. Îmi caut "porți de ieșire" pentru a evita să fac față realității. Există o parte din mine pe care, o accept]* foarte greu. Aceasta are legătură cu toate angoasele mele, cu sentimentul meu de neputință, cu furia mea refulată. Fug de propriile mele emoții.. "Nu sunt nimic". Este posibil ca, în copilărie să fi învățat să trăiesc într-un mediu foarte periculos. Poate am fost chiar dat afară din casă, de la școală sau din cercul de prieteni. Nefiind capabil să mă privesc în față, am fugit de adevăr, într-o lume ireală. Astfel, am rămas cu tendința de a-i **invidia** pe ceilalți.

Accept]* faptul că, gândurile mele negative și obsesiile mele sunt nocive pentru mine și este important să îmi asum tot mai mult reasponsabilitățile față de viață, deoarece sunt capabil să o creez așa cum vreau eu. Îmi creez viața prin ' gânduri pozitive. Sunt sincer cu mine însumi și cu cei din jurul meu. Accept toate emoțiile care există mine.

957. **PSIHOZĂ —SCHIZOFRENIE**

Schizofrenia este o modalitate de a mă ascunde și de a ascunde față de ceilalți, adevărata mea identitate. Dacă sufăr de schizofrenie, este posibil să fi crescut într-un mediu familial foarte rigid, în care mi-am așezat adevărata identitate.

Neștiind cine sunt, am decis să devin altcineva. Este vorba despre o negare, un refuz total a CEEA CE SUNT. Ceea ce trăiesc este atât de intens, încât starea mea schizofrenică devine o soluție de disperare, din cauza, unui stres prea mare. **Am impresia că nu există soluții pentru situația mea și singura mea șansă de supraviețuire este să fug**. De obicei, ca niai toate persoanele afectate de

schizofrenie, am un intelect foarte puternic și am nevoie să înțeleg ceea ce mi se întâmplă, în loc să accept[*], pur și simplu. Trăiesc într-un mediu plin de amenințări și, pentru că mă simt amenințat, deformez realitatea. Sau mă sperii și intru în panică. Simt nevoia să mă apăr de lumea din jurul meu: viziunea pe care o am asupra ei este foarte diferită de realitate. Am impresia că singurul mod de a deține controlul este să trăiesc în singurătate. Îmi construiesc o lume în care îmi controlez cum vreau eu, fiecare parte a personalității mele. Nu sunt niciodată în totalitate, eu însumi cu ceilalți. Am o putere fictivă, **fabuloasă** asupra persoanei mele, până în momentul în care apar acele părți din mine pe care vreau să le uit. Această personalitate ascunsă are nevoie să se exprime și să fie auzită. De aceea am impresia că aud voci sau că sunt posedat, realitatea fiind insuportabilă și mă retrag într-un fel de **delir**. Trebuie să încetez să neg realitatea. Nu sunt posedat de nicio entitate, este doar o parte din mine, pe care am sufocat-o și care cere să iasă din ascunzătoare. Faptul de a fi "divizat" devine insuportabil. Iar faptul că atrag atenția oamenilor asupra mea și, în același timp, vreau să îi resping, este foarte obositor. Uneori, se poate întâmpla, dacă am calități fizice deosebite, să le folosesc într-un mod exagerat. Fiecare dintre noi trăim, o formă de schizofrenie, într-o măsură mai mică sau mai mare. De fapt, am tendința de a deforma realitatea atunci când, în viața mea de adult, apare un eveniment care reactivează o rană apărută în timpul copilăriei mele (mai ales între 0 și 12 ani), sub formă de respingere, de supunere, de furie, de neînțelegere, de abandon etc. este ca și cum aș dezvolta anumite mecanisme, uneori inconștiente, pentru a mă împiedica să re trăiesc durerea sau să îmi reamintesc acea suferință trăită înainte. Printre aceste mecanisme de apărare se numără faptul de a schimba imediat subiectul unei conversații, atunci când se vorbește despre o situație, în care m-am simțit rănit sau despre un subiect care mă deranjează. În astfel de cazuri, pot avea un comportament aberant, să mă ridic să caut sarea în frigider, de exemplu, lucru care este considerat drept o "distracție".

Este important să redescopăr ființa minunată care sunt și să accept[*] responsabilitatea pentru viața mea! Accept[*] faptul că pot trăi în deplină siguranță. Cheia eliberării mele este să accept[*] fiecare parte a ființei mele, deoarece acestea formează un întreg. Dacă există o parte pe care o iubesc mai puțin, știu că o pot schimba. În acest sens, trebuie să-mi dau jos masca și să mă privesc în față. Astfel, nu mai simt nevoia de a reacționa în exces, deoarece întreaga mea ființă are acum o voce și se poate exprima. Am încredere în mine și știu că nu există decât lucruri bune în interiorul meu. Uit noțiunea de "rău" pe care am lăsat-o să se infiltreze în viața mea și care nu mai corespunde noii mele realități.

958. PSORIASIS *Vezi: PIELE—PSORIASIS*

959. PUBIANĂ (pilozitate)

Pilozitatea pubiană ascunde parțial organele genitale și pubisul. Dacă este **deasă**, acest lucru denotă o frică legată de sexualitatea mea, ceva ce vreau să ascund. O pilozitate **rară** sau **absentă** denotă o vulnerabilitate față de viața mea sexuală sau în relațiilor cu partenerul meu.

Accept[*] să mă împlinesc în sexualitatea mea, exprimându-mi fricile și având mai multă încredere în mine.

960. PUBIS (osul...) Vezi și: ACCIDENT, OASE— FRACTURI [.., OSOASE], TENDOANE
Pubisul este partea anterioară a osului iliac, osul larg și plat care formează bazinul. Ajută la protejarea naturală a organelor genitale. Deoarece aici se întâlnesc mai mulți mușchi ai abdomenului și ai coapsei, este posibil uneori să apară o **tendinită**, care semnifică o dezamăgire cu privire la sexualitatea mea și la diferența dintre ceea ce vreau să fac și ceea ce trăiesc pe acest plan. O **fractură** a acestui os implică o frică sau o culpabilitate mare în acțiunile mele legate de sexualitate. O afecțiune a **pubisului** reflectă frica mea de a fi rănit în intimitatea mea. Acest lucru se întâmplă mai ales atunci când întâlnesc pe cineva cu care sunt șanse să dezvolt o relație mai profundă. Pot să mă simt abuzat. Acest lucru poate proveni dintr-un stres pe care l-am trăit în perioada pubertății. Am îndoieli cu privire la capacitatea mea de a fi un partener sexual bun, performant. În cazul în care îmi doresc un copil, mă întreb dacă nu cumva, consider acel copil o povară. Sau pot să am impresia că "performanța" mea lasă de dorit.

Accept[*] să învăț să-mi recunosc adevăratele nevoi sexuale pentru a mă împlini mai mult în ceea ce sunt. Îmi **conștientizez** limitele și accept[*] să fiu mai deschis față de ceilalți, știind că sunt protejat tot timpul.

961. PULS (anomalii ale...) Vezi: INIMĂV ARITMIE CARDIACA

962. PUNCTE NEGRE *Vezi: PIELE—PUNCTE NEGRE*

Jacques Martel

963. RAHITISM

Rahitismul este o boală de creștere, care afectează scheletul. Este favorizată de o lipsă de mineralizare a oaselor [tulburări de metabolism a fosforului și a calciului] și prin carența de vitamina D. Dacă sunt afectat de o astfel de boală, malnutriția de care sufăr pe plan fizic, o scoate la **lumină** pe cea pe care am impresia că o trăiesc la nivel personal și afectiv. Am impresia că ceea ce produc prin creativitatea sau sexualitatea mea, nu are nicio vitalitate. Trăiesc un gol sau o lipsă de tandrețe, de **iubire**. Pot avea impresia că sunt singur pe lume și că nimeni nu mă înțelege. Nu am sprijinul de care am nevoie și mă simt vulnerabil. Prin urmare, trăiesc pentru ceilalți. Mă simt inferior față de ceilalți și joc rolul victimei. Această boală mă afectează mai ales când sunt copil și scoate la **lumină** faptul că mama mea, este posibil să trăiască aceleași emoții ca mine. Trebuie să îmi reamintesc că sunt tot timpul protejat și că **iubirea** universală este prezentă peste tot.

Este nevoie să accepți* această **iubire** și să o las să mă hrănească pentru a face să dispară boala, care nu va mai avea sens, deoarece voi înțelege faptul că trebuie să îmi ofer **iubire** pentru ca apoi să o pot dărui celorlalți. Adevărata bogăție este cea interioară.

964. RANĂ *Vezi: ACCIDENT, TĂIETURĂ*

965. RANCHIUNĂ

Dacă simt **ranchiună** față de o persoană sau o situație, simt un profund resentiment și vreau să mă răzbun. Voi cultiva aceste sentimente negative, considerându-mă o persoană care a fost rănită și care este o victimă. Viața mea ar trebuie să fie mai bună, ar fi trebuit să ajung în vârful societății "dar cineva m-a împiedicat să fac acest lucru !" îi fac pe ceilalți responsabili pentru propria mea viață. De ce să îmi pierd energia pentru a urî pe cineva ?

' Este important să accepți* evenimentele cu **inima*** și să mă îndrept spre viitor, în loc să rumeg tot timpul trecutul. Dacă nu fac acest lucru, **inima*** mea se va întări și corpul meu va reacționa printr-o afecțiune sau boală.

966. RAYNAUD (boala a lui...) *Vezi și: SÂNGE—CIRCULAȚIE SANGUINĂ*

Boala lui Raynaud^{6*1} se caracterizează printr-o contracție a micilor artere de la mâini, de la picioare și mai ales, de la degete, care se manifestă prin paloare și extremități rigide, care devin albastre sau purpurii. Degetele sunt la început albe. apoi se colorează, în timpul reluării circulației, care devine dureroasă. Sângele nu

blocate. Atunci când unul sau mai multe degete de la mâni sunt afectate, este bine să verific semnificația degetului respectiv și astfel să clarific mai mult ce aspect al vieții mele este afectat. Membrele atinse de această boală se simt abandonate și trăiesc un sentiment de pierdere. În acest caz, este bine să îmi pun următoarea întrebare: oare și eu, în viața mea trăiesc un sentiment de respingere ? Îmi este frică să mă exprim și că îmi voi pierde poziția pe care o am ? Am încheiat o relație afectivă de care mă mai agăț încă ? Mă simt abandonat de cineva (poate cineva care a murit și am senzația că "mi-a înghețat sângele" și refuz să închei doliul) sau mă simt abandonat de viață? De ce simt nevoia de a mă îndepărta de oameni ? Pentru a nu mă simți obligat să fac anumite lucruri ? De ce sunt atât de dificile contactele fizice și emoționale ? De ce anume vreau să mă protejiez ? Poate mă simt prea vulnerabil sau nu mă consider suficient de important sau întreprinzător pentru ca ceilalți să fie interesați de mine. Am o stare de nehotărâre puternică și acest lucru mă împiedică să merg mai departe. Îmi este frică să mă întorc acasă, pentru că simt că mă pândește un pericol. Am nevoie să mă împac cu mama mea sau cu persoana care joacă acest rol în viața mea. Accepți* faptul că, la un anumit nivel, m-am deconectat de la energia Universului și am nevoie să îmi găsesc locul și să mă integrez în acest Univers, în care joc un rol important. Dacă mă integrez în universul exterior, extremitățile mele vor fi din nou hrănite de **iubire** și de înțelegere. Sunt convins că toate acțiunile și toate deciziile mele sunt cele mai bune pentru mine și pentru evoluția mea.

Accepți* să îmi concretizez ideile și visele, chiar și pe cele care par mai nebunești. Astfel îmi construiesc o nouă realitate și îmi creez noi oportunități. Viața mea va deveni mai bogată și mai motivantă.

967. RĂCEALĂ - RINITĂ *Vezi și: ALERGIE—FEBRA FÂNULUI*

Răceala, denumită și rinită este o infecție virală, care declanșează tuse și curgerea nasului. Cea mai cunoscută formă este **rinita acută (coriza)**. **Răceala** se manifestă și prin dureri de spate, oboseală, nas înfundat. Este foarte răspândită și foarte contagioasă. Deoarece corpul este afectat de o bacterie sau un virus, acest lucru indică o scădere a sistemului imunitar. Această stare poate proveni din **confuzia gândurilor** mele, din faptul că nu mai știu încotro să merg. Trăiesc o stare de dezordine totală și sensibilitatea mea este foarte afectată. Există prea multe lucruri de gestionat, în același timp. Mă întreb de unde să încep. Mă simt zdrobit de obligațiile familiale sau profesionale. Îmi este frig și atunci "răcesc" și răceala se declanșează. **Răceala** îmi oferă un timp pentru odihnă, în care mă pot "proteja" de ceilalți și pot păstra distanța față de ei, pentru a intra în contact cu mine însumi. Deoarece există o eliberare de secreții, este posibil să trăiesc o situație emoțională care mă afectează profund și față de care trăiesc multe emoții, care nu vor decâta să fie eliberate. Există vreun lucru pentru care aș : vrea să plâng, fără să recunosc însă ? Deoarece am nasul înfundat, oare există vreo situație sau o persoană "care miroase urât" și pe care nu vreau să o simt aproape ? Pentru că o **răceală** poate afecta atât pieptul, cât și capul, poate exista un dezechilibru dacă îmi concentrez toată atenția pe un plan, ignorându-l pe celălalt. Fiind de multe ori în legătură cu frigul, este bine să mă întreb care este situația sau care sunt cuvintele ce mi-au fost spuse și care au "răcit" relația respectivă, sau care mi-au "înghețat" corpul în așa fel încât m-am simțit rănit, dezamăgit și vinovat. Am relații reci cu cineva ? Există cineva care mă vorbește pe la spate ? Sau eu sunt cel care mă "răcesc" față de propria mea durere și supărare ? Pentru că mă simt victimă, accept[*] ca ceilalți să îmi dea "virusi".

^M Raynaud (Maurice): medic francez (1834-1881) care a descris primul, în 1862, manifestările acestei boli circulă bine în extremități. Emoțiile care ar trebui să circule prin sânge, sunt

Accept;V. faptul că am nevoie de căldură umană. Trebuie să încep prin a avea grijă de mine, pentru ca și ceilalți să facă la fel. Îmi dau jos toate măștile, deoarece sunt "imunizat" față de orice atac din exterior. Am nevoie de timp de odihnă, pentru a clarifica lucrurile înviata mea. Am nevoie să îmi refac forțele. Adopt noi atitudini și noi comportamente. Fac curățenie în viața mea și încetez să mă mai las influențat de credințele populare ("iarna aceasta s-a răspândit răceala peste tot" sau "răcesc tot timpul, în decembrie"). Învăț să îmi cunosc limitele și să nu le depășesc. Astfel, armonia se poate instala și devin stăpânul vieții mele. Dacă am nevoie ca ceilalți să se ocupe de mine, să fiu consolată, îndrăznesc să cer acest lucru!

968. **RĂGUȘEALĂ** *Vezi: AFONIE* Am vocea **răgușită** atunci când timbrul vocii devine surd, înfundat sau hârșăit. **Răgușeala** este un semn că sufăr de epuizare mentală și fizică. Ceva împiedică roțile mele să se învârtă fără obstacole. Trăiesc un blocaj emoțional, o emoție puternică și îmi rețin agresivitatea. Deoarece gâtul este legat de centrul de energie al adevărului, al comunicării și al exprimării de sine (chakra gâtului), este posibil să mă simt afectat de dificultatea pe care îmi este greu să o asimilez și de convingerile mele personale. Am recurs la unele stimulente precum cafeaua, alcoolul, țigările etc. iar când efectul acestora a dispărut, **răgușeala** apare din nou. Oboseala pe care o simt amplifică neliniștea și grijile cărora nu voiam să le fac față. Există o dualitate puternică în mine: "să spun sau să nu spun" ? Să spun adevărul sau nu ?" Dacă sunt neliniștit cu privire la felul în care vor primi ceilalți ceea ce spun sau nu sunt sigur de vorbele mele, frica sau nesiguranța mea se vor simți în vocea mea, care devine **răgușită**. În loc să comunic cu adevărat ceea ce simt și ceea ce trăiesc, exprim mai ales ceea ce presupun că ceilalți așteaptă de la mine, ceea ce, într-un anumit sens, pare o minciună. În loc să îmi folosesc forța interioară, mă sprijin de ceilalți, lucru care îmi dă o nesiguranță și mă face mai fragil (la fel ca vocea mea).

Conștientizez faptul că am nevoie de timp pentru a mă opri și a accepta]* să îmi acord un răgaz pentru a mă reface. Fiind odihnit, situațiile și evenimentele își vor relua proporția reală, voi fi mult mai obiectiv și mai lucid pentru a lua deciziile potrivite. Îmi permit să îmi exprim emoțiile. Conștientizez faptul că, dacă vorbesc din inimă îmi controlez pe deplin resursele și mă voi simți în largul meu, pentru a mă exprima liber. Vocea mea va putea și ea să se exprime liber, deoarece acum am încredere în ceea ce spun și știu că ceilalți ascultă cu inima ceea ce am de spus.

969. **RĂGUȘEALA** *Vezi: GÂT—RĂGUȘEALA*

970. **RĂU DE AER** *Vezi: RĂU DE MARE*

971. **RĂU DE ALTITUDINE** *Vezi: RĂU DE MUNTE*

972. **RĂU DE CAP** *Vezi: UCAP*

973. **RĂU DE CĂLĂTORIE** *Vezi: RĂU DE TRANSPORT*

974. **RĂU DE GÂT** *Vezi: GÂT-FARINGITA*

975. **RĂU DE INIMĂ** *Vezi: GREȚURI*

976. **RĂU DE MUNTE** *Vezi și: APETIT, BALONĂRI, GREȚURI, AMEȚELI*

Atunci când sunt la altitudine, se poate produce un ansamblu de probleme datorită faptului că oxigenul este mai rar iar corpul meu îl obține greu - există o lipsă de deschidere sau de adaptare undeva.. Întrucât urc, schimb nivelul conștiinței, care poate provoca un șoc. Problemele pe care le trăiesc nu sunt decât reflectarea angoaselor și rănilor interioare conștiente sau inconștiente. Este evident că cu cât voi avea un fizic mai în formă, cu atât îmi va fi mai ușor să suport, până la nivel fizic, aceste schimbări de conștiință interioare.

Accept]* să rămân calm și încrezător în mine însămi și în viață, de a mă deschide altor orizonturi și de a dezvolta acest sentiment de libertate pe care îl trăiesc.

977. **RĂU DE MARE** - *Vezi și: RĂU DE TRANSPORT*

Răul de mare este senzația de a nu avea controlul situației, de a fi aruncat în evenimentele vieții, impresia că ai putea pierde totul. Neavând picioarele pe pământ, trăiesc o anumită nesiguranță care ia proporții din ce în ce mai mari cu cât încerc să mă proiectez în viitor sau să fac față necunoscutului. Asta se manifestă prin grețuri. Trebuie să mă întreb ce nu diger sau ce mi-aș dori să resping întrucât nu am acceptat. Fugind de propriile emoții și de esența fiecărui lucru, evit să mă simt în siguranță și bine ancorat în viață. Sunt ca un vas care merge în bătaia vântului. Nu sunt eu cel care decide drumul pe care îl urmez dar las evenimentele exterioare să se ocupe de asta, de unde și sentimentul de

ⁱ insecuritate. Trăiesc ranchiună față de alții și îi critic, dar, în fond, îmi reproșez mie însumi că trăiesc în nesiguranță. Este nevoie să mă întreb care este suferința

ⁱ pe care o trăiesc cu privire la mama mea. Poate că a murit și îmi lipsește. Sau poate relația noastră este tensionată, conflictuală. Se întâmplă adesea ca orice rău de transport - vapor, avion, autoturism, tren, să fie legată de frica mea, conștientă sau inconștientă, de moarte.

Accept]* să văd în interiorul meu pentru a găsi răspunsul la întrebările mele.

ⁱ Renunț să mă mai distrug prin gânduri negative și prin modul meu de a mă judeca prea sever.

978. **RĂU DE MAȘINĂ** *Vezi: RĂU DE MARE*

979. **RĂU DE TRANSPORT** - *Vezi și: ANXIETATE, RĂU DE MARE, GREȚURI, AMEȚELI* Răul de transport survine atunci când trăiesc o dualitate sau un dezacord între două surse de informare diferite și aceasta cauzează o dificultate de a-mi ajusta reperele cu privire la anumite persoane sau situații. De exemplu, ceea ce spune mama este în dezacord cu ceea ce spune tata. Lumea mea interioară este total diferită de lumea exterioară. Pot să mă simt bine și în deplin control cu privire la vehiculul pe care îl conduc, dar nu și cu privire la oamenii care mă înconjoară. Trăiesc insecuritate, și lipsă de confort. Asta deranjează obișnuințele mele prestabilite și am impresia că pierd controlul a ceea ce se întâmplă în viața mea. Necunoscutul mă sperie și implicit, moartea. Există ceva de care vreau să fug. **Răul de autoturism** se referă adesea la sentimentul de a mă simți prins, sufocat, încolțit. Dacă am dificultatea de a conduce eu însumi un autoturism, mă întreb în ce manieră îmi conduc propria viață- sunt eu cel care o conduce sau poate o las să fie condusă de alții întrucât mie îmi este teamă de autoritate, de responsabilitatea inerentă luării deciziilor.

Dacă nu îmi place ca altcineva să conducă, poate că nu sunt capabil să am încredere în altcineva și am tendința de a dori să controlez foarte mult, crezând că

astfel mă pot simți în siguranță. Se poate întâmpla ca inconfortul meu vis a vis de un mijloc de transport să fie legat de o experiență trecută care a fost traumatizantă sau dezagreabilă pentru mine. Când mă aflu într-o situație similară, corpul meu își reamintește experiența negativă și reacționează. Se poate întâmpla, de pildă, să fi primit o veste foarte proastă în timpul unui voiaj. Asociez acum inconștient călătoriile cu veștile proaste.

Acceptiv să fac pace cu mine însumi și să conștientizez că mijloacele de transport sunt sigure. Este nevoie să-mi dezvolt încrederea și sentimentul de securitate. Știu că sunt mereu bine ghidat, că sunt întotdeauna în locul potrivit, la momentul potrivit. Am încredere în viitor, accept să trăiesc experiențe noi din care voi ieși mai evoluat.

980. **RĂU DE SPATE** *Vezi: SPATE ÎN GENERAL*

981. **RĂU DE STOMAC** *Vezi și: INTESTINE*

Atât pentru copil, cât și pentru adult, **răul de stomac** este un semn al sentimentului de abandon, de singurătate. Sunt sensibil cu privire la un eveniment exterior care mă afectează fără să îl pot exprima. Aceasta face să se nască în mine revolta. Durerile de stomac sunt adesea la copil, o manieră de a avea grijă de el. Este un refuz de a comunica, o grijă de a nu fi ascultat. Sunt angoasat căci nu știu dacă am făcut tot ce era de făcut. Am luat decizia bună? Aș vrea să fiu corect. Mi-e teamă de suferință și de moarte. Am impresia că nivelul meu de stres este foarte ridicat. Aș putea să mă exprim pentru a mă asigura și pentru a-mi da mai multă încredere în mine.

Acceptiv să comunic cu anturajul și să las iubirea să circule către ceilalți. Am încredere în viață..

982. **RĂUTATE** *Vezi și: DREPTATE (EU AM...)*

Răutatea este dorință maladivă, de ură exprimată prin obiectivul de a face rău, prin cuvinte sau acțiuni. Vreau să îmi dovedesc că sunt corect, că am dreptate. Aceasta poate proveni din răni emoționale grave, din frustrări. Doresc să mă răzbun, crezând că astfel obțin un sentiment de ușurare.

Acceptiv că suferința mea îmi aparține și că în loc să mă răzbun, aș putea să îmi ascult emoțiile, să le înțeleg sursa. Pot accepta că tot ce mi se întâmplă sunt lecții de viață care mă ajută să evoluez.

983. **RĂGÂIT, ERUCTAȚIE** *Vezi: ERUCTAȚIE*

984. **RECT** *Vezi: INTESTINE—RECT*

985. **REGRETE**

Dacă mă hrănesc cu regrete, îmi hrănesc corpul cu suferință, cu supărare, cu nemulțumire față de ceea ce ar fi trebuit să fac sau nu, să spun sau să gândesc. Fac față unei realități contrariante. Am impresia că am pierdut ceva sau pe cineva, pentru totdeauna. **Regretele** mele mă rod în interior și îmi scad nivelul de energie. Crează un teren propice pentru instalarea bolilor.

Acceptiv să am o atitudine pozitivă știind că fac tot timpul tot ce știu eu mai bine. Învăț din trecutul meu și astfel mă îmbunătățesc, câștig experiență, devin mai înțelept.

986. **RESPIRAȚIE (în general)**

Respirația este o funcție care asigură schimbul de aer între mine și mediul exterior. Este o cale de acces pentru viață, pentru ca ea să intre în interiorul meu. Dacă pot respira adânc, acest lucru reprezintă abilitatea mea de a da viață și forță emoțiilor mele. O **respirație** superficială indică o frică sau o rezistență față de viață, mai ales în momente de disperare sau de panică și denotă faptul că am tendința de a-mi refuza emoțiile. Îmi trăiesc viața în modul în care respir, poate fi într-un mod superficial, lipsit de sens sau în ritmul natural al vieții. Cadența între "a lua" (inspirație) și "a da" (expirație) are loc în armonie, căile de comunicare dintre mine și lumea exterioară sunt deschise și libere.

987. **RESPIRAȚIE (afecțiuni de...)** *Vezi: ASTM, GÂT [AFECȚIUNI ALE...], MOARTE SUBITĂ ANOU-NĂSCUTULUI, PLĂMÂNI [AFECȚIUNI ALE...]*

Dificultățile mele de **respirație** denotă un conflict între locul pe care îl ocup în viață și cel pe care aș vrea să îl ocup. Poate fi vorba, de asemenea, despre un conflict între dorințele mele materiale și spirituale, o rivalitate între dorința mea de a trăi și cea de a "renunța la tot". Mă pot simți sufocat de lucrurile pe care mă oblig să le fac sau de persoanele pe care mă simt obligat să le întâlnesc, ceea ce declanșează, printre altele, o **"lipsă de suflu"**. Limitele mele sunt bine stabilite sau, din contră, îmi las pe ceilalți și viața însăși, să îmi dicteze cum trebuie să fiu ? Dacă, în plus, dificultățile mele respiratorii sunt ciclice, trebuie să mă întreb ce eveniment sau ce persoană poate fi unul dintre elementele declanșatoare ale acestei afecțiuni: ce anume "îmi taie suflul" sau este posibil să vreau "să fiu lăsat să respir"? Pot să fiu atât de exasperat încât, inconștient, **problemele mele respiratorii**, pot deveni un mod de a-i manipula pe ceilalți pentru a obține ceea ce vreau. Este posibil să mă simt limitat. Am dificultăți de respirație atunci când ezit să dau, să împărtășesc lucrurile sau sentimentele mele. Îmi este teamă să iau, să absorb sau să integrez lucruri noi sau chiar viața însăși, cu toate bucuriile pe care le poate aduce. Nu mă cred că voi râde din nou într-o zi. **Dificultatea de a expira** aerul denotă retragerea în mine, nu ocup spațiul care mi se cuvine. Nu mai am aspirații profunde și, într-un fel, parcă aștept moartea, aștept să-mi "dau ultima suflare". Acest lucru este valabil, mai ales dacă sufăr de **apnee în somn**. În acest caz, simt că există ceva în aer, care nu "miroase bine". Simt un pericol, fără să îl pot identifica și vreau să mă simt în siguranță, ca atunci când mă aflu în pânțele mamei.

Acceptiv să nu mă mai opun, să las totul să curgă și să mă abandonez, având încredere în viață. Astfel, îmi voi găsi locul cuvenit în Univers. Renunț la lucrurile care nu sunt bune pentru mine. Acceptiv să mă schimb, să evoluez. Acceptiv faptul că viața mea se schimbă în mai multe aspecte, iar unele din visele mele se spulberă și este momentul să privesc spre viitor cu încredere, să îmi ocup locul cuvenit și să mă afirm așa cum sunt acum. MULȚUMESC tuturor experiențelor pe care le-am trăit până azi, știind că viața se va ocupa de mine.

988. **RESPIRAȚIE — ASFIXIE** *Vezi și: ASTM, RESPIRAȚIE [AFECȚIUNI DE...]* **Asfixia** este o tulburare respiratorie care se manifestă prin oprirea respirației sau obstrucția (conștientă sau nu) a căilor respiratorii, care irigă oxigenul spre plămâni. Această stare, foarte spontană, are legătură cu o neîncredere în viață, cu desfășurarea ei și cu anumite frici profunde, apărute în timpul copilăriei mele. Poate proveni din

nesiguranța de a rămâne blocat sau "fixat", ca și cum m-aș simți "fixat" (as-"fix"-ie) într-o situație în care mă sufoc și sunt incapabil să mă mișc. Este chiar posibil ca **asfixia** să fie legată de o "fixație mentală" cu privire la sexualitate, deoarece, fiind **asfixiat**, gâtul este cel care este blocat, iar gâtul simbolizează exprimarea de sine, creativitatea și sexualitatea. Mă simt **abătut** și nu știu cum să ies din starea de letargie, pentru că îmi este frică de viitor, vreau să rămân în trecut, în perioada copilăriei sau a adolescenței, în funcție de perioada care a fost cea mai frumoasă pentru mine.

Accept]* să fiu pregătit să văd altceva, să mă mișc, să nu mai am nevoie de o **fixație** și să am încredere în viața mea. Trebuie să îmi asum responsabilitățile și să nu îmi mai **fixez** atenția pe frustrările din copilărie, care mă mai afectează încă și să fac tot ce trebuie pentru a le integra.

989. RESPIRAȚIE — SUFOCARE

Sufocarea indică faptul că mă simt blocat, că nu am aer și spațiu. **Gâtul** corespunde centrului de energie legat de adevăr, de exprimarea de sine, de creativitate și, indirect, de sexualitate. Pot să mă simt "strâns de gât" sau simt că o idee "a trecut pe lângă", mă simt foarte criticat. Mi-am refutat atât de mult emoțiile încât acum există un prea-plin în mine. Și, în ciuda a tot ceea ce se întâmplă, încă mai încerc să le reprim. Aceste emoții sunt însă foarte prezente în viața mea de zi cu zi și, inconștient, le alimentez până când ajung să mă **sufoc**. Este posibil ca, anumite situații să fie atât de dificil de înghițit, încât mă **sufocă**. Ma **sufoc** cu unele situații din trecutul meu, care încă mă mai fac să sufăr și care sunt încă foarte proaspete în memoria mea. Îmi este greu să mă integrez în societate, în familia mea sau la locul de muncă. De ce îmi este atât de frică să fiu eu însumi și să mă exprim ? Poate din teama de respingere, deoarece cred că nu pot fi iubit, așa cum sunt?

Trebuie neapărat să renunț și să accept]* să las să iasă la suprafață tot ceea ce este închis în mine. Soluția este să învăț să comunic și să îmi exprim nevoile. Cât de ușurat mă voi simți după aceea! Îmi dau seama că nu ceilalți trebuie să se schimbe și că nevoile fiecăruia pot fi împlinite, respectându-i pe ceilalți și în armonie.

990. RESPIRAȚIE — TRAHEITĂ

Traheita este o inflamație a mucoasei din interiorul **traheei**, conducta prin care trece aerul din laringe, la bronșii și bronșiole. De obicei, este asociată unei laringite, unei bronșite sau rinofaringite. Căile respiratorii astfel afectate arată faptul că mă simt sufocat. Aerul reprezentând viața, simt o mare tristețe și uneori furie. Mă simt neînțeles de către cei din jurul meu, ceea ce îmi determină o stare depresivă. Am impresia că **nu am aer** și că trăiesc din obligație și nu sunt liber să decid eu însumi asupra vieții mele. Este ca și cum aș avea mâinile legate la spate. Trăiesc o dualitate rațiune-pasiune. Mă sufoc pentru că vreau să îi controlez pe

¹ ceilalți. Am nevoie de spațiu, poate chiar să fiu separat de unele persoane, pentru a mă simți mai bine, deoarece mă simt foarte iritat. Corpul meu îmi spune să respir liber și să las loc **iubirii**.

Accept]* autonomia și libertatea, pentru mine și pentru ceilalți și îmi regăsesc **demnitatea**.

991. RETENȚIA APEI Vezi și: EDEM

Retenția apei în organism este de obicei cauzată de o proastă funcționare a rinichilor. Corpul meu "face rezerve" și acest lucru scoate în evidență faptul că 'este posibil să acumulez lucruri sau emoții deoarece îmi este groază să pierd ceva 'sau pe cineva. Îmi păstrez lacrimile în interior. Sunt foarte reținut, sunt atent să **: n|i** îi deranjez pe cei din jurul meu. Evit să "cad pradă tentațiilor" și acest lucru

provoacă frustrări și instabilitate. Nesiguranța mea poate fi motivul inconștient al acestor "rezerve". Am tendința de a mă critica și de a-i critica pe ceilalți. Acest * lucru provine din dificultatea mea de a mă afirma sau, din contră, din cauza egoului meu prea mare, care mă face să ocup chiar și locul celorlalți. Astfel îmi ascund angoasele. Relația mea față de autoritate va fi foarte haotică, deoarece mă simt victima unei nedreptăți.

Accept !* să îmi asum responsabilitatea pentru viața mea și să învăț ce înseamnă respectul și modestia. Învăț să îmi ocup locul care îmi revine, prin drept divin, știind că totul este posibil, totul este disponibil, atâta timp cât știu să cer,

992. RETINITĂ PIGMENTARĂ Vezi: OCF//— RETINITĂ PIGMENTARĂ

993. RETINOPATIE PIGMENTARĂ Vezi: OCHI—RETINITA PIGMENTARĂ

994. RETRAGEREA ÎN SINE

Retragerea în sine poate fi o ocazie minunată de a mă opri, de a-mi acorda timp pentru mine, de a-mi descoperi nevoile. Acest lucru se mai numește și introspecție. Totuși, în cazul în care această perioadă se prelungește și în loc să fie o formă de evoluție și de cunoaștere de sine, poate deveni o ocazie pentru a mă închide față de lumea exterioară, pentru a "rumega" ideii negative, pentru a-mi plânge de milă și. a juca rolul victimei. În acest caz există riscul de a mă îmbolnăvi grav, atât pe plan psihologic, cât și fizic.

Accept]* să fiu deschis în fața universului și să îmi respect nevoile pentru a trăi în bucurie și armonie.

995. REUMATISM Vezi și: ARTRITĂ — POUARTRITĂ REUMATOIDĂ, ARTICULAȚII, INFLAMAȚII

Reumatismul se definește ca o afecțiune dureroasă acută, de obicei cronică, care afectează buna funcționare a aparatului locomotor. Am o rigiditate în articulații, lucru care face ca mișcările să devină dificile. Reumatismul simbolizează rigiditatea mea, inflexibilitatea și încăpățânarea mea cu privire la anumite persoane sau situații. Îmi este teamă că voi fi rănit, vreau să arăt o imagine, în care să par "deasupra tuturor", să arăt că "totul merge bine", chiar dacă, în sinea mea, nu este cazul. În lumea mea, mă consider drept victima nedreptăților care mi se întâmplă. Mă gândesc tot timpul la "micile mele nefericiri" și sunt foarte critic, fie față de mine însumi, fie față de ceilalți. Mă consider un martir. Nu îmi mai acord nicio șansă, sunt foarte exigent și mi se pare că viața are un gust foarte acru. Trebuie să mă întreb dacă sunt tulburat față de o situație în care trăiesc ambiguitate: *Să fac sau nu acel lucru ? Să îl lovesc sau nu ? etc.* Trăiesc un conflict interior, legat de o separare, de exemplu, cea de copilul meu: vreau să fiu apropiat de el, dar nu pot. Dacă mi-am lovit copilul și apoi regret acest lucru, este foarte posibil ca, mâna care a făcut acest gest, să fie afectată de **reumatism**. Respectul meu față de mine este foarte scăzut, deoarece mă devalorizez tot timpul. Îmi fac griji pentru ceilalți, mai

ales pentru copiii mei. Mă sprijin pe ei, deoarece ei sunt rațiunea mea de a fi și motivul pentru care continui să trăiesc. Dacă se lovesc, dacă au probleme, dacă au eșecuri, îmi este teamă că nu sunt capabili să își revină și mă întreb: "Ce aş fi putut face altfel sau mai mult pentru ei ? Ar fi trebuit să îi ajut..." Culpabilitatea și responsabilitatea sunt mari, la fel și devalorizarea mea. Trebuie să fac de o sută de ori mai multe și să fiu de o sută de ori mai bun, pentru a-mi recăpăta respectul față de mine, valoarea și **iubirea** celorlalți, pe care oricum am impresia că nu o primesc. Trăiesc într-o lume imaginară și nu sunt satisfăcut de viața mea. Sunt frustrat, dezamăgit, deoarece mă simt neputincios să schimb lucrurile în viața mea. Aș vrea să fiu primul, să dau dovadă de mai multă independență și curaj, dar mă simt incapabil. Am impresia că nu merit să fiu fericit, că oricum trebuie să îndur "încercările" vieții. Oare am impresia că ceilalți au vrut să mă manipuleze sau ca am fost trădat? **Reumatismul articular acut (boala lui Bouillaud⁶⁹)** scoate în evidență faptul că îmi este teamă că voi pierde **iubirea** cuiva foarte drag, deoarece acesta trebuie să plece.

Accept!* marea mea nevoie de **iubire**. Învăț să am grijă de mine însumi și să îmi asum emoțiile, deoarece acestea sunt toate pozitive și mă ajută să mă cunosc mai mult. Devin stăpânul vieții mele și, din victima care eram, devin creatorul vieții mele. Știu că totul este posibil. Este suficient să am răbdare și să accept!* să înaintez în ritmul meu, evitând să fiu sub presiune și făcând schimbările necesare pentru a fi mai bine.

996. **RIDURI**

Ridurile sunt niște crăpături cutanate. Pot fi riduri de expresie sau de bătrânețe. Se produce o **ruptură** a fibrelor elastice ale dermei și este afectat și restul țesutului conjunctiv. Ridurile apar atunci când trăiesc un șoc emoțional, o tulburare puternică sau o suferință interioară. Aceste raze de pe pielea mea exprimă și cristalizează suferința și durerea, care îmi marchează pielea. Este posibil să trăiesc o **ruptură** sau un eveniment în care trebuie să mă detașez de o persoană, de o situație sau de un bun material. Din această cauză trăiesc o supărare mare, o disperare, neînțelegere și durere interioară. Dacă mă stresez prea mult cu privire la munca mea, am îndoieli sau cred că nu sunt la înălțime, aceste neliniști se vor impregna în pielea mea și vor forma **riduri**. **Ridurile verticale dintre ochi** denotă o tensiune excesivă, agresivitate și nerăbdare.

Accept!* să renunț la trecut, fac curățenie în viața mea, în structurile mele psihice rigide, care îmi înfrânează elanul. Învăț să accept!* faptul că, orice eveniment din viața mea există pentru a mă ajuta să mă împlinesc și prin ., detașare îmi manifest **iubirea** necondiționată. Astfel, **ridurile** mele nu mai au motiv să existe și pot dispărea. Înțelepciunea este cea care aduce adevărata tinerețe a **inimii**.*

Bouillaud (Jean-Bapbste Bouillaud) (1796-1881): este primul care a demonstrat legătura dintre poliartrită și fibrilcardita, în lucrarea sa, publicată în anul 1840, *Tratat clinic al reumatismului articular* și legea coincidentelor inflamațiilor inimii, cu aceasta boala. Pentru problemele cardiace ale reumatismului articular propune un tratament razat pe sangerare și pe lipitori

997. **RIGIDITATE (... articulară,... musculară)**

Rigiditatea musculară, provocată de acumularea de acid lactic, implică o acumulare de energie mentală rigidă și blocată. Manifest astfel modele de gândire rigide și încăpățănare, precum și un refuz sau o incapacitate de a "mă preda". Poate fi vorba despre o situație legată de o autoritate sau față de mine însumi, înțepenesc într-o structură, mă blochez în loc să mă las dus de curent. Îmi las la o parte spontaneitatea și mă opun mersului vieții. Nu îmi las intuiția să se exprime. Devin intransigent. O **rigiditate** îmi limitează anumite mișcări: oare am impresia că am avut prea multă libertate într-o anumită situație sau cineva voia să îmi ia libertatea? Trebuie să îmi verific atitudinile mentale, în relație cu partea corpului afectată de **rigiditate**. Dacă este vorba despre **articulații**, care sunt rigide, la nivelul membrelor sau al coloanei vertebrale, înseamnă că există o rezistență puternică, manifestată prin oase, care indică o rigiditate profundă și un refuz de a merge înainte.

Acceptj,V să devin mai deschis și mai flexibil față de noile direcții care mi se oferă, pentru a nu risca să rămân înțepenit. În loc să mă opun, mă las purta de viață și trăiesc în ritmul anotimpurilor și al vieții.

998. **RINICHI {probleme renale} vezi și: CALCULI/ [ÎNGENERAL]/RENALI, FRICĂ**
Rinichii mențin echilibrul (asemenea unei balanțe) din mediul interior prin purificarea sângelui de substanțele toxice și prin echilibrarea "intrărilor" din mediul interior cu "ieșirile" în exterior (secrețiile de urină). **Rinichii** mă ajută să fac față vieții. Participă la controlul presiunii arteriale. Stimulează producția de globule roșii. **Rinichii** eliberează corpul de deșeuri, îl curăță, așa cum curăță corpul, în sens figurat, de ideile negative și de toate lucrurile care îl **poluează**. **Rinichii** filtrează emoțiile și mă ajută să trăiesc plin de bucurie, atunci când curățenia este făcută într-un mod constant și natural, lăsând să iasă afară vechile enervări și vechile supărări. Dacă am o relație bună cu lumea mea interioară, **rinichii** mei vor funcționa foarte bine. **Rinichii** simbolizează stabilitatea, discernământul, echilibrul. O proastă funcționare a acestora denotă o reținere a vechilor modele emoționale sau o reținere a anumitor emoții negative, care nu vor decât să fie eliberate. Relația mea cu partenera mea/partenerul meu este de multe ori lipsită de armonie și mă simt vulnerabil, căutând cu disperare un anumit echilibru. Sexualitatea poate deveni pentru mine un mijloc de a evada, de a fugi de problemele mele. Aștept ca ceilalți să mă facă fericit. Mă simt **lichefiat**, ca și cum mi s-ar fi luat toate forțele. Vechile mele emoții reținute se manifestă cel mai frecvent prin **pietre la rinichi**, denumite și **calculi renali**. Fac tot timpul "calcul" pentru a ști ce îmi aparține mie sau ce risc să pierd. Îmi este teamă că îmi va fi distrusă cariera. Vreau să îmi impun limitele și granițele, pentru a nu "pierde" niciun centimetru din spațiul meu vital! Uneori, este posibil ca, toată tristețea mea ne-exprimată, care se solidifică de-a lungul timpului, deoarece nu am renunțat la o situație de nesiguranță (atât pe plan emoțional, cât și material), pentru a dobândi o nouă înțelegere, să se manifeste printr-o furie, care împreună cu tristețea îngheață în interiorul meu, în loc să fie exprimată și să curgă afară, ca apa unui râu. Pot să mă simt ca un vapor care a **eșuat** și care nu mai poate înainta. Am impresia că mă voi **ruina**. Sunt plin de remușcări, aș vrea atât de mult să mă întorc în trecut și să schimb lucrurile... **Rinichii** sunt recunoscuți, de asemenea, ca "sediu al fricii". Atunci când sunt slăbiți sau nu mai funcționează bine, este posibil să existe o frică pe care nu vreau să o exprim sau pe care nu mi-o

măsturisesc nici măcar mie însumi. Discernământul meu este astfel afectat. Am impresia că sunt **vizat** de situații care, în realitate nu au nicio legătură cu mine. Am tendința de a trăi situații extreme, fie devin prea autoritar, cu tendința pronunțată de a critica, fie, din contră, devin supus, indecis, mă simt neputincios și trăiesc o decepție după alta. Viața este pentru mine "nedreaptă". Îmi este greu să iau decizii. Poate am o dificultate de a judeca ce este bun pentru mine și ce nu este bun și ar trebui să elimin din viața mea. Mi se pare greu să trăiesc cu min însumi și cu ceilalți. Nu pot să fac tot timpul diferența dintre adevăr și iluzie și acest lucru mă face să trăiesc stări de dezamăgire și frustrare. Dacă rinichii mei se opresc din filtrarea sângelui este ca și cum, corpul meu ar vrea să păstreze cât mai mult acel lichid, pentru a nu-l pierde sau anu avea destul. Prin urmare, trebuie să mă întreb în ce situație am trăit o frică asociată cu un lichid (de exemplu, dacă mi-a fost teamă că mă voi îneca, în acest caz, lichidul este apa). Sau, poate fi vorba despre faptul de a fi înghițit un lichid toxic. Poate fi vorba, de asemenea, de o situație care implică bani (vorbind de "**bani lichizi**") sau am trăit o situație în care a trebuit să îmi "**lichidez datoriile**" sau acest lucru i s-a întâmplat unei persoane pe care am judecat-o, toate aceste situații îmi pot afecta **rinichii**. **Tuburile colectoare ale rinichilor** pot fi afectate atunci când am impresia că trebuie să lupt pentru existența mea. Mă simt deprimat, abătut în urma unui eveniment marcant din viața

mea. Mă simt **copleșit** de toate relele din lume. **Problemele la rinichi** apar des în urma unui accident sau a unei situații traumatizante în care mi-a fost teamă că voi muri.

Când frica este legată de un conflict existențial, este posibil să apară **un cancer**. Am impresia că mă aflu într-un neant, că nu am nimic în fața mea. Am impresia că am pierdut totul, că întreaga mea lume se prăbușește. Mă simt disperat, deoarece mă confrunt cu faptul de a nu mai avea nimic. Nu mai sunt fericit în familia mea, vitalitatea mea profundă este distrusă. Îmi este teamă că sunt incapabil să înfrunt viața și mă rup de propriile mele sentimente. **Rinichii** simbolizează, de asemenea, colaborarea, echipa (deoarece sunt doi și trebuie să lucreze strâns împreună). Este cazul să mă întreb cum este relația mea actuală cu partenerul meu. Îl fac responsabil de toate nefericirile mele ? am tendința de "a-mi vărsa deșeurile" asupra celorlalți și de a-i otrăvi cu "problemele" mele ? Sau, din contră, mă agăț de trecut și acest lucru îmi provoacă un dezechilibru ?

Critic foarte ușor și mă plâng tot timpul, deoarece am impresia că viața mea este plină de eșecuri. În acest caz, **rinichii** mei vor avea o dificultate de funcționare și este posibil să am chiar și o **insuficiență renală**. Voi fi nevoit, fără să am de ales, să am de-a face cu o mașină, generatorul de hemodializă, care mă va ajuta să îmi purific sângele.

rt, s i i i ? i : i ' l i i i ! < ' . ' 1 ,
l i i l i i T i i r > j

Acceptî* să fiu responsabil de mine însumi, să învăț să-mi descopăr adevăratele mele nevoi. Îmi asum responsabilitatea pentru viața mea și nu îi mai învinuiesc pe ceilalți. Sunt capabil să îmi asum alegerile pe care le fac. Disecernământul meu este sigur și precis. Colaborez în totalitate, 100%, cu viața și atunci voi avea **rinichi** puternici. Îmi las emoțiile să curgă, asemenea unui **fluviu**, știind că acestea fac parte integrantă din viața mea.

999. **RINICHI — ANURIE** *Vezi: RINICHI [PROBLEME RENALE]*

Anuria este cauzată de oprirea producerii de urină de către rinichi sau de un obstacol plasat pe traiectoria de scurgere a urinei, între rinichi și vezică. În cazul în care sufăr de **anurie**, este posibil să mă simt "gol" și fără protecție în fața vieții. Riscul de a-mi-fi frică crește mai mult decât de obicei (rinichii sunt sediul fricii) și am tendința de a mă agăța de vechile mele credințe. În plus, urina reprezintă vechile mele emoții, care trebuie eliminate din corp. Dacă mă agăț de vechile mele credințe, frici, îndoieli sau manii (care sunt foarte puternice pe plan metafizic) manifest o **anurie**, adică oprirea secreției urinare (sau cum se spune, în limbaj comun: rinichii sunt blocați). Angoasa pe care o trăiesc poate fi atât de mare încât am senzația că trebuie "să mă rețin" de teamă că voi. da drumul emoțiilor mele, suferinței, reprezentate prin lichidul care circulă. Intensitatea acestei opriri (dacă oprirea este totală, acest lucru înseamnă moarte) poate oferi informații importaente despre vechile modele mentale la care trebuie să renunț pentru a fi deschis în fața noilor idei. Mă închid în mine însumi și **inima*** mea este plină de supărare. Sunt dependent de ceilalți și încă mai cred că ei mă pot face fericit. Poate ajunge să mă deconectez total de emoții. Le împiedic să se manifeste, pentru a nu le mai simții. Acest lucru indică prezența unui stres uriaș, în corpul meu fizic. La nivel afectiv, sunt ca un deșert. Viața mea a devenit fadă, lipsită de aventuri și de motivație. Nu mai am nicio curiozitate.

Acceptî* să îmi las emoțiile să circule în interiorul meu, oricare ar fi acestea, deoarece fac parte din esența mea divină. După aceea, fac curățenie și mă eliberez de orice emoție, relație sau lucru care nu îmi este benefic și le înlocuiesc prin lucruri noi, pozitive.

Am încredere în viață, care se ocupă să îmi procure toate lucrurile de care am nevoie. Îmi ascult intuiția care îmi dictează în ce direcție să aleg.

1000. **RINICHI— NEFRITĂ** *Vezi și: FURIE, INFIAȚIE, FRICĂ*

Termenul de **nefrită** definește, la modul general, ansamblul bolilor de **rinichi**. În același timp, termenul se folosește pentru a desemna o inflamație a **rinichilor** (cunoscută în prezent, sub numele de **nefropatie**). Acaastă afecțiune corespunde, pe plan metafizic, unei spaime și unei angoase puternice față de viață și de moarte. Este vorba despre frustrări, sentimente de eșec sau de decepție, care nu au fost canalizate, ci refulate în interiorul meu. Am o reacție exagerată și sunt surescitată cu privire la ceva ce mă contrariază și față de care mă simt neputincios, fără să știu ce lecție de viață pot trage din acea situație. Îmi produc violență deoarece îmi port pică pentru că nu sunt capabil să mă afirm și să spun nu, atunci când vreau. Mă

intoxic cu lucrurile pe care le înghit. Secretele bine ascunse îmi obligă **rinichii** să lucreze mai mult.

Accept^ să am încredere în viață. Îmi exprim mai mult încrederea în mine însumi. Trăiesc în pace.

1001. **RINICHI — PIETRE LA RINICHI** *Vezi: CALCULI RENALI*

1002. **RINICHI (durere în zona...) Qumbago)** *Vezi: SPATE / [DURERI DE...] / ZONA INFERIOARĂ*

1003. **RINITA** *Vezi: RĂCEALĂ [...CREIER]*

1004. **RINOFARINGITĂ** *Vezi: GÂT—FARINGITĂ*

1005. **RITM CARDIAC (tulburări de...)** *Vezi: INIMĂ—ARITMIECARDIACĂ*

1006. **ROȘEAȚĂ** *Vezi: PIELE [AFECȚIUNI*

ALE...] 1007. **ROTULĂ**

Rotula este osul de formă triunghiulară, care permite mișcările de flexare-extensie ale articulației genunchiului. Dacă simt o **durere** în acest loc sau am **rotula deformată**, este posibil să trăiesc o stare de furie, de decepție sau de iritare față de visele mele, care par a fi irealizabile. "Flexez genunchii" atunci când mă simt învins. Există o situație care pare să stagneze, blocată în prezent, iar eu aștept să se amelioreze chiar dacă nu cred că se va întâmpla acest lucru. Sau refuz să cedez în fața autorității, nefiind pregătit să îngenunchez. Mă simt dominat de < familia mea. Simt că am coborât într-o prăpastie și nu știu cum să ies de acolo.

¹ Autonomia mea este limitată.

Accept]* faptul că a sosit momentul să îmi acord timp pentru mine însumi, să mă ridic și să iau inițiativa pentru ca visele mele cele mai dragi, să se împlinească. Dacă voi crede în ele, vor începe să capete formă.

1008. **RUBEOLĂ** *Vezi: BOLILE COPILĂRIEI*

S

1009. **RUJEOLĂ** *Vezi: BOLILE COPILĂRIEI*

1010. **SARCOIDOZA**

Sarcoidoza, denumită și **boala Besnier-Boeck-Schaumann**¹ este o boală rară, care afectează mai ales pielea și ganglionii limfatici. Dacă sunt afectat de această boală, înseamnă că trăiesc o perioadă de schimbări, îmi este greu să mă adaptez și mă descurajez, deoarece consider că adaptarea nu se produce destul de repede. Mă întreb până unde pot ajunge în afirmarea de sine și cât trebuie să lupt pentru credințele mele. Ajung astfel să mă depreciez. Trăiesc perioade de supunere și/sau de agresivitate, care se reflectă în acțiunile mele. Vreau să nu pierd nimic.

Accept[*] să fac loc lucrurilor noi și de aceea, trebuie să îndrăznesc să renunț la ceea ce nu este bun pentru mine. Poate fi vorba de ceva pe plan material sau legat de modul meu de gândire, care uneori poate fi foarte închis și critic. Învăț să fac alegerile în funcție de locul în care mă aflu, **aici și acum**. Îmi asum pe deplin alegerile și știu că sunt creatorul fericirii mele.

1011. SARCOMUL LUI EWING *Vezi: OASE [CANCER DE...]—SARCOMUL LUI EWING*

1012. SACRU (OS) *Vezi: SPATE—PARTEA INFERIOARĂ*

1013. SADISM *VezhSADOMASOCHISM*

1014. SADOMASOCHISM

Sadomasochismul implică o relație în care unul dintre parteneri își exprimă **dominarea (sadismul)**, iar celălalt își exprimă **supunerea (masochismul)**. Dacă sunt **masochist**, îmi găsesc plăcerea sexuală în suferința (fizică sau morală) pe care o suport în mod voluntar, ceea ce îmi dă impresia că am o putere sau un control asupra celuilalt. În sinea mea, mă simt chiar gol, neputincios în a-mi crea viața și a avea relații satisfăcătoare cu ceilalți, pe toate planurile. Același sentiment de neputință există și dacă sunt o persoană **sadică**, dar se exprimă în alt mod. Mi-am dezvoltat o parte dură pentru a mă proteja de ceilalți. Încă de când eram copil am fost nevoit să mă apăr de anumite persoane care aveau o putere asupra mea. A trebuit să îmi reflez emoțiile și durerea. Când am crescut, am vrut să îi pedepsesc pe ceilalți pentru ce s-a întâmplat în trecut Prin practicarea **sadomasochismului** reușesc să găsesc un anumit echilibru în relațiile mele. Totuși, dacă simt nevoia de a practica această formă de relație, vreau să mă eliberez de o suferință, de un anumit stres interior și uneori, chiar de un implus de a mă sinucide. Reușesc acest lucru prin faptul că îmi exercit puterea de a controla sau prin supunere. Mă eliberez astfel de angoasele mele. O parte din mine a rămas încă în perioada adolescenței: mă revolt și vreau să le arăt celorlalți că mă aflu sub control. Există, de asemenea, un aspect de plăcere în durerea fizică. Oare asta este ceea ce îmi doresc în viață? Aceste practici pot apărea în viața mea în momentele în care mă aștept cel mai puțin. De exemplu, în anumite condiții de stres puternic, aș putea crede că soluția constă în a controla sau a mă supune. Trebuie să fiu atent la faptul că **devin la fel ca obiectul atenției mele**. Iar acest comportament, care poate părea negativ, poate amplifica atitudinile negative care există în mine.

¹ Besnier (Ernest Henri): dermatolog francez (1831-1909), Boeck (Caesar Peter Moller): dermatolog suedez (1845-1917), Schaumann (Jorgen Nilsen): dermatolog suedez (1879-1953)

Accept[*] să dezvolt, în subconștientul meu, următorul program: sunt liber atunci când controlez și mă simt mai bine după aceea sau mă simt liber când mă supun "de bunăvoie" și mă simt mai bine după aceea. Îmi accept[*] dorința de a mă elibera de fricile mele și de limitările mele, de a-mi dezvolta mai mult modestia decât supunerea, de a fi îndrumat, mai degrabă decât să fiu controlat Astfel voi putea să caut o formă de satisfacție mai adecvată pentru împlinirea mea personală.

1015. SALIVĂ (în general) *Vezi și: GLANDE SALIVARE, OREION*

Saliva are puterea de a elimina dezvoltarea microbilor. Ea ajută, de asemenea, prin capacitatea ei de umețare, la trecerea sunetelor la nivelul gâtului și la o înghițire mai ușoară a alimentelor. Are un rol important în prima etapă a digestiei, transformând amidonul. Prea multă salivă sau prea puțină, o fac inefficientă, inutilă. Dacă sufăr de depresie, am tendința să mă mănânc repede, să înghit alimentele întregi, ceea ce îmi provoacă o lipsă de salivă și senzația de sufocare. Am impresia că am "apă în gură" sau că "îmi curg balele de poftă" pentru ceva sau cineva, fără însă să îmi satisfac dorințele.

Accept[*] să am încredere în deciziile mele, să decid să las bucuria să intre în viața mea, în locul regretelor, să merg înainte plin de încredere. Acționând pentru a obține ceea ce vreau, saliva mea va funcționa cu deplină putere.

1016. SALIVĂ — HIPER ȘI HIPOSALIVȚIE *Vezi și: GURĂ*

Hiposalivația este o lipsă de salivă. Saliva este umoarea apoasă și puțin vâscoasă care umezește gura și alimentare. Glandele salivare secretă saliva care ajută la digestie. Pot să respir mai mult pe gură decât pe nas, lucru care va antrena o uscare a gurii și a căilor respiratorii. Deoarece gura reprezintă deschiderea mea spre viață, mă pot întreba în ce aspect din viața mea, dorințele și poftele mele sunt acum "uscate" și de ce nu se manifestă așa cum aș vrea eu. Este posibil să cred că evenimentele din viața mea nu mă hrănesc destul și că îmi pierd interesul pentru viață. În cazul hipersalivării semnificația poate fi aflată întrebându-mă dacă mi se întâmplă des să "am apă în gură", adică să am o mulțime de fantasme, de dorințe, de proiecte, care însă întârzie să se împlinească. Am nevoie de afecțiune. Vreau să fac sau să spun tot felul de lucruri, dar mă simt limitat în gesturile mele. Sunt în alertă, deoarece nu am încredere în mine. Marea mea nevoie de iubire, chiar și inconștientă, se poate exterioriza printr-o hipersalivare în timpul nopții. Oricare ar fi situația, mă simt sub tensiune și nu sunt mulțumit de relația mea cu viața și cu tot ceea ce este legat de ea. Am nevoie de experiențe noi pentru a "mă liniști".

Accept[*] să conștientizez darurile vieții și libertatea pe care o am. Las la o parte ce cred celorlalți și trăiesc într-un mod spontan. Mă bucur de momentul prezent. Mă bucur de viață, mă răsfăț și gust fiecare moment de fericire. Mă împac cu toate dorințele mele interioare și acționez pentru a le împlini,

1017. SALMONELOZĂ SAU FEBRA TIFOIDĂ *Vezi și: OTRĂVIRE [... PRIN MÂNCARE], INDIGESTIE, INFECȚII [ÎN GENERAL], INTESTINE — DIAREE, GREȚURI Salmoneloza*

este o boală infecțioasă cauzată de o bacterie (salmonela), care provoacă tulburări digestive. Contaminarea se face de obicei, prin apa murdară sau prin mâncare. Formele cele mai severe sunt **febra tifoidă** și **paratifoida**. Simptomele sunt diverse: vărsături, diaree, sindrom infecțios și toxic. În acest caz, mă întreb ce anume mă determină să trăiesc atât de multă iritabilitate. Chiar dacă pentru mine era ușor să cred că nu sunt responsabil de ceea ce mi se întâmplă, deoarece mâncarea era infectată (cauza exterioară a bolii), trebuie să îmi reamintesc faptul că, nu există hazard și că elementele exterioare există doar pentru a mă ajuta să declanșez starea de rău pe care o trăiesc în prezent, în viața mea, cu privire la o situație "pe care nu o diger și care mă enervează". Am o atitudine defensivă și sunt extrem de tensionat. Mă simt prizonier, sunt neputincios să acționez într-o situație. Situația respectivă, care de obicei implică familia mea, mă afectează profund și pentru că, nu mă pot exprima, boala va scoate la suprafață ceea ce nu îmi mai convine. Sunt foarte iritat. Îmi caut adevăratele origini, vreau să mă întorc la originile sau la credințele mele, dar ceva mă împiedică. Mă revolt împotriva numelui pe care îl port, pentru că, am impresia că mă împiedică să fac anumite lucruri. Trebuie să fiu la înălțime și să rămân în. cadrul a ceea ce "este acceptabil". Mă las înghițit de societate și de regulile ei. Trebuie să exprim ceea ce trăiesc, emoțiile care ocupă tot mai mult loc și care mă infectează, deoarece nu mai văd nicio soluție. Am o povară grea pe umeri! Viața mea este o furtună de emoții.

Accept;* să restabilesc armonia în situația respectivă și astfel, sănătatea mea va fi mult mai bună. Mă voi îmbogăți cu o experiență care mă ajută să îmi dezvolt înțelepciunea. Valorizându-mă și acceptându-mă;* așa cum sunt, mă simt în siguranță și strălucesc de pace și de bunăstare.

1018. **SALPINGITA** *Vezi și: CRONICĂ [BOALĂ...], FEMININE [AFECȚIUNI...], INFECȚII p'N GENERAL*

Salpingita este o infecție acută sau cronică a **trompelor uterine** (sau ale lui **Fallope**). **Trompele** simbolizează întâlnirea cu partenerul meu și comunicarea cu acesta. De multe ori, boala are legătură cu neputința pe care o simt față de un partener sexual.

Îmi este teamă că partenerul meu *mă înșeală* ? Am impresia că o persoană apropiată, precum partenerul meu, tatăl meu, unul dintre frații mei, un prieten etc. *m-a înșelat* sau *m-a trădat* prin atitudinile sale, prin gesturile sale, ceea ce îmi stârnește o furie puternică. Oricare ar fi situația, de obicei, este implicat un aspect al sexualității, pe care o consider degradantă. Deoarece **trompele** sunt locul de întâlnire între spermatozoizi și ovule, este posibil să am dificultăți în unele relații din viața mea de zi cu zi. Am impresia că fundația relației mele de cuplu este foarte firavă. Oare vom putea avea copii cândva? Sau vom putea păstra familia unită ?

Accept;* să aduc **iubire** în situația în cauză, pentru a vedea adevărul în experiența pe care mi-o oferă viața. Astfel, voi fi mai fericită, cu o mai mare bucurie de a trăi și cu mai multă seninătate.

1019. **SARCINĂ (afecțiuni în...)** *Vezi și: NAȘTERE, GREȚURI, SÂNGE—DIABET*

Chiar dacă, de obicei, **sarcina** este o experiență fericită, poate fi și înspăimântătoare prin grijile ascunse, prin îndoielile, fricte și neliniștile sale, mai ales la prima sarcină. Aceste sentimente ascunse vor găsi o cale de a ieși și, în calitate de viitoare mama, nu sunt în stare să le exprim verbal. Uneori, am impresia că provocările sunt atât de mari față de ceea ce sunt eu capabilă să duc, încât pot, la nivel inconștient, să resping copilul.

Cred că am renunțat la tinerețea mea și chiar la libertatea mea. Văd toate responsabilitățile pe care trebuie să mi le asum. Acestea sunt câteva afecțiuni care pot apărea în timpul sarcinii: **arsuri la stomac**, care indică dificultatea de a înghiți realitatea, **constipația**, care scoate în evidență frica mea de a mă relaxa, tendința mea de păstra lucrurile așa cum sunt acum, știind că venirea unui copil va aduce schimbări majore în viața mea. Un **nerv sciatic dureros** indică frica mea de a merge înainte, în noua direcție pe care mi-a adus-o viața. Un **diabet gestațional** este consecința tristeții pe care o trăiesc în această perioadă. Este posibil să trăiesc o nemulțumire, să îmi fie teamă că voi trăi o respingere când îmi voi vedea corpul modificat și nu mai vreau să mă îngraș. **Grețurile** indică faptul că transformările corpului meu îmi dau "palpitații". Resping imaginea mea de acum. Sunt anxioasă față de naștere și de capacitatea mea de a fi mamă.

Învăț să am încredere în mine și accept;* să am toate instrumentele necesare pentru a trăi această experiență minunată, cu bucurie și în armonie. Accept;* să îmi iau un angajament față de acest copil care se va naște. Accept;* . schimbările care vor avea loc în mine și care mă vor transforma într-o nouă persoană.

1020. **SARCINĂ (... prelungită)**

Când o **sarcină** se prelungește dincolo de termenul obișnuit, este posibil ca eu, ca mamă, să îmi doresc, inconștient să continui să port acel copil cât mai mult posibil, deoarece apreciez această stare, în care îmi văd copilul în siguranță și în care legătura dintre mamă și copil este foarte puternică. Vreau să îl păstrez "la adăpost de problemele" vieții de fiecare zi. Sau poate îmi este frică de noile mele responsabilități, care vor apărea împreună cu copilul. Oare voi fi la înălțimea situației ? se va schimba ceva în viața mea de cuplu ? Voi fi o mamă bună ?

Jacques Martel

Neliniștile mele față de naștere mă pot face să amân venirea copilului pe lume. Este posibil, totodată, ca copilul să se simtă atât de bine în acel mediu securizant încât să vrea să rămână cât mai mult posibil. Pot intra în contact cu aspectul său divin, să îl liniștesc, să îl asigur că voi face tot posibilul pentru a mă ocupa de el, că voi continua să îl iubesc și că, de abia aștept să îl țin în brațe. Trebuie să mă detașez de copilul meu și să mă conving că are toate instrumentele necesare pentru a înfrunta obstacolele întâlnite.

Are nevoie doar de iubirea* și de afecțiunea mea.

1021. **SARCINĂ — ECLAMPSIE** *Vezi și: CREIER — EPILEPSIE, TENSIUNE ARTERIALĂ—HIPERTENSIUNE*

Eclampsia poate apărea la sfârșitul **sarcinii**, fiind o afecțiune gravă, caracterizată prin convulsii secundare asociate cu o creștere gravă a tensiunii arteriale și cu edem cerebral. Apare, de obicei în timpul primei **sarcini**. Seamănă cu o criză de epilepsie, se caracterizează prin pierderea cunoștinței, înțepenirea membrelor și convulsii. Este ca și cum ai fi lovit de fulger. **Eclampsia** indică faptul că sunt o femeie care, din nesiguranță sau culpabilitate, va respinge **sarcina** sau tot ceea ce poate reprezenta venirea copilului. Sau este posibil să am o ranchiună față de partenerul meu, pe care îl fac responsabil și vinovat de **sarcina** mea. În alte cazuri, eu, ca mamă, pot avea o dificultate în a acceptai* venirea pe lume a copilului meu, mă resping, mă simt incapabilă să îmi asum noile responsabilități. Mă simt într-o închisoare și vreau să mă eliberez. Îmi este frică de moarte: a mea sau a bebelușului. Mă simt neputincioasă și prefer să mă ascund în spatele altcuiva, în loc să merg mai departe. Dilema în acest caz este că nu pot avea încredere în nimeni pentru a aduce copilul pe lume: doar eu pot să fac acest lucru. Trebuie să fac față tuturor emoțiilor care se izbesc în mine și nu prea știu cum să reacționez..Sunt sensibilă la comentarii și la critici. Dacă am nevoie de multă atenție, oare acest copil îmi va lua tot ceea ce primesc de la ceilalți ? Va deveni centrul atenției iar eu, voi fi ca o fantomă ? Mă simt foarte vulnerabilă și îmi doresc acest copil, dar în același timp, vreau să îmi păstrez spațiul vital.

Învăț să aștept venirea copilului cu o atitudine pozitivă, știind că am tot ceea ce este necesar pentru a-l ajuta în evoluția lui. Îmi acord timp pentru a vizualiza felul în care vor evolua sarcina și nașterea și sunt convinsă că așa va fi. Astfel îmi pot crea viața și pot construi o bază solidă pentru copilul meu. Sunt destul de puternică și primesc tot ajutorul de care am nevoie.

1022. **SARCINA ECTOPICĂ SAU EXTRAUTERINĂ** O **sarcină ectopică** se dezvoltă în afara uterului. În acest caz este posibil, ca mamă, să trăiesc o angoasă față de naștere și să am o reținere în a naște. Îmi doresc această sarcină și, în același timp îmi este frică. Poate am impresia că, cuibul pe care îl ofer copilului este prea mic și mă voi afla într-o situație dificilă. Sau poate îmi este teamă că partenerul meu mă înșală sau m-a înșelat în trecut. Sau poate eu voi înșela pe cineva ?

Accepți* să las să evolueze procesul natural al vieții și să las energia să circule liber în interiorul meu pentru ca elementele vieții să ocupe locul rezervat conform planului divin.

1023. **SARCINA** *Vezi: NAȘTERE—AVORT*

1024. **SARCINA FALSĂ**

Este posibil să experimentez fizic aceleași simptome pe care le are o femeie însărcinată, chiar dacă eu nu sunt, stare care se numește **sarcină falsă**. O **sarcină falsă** indică o incertitudine, o nesiguranță față de responsabilitățile și dorințele mele. Pot să îmi doresc să am un copil. Dar mă întreb dacă voi fi la înălțime. Oare sunt capabilă să îndeplinesc toate nevoile și dorințele copilului? Poate că nu... Dacă o **sarcină nervoasă** apare în cazul în care sunt o femeie celibatară este important să verific dacă am dificultăți pe plan sexual. Poate vreau să am un copil, dar nu vreau să am o relație afectivă cu cineva. Poate îmi este frică de toate responsabilitățile pe care le implică faptul de a avea un partener, deși îmi doresc unul. Am tendința de a-mi crea iluzii și a mă amăgi. Corpul meu reacționează la imaginația mea. Îmi place să joc un rol, să trec drept altcineva. Mă las invadată de ceilalți. Chiar dacă **sarcina falsă** afectează femeile, poate, foarte rar să apară și la bărbați. În acest caz mă întreb cum se poate produce așa ceva. Este important să îmi amintesc, fie că sunt femeie, fie că sunt bărbat, faptul că există două părți în mine, Yin (partea feminină) și Yang (partea masculină). Chiar dacă sunt bărbat, îmi pot dezvolta instinctul matern și anumite frici asociate de acesta și astfel să dezvolt simptomele unei **sarcini false**, prin empatie sau prin simbioză energetică.

Verific care sunt neliniștile pe care le trăiește în prezent, copilul meu interior. Voi putea să îl liniștesc, să îi ofer **iubirea** mea și atenția de care are nevoie pentru ca totul să revină la normal.

Accepți* să mă nasc în mine însumi. Las să se nască dorințele mele, tot ceea ce am în adâncul meu și vrea să iasă la lumină. Astfel îmi ocup tot mai mult locul care mi se cuvine în Univers.

1025. **SÂNGE (în general)**

Pentru a funcționa bine o mașină are nevoie de un combustibil bun. Combustibilul corpului este sângele, care, pentru a fi eficient, trebuie să circule liber în tot corpul. Dacă combustibilul conține impurități poate afecta grav **motorul**, care în acest caz este **inima***. **Sângele simbolizează bucuria de a trăi, setea de viață** și impuritățile pe care le conține pot provoca afecțiuni în întreg corpul. În funcție de alimentația mea, stomacul produce o energie care îmi fortifică sângele sau îl face anemic, la fel ca în cazul unei mașini, care are nevoie de un combustibil bun. **Sângele** reprezintă energia care circulă în mine. Este : centrul inimii* mele. **Globulele roșii (hematiile)** transportă oxigenul de la plămâni până la celule. Acestea poartă viața, acțiunea. **Globulele albe , (leucocitele)** apără organismul de intruși și reprezintă, de asemenea

personalitatea mea, ceea ce sunt. Circulația sanguină simbolizează dorința de a evolua a ființei umane. O circulație proastă indică faptul că **iubirea** mea este blocată, nu reușesc să îmi exprim sentimentele, sunt în conflict cu noțiunea de **iubire**. Bebelușul aflat în pânțele mamei lui este legat de aceasta prin sistemul sanguin, sângele conține întreg bagajul meu genetic și ereditar. Prin urmare, dacă am dificultăți legate de **sânge**, mă pot întreba dacă trăiesc un conflict cu un membru al *familiei* mele, din **linia mea de sânge**, din **clanul** meu: este posibil să mă simt ca un **străin**. Poate nu mă implic destul de mult, la nivel afectiv, în familia mea.

Mesajul pe care mi-l transmite corpul este acesta: să las **sângele** să **curgă** în venele mele, să las **iubirea** să ajungă până la **inimă** mea, să accept **î** să dau și să primesc bucuria de a trăi. Fac loc ideilor noi, deoarece sunt o persoană *excepțională*!

1026. **SÂNGE (afecțiuni ale...) Vezi și: SÂNGE / ANEMIE / LEUCEMIE**

O proastă circulație a **sângelui** indică lipsa bucuriei de a trăi în viața mea. Mă simt amorțit, ideile mele sunt încâlcite. Am impresia că trebuie să mă bat pentru viața mea. **Sângele** meu este afectat atunci când trăiesc mai mult la nivelul gândurilor decât la cel emoțional. Mi-am pierdut bucuria de a trăi. O boală care afectează **sângele** este semnul unei răni profunde, care nu a fost nici acceptații **V**, nici iertată. Am impresia că trăiesc o viață *clandestină*, nu simt că fac parte cu adevărat dintr-un grup, din familia mea. Sufăr pentru că nu am locul meu în clanul familial. Totul **se amestecă** în mintea mea și nu mai știu încotro mă îndrept. Deoarece nu mă respect, sunt tot timpul fără energie. Îmi trăiesc relațiile într-un mod superficial, iar banii, puterea, sexul, aparențele sunt pe primul plan. Am impresia că am tot timpul nevoie de *consimțământul* celorlalți pentru a fi în rândul lumii. Mă stresez, mă agită tot timpul, chiar și pentru lucruri mărunte. Ceea ce vreau cu adevărat este să trăiesc la nivelul **inimii** și al sensibilității mele. Dacă **scurp sânge**, este un semn că sensibilitatea mea nu mai rezistă, că am un prea-plin de amintiri dureroase din trecut, care mă urmăresc și de care este absolut necesar să mă debarasez. Este ca și cum corpul meu ar avea nevoie de o-curățare completă. Am nevoie de mișcare, de schimbare, de noutate.

Pentru a-mi regăsi bucuria, accept **î** ideile noi, recunosc frumusețile din jurul meu, sunt zămbitor în fața vieții. **Conștientizez** faptul că trăiesc, cât de mult îmi doresc să trăiesc. Doar de mine depinde acest lucru. Reintru în contact cu tandrețea și cu **iubirea** din interiorul meu.

1027. **SÂNGE — ANEMIE Vezi și: SÂNGE / CIRCULAȚIA SANGUINĂ / LEUCEMIE**

Anemia reprezintă diminuarea nivelului de hemoglobină² din **sânge**. **Anemia feripivă** (datorată lipsei de fier) este forma cea mai frecventă. **Sângele** reprezintă **bucuria de a trăi, iubirea și emoțiile**. Starea de **anemie** are legătură cu o lipsă de bucurie, de forță și de profunzime a **iubirii** pe care o simt pentru mine și pentru ceilalți sau cu neîncrederea în capacitatea mea de a iubi cu adevărat, cu forță și cu determinare, cu o **descurajare și un refuz al vieții** sau cu impresia de a fi lipsit de valoare și de a se opune iubirii, de unde provine devalorizarea propriei mele persoane. Mă devalorizez în aspectele care mă fac să trăiesc, mă poartă prin

² Hemoglobina: proteina conținută în globulele roșii, cărora le dă culoarea roșie și care asigură transportul oxigenului în sânge.

viață, mai ales speranța și aspirațiile mele. Îmi trăiesc viața după formula "da, dar...", adică cu puțin interes și mă simt limitat peste tot. Astfel, cred că nu îmi pot realiza aspirațiile cele mai profunde. Am impresia că *mă prăbușesc*, că viața mea sau că familia mea *se destramă*. Lucrurile care mă fac să trăiesc nu mai valorează prea mult pentru mine. Trebuie să fiu sprijinit de ceilalți, pentru că am impresia că nu sunt suficient de puternic pentru a-mi realiza dorințele cele mai profunde. Este posibil să trăiesc disperare și resemnare. Mă simt nefericit/slab și *vinovat* și nu mai am deloc energie. Este ca și cum cineva mi-ar "suge" sângele, simt că sunt făcut bucățele... Mă sufoc în mediul meu sau în familia mea, de care mă simt îndepărtat. De ce este nevoie să ajung până la epuizare pentru a fi recunoscut de oamenii pe care îi iubesc? Sau pot manifesta

■ multă rigiditate față de evenimentele din viața mea. Îi pot purta pică cuiva sau chiar să vreau să îl omor, crezând că astfel îmi voi ușura povara. Toate aceste simptome sunt rezultatul unei mari slăbiciuni la nivel sanguin. În limba engleză pentru "fier" există cuvântul "iron" și se poate face un joc de cuvinte, schimbând "ron" cu "run" ("eu fug"). La fel, în limba franceză, putem înlocui "fer" (fier) cu "faire" (a face). Persoana anemică nu mai simte destulă bucurie și motivație pentru a îndeplini tot ceea ce are de **făcut** și nu mai poate alerga pentru a obține ceea ce vrea. Am impresia că nu pot face ceea ce trebuie pentru a regla o situație sau ceea ce fac nu este corect. Oare de ce refuz să folosesc energia **universului**, care este disponibilă pentru mine? De ce îmi este teamă? Ce mă determină să "îmi fac sânge rău"? Am un sentiment profund că nu am fost iubit de familia mea și poate chiar aș vrea, inconștient sau nu, să suprim unul sau mai mulți membri ai acesteia. Trăiesc un conflict legat de **iubirea** pentru "clanul" meu. Nu am nicio motivație, deoarece nu știu, ce mă bucură cu adevărat. Nu sunt în contact cu interiorul meu. Viitorul este neclar, nesigur și periculos. Gândurile mele negative față de mine însumi îmi seacă energia. Este ca și cum nu aș putea integra realitatea fizică.

Accept **î** să spun **da** acestei minunate energii, care poate să îmi alimenteze viața cu **iubire**. Aleg cu grijă alimentele care mă ajută să îmi hrănesc corpul și sistemul sanguin, să îmi refac forțele. Începând de acum, privesc, observ și "descopăr bucuria din jurul meu. Este peste tot: în familia mea, la serviciu, în relațiile cu prietenii mei. Ființele de lumină sunt, de asemenea, alături de mine, ~ pentru a mă ajuta să cresc. Accept **î** să îmi trăiesc viața, în loc să o trăiesc pe a celorlalți. Îmi recunosc dorințele profunde.

1028. **SÂNGE—ARTERE**

Arterele sunt "vasele care conduc **sângele** oxigenat de la **inimă*** la celelalte organe.

Arterele, la fel ca și celelalte vase de sânge (vene, capilare etc.) simbolizează mijloacele de manifestare a calităților divine ale **iubirii**. Se întind în tot corpul și comunică cu fiecare parte a acestuia. **Arterele** sunt conectate, de asemenea la tot ceea ce înseamnă "viață".

Ele fac să circule **bucuria de a trăi** și ele ne ajută să **comunicăm, să ne exprimăm emoțiile**, să păstrăm contactul cu **universul**. Arterele exprimă cât de intens mă implic în viață. Dacă tensiunea nervoasă crește foarte mult, aceasta duce la un echilibru emoțional, care poate rezulta dintr-un conflict interior între "lumea mea

fizică" și "lumea mea spirituală". Mă aflu într-o situație în care nu pot acționa: de exemplu, vreau să plec de acasă, dar există ceva ce mă împiedică să fac acest lucru.

Congestia indică faptul că sunt prea implicat într-un aspect din viața mea sau într-o emoție, care poate fi nefastă pentru mine, precum furia, gelozia etc. Atunci când am o dificultate sau nu îmi mai exprim emoțiile, mă **închid** (mă blochez) și pot fi afectat de diverse afecțiuni de **inimă***, precum arteroscleroza, tromboza, angina pectorală etc. Bucuria de a trăi încetează să mai circule prin mine. Este posibil să mă devalorizez cu privire la sarcinile pe care le am de îndeplinit. Tot ceea ce vreau să realizez în viața mea, necesită prea mult efort și prea multă energie. Este greu să îmi structurez bine munca sau sa o clădesc pe o bază solidă. Toate acestea pot fi cauza unei **emolii arteriale a unui membru**. **Carotidele**³ sunt afectate dacă am impresia că trebuie să îmi apăr mereu ideile sau dacă îmi este teamă că ceilalți îmi fură ideile mele bune.

Frustrarea și furia mea față de viață pot crea o **arterită**.

Pentru ca energia să circule mai regulat și să împiedice astfel apariția unor **scleroze** (care simbolizează blocajele energetice), accept[*] să fiu mai deschis față de bucurie și circulația acesteia, fiind deschis la nivelul inimii*, acceptând[*] să îmi schimb atitudinea și să las **iubirea** să circule în tot corpul.

1029. **SÂNGE — CANGRENĂ Vezi si: AMPUTARE, INFECȚII Cangrena** ischemică este cauzată de oprirea fluxului sanguin într-una sau mai multe părți ale corpului, ceea ce duce la moartea țesutului respectiv. Fluxul de sânge are legătură cu exprimarea sau reținerea **iubirii** mele față de Univers și cu bucuria mea de a trăi. Astfel, dacă cangrena îmi afectează picioarele, acest lucru simbolizează că reținerea sau lipsa iubirii din interiorul meu este atât de profundă, încât se oprește complet din mișcarea sa. De obicei, în acest caz, frica de viitor și nesiguranța față de ceea ce mi se va întâmpla, sunt foarte puternice. Mă distrug și mă intoxicoz cu culpabilitatea mea, de rușine sau de supărare și o parte din mine este pe cale să moară. Mă simt foarte murdar. Simt că regrez în loc să evoluez, dau înapoi, în loc să avansez. Mi-am pierdut puterea creatoare. Viața trece și nu mai simt nicio bucurie. Pentru că mă distrug, vreau să li se întâmple același lucru și celorlalți și am impresia că am o oarecare putere asupra loc și vreau să îi simt neputincioși, la fel ca mine. În cazul unei **cangrene uscate**, sângele nu mai irigă țesutul afectat în acest caz, este indicat să reiau contactul cu mine însumi șuu cu bucuria din mine, referitor la aspectul din viața mea care este afectat. În cazul cangrenei umede, care rezultă în urma unei infecții, sunt nevoit să fac față unor gânduri otrăvitoare, unor gânduri legate de moarte. Cangrena gazoasă (foarte rară) este cauzată de o infecție bacteriană, în urma unei răni, produsă de bacterii care se dezvoltă în medii lipsite de oxigen. Prin urmare, sub piele se formează gaze provenite din proliferarea germenilor infecțioși. Nu am doar idei legate de moartea unei părți din mine, ci simt și o respingere la gândul că tocmai acea parte din mine, mă determină să trăiesc o astfel de situație.

Accept[*] să reintegrez sângele și iubirea în exprimarea a ceea ce sunt, în viața mea. Învăț să mă accept [*] așa cum sunt și să îmi redescopăr bucuria de a trăi. Devin stăpân pe viața mea.

1030. **SÂNGE — CIRCULAȚIE SANGUINĂ Vezi și: INIMĂv, RAYNAUD [BOALA A LVI...]** Circulația sanguină este legată de inimă* și de sânge, simbolul vieții. Sângele circulă prin toate vasele din corp: artere, arteriole, vene, capilare. Aceste vase sunt necesare pentru a distribui iubirea, bucuria și viața în întreg corpul. Inima* mea (sediul iubirii) acceptă[*] să transmită sângele (energia) în fiecare parte a ființei mele, indiferent de importanța acesteia, fără discriminare. Sângele reprezintă vigoarea mea, plăcerea de a trăi și ceea ce sunt acum, în acest univers. Toate problemele legate de circulație au legătură cu sângele și cu ființa mea. Dacă trăiesc o situație dificilă pe plan emoțional sau mental, energia care îmi animă ființa, se pierde. Această slăbire a sângelui și a circulației sanguine simbolizează faptul că mă retrag, la nivel emoțional, dintr-o situație care mă afectează pe moment, deoarece nu am destulă "energie" pentru a merge înainte. Mă protejiez ¹ de emoțiile care consumă prea multă energie, deoarece este dureros să le simt atât de puternic. Nii las să circule destulă iubire în viața mea. Mă autocritic foarte sever, sufăr și trăiesc multă tristețe interioară. Bucuria mea de a trăi și bundispoziție se diminuează, ideile mele devin confuze. Am o viață socială anostă, plictisitoare și plată. Am nevoie să fac "să circule" multe proiecte, idei, senzații. Dacă nu, totul va "înțepeni" din cauza stresului meu, a suferinței, a oboselii, a furiei mele. Același efect îl poate avea și o stare de supraexcitabilitate 'sau o obsesie, care produc un dezechilibru în circulația sanguină. Lipsa bucuriei mă determină să îmi neglijez responsabilitățile. Am unele blocaje care mă obligă să evit anumite situații. Este un mod de a spune nu vieții, de a-mi dori, inconștient, moartea. Există riscul de a ieși la suprafață mai multe "modele" pe care le trăiesc (controlul, abandonul, indiferența față de viață, nevoia exagerată de atenție, dorința de a muri...) Tulburările de circulație se manifestă mai întâi la -mâini și la picioare, la părțile externe și active ale corpului, cele care mă îndrumă "în univers. O circulație sanguină proastă care îmi afectează picioarele, are legătură cu direcția mea emoțională, cu emoțiile pe care pot conta și la care țin. La nivelul mâinilor, reprezintă expresia emoțiilor mele și o dorință de mă opri din ¹ ceea ce fac în prezent. Mâinile și picioarele reci indică o retragere în sine, ^v retragerea din participarea emoțională la universul meu interior. Nu mai vreau să

³ Carotide: artere din zona gâtului și a capului.

fac parte din spectacol, voi sta la distanță! Un cheag de sânge simbolizează un secret bine păstrat, un eveniment în care am avut impresia că sunt trădat sau păcălit și, în loc să las emoțiile să curgă, le-am lăsat să se întărească și să formeze un cheag de sânge. Printre afecțiunile circulației sanguine se numără: ateroscleroza, arterioscleroza, creșterea nivelului de colesterol, tromboza, embolia etc.

AcceptⁱV să mă privesc în față și mai ales îmi observ atitudinea față de viață! Viața nu este destul de frumoasă, pentru a profita din plin de ea ? îmi deschid inima spre iubire, am grija de mine și mă las îndrumat de viață. Întotdeauna se va întâmpla tot ce este mai bun pentru mine.

1031. **SÂNGE COAGULAT(... în vene sau în artere), CHEAG** *Vezi și: SÂNGE - TROMBOZA*

Sângele reprezintă bucuria care circulă în corpul meu. Când sângele se coagulează, se formează un cheag, o masă semi-solidă. Acesta este necesar pentru a opri o hemoragie atunci când vasele de **sânge** se rup. Când coagularea este deficitară, este un semn că, rana emoționată, care se manifestă prin hemoragie, mi se pare imposibil de vindecă într-un fel, este ca și cum m-aș lăsa să mor: neputința mea, lipsa mea de putere asupra vieții mele, dă naștere disperării. Trăiesc tot timpul în trecut Energiile mele profunde sunt în dezechilibru. Când se formează brusc un **cheag (tromboza)**, de exemplu în urma unei circulații proaste, acest lucru poate provoca o **ocluzie**⁴ sau o **embolie**. Este ca și cum aș pune un dop, care ar bloca întreaga circulație a sângelui. Cheagul poate simboliza un secret foarte bine păstrat, o minciună sau o înșelăciune, care nu au fost niciodată exprimate.

Acceptⁱ], Y să las să circule bucuria în mine și mă pregătesc pentru o viață nouă. Îmi recunosc puterea și locul pe care îl am în univers. Fiecare situație, fiecare dificultate din viața mea îmi aduce mai multă înțelepciune și mai multă **iubire**. Am tot ce îmi trebuie pentru a-mi schimba viața: nu mai rămâne decât să mă hotărâsc!

1032. **SÂNGE — COLESTEROL**⁵ *Vezi și: SÂNGE/[ÎN GENERAL]/CIRCULAȚIA SÂNGELUI*

Colesterolul are legătură cu **sângele**, simbolul **bucuriei de a trăi**. Colesterolul provine din anumite alimente nevegetale. Organismul nostru îl transformă, în ficat. Este o componentă importantă pentru peretele celular. Dacă cantitatea de colesterol este prea mare, acesta se depune pe vasele de sânge și reduce, treptat, diametrul acestora.

Oare de ce se întâmplă acest lucru ? Pentru că mi-am pierdut **bucuria de a trăi!** În adâncul meu, cred că nu merit să fiu fericit, să fiu vesel și **această bucurie circulă foarte greu!** "Îmi fac sânge rău" sau sânge bun (precum **colesterolul**).

Este nevoie să redescopăr sensul vieții mele. *Oare viața mea merge în sensul în care îmi doresc eu ?* Mă pot întreba, de asemenea, dacă îmi fac prea multe griji, mai ales cu privire la mama mea sau la familie. Este posibil să crească **colesterolul** după

4 Ocluzie: obstrucție totală sau parțială.

5 Colesterol: există mai multe fracțiuni de colesterol, dintre care LDL (din denumirea în limba engleză Low Density Lipoproteins {lipoproteine cu densitate joasă}), așa-numitul "colesterol rău" » și HDL (în engleză High Density Lipoproteins {lipoproteine cu densitate înaltă}), așa-numitul colesterol "bun".

anumite evenimente, precum pensionarea, deoarece nu mai am bucuria de a trăi pe care îi aveam cu colegii de muncă sau cu oamenii pe care îi întâlneam la muncă. Această creștere se poate produce și atunci când pleacă cineva drag, care îmi aducea bucurie în viață. În acest caz, în loc să dezvolt un diabet, care este simbolul unei tristeți profunde, corpul meu interpretează evenimentul ca pe o pierdere a bucuriei de a trăi, ceea ce determină creșterea nivelului de **colesterol**. Acest lucru se poate întâmpla și după pierderea unui animal de companie sau în orice situație care poate să îmi diminueze, conștient sau nu, bucuria de a trăi. Uneori trăiesc și un sentiment de nesiguranță. Trăiesc o situație într-un mod *dramatic*. De exemplu, în cazul în care vreau să **realizez un proiect**, să construiesc ceva, un lucru la care țin mult, dar nu sunt ajutat de nimeni. **Nu pot conta decât pe mine însumi și acest lucru mă afectează foarte mult.** Dacă las această stare să se agraveze, risc să am, într-o zi, un **atac cardiac**. Dacă nu rezolv situația care mă face să îmi pierd bucuria de a trăi, este afectat un aspect foarte important din viața mea - **iubirea**. Când bucuria mea se pierde, este ca și cum aș simți mai puțină **iubire** în mine, de aceea pierderea bucuriei îmi afectează **inimav**. Un nivel crescut al colesterolului indică faptul că îmi este greu să mă implic cu adevărat în viața mea. Mă simt ca un actor care joacă o piesă de teatru: fac parte din spectacol, dar nu îmi însușesc în totalitate emoțiile. Joc un rol pentru a le fi pe plac celorlalți, când de fapt ar trebui să fac ceea ce îmi place mie. Am devenit foarte altruist, pentru a evita să fiu considerat egocentrist Am impresia că, visele mele sunt irealizabile, inacceptabile. Îmi caut identitatea. Mă identific mai mult cu familia mea, pe care o văd cum se destramă, se distruge. Poate fi vorba despre familia mea biologică, dar și despre un grup din care fac

-, parte, sau despre colegii de muncă. Aș vrea ca familia mea să fie unită, să trăiască în armonie, dar mă simt incapabil să intervin. Majoritatea **colesterolului** animal (provenit din carne și produse lactate) apare din cauza unei alimentații prea bogate, a occidentalilor. Alimentele cu conținut bogat în colesterol, reprezintă o anumită satisfacere egoistă, a apetitului meu. Mă simt bine, fără să mă gândesc o = clipă că, acest surplus îmi poate deteriora și chiar distruge sănătatea! Este o iluzie să cred că îi produc o plăcere corpului meu. Verific dacă mă iubesc într-un ;mod puțin cam "egoist sau egocentric". Absorbînd alimente cu conținut prea mare de **colesterol**, îmi neg bucuriile vieții. Într-o zi, va trebui să plătesc acest ? lucru. Chiar îmi doresc o astfel de afecțiune ?

AcceptⁱY să mă schimb imediat și să las să circule bucuria în mine, ca un ⁱChpil care se minunează în fața frumuseților vieții! Îmi neutralizez frica de a trăi cîn bucurie și acceptⁱY să las bucuria să intre în viața mea. AcceptⁱY să fiu eu însumi, să îmi realizez visele. Savurez fiecare moment, deoarece am dreptul să fiu i fericit

■ii

*

■

■

1033. **SÂNGE — DIABET (... zaharat)** *Vezi și: BOLI EREDITARE, SÂNGE-HIPOGLICEMIE*

Diabetul este o boală caracterizată prin eliminarea excesivă a unei substanțe în urină. În general, termenul de *diabet* se referă la diabetul zaharat (mai există și diabet juvenil, sau infantil). Diabetul este provocat de o insuficientă secreție de insulină, de către pancreas, care nu poate menține zahărul la un nivel satisfăcător pentru sânge. Astfel se produce un exces de zahăr și sângele este incapabil să folosească într-un mod adecvat zahărul din fluxul sanguin. Creșterea nivelului de zahăr este descoperită

prin creșterea glicemiei și apariția zahărului în urină. Dat fiind faptul că zahărul simbolizează iubirea, tandrețea, afecțiunea, diabetul reflectă sentimentul de tristețe interioară. Este vorba despre o lipsă de o anumită iubire, deoarece am nevoie, din cauza rănilor anterioare, să controlez mediul în care trăiesc și oamenii din jurul meu. Trăiesc o stare de *abstinență* afectivă. Când sufăr de diabet, trăiesc sentimente de tristețe, repetitive, emoții refulate, tristețe inconștientă și absența tandreței, ceea ce mă determină să mă *înăspresc*. Tandrețea a dispărut, lăsând în locul ei o durere continuă. Din această cauză, încep să mănânc zahăr, sub toate formele posibile: paste, pâine, dulciuri, produse de patiserie etc. pentru a compensa. Este posibil să primesc "o lovitură", pe plan afectiv, social sau financiar. Am impresia că trebuie "să țin piept" situației, sunt forțat să lupt, să înfrunt viața, oamenii, evenimentele. Încerc să compensez prin toate mijloacele posibile. Mă limitez în multe domenii ale vieții. Devin "amar" față de viață, consider că viața mea este "amară" și compensez printr-o stare mai "dulce". Am regrete față de trecut sau ce s-ar fi putut întâmpla. Cred că nu merit să cunosc fericirea și plăcerea. Deoarece am o dificultate în a primi iubirea, mă simt sufocat și supraîncărcat, blocat într-o situație incontrollabilă și excesivă. Această situație, pe care nu reușesc să o gestionez, mă determină să "compensez" prin alimentație și să mă îngraș, fravorizând astfel apariția diabetului. Am o mare nevoie de iubire și de afecțiune, mai ales din partea tatălui meu, dar nu știu cum să reacționez pentru a primi această iubire. Mi se pare nedrept sau nu mai am încredere în autoritatea care se exercită asupra mea. Poate fi vorba despre autoritatea tatălui meu, sau a unui patron sau a cuiva care reprezintă autoritatea, în religia mea. Am o dificultate în a primi iubirea celorlalți și viața este lipsită de plăcere pentru mine. Deoarece nu accept[*], "micile bucurii ale vieții", ajung să dezvolt un diabet, a cărui consecință este tocmai aceea ce a-mi interzice să mănânc dulciuri, ca altădată. Pentru mine este greu să mă relaxez și să exprim iubirea adevărată. Este posibil să fiu obligat să nu îmi pot exprima deschis emoțiile de bucurie, iubire sau pasiune, din cauza unui context care îmi închide toate aceste sentimente. Uneori am așteptări disproporționate, deoarece vreau ca ceilalți să îmi împlinească dorințele. Aceste așteptări determină frustrări și furie față de viață și față de mine. Mă opun cu putere unui eveniment pe care vreau să îl evit, dar pe care mă simt obligat să îl suport și refuz să fiu *flexibil*. Nu pot renunța atât de simplu! De exemplu, poate fi vorba despre o separare, o mutare, un examen et. Emoțiile trăite față de acest eveniment pot fi legate de pierderea unei ființe dragi sau de o singurătate profundă, care mă determină să trăiesc o stare de disperare. De obicei există o legătură cu familia mea, Acestora li se adaugă **un sentiment de dezgust, de respingere, de dispreț față de evenimentul respectiv**.

Astfel că, îmi este foarte greu, din cauza constrângerilor de tot felul să regăsesc această bucurie, de care am atât de mare nevoie. Chiar dacă trece timpul, lipsa pe care o am și suferința care decurge din ea, persistă... Este posibil să fi pierdut un prieten foarte bun sau un complice, una dintre puținele persoane căreia puteam să îi spun totul despre mine. Sau îmi este teamă de ceva sau de cineva și, fără să îmi dau seama, ajung să dezvolt o adevărată paranoia, legat de acest subiect Conștient sau nu, mă gândesc tot timpul la acest lucru. Am impresia că sunt nevoit să fac față unui *adversar* de talie mare și nu știu care dintre noi va fi "cel mai puternic". Oare forța

mea primitivă va fi mai puternică ? Această forță este în interiorul sau în exteriorul meu ? Este o încercare foarte solicitantă pentru mine. Sunt "gata de luptă", împotriva voinței mele ! Din acest motiv, glicemia ridicată reprezintă rezerva de care am nevoie pentru "a fi pregătit tot timpul" dacă va fi nevoie să lupt (zahărul din sânge este cel care furnizează energia mușchilor mei, pentru a mă lupta). Dacă sunt în conflict cu autoritatea, este posibil să simt chiar o oarecare plăcere să mă opun cuiva, unei situații sau unui principiu ? **Hiperglicemia** va apărea într-un astfel de moment. De asemenea, pot avea un sentiment de neputință față de prezent. Adică mă simt incapabil să acționez, să duc la capăt sarcinile pe care le am.

Nu am energie să înaintez, să merg mai departe. Mă simt împins să fac lucruri față de care mă opun. Pe plan biologic, zahărul conținut în corpul meu este cel care produce energia calorică, necesară pentru mișcare. Nivelul de zahăr crește în sânge deoarece este vorba despre un zahăr care se transformă foarte repede și poate fi folosit imediat. Astfel devin puternic și pot face anumite lucruri repede și eficient. Am nevoie să fiu responsabil de viața mea, începând de acum. Am nevoie să schimb situațiile care mă afectează, începând prin a vedea iubirea și bucuria din toate aspectele vieții. Zahărul este în relație cu blândețea și cu **iubirea**. Dacă sunt un **copil**, care suferă de **diabet**, îmi este teamă că unul dintre părinții mei sau amândoi, nu au încredere în mine și că îi voi dezamăgi. Îmi este frică să mă împlinesc, să devin eu însumi. Am nevoie de tandrețe și de afecțiune, dar nu știu cum să le caut. Simt o nesiguranță, dar nu știu cum să spun sau să exprim acest lucru și devin tot mai aspru. Aș vrea să nu fiu nevoit să fac față acestei situații și mă simt crispat față de amploarea ei. Mă stresez tot timpul, bat pasul pe loc. Este ca și cum nu aș avea nicio putere asupra vieții mele și totul îmi este impus din afară. Simt o angoasă pentru că nu mai știu cine sunt, nu știu cum să am încredere în mine. Încă nu m-am acceptat[*] așa "cum sunt", în calitate de ființă umană. Mă simt în nesiguranță, în instabilitate, față de viitor. Nu vreau să îmbătrânesc și să devin "mare". **Diabetul, hiperglicemia** (prea mult zahăr în sânge) și **hipoglicemia** (prea puțin zahăr în sânge) au toate legătură cu lipsa de bucurie și cu **iubirea** pe care sunt capabil să o exprim pentru mine însumi și ceilalți. În cazul **diabetului gestațional**, care apare, de obicei, după jumătatea celui de-am doilea trimestru de sarcină, este bine să îmi pun aceleași întrebări, valabile și în cazul **diabetului zaharat**. Este posibil să decopăr în mine **o tristețe profundă, o respingere sau o rezistență**. Sarcina poate activa sau amplifica în mine amintiri, conștiente sau nu, legat de cea ce am trăit în copilărie, situații care pot declanșa diabetul. După naștere, revenirea la starea mea normală arată faptul că acele sentimente au dispărut sau sunt diminuate, lucru care determină restabilirea nivelului glicemiei (al glucozei). Dacă sunt mamă, în acest caz, trebuie să mă întreb dacă nu cumva eu însămi mă simt micuță și dependentă, la fel ca și bebelușul meu. Simt că nu sunt în stare îmi îndeplinesc rolul de mamă, ceea ce mă întristează foarte puternic. Sau mă întreb dacă bebelușul va deveni o altă persoană, care îmi invadează spațiul privat. Îmi este greu să mă accept[*] așa cum sunt. Sarcina îmi modifică corpul și îmi este greu să fiu de acord cu noua mea imagine. Mă văd ca pe o persoană leneșă și pasivă și mă persecut, în loc să îmi acord iubire și compasiune. Dacă am **diabet** și trebuie să fac injecții cu insulina, este bine să mă întreb, de ce este legată această dependență, la nivel afectiv: oare sunt încă dependent de părinții mei ? Oare le dăruiesc celorlalți **iubirea** și afecțiunea pe care am nevoie să le primesc sau mă simt prea golit și prea singur pentru a fi în stare să ofer această **iubire**? De ce sau de cine

mă agăț? Există atât de multă iubire disponibilă. Oamenii mă iubesc și trebuie să recunosc acest lucru, începând de acum. Dacă sunt copil, este momentul să iau inițiativa și să continui să merg înainte în viață. Există multe oportunități care îmi vor ameliora condițiile de viață, dar eu mă opun, pentru că toate acestea pot aduce schimbări importante în viața mea. Am obosit să sufăr tot timpul. Este posibil să simt că nu sunt susținut de tatăl meu (sau de persoana care îl reprezintă) sau să cred că acesta nu acordă niciun interes față de mine sau activitățile mele. Îi captez indiferența. Dacă sunt o femeie sau un bărbat, cu o latură feminină foarte bine dezvoltată, îmi doresc să devin mat activ și mai independent. Totuși, știu că astfel îi voi deranja pe cei din juri meu și îmi este teamă că mă voi îndepărta de cei pe care îi iubesc. De altfel, îmi este greu să le accept sfaturile, deoarece cred că acestea îmi îngrădesc libertatea. Ego-ul meu izbucnește uneori și acest lucru se reflectă în accese de furie violentă sau în atitudini rigide.

Acceptî* să mă detașez de trecut, să îl accept așa cum este. Sunt mai deschis față de viață, știu dcă îmi rezervă doar momente frumoase și sunt gata să le accept. **V.** Am încredere în mine și nu mai am nevoie de altcineva să mă sprijine: am toată forța și determinarea necesare pentru a-mi crea propria fericire. Dacă am inima* deschisă, se pot produce miracole! Faptul de a nu mă mai opune îmi eliberează frustrările și astfel pot trăi în ritmul natural al vieții. Învăț să mă simt în siguranță, caut afecțiunea, tandrețea și iubirea pe care mi-o oferă ceilalți. Îmi **conștientizez** propria mea valoare. Devin mai spontan și îl las pe copilul meu interior să se exprime, să se simtă vesel și în siguranță. Astfel, încetez să mă mai autodistrug, îmi ofer o viață în siguranță, frumoasă și plină de bândete.

1034. SÂNGE pn Scaun...) *Vezi și: SÂNGE— SÂNGERARJ*

1035. SÂNGE —FEBLITA

Feblita se definește ca un blocaj al **sângelui** în vene, mai ales la nivelul membrelor inferioare. Este provocată de un cheag favorizat de o imobilizare (de exemplu, ghips), o patologie varicoasă (a varicelor) sau o hipercoagulare a sângelui. **Sângele** reprezintă libera circulație a vieții prin venele membrelor inferioare. Astfel, posibilitatea mea de locomotie este limitată, iritată și defectuoasă, deoarece acest blocaj al **sângelui** indică o pierdere a bucuriei, legată de picioare, cele care mă transportă spre diverse destinații din viața mea. **Feblita** apare atunci când trăiesc un

eveniment brutal în viața mea, care îmi stârnește un sentiment de neînțelegere și care îmi îngădește libertatea. Îmi vine să "mușc pe cineva până la sânge". Pentru că **sângele** nu mai urcă în picioarele mele, mă simt obligat să "remontez", să încurajez pe cineva, de obicei pe partenerul meu, care are tot timpul "moralul scăzut" și care vede totul în negru. În funcție de piciorul afectat, cel stâng (simbolizează interiorul meu) sau cel drept (exteriorul) pierderea bucuriei indică în ce aspect am o ezitare sau un refuz de a avansa, de acceptai* o nouă destinație. Îmi fac "sânge rău" față de anumite situații din viața mea. Trăiesc o stagnare, o încetinire din cauza unei emoții, a unui sentiment care îmi blochează bucuria, fericirea de a trăi. Este posibil să trăiesc o frustrare la nivelul sexualității mele. Am tendința de a-i învinui pe ceilalți și de a-i *disprețui*. Îi consider responsabili pentru lipsurile mele și îmi pierd pofta de a trăi și a merge mai departe. Mă simt nesigur, instabil, simt că "mă clatin pe picioare", îndoilele mele cântăresc mult. Mă simt neputincios. Oare *merit* să fiu fericit? Am impresia că stau pe loc, că totul este încremenit și nimic nu mișcă. Sau poate chiar îmi doresc acest lucru?

Acceptî* să las la o parte durerea, nemulțumirea, frustrarea pe care le trăiesc și să mă responsabilizez față de ceea ce se întâmplă în viața mea. Acceptî* faptul că am puterea să îmi creez viața așa cum vreau eu. Trebuie doar să acceptî* faptul că am dreptul la fericire și merit ca bucuria și pacea să îmi lumineze drumul. Mă întorc spre mine însumi, spre **inima*** mea și spre adevăr.

1036. SÂNGE — HEMATOM *Vezi și: ACCIDENT, SÂNGE / [ÎN GENERAL] / CIRCULAȚIA*
, SANGUINĂ

Un **hematom** apare în urma unei hemoragii și provoacă o acumulare, o colectare de sânge într-un țesut sau într-un organ. Iar pentru că un **hematom** apare aproape întotdeauna, în urma unui traumatism, este cazul să mă întreb ce frică .. sau ce culpabilitate mă împiedică să las să circule liber bucuria din viața mea.

Poate fi vorba despre o pedeapsă pe care mi-o aplic. Mă simt tăiat în mii de "bucăți. Încerc să reintru în contact cu potențialul meu interior. Acumularea de •-sânge indică faptul că trebuie să aduc mai multă bucurie în viața mea și partea ^afectată îmi oferă informații despre aspectul din viața mea în care este important să-mi manifest bucuria.

1037. SÂNGE — HEMATURIE *Vezi și: ADENOM, VEZICĂ / [AFECȚIUNI ALE...] / OȘTITĂ,*
URINĂ [INFECȚII URINARE]

Introducere

Hematuria reprezintă prezența sângelui în urină, la nivel microscopic⁷⁵ sau microscopic⁷⁶. Urina reprezintă vechile mele emoții, pe care le las să plece, iar pierderea sângelui indică pierderea bucuriei, prin urmare, **hematuria** simbolizează o tristețe față de emoțiile mele din trecut, care mă frământă în continuare. A trecut mult timp de când nu am mai râs... Aș vrea să plec departe, să las în urma mea responsabilitățile, care mă apasă. Mă simt imatur în unele aspecte ale vieții mele, deși, în sinea mea știu că aș putea fi un leader bun. Nu mai văd clar într-o situație care îl implică de multe ori, pe partenerul meu și în care mă simt blocat. Este ca și cum **iubirea** a fost ruptă, distrusă. Astfel, devin rigid și sunt defensiv. Sunt confuz, nu am încredere în deciziile mele, deoarece nu mai am încredere în mine. Este posibil să trăiesc un conflict cu un membru al familiei mele, de care aș vrea să mă debarasez. Trebuie să aflu care sunt evenimentele, care m-au sfâșiat emoțional, pentru a reuși să găsesc blândețea și înțelegerea prin care se va instala vindecarea.

Accept, Y să îmi acord timp pentru a medita asupra schimbărilor pe care le voi aduce în viața mea. Accept, Y ca, începând de acum, să îmi transform visele și ideile în acțiuni fizice. Astfel, bucuria va circula din nou în mine.

1038. SÂNGE — HEMOFILIE *Vezi și: BOLI EREDITARE, SÂNGE/(ÎNGENERAL)/[AFECȚIUNI ALE...]/CIRCULAȚIESANGUINĂ/DIABET* **Hemofilia** este o boală ereditară, legată de o tulburare a coagulării **sângelui**. Se transmite de la mama la copil și doar băieții vor dezvolta această boală. În cazul fetelor nu se manifestă (exceptând doar câteva tulburări minore). Deoarece sângele meu are dificultăți de coagulare, orice tăietură sau rană poate provoca pierderi de sânge foarte greu de oprit, lucru care îmi poate pune viața în pericol. Chiar dacă este o boală, considerată ereditară, nu înseamnă că nu este cazul să am o **conștientizare**, cu privire la pierderea bucuriei de a trăi. La cel mai mic accident sau incident, viața mea riscă să fie pusă în pericol, dacă nu se intervine urgent. Am nevoie să **conștientizez** Ce anume mă determină să trăiesc o. disperare atât de mare încât, aș putea să mor. Nu mă simt în siguranță în viața mea afectivă și socială. Nu am integrat niciodată, cu adevărat, lumea exterioară. Trăiesc o singurătate profundă și sentimentul că sunt incapabil să reușesc în viață. Tot ceea ce fac, se transformă în scrum. Am fost rănit în trecut, iar acum cred că trebuie să fiu mereu în defensivă. Simt o "amenințare" care planează asupra mea. Reacionez într-un mod disproporționat atunci când sunt contrazis. Am tot timpul o îndoială care mă urmărește și care mă împiedică să fiu autonom și să merg înainte. Există o dualitate: vreau să fiu autonom, dar sunt dependent și vreau să fiu răsfățat. Trăiesc în funcție de ceilalți, în loc să îmi urmez elanurile **inimii**. Pot să verific dacă semnificația **diabetului** poate corespunde, în anumite aspecte, cu ceea ce trăiesc.

Accept, Y să am încredere în mine. Acționez, în loc să fiu în defensivă: știu că, dacă îmi urmez inima, voi fi întotdeauna îndrumat și protejat. Primesc **iubirea** și blândețea în viața mea.

1039. SÂNGE — HEMORAGIE

O **hemoragie** se caracterizează printr-o pierdere de **sânge**, în afara vaselor de sânge. Această pierdere necontrolată de **sânge** este de multe ori asociată cu o tulburare sau cu un traumatism emoțional. Emoțiile mele, precum furia și angoasa, care au fost prea mult timp reținute, devin incontroabile și țâșnesc dintr-o dată la suprafață. Este posibil să trăiesc evenimente care nu se desfășoară conform așteptărilor sau dorințelor mele. La capătul puterilor, epuizat pe plan moral, abandonez și o mare parte din bucuria mea de a trăi părăsește brusc corpul. Rana mea emoțională profundă este încă deschisă și se manifestă printr-o **hemoragie**. Este posibil să mă fi simțit *umilit*, agresat în adâncul ființei mele și nu m-am putut apăra. Mă simt zdrobit, neputincios și trăiesc multă agresivitate. Trăiesc într-un mod periculos, deoarece viața nu valorează mare lucru pentru mine. Îmi pierd forța și bucuria de a trăi. Este ca și cum m-aș nega pe mine însumi. Îmi caut stabilitatea în viața mea. Familia mea este destrămată și acest lucru mă întristează foarte tare. Este important să văd care parte a corpului meu este atinsă, pentru a avea mai multe informații legate de ceea ce trăiesc. De exemplu, o **hemoragie uterină**, indică faptul că pierderea bucuriei are legătură cu familia mea, cu căminul meu. **Hemoragia la stomac**, indică o pierdere de sânge asociată unui șoc emoțional, pe care nu reușesc să îl diger. Mă roade pe dinăuntru, îmi pierd bucuria de a trăi. Este foarte urgent să rezolv această situație, să fac travaliul de doliu, pentru a-mi ameliora circulația sângelui. Cât despre **pierderile de sânge post-natale**, acestea sunt normale.

Totuși, dacă travaliul este prea lung, uterul este prea dilatat și poate apărea o **hemoragie**, de obicei asociată cu o stare de angoasă, cu o tulburare sau un traumatism emoțional, chiar o stare de slăbiciune fizică sau morală, denumită **post-partum**. ; Mă rețin pentru un interval de timp, mă contract și apoi mă relaxez, dintr-o dată, rezistența cedează, o dată cu energia mea vitală. Mă regăsesc singură și mă confrunt cu mine însămi. Înainte, toată atenția mea este concentrată pe copilul din mine. **Iubirea** pe care o simțeam în interiorul meu este înlocuită acum de un gol, pe care ceilalți nu au cum să îl umple. Într-un fel, mă simt separată de mine însămi.

În acest caz, accept, Y să **conștientizez** fricile asociate momentului nașterii, învăț să respir mai bine și îmi concentrez atenția pe "aici și acum", pentru a rămâne stăpână pe emoțiile mele, pentru a-mi contracta și decontracta uterul și îl las pe copil să iasă, în siguranță și încredere. Ascultându-mi corpul, pot recunoaște un mesaj, care mă va ajuta să trăiesc mai bine și mai armonios. Accept, Y să mă relaxez și să îmi exprim emoțiile mai liber. Dacă mă simt eliberată, îmi voi concentra atenția pe bucuria din mine și din jurul meu.

Microscopic: dcare nu este vizibil cu ochiul liber în urină: poate fi văzut doar la microscop.

Macroscopic: ceva ce poate fi detectat cu ochiul liber în urină sau prin culoarea roșie și urmele de sânge prezente

1040. **SÂNGE — HIPOGUCEMIE** *Vezi și: ALERGLI [ÎN GENERAL], CREIER — ECHILIBRU [PIERDERE DE...], SÂNGE—DIABET* **Hipoglicemia** se caracterizează printr-o diminuare anormală a glucozei din sânge, cel mai adesea printr-o insuficiență de aport caloric (energie) sau prin excesul de alimente prea dulci, uneori din cauza excesului de tratament cu insulina⁷⁷. Partea pancreasului care secretă insulina, este supractivată. Prin urmare, celulele și mușchii sunt privați de glucoza furnizată de energie. Această situație este opusă diabetului, fiind cauzată de un exces de insulina sau de exercițiu fizic. Zahărul reprezintă o formă de **recompensă, de afecțiune, de blândețe și de tandrețe**. Conform metafizicii, zahărul reprezintă manifestarea **iubirii**. În cazul în care sunt afectat de **hipoglicemie**, îmi pun următoarele întrebări: în acest moment, sunt în căutarea iubirii din mine? Sau aștept să vină din exterior? Mănânc dulciuri pentru a umple această lipsă? Există mai multe manifestări asociate **hipoglicemiei**: aceasta se poate manifesta pentru că dau prea mult celorlalți și nu mai am ce să îmi ofer mie însumi. Sau viața mea este în dezechilibru și aș vrea să abandonez totul și să fug. În acest caz, am nevoie să încep prin a mă iubi pe mine, prin a-mi respecta nevoile. **Hipoglicemia** provine din emoțiile mele puternice, dintr-o tristețe profundă, care provoacă angoasă și chiar ostilitate și o *aversiune* față de ceilalți. Oare am așteptări, care nu sunt satisfăcute? Refuz ceea ce vine din exterior, mai ales din partea unei persoane care are autoritate și sunt foarte contrariat. Este posibil, de asemenea, să am o frică puternică față de ceva sau de cineva, care mă *dezgustă* și pe care prefer să îl/o evit. Sau pot fi dezgustat de corpul meu fizic, pe care îl văd mereu în oglindă. Trebuie să rezit din toată puterea pentru a evita acest lucru *oribil și odios*, care îmi *repugnă*, pe care îl consider "dezgustător". Forțele mele sunt amortizate. Poate fi vorba despre un obiect, un gest sau un cuvânt, care m-a lovit "în inimă*". Acel lucru sau acea persoană, pe care o consider *respingătoare* este și *abjectă*! Pot reacționa încercând să rezist, să lupt pentru ca "situația" aceea să se termine cât mai repede. Prin faptul că nu mai ripostez când sunt agresat fizic, celălalt este posibil să se oprească mai repede, decât dacă îi răspund, chiar dacă ceea ce îndur este insuportabil. Încep să consider obositor, cel mai mărunț gest din viața mea. Aș vrea să arunc totul, cât mai departe. **Hipoglicemia** poate apărea, de asemenea, atunci când trăiesc o tensiune sau o presiune interioară excesivă, pe care cred că nu le pot controla. Viața mea este dezechilibrată și mi-am pierdut simțul orientării. O altă cauză "fizică" a scăderii glicemiei poate fi și o alergie alimentară. Este important să fac investigațiile fizice necesare pentru a afla la cine sau la ce anume sunt alergic. Când sufăr de **hipoglicemie**, mă simt slăbit și acest lucru îmi amintește faptul că, uneori, îmi place să mă simt slab și victimă, pentru a primi astfel atenția celorlalți. Este mai ușor decât să rămân ferm pe poziție și să mă lupt pentru ideile mele.

Mă joc de-a v-ați ascunselea și trebuie să accept[V să preiau conducerea în viața mea. Accept J.V ceea ce mi se întâmplă și știu că, dacă îmi ofer mai mult, voi

Exces de tratament insulinic: insulina ajută la diminuarea glucozei din sânge

putea apoi să le ofer și celorlalți din iubirea mea. Nu le pot oferi ceva celorlalți, decât dacă îmi dau mine mai întâi, acel lucru. Decid să îmi fac viața mai veselă, îmi îndeplinesc așteptările. Corpul meu este înțelept, un prieten fidel, pe care îl ascult cu atenție. Îmi accept;* rolul de leader, în loc să îi urmez pe ceilalți.

1041. **SÂNGE — LEUCEMIE** *Vezi și: CANCER [ÎN GENERAL], SÂNGE/ANEMIE/ CIRCULAȚIE SANGUINĂ*

Cancerul de sânge sau **leucemia** apare atunci când globulele albe se dezvoltă într-un mod necontrolat. Simbolizează bucuria care nu poate circula liberă în viața mea. Am o ură profundă, îngropată în adâncul meu, de multe ori îndreptată spre unul dintre părinții mei. Mă autodistrug, refuz să lupt. Dacă sunt un copil afectat de **leucemie**, acest lucru indică un refuz de a renaște, deoarece sunt foarte profund dezamăgit de ceea ce văd pe pământ. Faptul de a crește reprezintă un pericol pentru mine. Văd cât de multă presiune trebuie să suport pentru a reuși și este mult prea mult pentru mine. **Leucemia** poate apărea după pierderea unei ființe iubite (poate fi vorba chiar și despre un animal pe care îl iubeam foarte mult). Sau poate fi vorba despre o distanță care s-a instalat între mine și unul dintre părinții mei, de obicei, tatăl meu și care, mă afectează foarte mult. Am impresia că trebuie să mă integrez într-o altă familie, într-un alt clan, pentru a mă simți protejat. Fie că sunt copil, fie că sunt adult, vreau atât de mult să fiu pe plac celor din familia mea și să le împlinesc așteptările, încât ajung "să mă omor" pentru a reuși acest lucru. Această formă de **cancer** este legată direct de exprimarea **iubirii** din interiorul meu. Poate apărea, de asemenea, după un eveniment important pentru mine, care m-a determinat să mă devalorizez. Această devalorizare îmi afectează întreaga ființă și o trăiesc foarte intens și profund. Să luăm exemplul, unui băiat, care nu a fost primit în echipa de fotbal din orașul sau din cartierul lui. Este o adevărată dramă! Pentru el, este ca și cum viața nu ar mai avea sens și nu ar "merita" să fie trăită. Într-un astfel de caz, mă simt demne de dispreț, am senzația că eu nu am dreptul decât la *flrmituri*, în viață. Îmi caut locul într-un grup sau într-o familie. Nu mai am motivație: nu mai vreau să îmi construiesc viața. Pot avea impresia că trebuie să mă supraprotejiez tot timpul, pentru a obține ceea ce vreau. Este posibil să mă simt lipsit de apărare (de altfel, cei mai afectați sunt copiii și persoanele mai în vârstă...). Este posibil să fi trăit o frustrare intensă și să-mi fi sufocat în mod violent emoțiile. Dacă **iubirea** mea sau dorința mea de a trăi au fost rănite, într-un fel sau altul, atitudinea mea față de dragoste poate deveni neîncredătoare, confuză și alienantă. Mă pot izola de sentimente. În loc să trăiesc cu emoțiile mele, mă *prefac* că trăiesc. Viața nu mai are sens. Mă simt ca un sclav față de o altă persoană. Mi-am pierdut identitatea profundă, nu mai vreau să mă apăr. Îmi lipsește **iubirea**, mai ales cea a tatălui meu. Într-o anumită măsură, înlocuiesc **iubirea** cu banii. Eul meu se simte "uzat". Dacă sunt mai în vârstă, după vârsta pensionării, este posibil să îmi dau seama că acum, este prea târziu să îmi mai împlinesc aspirațiile. Trăiesc o stare de dezamăgire față de proiectele mele: fie am prea multe și sunt apăsătoare,

pentru că nu le voi putea realiza pe toate, fie am impresia că acum este prea târziu să le mai realizez. Simt o furie care îmi sfâșie **inima**.*.

Accept[*] să mă las purtat de viață, în loc să merg împotriva ei. îmi asigur mijloacele potrivite pentru a trăi cu adevărat, nu doar pentru a supraviețui. Astfel, voi fi mai împăcat cu mine însumi și nu voi mai simți nevoia exagerată să mă apăr. Fac abstracție de trecut și mă angajez să fiu sincer cu mine însumi, în ficare moment. Reintru în contact cu ideile mele profunde. Am curajul de a-mi arăta emoțiile cele mai ascunse. Fie că sunt adult, fie că sunt copil, trebuie să trăiesc în adevăr și autenticitate și să reintru în contact cu viața din mine.

1042. SÂNGE — LEUCOPENIE

Leucopenia este scăderea globulelor albe, ducând la dezechilibrul sângelui, Globulele albe devin asemenea unor soldaței care predau armele. În acest caz, îmi pierd pofta de viață, pentru că sufăr prea mult. Pentru a mă simți tot timpul în siguranță și stăpân pe situație, mă forțez să evoluez respectând aceleași reguli și astfel mă împiedic să experimentez lucruri noi, ceea ce poate fi o formă de fugă. Trăiesc o sărăcie emoțională și am nevoie să mă regăsesc în familie, în calm și armonie.

Accept[*] să am grijă de mine pentru a-mi reface forțele interioare și, astfel, să îmi recapăt pofta de viață, cu toate plăcerile pe care le aduce aceasta.

1043. SÂNGE — MONONUCLEOZA INFECȚIOASĂ *Vezi și: ANGINĂ, OBOSEALĂ, INFECȚII [în general], SPLINĂ, CAP [DURERI DE...]*

Mononucleoza infecțioasă este o infecție caracterizată prin creșterea limfocitelor care fac parte din leucocite, globulele albe ale sângelui. Această boală apare mai ales la adolescenți sau la tineri. Mai este cunoscută sub denumirea populară de **boala sărutului**, deoarece se poate transmite prin salivă. În cazul în care sunt adult și sunt afectat de această boală, încerc să aflu ce anume m-a afectat ca și cum aș fi încă adolescent sau ceva ce îmi amintește de adolescență, Vreau să trăiesc din plin, simt o schimbare în interiorul meu și **am impresia că trebuie să mă zbat tot timpul pentru a obține ceea ce vreau**. Sistemul meu de apărare se dezvoltă pentru a compensa atacurile și limitările pe care am impresia că le primesc de la viață. Mă simt **singur** în fața obstacolelor care apar în fața mea, mă simt departe de familia mea.

Vreau atât de mult să mă simt **acceptat**^ de familia mea, de prietenii mei și/sau de societate ! Asemenea unui lup, vreau să fac parte din **haită**. Mă simt foarte singur, mă simt ca un **rebut**, ca un deșeu al societății. Mă denigrez și vreau să îi resping pe ceilalți, chiar dacă, în același timp, am nevoie să mă agăț de ei. Acest lucru îmi provoacă o dualitate interioară și o tensiune puternică. **Mononucleoza** poate apărea și atunci când mă simt vinovat față de o anumită situație, când îi critic pe ceilalți sau când critic viața în general, Are legătură cu o problemă a **splinei**, deoarece există o creștere a volumului acesteia.

Accept[*],* să fac curățenie în viața mea și să investesc mai multă **iubire**, față de mine și față de ceilalți. îmi recapăt curajul și încrederea în mine și astfel îmi

regăsesc energia și bucuria de a trăi, care mă ajută să experimentez mai mult **iubirea**.

1044. SÂNGE — PLACHETE SANGUINE, TROMBOCITE *Vezi și: SÂNGE COAGULAT — TROMBOZĂ*

Plachetele (trombo ci tele) sunt celule sanguine care joacă un rol important în coagulare. Când numărul de plachete este sub limita normală (**tombopenie**), este cazul să mă întreb de unde vine dificultatea mea de a mă integra în familie sau într-un grup, cu care mă identific. Există conflicte care fac ca legăturile care există deja, la nivelul aceluia grup, să fie precare și există riscul să izbucnească un conflict, dacă persoanele în cauză nu acționează. Am vrea să intervi, să îndrept lucrurile, dar există ceva ce mă împiedică să fac acest lucru. Mă simt fragil în fața situației respective, deoarece nu vreau să rănesc pe nimeni. Mă simt singur și neputincios, fără să știu în ce direcție să merg.

Accept[*].* faptul că nu am putere decât asupra vieții mele. Rămân neutru față de deciziile celorlalți, mai ales cele care îi privesc pe membri familiei mele. Știu că suntem cu toții îndrumați în alegerile noastre și las universul să se ocupe de oamenii pe care îi iubesc. Am grijă de mine și nu mă las influențat de cuvintele sau de conflictele celorlalți.

1045. SÂNGE — SÂNGERĂRI

Sângerările pot fi comparate cu lacrimile, reprezintă tot o pierdere a bucuriei. Atunci când sufăr îmi curg lacrimile, suferința mea este atât de intensă încât, parcă am plânge cu **sânge**. Unde a dispărut bucuria mea de a trăi ? De unde vine această suferință, această furie, care mă face să văd roșu în fața ochilor? Poate să aibă o legătură cu întrebările mele despre originile mele, despre apartenența mea la clanul familial, despre legăturile mele de **sânge**. **Sângerările anorectale** (sângele din scaun) indică cât de mult mă agăț de trecut Acest lucru are drept consecință o stagnare, faptul că rămân pe loc. Mă simt înțepenit atât pe plan sexual, cât și în general, îi acuz pe ceilalți și trecutul pentru nefericirile din prezentul meu. Mă retrag în mine însumi, trăiesc în singurătate, pentru a evita să fiu din nou rănit

Accept[*] șansa pe care o am în viață și îmi regăsesc bucuria de a trăi. Mă eliberez de toată tristețea și accept[*] să primesc ceea ce îmi oferă viața.

1046. SÂNGE — SEPTICEMIE

Septicemia este o infecție gravă (o otrăvire totală) a sângelui. Este ceea ce în limbaj popular se spune "a-și face sânge rău" sau "a-și otrăvi viața". În acest caz, joc rolul victimei și este important să mă întreb "de cine sa e ce anume mă las otrăvit sau pe cine las să îmi contamineze existența ? Stagnez într-o situație, mă simt "pe cale să putrezesc".

Accept[*] să am întreaga răspundere pentru alegerile mele și **conștientizez** bucuriile vieții.

1047. SÂNGE — TROMBOZĂ *Vezi și: SÂNGE/CIRCULAȚIE SANGUINĂ/COAGULARE*

Sângele care circulă în venele mele reprezintă bucuria de a trăi. O **tromboză**, care se definește prin formarea cheagurilor de sânge într-o venă sau într-o arteră, provoacă un blocaj, care împiedică sângele să circule liber. Această stare demonstrează faptul că există, de asemenea, un blocaj în eliberarea și în circulația **iubirii**.

Pentru că mă simt singur, sufăr și am impresia că dificultățile de care mă izbesc sunt prea greu de suportat și că nu sunt capabil să le depășesc. Îmi pierd bucuria de a trăi. Viața mea mi se pare străină, mă simt neglijat, abandonat și neînțeles. Am impresia că nu mai există **iubire** în mine, deavin inflexibil, sunt tot mai închis în modul de a acționa și a gândi, ceea ce provoacă o întărire a arterelor mele. Lupt împotriva oricărei schimbări și înțepenesc pe loc. Există o situație sau o credință de care mă agăț și pe care nu îndrăznesc să o părăsesc ? Această manifestare îmi atinge întreg corpul. Este interesant de notat faptul că, **tromboză** se manifestă mai ales la nivelul **venelor**. Este posibil să trăiesc o situație în care am o dificultate de a primi, mai ales ajutorul celorlalți (pe plan psihologic, material sau financiar). Cred că pot face totul singur. Rețin **iubirea** pe loc. Atunci când **tromboză** apare la picioare, indică o teamă de a merge înainte, o tendință de a rămâne "înțepenit" pe loc, fără să mă pot mișca. Mă simt "bătut în cuie", la sol. Poate fi vorba, de asemenea, de nesiguranța pe care o simt când mă despart de cineva iubit. Încercând să rețin acea **iubire**, sporesc șansele ca ea să dispară. Mă simt "blocat" în emoțiile mele.

Accept],* să fiu tot mai deschis față de viață și accept],* schimbările ca pe semne ale evoluției mele. Îmi exprim frustrările și devin activ și creativ.

1048. SÂNGE — VARICE

Varicele apar de obicei, la picioare. Sunt rezultatul venelor dilatate: sângele nu mai poate urca liber spre inimă* deoarece valvulele venelor nu mai funcționează normal. Picioarele mă ajută să avansez în viață, să mă deplasez dintr-un loc în altul. **Varicele picioarelor** indică o circulație sanguină proastă. Pot simboliza faptul că, nu îmi mai convine locul în care mă aflu sau nu îmi place ceea ce fac în prezent. Nu mai găsesc bucurie în ceea ce fac. Poate fi vorba despre o relație afectivă sau despre un loc de muncă, care a devenit monoton. Sau o situație în familie, unde mă devalorizez, în latura mea feminină. Îmi caut locul, "cuibușorul" meu. Nu mai vreau să avansez într-o direcție precisă, dar nu știu nici cum să ies din situația actuală. Viața mea este plină de insatisfacții, este lipsită de pasiune și ternă. Devin zgârcit cu zâmbetele și veselia mea. Vreau tot timpul tot mai mult! Structurile în care funcționez nu îmi mai convin. **Sângele** reprezintă bucuria de a trăi și circulația **iubirii** mele în univers. Venele sunt mijlocul meu de locomotie. **Sângele** din vene se află pe drumul de întoarcere spre inimă* și aduce cu el toată **iubirea** pe care a primit-o de la **univers**. **Varicele** pot indica existența unui puternic conflict emoțional, care este direct legat de capacitatea mea de a mă iubi și de a primi toată această **iubire**. Nu mai sunt sincer cu mine însumi. Direcția spre care merg sau pământul pe care stau nu îmi oferă ceea ce vreau, din punct de vedere emoțional. Acest lucru îmi blochează și îmi ametește "mișcarea

emoțiilor". Am impresia că trag după mine o greutate imensă, ca un prizonier care trebuie tot timpul să târască după el lanțurile. Uneori este vorba despre o greutate de ordin financiar, banii îmi dau multe bătăi de cap și sunt foarte zgârcit în genera], am impresia că, mai degrabă suport anumite situații, decât să le creez. Sunt ghidat de "trebuie", de sentimentul de a fi obligat, lucru care mă împiedică să fiu eu însumi și să fac lucruri pentru mine. **Varicele la picioare**, par frecvent, în timpul sarcinii, ceea ce arată existența unor frici legate de această stare; ca femeie însărcinată, îmi este teamă să împărtășesc această **iubire** cu altcineva, îmi este teamă că îmi pierd individualitatea, în noul meu rol de mamă și mă sperie toată responsabilitatea faptului de a te ocupa de un copil. Ce loc voi ocupa lângă acel copil și lângă partenerii mei ? Voi avea tot ajutorul și sprijinul de care voi avea nevoie ? Povara responsabilităților va fi și mai grea.

Dacă sunt afectat de varice, mă simt depășit de situație și îmi este teamă că nu voi face totul, deoarece am tendința să amplific micile detalii. În astfel de momente mă pot simți descurajat. Nu mă simt susținut și sprijinit (este interesant de observat că, persoanelor care au varice la picioare, sau celor care trebuie să prevină apariția lor, li se recomandă purtarea unor ciorapi compresivi). Am impresia că dau mult mai mult decât primesc în schimb. Este ■important să învăț să iubesc și să restabilesc situația.

Îmi accept],* libertatea de a alege și de a circula liber. Mă fac respectat și îmi exprim nevoile. Cer ajutorul de care am nevoie. Nu am nevoie să mă justific. Trăiesc îndrumat de inima* mea și am grijă de mine, Mă bucur din plin de viață.

1049. SÂNGERĂRI *Vezi: SÂNGE — SÂNGERĂRI*

1050. SÂNGERĂRI NAZALE *Vezi: NAS [SÂNGERĂRI...]*

1051. SÂNGERĂRI GINGIVALE *Vezi: GINGII [SÂNGERĂRI ALE...]*

1052. SÂNI (în general)

, **Sânii** simbolizează conștiința a ceea ce sunt și generozitatea mea față de mine și de ceilalți. Sunt simbolul frumuseții materne. În funcție de starea lor, pot observa echilibrul care există în viața mea, între a da și a primi, între..latura mea feminină și cea masculină. O stare bună, echilibrată, mă face să fiu cu adevărat fertilă, în toate aspectele vieții mele. Viața mea afectivă este în armonie cu latura mea rațională. O persoană care are sânii mari (fie femeie, fie bărbat) a început, încă de la o vârstă foarte fragedă, să se simtă obligată să joace rolul mamei față de ceilalți, pentru a se simți iubită. Chiar dacă am această abilitate, de a avea grijă de alții, îmi dau seama că acționez astfel deoarece îmi este teamă de respingere și că, dacă mă simt admirat pentru această latură a mea, îmi voi atrage astfel recunoștința celor din jurul meu. Poate eu am nevoie de afecțiune maternă... Din contră, dacă am sânii mici, este posibil să nu am încredere în capacitatea mea de mamă și să

[vreau să demonstrez tot timpul că pot face acest lucru. **Sânul stâng** reprezintă aspectul mai emoțional, afectiv al laturii mele materne, în timp ce **sânul drept**

este asociat cu responsabilitățile mele de femeie, în familie sau în societate⁶. Dacă am sânii moi, care atârna, este important să învăț să devin mai femeie în felul meu de a vorbi și de a acționa. **Sânii** reprezintă, de asemenea, feminitatea și seducția unei femei. De multe ori sunt admirați în mod exagerat. Apariția **sânilor** echivalează cu faptul de a deveni femeie, Acest lucru provoacă o mulțime de reacții, în cazul femeilor. Este posibil să îmi fie teamă că voi deveni un *sex-simbol*, că voi fi ridiculizată. Sau poate să îmi fie rușine, să mă simt stânjenită. Este posibil să nu vreau să am copii, deoarece aceștia îmi reamintesc, conștient sau nu, un "șoc" din trecut. Pot avea anumite temeri cu privire la faptul de a fi, în același timp, femeie și mamă. În ce situație am avut impresia că nu voi fi la înălțime în rolul meu de femeie sau de mamă ?

Accept|,* să primesc, la fel de mult cât dau. îmi accept|* feminitatea.

1053. **SÂNI (afecțiuni ale...) (dureri, chisturi) vezi și: CANCER LA SÂN, SÂN—MASTITĂ** Atunci când am **dureri de sân**, este important să mă verific dacă adopt o atitudine supraprotectoare sau dominatoare față de copiii mei sau ceva ce reprezintă copiii mei (de exemplu, un proiect de muncă, de care mă ocup care și cum ar fi copilul meu sau un membru al familiei, un nepot sau nepoată sau un alt copil pe care îl consider copilul meu sau părinții mei, care au nevoie de atenție, ca niște copii și de care mă ocup eu acum) sau față de partenerul meu. îmi este teamă sau chiar mi s-a întâmplat să fie luată de lângă mine, o persoană dragă ? Poate am fost separată fizic de aceasta sau poate este vorba despre o ruptură în relațiile mele personale în care comunicarea nu mai există. Nevoia mea neîmplinită, de a avea o legătură cu lucrurile sau cu oamenii, lasă un gol în viața mea. Am fost renegată de cineva apropiat și sufăr mult din această cauză. Sau poate eu am renegat pe cineva apropiat. Trăiesc o angoasă, mă gândesc prea mult la aceste lucruri. Am impresia că libertatea mea este distrusă. Mă ocup prea puțin de emoțiile mele și vreau să domin, să fiu posesivă. îi judec foarte aspru pe ceilalți și nu vreau să aud ce au de spus. Vreau să controlez totul. Nu am încredere în valoarea mea și am tendința să mă consum foarte mult în iubire, mă pierd în relațiile mele, pentru a compensa lipsa de încredere în mine și lipsa respectului față de mine.

Bucuria pe care aş putea să o simt este absorbită de vechile mele supărări sau de grijile, care mă urmăresc de atâta timp.angoasele mele și nesiguranța mea sunt mai puternice decât dorința mea de a deveni propriul meu stăpân. Am impresia că trăiesc în păcat. Încerc să înlătur, rațional, toate aceste emoții. Totuși, acestea sunt atât de prezente și sânii mei pot deveni **hipersensibili**, lăsând să se vadă toată această durere interioară. Un **chist** poate apărea atunci când mă simt vinovată față de un aspect legat de maternitate sau o situație în care am trăit un șoc emoțional. Faptul de a vrea să îi protejez prea mult pe cei dragi, mă face să îi împiedic să trăiască, ajung să iau decizii în locul lor și devin o mamă **cloșcă**.

⁶ Conform teoriei doctorului Hamer, faptul de a fi stângaci sau dreptaci are un impact asupra conflictului legat de afecțiunile sânilor. Nu am menționat această teorie aici. Este o interpretare valabilă, la fel ca cea care susține ca partea dreaptă este legată de rațiune și cea stângă de afecțiune și de emoții. Este posibil să ținem cont de ambele interpretări

Accept j¥ să îi las pe cei pe care îi iubesc, să devină autonomi pentru a deveni și ei, la rândul lor, persoane responsabile. îmi exprim astfel adevărata personalitate. Merit tot ceea ce este mai bun. Ignorând angoasele, grijile, resentimentele din trecut, **sânii** mei vor redeveni sănătoși.

1054. **SÂNI — ALĂPTARE (dificultăți de...) Vezi:USÂNI—MASTITĂ** Dificultățile care apar în **alăptare** provin, printre altele, din **fisuri ale mameloanelor** sau o **insuficiență de lapte**. în acest caz, îmi este greu să accept|* rolul de mamă. Am impresia că, acest copil îmi distruge libertatea. Mă percep ca pe o "mașină de produs lapte". Am o dificultate în a construi legătura mamă-copil, care pare minunată, pengtru majoritatea femeilor. Dar, în cazul meu nu se întâmplă acest lucru și mă întreb care este "problema mea"! Devin neliniștită, deoarece copilul depinde de mine pentru a trăi. Este cazul să mă întreb: cum aş putea să îi ofer **iubire**, bebelușului meu, prin **alăptare**, când nu mă simt demnă de el ? Cu o astfel de atitudine blochez totul. Nu mă respect suficient de mult și nu îmi ofer **iubirea** și tandrețea de care am nevoie. Cum aş putea să îi dau bebelușului meu ceea ce nu îmi pot oferi mie însumi ? Vreau să fac tot posibilul pentru a hrăni copilul, dau foarte mult și uit complet de femeia din mine, care a cedat în totalitate locul mamei. Prin urmare mă simt depășită de situație, deoarece vreau să fac totul foarte bine, nu mă simt la înălțimea acestei sarcini și clachez. Cum aş putea să fiu iubita partenerului meu și, în același timp, mama bebelușului ? Trebuie să învăț să mă adaptez la orice situație nouă, să îmi dozez efortul. Laptele puțin, pentru copilul meu, poate indica faptul că eu însămi am foarte puțină hrană afectivă (afecțiune, tandrețe, atenție etc.) din partea partenerului meu, de când a apărut bebelușul, care "îmi ocupă tot locul" și care primește toată atenția. Această situație, îmi poate aminti, de asemenea, relația cu propria mea mamă, în care simțeam o răceală, un gol, o lipsă. Rolul meu de mamă reactivează acum rănile mele emoționale în relație cu propria mea mamă. Cum să fiu o mamă bună și o iubită bună, în același timp ? Cum să împac intimitatea mea, cu copilul, pentru a mă simți bine ? îmi accept corpul și persoana mea așa cum sunt. Mă poziționez și îmi ocup spațiul de care am nevoie și care este al meu. Mă privesc cu **iubire** și cu blândețe,

Accept|* să împărtășesc această iubire cu bebelușul meu, știind că el există în viața mea, pentru a mă ajuta să devin o persoană mai bună. îmi oferă bucurie și iubire necondiționată. Astfel pot deveni stăpână pe viața mea și pot crește sentimentul de libertate pe care îl am.

1055. **SÂNI (cancer la...) Vezi: CANCER LA SÂN**

1056. **SÂNI — MASTITĂ**

Mastita este o inflamație dureroasă a sânelui, care poate apărea în timpul alăptării, care devine periculoasă, dacă există o scurgere de puroi din mamelon.

în acest caz, tot în relație cu maternitatea, este posibil să mă simt obosită după naștere, (sau din alte motive) și îmi provoc o stare de rău, care mă obligă să îtrerup

⁷⁹ Démyélinisation: diminution de la myéline, substance protectrice composée de lipides (forme de gras) et de protéines entourant certaines fibres nerveuses

alăptarea, fără să mă simt vinovată. Sau poate am impresia că sunt prea maternă în relație cu partenerul meu sau cu cineva din anturajul meu. Aceste dureri de **sân** pot indica, de asemenea, faptul că sunt prea dură cu mine însumi. Am impresia că trebuie să mă **sacrific** pentru familie, pentru muncă sau pentru o cauză foarte importantă pentru mine. Nu mai suport, sunt agresivă și frustrările se acumulează tot mai mult.

Accept;* să recunosc faptul că, modul meu de a funcționa mă împiedică să mă împlinesc. Observ cu atenție toate calitățile pe care le am. Mă întreb de ce am o nevoie atât de mare de a mă simți utilă pentru cineva. Acceptându-mi ;* valoarea, nu voi mai avea nimic de demonstrat, nimănui. Dacă îmi ofer mie însumi mai multă **iubire**, voi putea astfel să o ofer și celorlalți, într-un mod dezinteresat, gratuit și simplu, așa cum o face un copil. Sunt capabilă să spun da sau nu, în funcție de ceea ce este bine pentru mine. Accept;* să îi las pe ceilalți să aleagă liberi, învăț să mă iubesc. Recunosc faptul că, fiecare dintre noi evoluează prin experiențele pe care le are.

1057. **SCABIE, RÂIE** *Vezi: PIELE—SCABIE SAU RÂIE*

1058. **SCARLATINĂ** *Vezi: BOLILE COPILĂRIEI*

1059. **SCHELET** *Vezi: OASE*

1060. **SCHIZOFRENIE** *Vezi:PSIHOZĂ—SCHIZOFRENIE*

1061. **SCIATIC (nervul...)** *Vezi:NERVUL SCIATIC*

1062. **SCLERODERMIE** *Vezi: PIELE—SCLERODERMIE*

1063. **SCLEROZA** *Vezi și: INFLAMAȚII SISTEM IMUNITAR*

Scleroza o hipertrofie care întărește țesutul conjunctiv, prezent în întreg corpul. Este important să **conștientizez** că, dacă sunt afectat de această boală, mă atac pe mine însumi, ceea ce poate determina **scleroza** să se întindă, la majoritatea organelor. Această hipertrofie provoacă un fel de energie arzătoare, care scoate la suprafață furia mult timp refulată. Țesuturile se întăresc și la fel și gândurile mele, atitudinile mele și se creează un dezechilibru energetic. Îmi întăresc poziția față de viață și față de persoanele din anturajul meu. Sunt inflexibil și mă adaptez foarte greu la noile situații. Prefer să mă agăț de vechile mele mentalități. Nu mai sunt flexibil, mai ales față de ceea ce se întâmplă în cadrul familiei mele. Este posibil să mă simt invadat de ceilalți. Întregul meu corp sau oricare parte din el poate fi afectat de **scleroză**. Este important să **conștientizez** ceea ce trăiesc în interiorul meu. Dacă mă închid față de **iubire**, acest lucru poate însemna că mă consider nedem de această **iubire**, că mă simt vinovat sau îmi este rușine de viață.

Accept],* să fiu deschis față de **iubire**, îmi recunosc valoarea divină, eu sunt totul și pot face totul. Îmi regăsesc curiozitatea și lucrurile care mă pasionează.

1064. **SCLEROZA ÎN PLĂCI**

Scleroza în plăci este o demielinizare⁷⁽ⁱ⁾, care pare inflamatorie, prin procesul auto-imun al învelișului care înfășoară căile nervoase ale creierului și măduvei spinării. Întreg corpul este afectat și accesele (puseurile) pot surveni în diverse momente ale vieții. Este ca și cum întreg corpul meu ar fi într-o **capcană**, prins într-o cușcă, care devine tot mai mică, în înlănțuirea evenimentelor. Dacă sunt afectat de **scleroză în plăci**, acest lucru înseamnă că sunt afectat, în general, de suferințe puternice și mă simt descurajat în viață. Există ceva sau ceva care mă paralizează, mă simt blocat. Nu mă mai simt vii în **fața** vieții. Viața mea duce lipsă de tandrețe, de "miere" (de-miel-inizare). Trăiesc o revoltă puternică, care îmi animă întreaga ființă. Mă simt obligat să fac totul eu singur. Fiind foarte perfecționist și intransigent, refuz să mă înșel și accept;* cu greu ajutorul celorlalți. Îmi este greu să accept;* constrângerile, mai ales pe cele care provin din familia mea. Voința mea este tot timpul pusă la încercare. **Conștientizez** faptul că trebuie să fiu foarte dur cu gândurile mele și să rămân departe de emoțiile mele. Gândul unui eșec mă îngrozește. Îmi este greu să mă iert și să îi iert pe ceilalți. Pot să îmi port pică pentru că am lăsat să scape o oportunitate. Îmi **este teamă că voi fi dat la o parte**, voi fi abandonat. Sau îmi este teamă că voi **cădea**, atât în sens propriu cât și figurat și că, o astfel de cădere mi-ar putea provoca moartea. Toate aceste frici, care implică o deplasare pe verticală și care mă pot face să cred că viața mea este în pericol, pot declanșa o **scleroză în plăci**. Poate fi vorba, de exemplu, despre căderea de pe o scară, riscul de a cădea într-o groapă, pierderea bruscă de altitudine în avion, ceva ce îmi cade în cap etc. La nivel simbolic, expresii de genul "a-mi cădea ceva cu tronc" (a mă îndrăgosti) devin periculoase pentru mine. Căderea poate fi fizică, morală sau simbolică. Toate aceste situații mi se par **bulversante**, **uimitoare** și sunt **siderat**. Îmi este teamă că voi cădea de foarte **sus** sau că "va cădea ceva de sus peste mine" și voi muri. Sau mă pot simți **degradat** de ceva sau de teama că îmi voi pierde protecția sau o poziție privilegiată la muncă, de exemplu. Am impresia că nu mai am niciun viitor. Foarte des, mă judec sau îi pot judeca pe ceilalți foarte sever, ceea ce creează **un sentiment de depreciere, de devalorizare și de diminuare a persoanei mele**. Când mă simt diminuat, **doborât**, am impresia că viața mă zdrobește și am tendința să cad, în loc să stau în picioare. Pot ajunge chiar să mă opresc, să mă **imobilizez**, nu mai am forță se avansează, să mă **mișc**. Astfel, boala se va manifesta mai întâi la picioare și pot avea impresia că sunt strivit. Faptul de a-mi reduce capacitatea de a mă deplasa, de a merge, de a mă mișca, îmi poate da senzația că astfel sunt mai în siguranță. Faptul de a nu mai putea merge mai departe, mă poate împiedica să fiu nevoit să fac față unei situații, pe care vreau să

I "1 ~ ĩ A » 1 1
1

1 1 5 1 1 7 3
1 1

o evit cu orice preț. Dacă, de exemplu, nu am capacitatea fizică de a repune pe picioare o companie aflată în dificultate, boala mă ajută să evit să am din nou un eșec în care mă devalorizez. Indiferent ce vârstă am, nu mi se dă voie să am proiecte, să mă dezvolt, să îmi exprim părerea. Iau asupra mea povara de a realiza dorințele mamei mele sau ale tatălui meu: devin "brațele și picioarele lor". Mă mișc repede, dat fiind faptul că sunt neputincios să joc acest rol. Ajung să nu mă consider destul de bun pentru ei. Apărarea mea în fața acestor frici va consta în **a vrea să controlez totul**, a vrea ca totul să se petreacă așa cum vreau eu. **Criticile**, care de obicei sunt împotriva mea, îmi otrăvesc viața. Cred că suferința face parte din viața mea de zi cu zi și că nu merit să mă odihnesc. Fac eforturi pentru a mă depăși și, cu toate acestea, nu sunt suficiente. Corpul meu obosit refuză să mai ducă lupra aceasta și îmi dă de înțeles că este posibil ca și eu să am nevoie de ceilalți și că trebuie să învăț să am încredere în ei. Mă opun fericirii și valorizării mele. Mă neg pe mine însumi. Faptul că am fost umilit și degradat mă face să cred că nu valorizez mare lucru. Sunt ca un copac care cade. Mă simt *abătut*. Mă distrug atât de tare cu gândurile mele, iar acum boala mă distruge și ea. Inflamația indică o furie arzătoare și foarte emoțională, care îmi poate afecta întreaga existență. Îmi pot pune următoare întrebare: "Oare chiar îmi doresc să fiu liber cu adevărat?" Poate, inconștient, vreau să mă răzbun astfel pe cineva, care *gravitează* în universul meu, dar care nu mi-a arătat destul de multă **iubire**! Această formă de cușcă, în care se află corpul meu, mă protejează de faptul de a fi obligat să îmi exprim adevăratele sentimente! Dacă tac astfel, mă simt obligat să merg într-o direcție pentru a le face pep lac celorlalți, în loc să avansez în direcția în care vreau eu să merg. În loc să fiu în mișcare, să mă schimb, sunt în inerție, stagnez. Deoarece nu mai vreau să simt nimic, nervii mei senzitivi sunt afectați de boală. Reprimarea emoțiilor poate duce la o incapacitate de a-mi schimba emoțiile și poate provoca astfel o alterare musculară și metală. Când sunt afectat de **scleroza în plăci**, devin dependent de ceilalți. Devin asemenea unui copil, care vrea ca cineva să se ocupe de nevoile sale de bază. Trebuie să mă agăț de ceilalți, pentru a nu cădea, atât pe plan fizic, cât și emoțional. Trebuie să mă întreb dacă, responsabilitățile mele de adult sunt prea greu de purtat. Poate prefer să mă întorc la o stare de dependență, în loc să fiu nevoit să fac tot timpul eforturi pentru a dobândi sau a păstra ceea ce am. Îmi era atât de bine când mama avea grijă de mine... O consideram *admirabilă*. Dar acum nu voi mai vedea niciodată blândețea din ochii ei... Acum am impresia că viața mea este tot timpul agitată, în plină efervescență. Corpul meu îmi transmite mesajul să mă relaxez, să mă eliberez de aceste lanțuri. Soluția se află numai în mine.

Accept[**V** să am încredere în îndrumătorul meu interior și recunosc în fiecare prezența acestuia, care ne face pe fiecare dintre noi să acționăm cât putem mai bine. Astfel, voi arăta mai multă flexibilitate și înțelegere. Accept],* să dau un sens vieții mele. Redevin stăpân pe viața mea și îmi asum din plin sentimentele. Aprobarea celorlalți nu mai este necesară. Îmi accept sentimentele interioare, acestea fac parte din mine. Las la o parte comentariile negative la adresa mea, atât pe cele din familie, cât și pe cele din jurul meu. Îmi acord mai multă blândețe. Urmez curentul vieții și bucuriile, ei și astfel voi *evoia* în mod armonios. Renunț la rolul

meu de clown și las să se vadă lumina mea interioară. Pacea mea interioară va deveni tot mai mare în fiecare zi.

1065. SCLEROZA — LATERALĂ AMIOTROFICĂ *Vezi: CHARCOT [BOALA LUI...]*

1066. SCOLIOZA *Vezi: COLOANA VERTEBRALĂ [DEVIERI ALE...]*—**SCOLIOZA**

1067. SCRÂȘNIT DIN DINȚI *Vezi: DINȚI [SCRÂȘNIT DIN...]* **MAXILARE [DURERE**

DE...]

1068. SCRUPULE

Scrupulele apar în cazul unei persoane care simte o neliniște față de propria sa conștiință. "Mă doare sufletul", sunt plin de îndoieli. Mă autoanalizez tot timpul. Acest lucru îmi scade nivelul de energie și poate duce la apariția sau la accelerarea îmbătrânirii.

Accept],* să trăiesc în armonie și să mă îndrept spre idei noi, astfel îmi regăsesc entuziasmul!

1069. SCURGERI VAGINALE *Vezi: ULEUCOREE*

1070. SENECTUTE *Vezi: BĂTRÂNEȚE [AFECȚIUNIDE...]*

1071. SENILITATE

Dacă sunt o persoană în vârstă și îmi sunt afectate facultățile fizice și psihice, se vorbește despre **senilitate**. **Senilitatea** este o boală care are legătură cu evadarea, cu **fuga** de ceva.. Prin întoarcerea într-o stare asemănătoare cu copilăria, mă întorc la siguranța pe care mi-o aduce acea stare. Aleg să îi las pe ceilalți să se ocupe de mine, vreau să aibă grijă de mine. Mă simt neputincios pe mai multe planuri, mai ales în comunicarea foarte dificilă, cu ceilalți. În loc să trăiesc în pasivitate, ca adult, prefer să fiu considerat **senil** și să îmi creez astfel un motiv întemeiat pentru ca ceilalți să se ocupe de mine, să mă trateze ca pe un copil. Îmi pun întrebări de genul: Oare viața mea mai merită să fie trăită? ce mai pot realiza acum?

Dacă sunt afectat de **senilitate**, accept],* să **conștientizez** faptul că nu este nevoie să fug nicăieri. Dacă vreau să am parte de atenția atât de mult dorită, trebuie să o manifest eu însumi. Mă bucur de protecția divină, trăiesc în pace și în deplină siguranță. În fiecare moment din viața mea, **conștientizez** forța Universului. Îmi pot crea viața așa cum vreau eu: trebuie doar să devin propriul meu stăpân și să cer ajutor atunci când am nevoie, pentru a-mi îndeplini visele.

1072. SEPTICEMIE *Vezi: SÂNGE—SEPTICEMIE*

1073. SETE *Vezi: UINSOLAȚIE, RINICHI [PROBLEME RENALE], SÂNGE—DIABET*

* **Setea** este un fenomen natural, care contribuie la echilibrul substanțelor din sistemul sanguin, precum sarea și zahărul, printre altele. Când senzația de **sete**

este exagerată (polidipsie), gândurile mele sunt tulburate, inima bate foarte puternic, nu mai văd clar, am gâtul uscat și îmi este sete. Îmi lipsește ceva pentru a fi fericit. Să beau ! Pentru moment, setea se calmează, dar revine foarte repede, deoarece cauza este în mentalul meu. Este nevoie să descopăr această cauză: ce anume mă deranjează în viață ? Munca mea pare ceva plictisitor ? Ce gând sau ce frică îmi usucă gura sau spiritul ? Am impresia că îmi este sete de viață ? Ce mă nemulțumește, ce îmi lipsește și nu am niciodată destul ? Când voi găsi răspunsul, setea aceasta, în aparență de nepotolit, va fi controlată. Condimentele puternice sunt recunoscute pentru calitatea lor de a accentua dorința sexuală. Acest excitant, folosit adecvat, poate diminua setea. În schimb, o relație sexuală nesatisfăcătoare va avea ca efect creșterea senzației de sete, amplificarea sentimentului de lipsă. Pentru a umple această lipsă, dorința de a bea reprezintă nevoia mea de viață, deoarece apa este simbolul vieții. În cazul în care beau foarte puține lichide și îmi este rar sete, am prea multă salivă, înseamnă că sunt prea concentrat pe mine însumi, pentru a vedea ceea ce se întâmplă în altă parte decât în "micul meu univers" și nu sunt suficient de deschis spre lumea exterioară.

Accept;* să fiu mai deschis față de viață, față de iubire, pentru a găsi în sfârșit soluția de "a-mi potoli setea".

1074. **SEXUALE (DEVIATII ȘI PERVERSIUNI ÎN GENERAL)**

Atunci când sunt afectat de o deviație sexuală, acest lucru indică faptul că vreau să refulez sau să resping o parte importantă din mine și trăiesc tot timpul o luptă interioară.

Am fost rănit de multe ori în viața mea și nu îmi dau seama că deviata se datorează unei frustrări. Mă simt prizonier în suferința mea, din cauza educației mele stricte și a regulilor societății, a propriilor mele limitări și vreau să îmi amplific sentimentul de libertate și de putere.

Astfel, corpul meu îmi spune să accept;* fiecare aspect din mine, pe care îl asociez unui defect. Fiecare ființă are o latură masculină și o latură feminină. Dacă sunt un bărbat, îmi accept;* feminitatea și dacă sunt femeie, îmi accept;* latura masculină. Devin modest și decid să mă afirm fără să îi rănesc pe ceilalți. Aleg să îmi unific întreaga ființă, deoarece fiecare parte din mine vrea să se exprime.

1075. **SEXUALE (FRUSTRĂRI, LIPSA DORINȚEI...) Vezi și: EJACULARE PRECOCE**

Fiind de multe ori influențat de o educație prea strictă cu privire la tot ceea ce înseamnă sexualitatea, cred sincer, că organele sexuale sunt ceva imoral și murdar. Sau este posibil să sufăr de un complex legat de performanță și cu cât vreau să îmi îmbunătățesc această performanță, cu atât voi reuși mai puțin. Este posibil să port pică persoanelor de sex opus și faptul de a-mi nega sexualitatea sau de a refuza să o manifest, este o modalitate de a mă răzbuna: "nu le voi oferi nici plăcere, ei sau ele nu merită acest lucru !" Astfel, mă pedepsesc pe mine însumi și mă privesc de nevoile mele vitale. Poate fi vorba și despre diminuarea sau absența dorinței sexuale (anafrodizia). Decepțiile mele și lipsa mea de interes față de viață mă determină să trăiesc același lucru și la nivelul sexualității. Poate fi

vorba despre un anumit grad de disperare, cauzat de negativitatea mea față de mine însumi și față de ceilalți.

Este preferabil să accept]* să-mi trăiesc într-un mod sănătos sexualitatea, deoarece face parte din calitatea vieții mele. Îmi acord timp pentru lucrurile care îmi fac plăcere, care îmi oferă satisfacție. Pofta mea de viață și pentru lucrurile bune se va trezi astfel, la fel ca și cea pentru relațiile intime și sexuale.

1076. **SEXUALĂ (HĂRȚUIRE...)**

Dacă trăiesc o situație de hărțuire sexuală, acest lucru indică faptul că trăiesc multe frici, uneori inconștiente și mă las manipulat de tandrețe sau de o altă formă de iubire. Pot, inconștient, să am o nevoie atât de mare de afecțiune, încât acest mesaj poate fi perceput, de cineva din exterior, în sens negativ. Ceilalți pot crede că sunt disponibil sau interesat, în timp ce este vorba doar de nevoia mea de atenție și de a fi iubit.

Accept]* să mă fac respectat ca persoană. Trebuie mai întâi să identific sursele care determină această situație, pentru a-mi recăpăta puterea și a-mi continua viața "mai normal".

1077. **SFORĂIT**

Zgomotul pe care îl scot când respir în timpul somnului sau care provine de la un obstacol de pe căile nazale sau laringe, se numește sforăit. În cazul în care sforăi, trebuie să îmi pun următoarele întrebări: oare mă agăț de vechile mele idei, de atitudinile mele sau de bunurile materiale? Mă încăpățânez să rămân într-o relație sau într-o situație, care nu mai este bună pentru mine? Sunt obosit? Stagnez în vechile mele modele de viață, ceea ce îmi îngreuează libertatea ? Dacă am sinusurile înfundate, mă întreb care este lucrul pe care îl respir greu în timpul nopții (de exemplu, mirosul partenerului meu, un parfum etc.) Sau poate, vreau să îl "prind" pe partenerul meu, care doarme lângă mine și să înlătur distanța care ne separă (atât pe plan fizic, cât și emoțional). Prin urmare, încerc să mă apropiu de el. Sau poate încerc să îi spun, în timpul nopții, tot ceea ce nu am reușit

; să exprim în timpul zilei ? Dacă nu mă simt înțeles în cererile mele, am tendința de a sforăi și inconștientul meu continua să se exprime în timpul nopții, deoarece nu pot să mă exprim altfel. Mă simt prins într-o capcană, în relație cu partenerul meu sau în altă relație personală. Este important să văd dacă sforăitul se produce când inspir sau când expir aerul: dacă are loc în timpul inspirației, este un strigăt de ajutor, iar dacă are loc în timpul expirației, înseamnă că vreau să îndepărtiez un pericol.

Accept;* să învăț să mă detașez și să fac loc lucrurilor noi. Învăț să comunic clar și fără subînțelesuri sau ambiguități. Sunt deschis față de schimbare și lucruri noi.

1078. **SIDA (SINDROMUL IMUNODEFICIENȚEI DOBÂNDITE)**

în cazul în care sunt purtătorul virusului HIV [virusul imun o deficienței umane) și starea mea de sănătate este bună, se spune pur și simplu că sunt, **seropozitiv** și, este posibil, să nu dezvolt niciodată boala. Dacă însă sistemul meu imunitar slăbește din cauza virusului HIV, se poate spune că am această boală, SIDA. Dacă sunt afectat de această boală, sistemul meu imunitar are un deficit de celule T (limfocite sau variante ale globulelor albe din sânge și din limfă) și devine incapabil de a mă proteja împotriva unor afecțiuni precum pneumonia sau cancerul. Virusul care produce SIDA este transmis prin sânge (sânge contaminat în timpul unei transfuzii de sânge, printr-o seringă infectată sau o rană care intră în contact cu sângele infectat etc.) sau prin contact sexual. Glanda timus (situată în fața traheei) locul în care se formează celulele de tip T este afectată de boală și astfel energia **inimii** și întreg corpul vor fi afectate. Difuzarea celulelor infectate în lichidul extracelular, mai ales în sânge, corespunde energiei emoționale. Sângele în legătură cu **inima** simbolizează **iubirea** și suferințele, creativitatea. Astfel, sistemul meu emoțional este în dezechilibru și incapabil să se exprime liber. **Trăiesc o mare culpabilitate față de iubire, am impresia că nu sunt la înălțimea așteptată.** Corpul meu devine slăbit și tot mai vulnerabil în fața invaziilor exterioare. Este ca și cum, sistemul meu imunitar nu ar mai putea face diferența între ceea ce este bun pentru mine și ceea ce nu este bun. Este important să **conștientizez** faptul că îmi refulez emoțiile, precum frica și furia, că îmi neg întreaga ființă și sunt pe care să mă distrug în totalitate. Reprimării sentimentelor se adaugă, de obicei, o culpabilitate profundă, care mă roade în interior. Nu mă respect aproape deloc și îmi este frică de judecata celorlalți. Și, bineînțeles, pentru că nu îmi place felul în care mă văd ceilalți, este posibil să fac parte dintr-un grup social, care este foarte des criticat, judecat, chiar neînțeles de ceilalți, de exemplu, pot fi homosexual, toxicoman, de rasă neagră, prostituată etc. (categorii care sunt cele mai expuse infectării cu HIV și care sunt victime ale discriminării, de către restul societății. **Incapacitatea mea de a mă iubi și a mă accepta, * așa cum sunt determină faptul că nu reușesc să mă protejiez,** mă simt fără apărare, la fel ca tunci când eram copil. Forța mea interioară care, în mod normal, se sprijină pe **iubire**, pe acceptare și pe o dorință puternică de a trăi, este acum slăbită și se distruge treptat. **Chiar și inconștient, moartea poate părea o soluție pentru disperarea mea.** Îmi este rușine de mine însumi, nu mai sunt în contact cu propriile mele emoții, este "un gol total. A trecut mult timp de când am impresia că nu mai am nicio autoritate asupra vieții mele. Sunt incapabil să cer ajutor celor apropiați, indiferent de doemniul în care am nevoie. Boala aceasta poate este singura modalitate de a avea parte, în sfârșit, de atenția și de **iubirea** părinților mei. Mă consider o rușine pentru familia mea și ar fi mai bine să dispar... Astfel nu aș mai fi o sursă de suferință pentru ei, deoarece nu sunt conform așteptărilor lor. Integritatea mea este atinsă. Este important să fiu **conștient** de faptul că, virusul HIV este transmis prin sânge sau prin spermă, în timpul relațiilor sexuale, ambele simbolizează viața (o transfuzie de sânge poate salva o viață și, prin actul sexual, pot da viață, pot continua linia de sânge]. Ambele sunt acte de **iubire** necondiționată. Și atunci cum este posibil, ca prin aceste acte, să poată fi transmisă "moartea" ? Unde a avut loc ruptura interioară de **iubirea** din mine, ruptură care a

permis virusului să se instaleze și să fie stăpân în corpul meu ? De ce am devenit propriul meu parazit, în loc să fiu cel mai bun prieten al meu ? Descopăr faptul că trăierea unei experiențe sexuale poate fi un fapt plin de revelații emoționale. Chiar și pe plan spiritual, o experiență sexuală mă poate face să trăiesc evenimente benefice atunci când energia sexuală se deschide, din chakra de bază, care este sursa elanului meu spiritual. Dacă însă această energie este prost folosită, doar pentru automulțumire și complezență, se poate întoarce împotriva mea. Fără o sinceră manifestare de puritate, se poate transforma într-o energie bolnavă. Învăț să recunosc energiile din mine și le folosesc pentru evoluția mea.

Accept], V să am grijă de mine, am încredere în mine și învăț să îmi iubesc = fiecare parte din mine. Trebuie să renasc din nou și, de aici înainte, accept jV să trăiesc pentru mine și să fiu fericit. Accept],V cine sunt, adică o ființă divină și extraordinară. Dacă am copii, toate acestea îi vor ajuta să devină la rândul lor stăpâni pe viața lor și să își dezvolte și să-și accepte].* ființa, în totalitatea ea.

1079. **SIFILIS** *Vezi: VENERICE [BOU...]*

1080. **SINCOPĂ** *Vezi: CREIER —SINCOPĂ*

1081. **SINDROMUL BĂUTORILOR DE LAPTE** *Vezi: BĂUTORI DE LAPTE [SINDROMUL...]*

1082. **SINDROMUL"" LUI BURNETT** *Vezi: BĂUTORI DE LAPTE [SINDROMUL...]*

1083. **SINDROMUL CANALULUI CARPIAN** *Vezi: CRAMPA SCRITORULUI*

1084. **SINDROMUL LUI CUSHING** *Vezi: CUSHING [SINDROMUL LUI...]*

1085. **SINDROMUL DOWN** *Vezi: MONGOLISM*

1086. **SINDROMUL LUI GELINEAU** *Vezi: NARCOLEPSIE*

1087. **SINDROMUL LUI GUILAIN-BARRE SAU POLIRADICULONEVRITA ACUTĂ** *Vezi și: SISTEM IMUNITAR*

Sindromul Guillain-Barre⁸¹ se caracterizează prin inflamația și demielinizarea (lipsa de mielină⁸²) a numeroaselor rădăcini nervoase. Această inflamație este uneori continuarea unei boli infecțioase sau virale sau a unei vaccinări, cel mai : adesea, se pare că rezultă dintr-un dezechilibru imunitar. Este localizată mai ales pe partea inferioară a corpului, dar poate afecta toate rădăcinile nervilor

Sindrom: un **sindrom** nu este o boală în sine, ci un ansamblu de simptome, a căror cauză nu se cunoaște exact. În acest caz este vorba de persoane care beau prea mult lapte !

Guillain (Georges), **Barre** (Jean-Alexandre), **Strohl** (André): medici francezi care au arătat în anul 1916 anomalia caracteristică creșterii numărului de proteine din lichidul cefalo-rahidian, în cazul a doi soldați cu paralizie generală tranzitorie

⁸²
Mielina: este o substanță albă din fibrele nervoase care intră în componența nervilor sistemului cerebro-spinal (considerată măduva nervilor)

I Î S S I Î T Î

rahidierri și cranieni. În acest caz, mă aflu într-o situație în care am impresia că sunt spionat; ceva sau cineva se camuflează ca unameleon și vor să mă atace. Sunt tot timpul nervos, în alertă, stau la pândă, nu am încredere în nimeni, mă simt neputincios, deoarece nu îmi cunosc adeversarul, care oricum, se presupune că ar trebui să mă protejeze. Există "un chip cu două fețe", ca și mine uneori și acest lucru mă deranjează. Devin hipersensibil la tot ceea ce este în jurul meu, pentru a evita pericolul și mă simt neputincios să reacționez, deoarece nu știu de unde va veni acel atac. Este posibil să îmi port pică deoarece am spus sau am făcut ceva și am un sentiment de culpabilitate. Am impresia că am trădat pe cineva sau că am fost trădat... Pot descoperi informații care mă vor obliga să exclud pe cineva din viața mea. A fost tăiat un contact între mine și cineva sau o situație. Pierderea unui prieten bun mă sperie și este posibil să reacționez având relații superficiale cu oamenii, pentru a-mi proteja astfel sensibilitatea. Această ruptură poate fi și față de mine însumi, deoarece există un conflict între individualitatea mea și **sufletul** meu: uneori mă neg pe mine însumi.

Accept],* să conștientizez și să înțeleg de ce minciuna și înșelăciunea sunt prezente în viața mea și, începând de acum voi trăi în adevăr, în fiecare moment, indiferent dacă va fi față de mine sau față de ceilalți. Astfel voi putea dezvoltă relații sincere, profunde și durabile cu ceilalți. Am o protecție naturală și viața mea devine tot mai calmă și mai luminoasă.

1088. SINDROMUL IMUNODEFICIENȚEI DOBÂNDITE *Vezi: SIDA*

1089. SINDROMUL MARFAN

Boală de tip ereditar, care atinge fibrele țesutului conjunctiv* responsabil de anomalii oculare și cardiace. Această boală se întâlnește la persoanele de talie înaltă cu articulații foarte suple, care prezintă anomalii cardiace și în special ale aortei. Există oare secrete de familie care au fost ascunse de mine? Există o legătură care nu a fost stabilită cu trecutul. Calea inimii a fost blocată prin lipsă de comunicare. Care este motivul care mă împiedică să comunic cu părinții mei sau alți membri ai familiei extinse?

1090. SINDROMUL DE OBOSEALĂ CRONICĂ *Vezi: OBOSEALĂ CRONICĂ [SINDROM DE...]*

1091. SINDROMUL PREMENSTRUAL *Vezi: MENSTRUAȚIE—SINDROMPREMENSTRUAL*

1092. SINDROM RESPIRATOR ACUT SEVER (S.R.A.S.) SAU PNEUMOPATIE ATIPICĂ *Vezi și: PLĂMÂNI—PNEUMONIE, RESPIRAȚIE*

Sindromul respirator acut sever (S.R.A.S.) denumit și **pneumopatie atipică**, este o infecție pulmonară gravă, caracterizată prin apariția bruscă a unei febre de peste 38° C, însoțite de alte simptome respiratorii precum tuse, sufocare sau dificultăți de respirație. Îmi este frică, respir greu, mă sufoc, am febră. Temperatura urcă în mine, atunci când mă simt blocat într-o situație, în cuplu, la sreviciu sau în

altă parte. Știu că spațiul meu vital trebuie revizuit, deoarece situația în care mă aflu acum, mă sufocă. Îmi este teamă să mă fixez undeva, fricisă-mi iau un angajament. Mă simt invadat din toate părțile de oameni care îmi otrăvesc existența. Este foarte urgent să **conștientizez** aceste lucruri, pentru a mă elibera de frici și a-mi asuma din plin existența. Îmi analizez fricile legate de angajament.

Accept;* să descopăr situațiile în care îmi pot găsi locul convenit și mai este timp să mă dezangajez, să mă eliberez și să rup sau să schimb ceva în comportamentul meu. Învăț să aleg în funcție de nevoile mele și îmi regăsesc în armonia, respir cu toată forța.

1093. SINDROM DE SUPRAUTILIZARE *Vezi și: SPATE [AFECȚIUNI ALE...], INFLAMAȚII, TENDOANE*

Sindromul de suprautilizare este o afecțiune care apare mai ales la **muzicieni**.

Se caracterizează prin inflamația tendoanelor de la degete, de la încheieturi, de la coate și uneori, de la umeri sau de la gât. Poate provoca și dureri de spate. Se spune că pozițiile inconfortabile pot face ca 53 % dintre muzicienii unei orchestre să sufere de dureri de spate. În cazul în care sunt **muzician**, sunt adeseori prins în spații închise și strâmte, cu un confort prea puțin adaptat la natura meseriei. Când umerii mei sunt afectați, este posibil ca, lungile ore de practică să mă determine să consider munca foarte greu de suportat. Nesiguranța locului de muncă și competiția foarte dură din acest medium mă fac să trăiesc frici puternice și nu mă simt suficient de susținut; și de aici provin durerile mele de umeri.

Accept;* să fiu flexibil și să îmi armonizez energia mentală și spirituală atunci când tendoanele mele sunt afectate. Fiecare parte din corp îmi trimite un mesaj despre ceea ce trăiesc. Chiar dacă afecțiunea poate părea să aibă o legătură cu profesia mea de muzician, totuși, nimic nu este întâmplător. Identific partea implicată pentru a face **conștientizarea** și a mă simți mai bine în ceea ce fac.

1094. SINDROMUL UNGHIIOR GALBENE *Vezi: UNCHII GALBENE [SINDROM AL...]*

1095. SINDROMUL DE TUNEL CARPIAN *Vezi: ÎNCHEIETURA MÂINII — SINDROMUL DE TUNEL CARPIAN*

1096. SINUCIDERE *Vezi și: ANGOASĂ, ANXIETATE, MELANCOLIE*

Dacă mă gândesc la sinucidere, iau decizia de a mă autodistrage. Mă simt golit de energie. Această idee îmi bântuie gândurile tot timpul. Devin melancolic, solitar, plin de amărăciune. Nu mai reușesc să am un contact cu lumea exterioară, trăiesc în peștera mea, în ere nu la pe nimeni să intre, deoarece "nimeni nu mă înțelege". Suferința mea este atât de mare, încât nu mai văd **lumina**. Este o suferință insuportabilă. **Sinuciderea are legătură cu evadarea, cu fuga**. Mă pot întreba 'de ce anume vreau să fug, de durerea mea interioară, de responsabilitățile mele, 'de golul meu interior, de lipsa mea de **iubire** etc. Dacă consum droguri, alcool și **ff** am o alimentație săracă în nutrienții esențiali pentru echilibrul meu interior, ^"pentru sistemul meu nervos, pot, în anumite

condiții, să am idei legate de sinucidere. Sau, mă pot gândi la sinucidere atunci când vreau să pedepsesc pe cineva, el sau ea vor purta astfel culpabilitatea de a nu mă fi iubit destul.

Accept[*] să am încredere, închid ochii: lumina este în inima mea*. Vorbesc cu cineva despre problemele mele sau scriu despre toată depresia pe care o trăiesc și cer ajutor celorlalți.

1097. **SINUS PILONIDAL** *Vezi și: SPATE / [AFECȚIUNI ALE...] / PARTEA INFERIOARĂ A SPATELUI, INFECȚII ÎN GENERAL* Sinusul pilonidal este o infecție a **sistemului pilos**, la nivelul mușchiului de lângă coxis, la baza coloanei vertebrale. În cazul în care sunt afectat de această boală, trăiesc o frustrare, iritare sau revoltă față de o situație în care nevoile mele de bază sunt în pericol și nu mai pot fi împlinite așa cum vreau eu. Această stare de "lipsă" îmi poate aminti o situație din copilărie sau chiar din perioada intrauterină, când am avut impresia că îmi lipsea ceva sau cineva, vital pentru mine, în acel moment. Poate fi vorba despre un element fizic, de exemplu, un loc cald în care locuiam, haine confortabile, toate acestea fiind legate de planul afectiv, de **iubirea** și de tandrețea părinților mei.

Oricare ar fi acea situație, este important să accept[*] să îi cer Universului să mă ajute, astfel încât toate nevoile mele de bază să fie împlinite și să am deplină încredere în el. Trebuie să accept[*], de asemenea, faptul că am trăit o lipsă când eram copil, iar această situația a existat pentru a mă învăța să îmi dezvolt încrederea și să apreciez tot ceea ce am avut și ceea ce am astăzi și să **conștientizez** acest lucru.

1098. **SINUZITĂ** *Vezi: NAS—SINUZITĂ*

1099. **SISTEM IMUNITAR** *Vezi și: SIDA*

Apărarea organismului este asigurată de **sistemul imunitar**, care este esențial pentru a mă proteja de agresiunile din exterior, precum bacteriile, virușii, ciupercile microscopice și orice alte probleme. Sistemul imunitar recunoaște celulele străine, agenții infecțioși patogeni, dar și celulele dintr-un alt organism și astfel poate respinge implanturile. Fără o funcționare bună și completă a acestui sistem, aș fi mort. **Sistemul imunitar** este în relație directă cu stările mele emoționale și o suferință puternică pe care o trăiesc, poate reduce mult forța acestuia. Celulele imune se dezvoltă la început în măduva osoasă și cele care se transformă în celule T sunt transportate, la maturitate, până la glanda timus, situată lângă inimă*. Celulele T joacă un rol primordial în identificarea și eliminarea celulelor sau substanțelor străine și nocive pentru corp; trebuie să fie, de asemenea, capabile să recunoască ceea ce este bun pentru organism. În scopul de a-mi menține corpul într-o stare de sănătate cât mai bună, celulele T diferențiază, discern, tolerează sau resping, la nevoie elementele străine. **Sistemul imunitar** se ocupă de **sistemul de referință** și deci, de ceea ce sunt, de individualitatea mea. Îmi păzește fortăreața (fizică și emoțională) și îmi folosește rezistența pentru a combate agenții periculoși. Localizarea glandei timus, față de inimă* mă face să

conștientizez și mai bine relația existentă între corp și spirit. **Sistemul imunitar** răspunde sentimentelor și totalității gândurilor mele, fie că sunt pozitive, fie că sunt negative. Astfel, toate gândurile legate de furie, de supărare, de ură, de resentimente și de autodistrugere vor avea tendința de a slăbi sistemul imunitar. Pe de altă parte, orice gânduri de **iubire**, de armonie, de frumusețe și de pace interioară vor avea tendința de a întări **sistemul imunitar**. Timusul este glanda endocrină care are legătură cu chakra (centrul de energie al) **inimii***. Așadar, când sistemul meu imunitar este atins, nevoia mea de **iubire** este, de asemenea, foarte mare. Creierul este și el foarte legat de sistemul imunitar și anumite stări de pirit au un efect puternic care poate afecta funcționarea sistemului. Conștientizez faptul că, sistemul meu imunitar poate fi foarte ocupat să înlăture propriile mele gânduri negative (inamicul interior) în loc să elimine agresiunile din exterior (inamicul exterior). Acest sistem poate slăbi dacă principala mea preocupare este să mă îndoiesc de locul și de respectul pe care mi le acord. Acest lucru îmi poate avea originea în copilăria mea, în relație cu unul dintre părinți: simțeam că *cuibul* meu era în pericol, aveam impresia că un vânt de nebbie plana deasupra casei. Mă aflu într-o dinamică de autodistrugere emoțională. Mă uit pe mine însumi, mă consider mai puțin important decât ceilalți, negând astfel cine sunt și nu îmi exprim adevăratele nevoi ? Mă întreb ce valorez și ce le pot oferi celorlalți ? Viața mea este plină de condiții pentru a îndeplini lucruri sau pentru a fi fericit, pur și simplu. Mă resemnez prea ușor în fața obstacolelor care se ridică în fața mea, deoarece nu îmi mai doresc să trăiesc. Nu mai am niciun motiv să mă apăr. Deoarece nu sunt capabil să văd ceea ce este bun sau rău pentru mine, să identific clar cine sunt față de ceilalți, fără să judec și fără autocritică, **sistemul imunitar** nu mai poate să mă protejeze. Nici măcar nu mai știe dacă trebuie să îmi facă treaba, pentru că eu nu mai arăt nicio dorință intensă de a trăi.

Accept[*], începând de acum, să identific emoțiile pe care le trăiesc, oricare ar fi acestea. Începând de acum îmi formez obiceiul de a mă debarasa de deșeurile care mă împiedică sau pot diminua eficiența **sistemului meu imunitar**. Mă ocup de sentimentele de tristețe, de singurătate, de abandon, de devalorizare etc. și încerc, prin intermediul situațiilor în care trăiesc aceste emoții, să văd mesajul sau lecția de viață pe care o am de învățat. Astfel, restabilesc echilibrul dintre viața mea interioară și cea exterioară și sistemul imunitar devine pe deplin funcțional. Mă detașez de valorile și de așteptările societății și îmi construiesc propriile mele perefrințe. Astfel mă conectez la puterea mea creatoare și de vindecare, care îmi hrănește și îmi întărește imunitatea naturală, îmi descopăr bogăția interioară. Iau decizia de a învăța să mă simt bine cu mine însumi și sunt mai în măsură să am o viață socială mai bogată și fondată pe adevăratele valori.

1100. **SISTEM LOCOMOTOR** *Vezi și: OASE*

Sistemul locomotor este legat de mobilitatea mea și de flexibilitatea mea, precum și de deschiderea mea interioară și exterioară. Cuprinde oasele, mușchii, tendoanele și ligamentele. Structura care susține întreg corpul este formată de

Jacques Martel

'T...i si ii li '

oase. **Oasele simbolizează principiile mele morale, structura mea, onestitatea, verticalitatea, stabilitatea.** Când devin prea rigid în gândurile mele, oasele mele devin de asemenea rigide și există riscul de a se sparge foarte ușor. **Extremitățile corpului meu și ale mușchilor simbolizează acțiunea și mișcarea.** Cu ajutorul mâinilor pot "prinde" lucrurile și le pot reține. **Picioarele mă ajută să avansez în viață.** O dificultate legată de mișcare indică o frică de a progresa. O lipsă de modetsie sau un refuz de a fi flexibil sau de a-mi recunoaște greșelile are ca efect o durere la articulația genunchiului. Picioarele reprezintă stabilitatea. Cu ajutorul lor păstrez contactul cu pământul, "sunt cu picioarele pe pământ". Fiecare parte a corpului meu mă ajută să-mi **conștientizez** felexibilitatea sau rigiditatea.

Acceptiv să mă simt liber în mișcările mele și să îmi ascult corpul, deoarece el este indicatorul stării mele interioare.

1101. **SISTEM LIMFATIC** *Vezi și: GANGLIONI [LIMFATICI]*

Sistemul limfatic este compus din ganglioni și vase care transportă limfa până la curentul sanguin. Joacă un rol important în funcționarea sistemului imunitar. **Sistemul limfatic** funcționează, într-un anumit fel, în paralel cu sistemul sanguin. Este legat mai mult de partea emoțională, afectivă a ființei mele, de umori⁸³. Dacă sistemul limfatic este legat mai mult de partea afectivă a corpului meu energetic sau astral, sistemul nervos este legat de gânduri. **Iubirea** este cea mai bună modalitate de a păstra sistemul limfatic sănătos și eficient.

1102. **SISTEMUL NERVOS** *Vezi și: NERVI [ÎN GENERAL]*

Sistemul nervos este format din nervii și din centrele nervoase care folosesc la coordonarea și la comanda diverselor părți din corp (emisie) precum și la receptarea informațiilor senzoriale, psihice și intelectuale. Sistemul nervos este direct legat de gândurile mele în raport cu partea corpului meu energetic sau mental. Este sistemul de conectare electrică pe plan fizic, care ajută gândurile să acționeze în această lume. Sistemul nervos este afectat (**neuropatie**) atunci când acord prea mare atenție părții mele raționale, în detrimentul emoțiilor și al intuiției mele. Totul este gândit, analizat, programat, organizat în viața mea și îmi este greu să fac loc pentru spontaneitate, pentru plăcere, bucuria de a trăi, emoțiile pe care am tendința de a le reprima. Trăiesc multă tensiune interioară, am dificultăți în a gestiona situațiile pe care le trăiesc în fiecare zi. Neuronii mei se "supraîncălzesc". Accept|Y să învăț să îmi umanizez comunicarea și relațiile interpersonale pentru a **conștientiza** pe deplin emoțiile pe care le am. Astfel voi putea să îmi trăiesc din plin viața, într-un mod echilibrat.

1103. **SLĂBICIUNE (STARE DE...)** *Vezi și: ASTENIE NERVOASĂ*

Am o stare de **slăbiciune** atunci când simt o lipsă de forță în general. Pot de asemenea să am senzația că îmi voi pierde **cunoștința**. Sunt hipersensibil și

Umori: lichide organice din copul uman

trăiesc un conflict sau o emoție puternică. **Conștientizez** ceea ce se întâmplă, dar nu vreau să fiu acolo și să înțeleg ce se întâmplă. Simt nevoia să mă întind pentru a îmi "recăpăta simțurile". Această **slăbiciune** poate proveni dintr-o situație față de care am un mare disconfort, deoarece nu știu cum să mă poziționez. De multe ori este implicat un membru al familiei mele. Este ca și cum altcineva ar avea controlul asupra celei situații și eu nu pot face nimic, ceea ce îmi conferă un puternic sentiment de neputință. Simplul fapt de a mă gândi la acest lucru poate declanșa o **stare de slăbiciune**, care este o formă de a fugi. Acest fapt scoate în evidență indiferența mea față de viață, lipsa mea de interes. Trăiesc în rutină, atât la muncă cât și în viața personală și mă simt slab față de tot ceea ce este în jurul meu.

Accept |V să fac față realității cu forță și curaj. Sunt conștient de faptul că pot alege să mă poziționez sau să îmi las pe ceilalți să ocupe mai mult loc: doar de mine depinde să fac ceea ce este necesar. Îndrăznesc să exprim ceea ce simt pentru a-mi recăpăta locul cuvenit. Fac alegerea potrivită pentru binele meu și cel al apropiaților mei. Mă înconjur de **lumină**, mă las cuprins de **iubire**.

1104. **SLĂBIREA** *Vezți și: ANOREXIE, EXCES DE GREUTATE*

O subalimentare poate antrena **slăbirea**, iar un consum excesiv de alimente se transformă în **obezitate**. În ambele cazuri, intestinul gros asimilează prost alimentele.

Nervozitatea, anxietatea, consumul de medicamente, marile frici sau marile bucurii sunt factori ce fac ca o persoană să se îngrașe sau să slăbească. Dacă sunt o persoană **slabă**, sunt adesea foarte emotivă și cu o mare sensibilitate și nu știu întotdeauna cum să-mi exprim sentimentele, căci, fiind deja rănită, vreau să mă protejez pentru a nu mai suferi datorită sarcasmului celor din jur. Am tendința de a mă respinge sau de a mă înverșuna împotriva anumitor lucruri sau persoane. Disprețuiesc ușor ceea ce este în jur și păstrez o anume distanță față de alții. Pot ■ avea senzația că trebuie să fug, să abandonez ceva sau pe cineva pentru a supraviețui trăind astfel impresia de lașitate. Pot avea impresia că sunt abandonat. În anorexie există adesea o legătură cu mama sau cu imaginea mamei. Aceeași sensibilitate se regăsește și la o persoană cu un exces de greutate, ea încercând să creeze o protecție, o barieră prin intermediul fizicului său foarte impozant. Oamenii anorexici refuză să trăiască, preferă mai degrabă să moară decât să accepte iubirea. Obezitatea are o legătură cu imaginea de sine și adesea, cu imaginea tatălui. Atât într-un caz cât și în celălalt, trebuie să găsim modul de a asimila viața în manieră sănătoasă și echilibrată.

Acceptându-mă, așa cum sunt, mă pot lega și reconecta cu ceilalți într-o manieră conștientă, care-mi va încălzi inima.

1105. **SOMN (BOALA SOMNULUI...)** *VezUNARCOLEPSIE*

1106. **SOMN (TULBURĂRI DE...)** *VezUINSOMNIE*

1107. **SOMNAMBULISM (SOMNAMBUL)**

Atunci când sunt somnambul, *mă plimb* de colo-colo, fiind adormit, fără să fiu conștient de acest lucru. Acest lucru simbolizează faptul că, trăiesc o tensiune interioară foarte puternică, uneori înconștientă. Încerc să fug de o situație, care mă preocupă foarte tare. Mă "exprim" astfel pentru a lăsa să iasă această tensiune. De multe ori, experimentez o stare (chiar înconștient) de a fi "în afara corpului meu". Când se întâmplă acest lucru, corpul meu astral îmi conduce corpul fizic, pentru a ieși "în afara corpului meu". De aceea, când sunt somnambul pot merge cu ochii închiși și pot "vedea" totuși obstacolele, deoarece le văd cu vederea corpului meu astral. Gândesc prea mult și trăiesc multe dualități. Mă simt strivit de "trebuie". Este ca și cum aș trăi într-o închisoare din care, nopatea, vreau să evad. Mă simt o povară pentru familia mea sau pentru societate, îngrijirile de care am nevoie mă apasă foarte tare. Nu vreau să fiu găsit... Trăiesc în globul meu de sticlă, departe de ceilalți. Nu prea am încredere în mine și este greu să merg înainte în viață (merg în întuneric), pentru că nu am încredere în vocea mea interioară.

Pentru a ameliora această stare din viața mea, accept;* să comunic mai mult ceea ce trăiesc în relație cu partenerul meu, cu părinții, cu un prieten sau pur și simplu, să scriu toate acestea. Astfel îmi pot regăsi calmul interior și pot să îmi reglez somnul. Trăiesc într-un mod mai spontan. Îmi manifest creativitatea, las să se exprime energiile refulate și știu că pot avansa în viață cu încredere.

1108. **SOMNOLENȚA**

Somnolența este legată de ficat, care poate lucra mai lent. Pot să am o stare de somnolență, după o masă consistentă. Este un mod plăcut de a prelungi momentul. Nu mă mai gândesc la nimic, mă las dus de viață. Totuși, această stare poate indica și o digestie lentă și, în acest caz, trebuie să mă întreb ce anume este greu de digerat în viața mea actuală. Este foarte normal să Vezi: un bătrân care adoarme în timpul zilei, deoarece a ajuns în ultima parte a vieții sale. Stă liniștit, obosit, așteptând moartea. Dar, dacă sunt un adult și mi se întâmplă des să am o stare de **somnolență**, în timpul zilei, înconștient, poate fi un semn că refuz viața, mă ascund, fug pentru a nu mai fi nevoie să fac alegeri, să iau decizii, să acționez. Sunt moale, inactiv, greoi. Mă închid în cochilia mea și am multe momente de introspecție.

Accept;* să reiau contactul cu viața, să devin actor și creator al vieții mele. Dacă nu fac acest lucru, este posibil să acumulez frustrări.

1109. **SPASM**

Un **spasm** se produce atunci când unul sau mai muți mușchi se contractă și se dilată, în mod involuntar și aritmie. **Spasmele** sunt ca un nod. Mă crispez, vreau să rețin **iubirea**, îmi este teamă că voi pierde o persoană pe care o iubesc atât de mult. Aceste **spasme** creează în mine un sentiment de neliniște, de neputință. Acest nod de suferință, pe care nu reușesc să îl controlez provine dintr-o mulțime de nemulțumiri sau iritări, care dau un gust amar vieții mele. Mentalul se relaxează

în timpul nopții, iar acesta este unul dintre motivele **spasmelor nocturne**. Trăiesc emoții și culpabilitate legate de sexualitate.

Recunosc faptul că acest nod mă sufocă și accept;* să mă detașez pentru a păstra **iubirea** în jurul meu.

1110. **SPASMOFILIE Vezi și; TETANIE**

Spasnofilia este un sindrom legat de o stare de hiperexcitabilitate neuromusculară cronică. Când sunt afectat de spasmoofilie, înseamnă că mă deprim foarte ușor și consider fiecare eveniment al vieții mele, o dramă. Trăiesc o stare de nesiguranță și îmi este greu să-mi gestionez emoțiile și comportamentele în relație cu influențele exterioare. Mă gândesc la tot felul de probleme, fie că sunt ale mele, fie că sunt ale altora. Am o mare dificultate de a mă relaxa, de a aprecia viața din plin. Cum trebuie să mă poziționez ? Care este locul meu pe pământ ? Sunt deconectat de nevoile mele și sunt plin de supărare. Fac pe surdul față de exterior și îmi lipsește **iubirea** față de mine însumi. Astfel resping iubirea celorlalți. Este ca și cum, corpul meu ar vrea să exprime ceva ce am reprimat tot timpul. Sunt nefericit și neputincios față de incapacitatea mea de a mă exprima prin cuvinte sau prin gesturi. Mă decid să îmi relaxez mentalul și să nu mai întrețin dramele, pentru a participa la mișcarea vieții și a, face loc lucrurilor noi.

Accept;* să respir viața din plin, să îmi exteriorizez suferințele, durerile și tot ceea ce trebuie să iasă din mine, pentru a fac loc calmului, păcii interioare și blândeței. Accept să îmi acord bucurii, să mă relaxez, să petrec momente frumoase și să consider situațiile care apar, ca pe o experiență. Astfel, voi participa din plin la toate frumusețile acestei lumi și voi voi vedea viața ca pe o aventură palpitantă, plină de bucurii și de fericire.

1111. **SPATE (în general)**

Spatele reprezintă **sprijinul și suportul vieții**. Este partea corpului care mă protejează dacă mă simt neputincios față de persoană sau o situație "întorc spatele". Dacă povara mea este prea grea, dacă nu am sprijin și nu mă simt suficient de susținut (pe plan afectiv, material etc.) **spatele** meu va reacționa în consecință și anumite dureri își vor face apariția. Dacă ajung la limita suportabilității, **spatele** meu nu mai rezistă și apar afecțiunile. Am impresia că supraviețuirea mea este în pericol și că ceilalți sau viața însăși, mă vor "lăsa baltă". Nu mai **suport** ceea ce mi se întâmplă. Este posibil chiar să am impresia de a fi încremenit, într-o anumită situație sau de a "căra tot timpul pe cineva în spate". Conștientizez faptul că mă sprijin de ceva sau de cineva, din afara mea. Deoarece nu am totală încredere în ceilalți, îmi este greu să avansez. Trăiesc o frustrare, mă simt prins și limitat în lucrurile pe care care aș vrea să le mișc înainte. Nu mai sunt capabil să dozez bine lucrurile, pentru a lua deciziile potrivite. Pot avea spatele **larg** și să fiu capabil să car mult sau să mă înclin umil, să mă aplec din respect sau din acceptare;*.

Oricare ar fi motivul, **o durere de spate** indică faptul că, poate vreau să mă salvez de ceva, lăsând acel lucru în spatele meu, deoarece cu **spatele** ascund experiențele care mi-au provocat confuzie sau suferință. Plasez tot ceea ce nu vreau să văd

celorlalți, jucând astfel rolul struțului. Ascund, de asemenea, trecutul meu și tot ceea ce este inconștient sau necunoscut. Pot chiar să ascund și visele mele și dorințele mele, pe care nu cred că le pot realiza. Sunt **profund rănit** și incapabil să-mi exprim deocamdată emoțiile blocate. Refuz să văd ceea ce nu constituie treaba mea! Poate am primit "o lovitură pe la spate" și trăiesc această situație ca pe o trădare. Dacă durerea este provocată de o **vertebra deplasată**⁰⁴ mă întreb în ce situație sunt revoltat, care este idealul la care aspir, dar într-un mod agresiv? Mă opun cu toată forța, deoarece îmi este teamă de responsabilitate. Un spate suplu, dar puternic indică o anumită suplețe mentală și o mare deschidere de spirit, contrar unei **amorteți dorsale**, care semnifică orgoliu, putere și refuzul de a ceda. Fiind așezat confortabil pot avea impresia că sunt protejat, mă aflu în siguranță deplină. Totuși, chiar dacă spatele meu folosește la a ascunde aceste lucruri nedorite și dacă vreau "să joc rolul struțului", accept!* să văd și să exprim ceea ce mă deranjează. Acționând astfel, mă eliberez de povara grea pe care o port. Dacă durerile de spate sunt mai degrabă **musculare**, acestea indică o atitudine rigidă față de situațiile pe care le întâlnesc în viață. Am nevoie să fiu susținut, deoarece dacă nu se întâmplă acest lucru, cred că voi lăsa totul să se prăbușească. **Postura** adoptată oferă indicații despre felul în care trec prin situațiile din viață. Sunt în reacție față de autoritate, dacă vreau să îmi susțin poziția față de cineva sau într-o situație, îmi voi **îndrepta spatele**, din orgoliu. Dacă, din contră, sunt într-o situație de supunere, dacă îmi este frică, mă simt slab, o **sa-mi îndoii spatele**. Cu cât preocupările mele sunt mai mari, cu atât mă va durea mai tare spatele. Accept!* să eliberez energiile reținute în locurile care mă dor! pot să integrez mai mult dificultățile vieții prin scris, în dialog sau comunicare. Aleg modalitatea care îmi convine mai mult și las viața să curgă în mine, pentru a învăța să mă exprim mai mult și să mă afirm atunci când am nevoie.

Accept!* faptul că viața mă susține în fiecare moment și îmi îndrept umerii știind că am forța necesară pentru a-mi realiza toate proiectele. Accept!* să mă sprijin pe resursele mele interioare. Intuiția mea mă îndrumă în acțiuni care mă ajută să-mi împlinesc obiectivele.

1112. SPATE (durere...) — PARTEA SUPERIOARA (7 vertebre cervicale)

Partea de sus a spatelui corespunde regiunii **inimiiv** și centrului de energie cardiac. În această zonă se vede dacă am sau nu forța de a-mi purta emoțiile. Durerile de spate sunt legate de primele stadii ale concepției, de nevoile de bază și

de structura fundamentală a ființei. Cele 7 **vertebre cervicale** sunt cele mai afectate din această zonă. **Vertebrele cervicale** au legătură cu comunicarea (mai ales cea verbală) și cu gradul meu de deschidere față de viață. Naivitatea mea mă poate face vulnerabil la acest nivel. Dacă am impresia că ceilalți vor să mă judece, să mă critice sau să mă rănească, aş putea fi afectat pe acest plan și am tendința de a mă închide în mine. Vertebrele cervicale sunt în relație cu capacitatea mea de comunicare, de afirmare și de opunere sau supunere în fața justiției. **Vertebrele cervicale** C1, C2 et C3 vor fi atinse în mod special dacă mă devalorizez la nivelul capacităților mele intelectuale în timp ce, vertebrele cervicale situate mai jos, vor reacționa la nedreptatea pe care pot avea impresia că o trăiesc în viața mea sau nedreptatea pe care o văd în jurul meu, care îmi repugnă. În plus, fiecare vertebră îmi dă informații suplimentare despre sursa afecțiunii mele:

C1= **prima vertebră cervicală** numită **ATLAS**, care are numărul C1, folosește la sprijinirea capului. Este stâlpul care menține echilibrul capului. Dacă îmi fac prea multe griji cu privire la o situație sau o persoană, dacă sunt tot timpul neliniștit și am îndoile, capul meu va deveni mai greu și vertebra C1 va avea o dificultate de a suporta această greutate. Dacă dau dovadă de rigiditate a spiritului, dacă refuz să văd toate aspectele unei situații, dacă am o gândire rigidă, C1 va reacționa și își va înceta activitățile, nemaifiind capabilă să se întoarcă. Va fi paralizată de frica mea, de disperarea mea față de viață, de negativismul meu și de dificultatea de a-mi exprima emoțiile. O vertebră C1 într-o stare proastă este însoțită de obicei de o afecțiune care cuprinde capul, creierul și sistemul nervos, precum migrena, amnezia, vertijul, depresia nervoasă etc. Când capul este atins de diverse afecțiuni, individualitatea mea este cea pusă în Cauză. "Ce cred ceilalți despre mine?", "Sunt oare la înălțime?", "Unde mă aflu în viață?". Încerc să mă îndepărtz de emoțiile mele. Joc un rol pentru a nu fi nevoit să mă privesc în față. Prefer să adopt un comportament rigid pentru a rămâne în zona mea de confort, dar, mai devreme sau mai târziu, va trebui să întorc capul pentru a vedea ceea ce se întâmplă în jurul și în interiorul meu. Am o mare nevoie de comunicare, chiar dacă uneori am impresia că ceilalți nu mă ascultă. Am tendința de a avea gânduri și comportamente obsesionale. Accept!* să îmi ascult interiorul, să îmi păstrez spiritul deschis, să aduc mai mult calm în viața mea pentru a-mi diminua activitatea cerebrală, reușind astfel să văd realitatea sub o nouă lumină, cu mai multă încredere. Îmi iau viața în mâini și accept !* să mă văd în fiecare aspect al personaliității mele. Îmi recapăt puterea și realizez lucruri importante... pentru mine.

Cu referire la fiecare vertebră în parte

i 1
1 1
7 1
* 1

i 1 1 1 1 1
1 1 1 1 1

1 1

C2 = cea de a doua vertebră cervicală este strâns legată de C1. Este numită AXIS. Este pivotul care o ajută pe C1 să se miște. Este în legătură cu principalele organe de simț, ochii, nasul, urechile, gura (limba). Din această cauză acestea vor fi afectate dacă C2 este bolnavă. C2 este afectată de obicei, în situațiile în care trăiesc o etapă în viața mea în care îmi pun întrebări referitoare la parcursul meu personal și la rolul pe care îl joacă spiritualitatea în viața mea. Apar posibilități noi care ar putea să mă ajute să am o nouă viziune și o nouă înțelegere asupra vieții și a unor Evenimente pe care le trăiesc.

Oare sunt într-adevăr pregătit să primesc răspunsurile la întrebările mele ? Dacă am un mod de a percepe viața rigid, refuz să renunț la vechile mele idei și să fac locul pentru ceva nou, dacă îmi fac mereu griji pentru ziua de mâine, C2 riscă să devină, de asemenea, rigidă. Pot să fiu pregătit să caut în adâncul meu și să intru în contact cu esența ființei mele. Am situații neterminate, travalii de doliu nefinalizate. Lacrimile mele nu mai curg deoarece îmi refulez emoțiile și supărările, decepțiile, regretele, toate rămân îngropate în interiorul meu. "Lubrifiantul", lacrimile mele de durere sau de bucurie, nu mai există, C1 nu se mai poate articula pe C2 cu ușurință. Apare o încălzire a locului, o iritație, exact ca și în viața mea cotidiană. Acest lucru survine mai ales în caz de depresie, de emotivitate excesivă (dacă există un conflict familial, de exemplu), de furie, de amărăciune, de resentiment, de revolt, toate acestea fiind cauzate de frica de a merge înainte, de a mă schimba, de a-mi asuma responsabilitățile. Frica de judecata celorlalți și de mine însumi, prin lipsa de respect de sine, poate duce chiar la dorința de autodistrugere (sinucidere). Ce s-ar întâmpla dacă aș lăsa să iasă la suprafață sentimentele mele cele mai profunde ? Prefer să fac pe surdul în loc să cunosc adevărata cauză a afecțiunilor mele.

Accept;* să intru în contact cu emoțiile mele și să mi le asum, să îmi ocup locul cuvenit și să exprim ceea ce trăiesc pentru ca fluxul de energie să circule din nou în corpul meu și vertebra C2 să funcționeze în armonie cu C1 și totul să "curgă". Accept!* să mă reconectez la forța mea creatoare și să mă las îndrumat de vocea mea interioară. C3 = a treia vertebră cervicală este solitară. Din cauza poziției sale, nu poate conta pe nimic sau coopera cu alte vertebre.

Dacă am o afecțiune a acestei vertebre, este posibil să am impresia că trebuie să mă descurc singur. Mă retrag în mine însumi, trăiesc "în carapacea mea" și evit orice formă de contact sau de comunicare (inclusiv verbală sau sexuală) cu cei din jurul meu. "La ce bun să pierd timpul?" Oricum, nu sunt ascultat niciodată și ideile și stările mele nu sunt înțelese! Sunt separat de ceea ce iubesc. Trăiesc revoltă, descurajare, disperare, deoarece sensibilitatea mea este atinsă în adâncul ei. Pot să am chiar și angoasă. Uzura timpului se face simțită și visele și dorințele mele cele mai dragi se topesc treptat. Devin iritat atunci când sunt pus în fața unei situații sau a unei persoane pe care nu o pot digera. Am obosit să fiu nevoit să îmi

demonstrez valoarea, să mă sacrific pentru ceilalți. Dacă am un eșec, aceștia vor confirma ceea ce credeam despre mine însumi: că nu sunt bun de nimic. Viața mea este într-un fel o mare mascaradă. Am tendința de a căuta sprijin la altcineva.

Devin angoasat dacă îmi este teamă că nu voi reuși un proiect și că nu voi fi recunoscut. O afecțiune a vertebrei C3 poate duce la o afecțiune a feței (pielea, oasele, nervii} precum și a urechilor și a anumitor părți din gură (dinții, gingiile, amigdalele).

AcceptJ.V faptul că singurătatea poate fi benefică pentru a mă liniști, a face ordine în viața mea, în loc să fie un mijloc de a fugi de emoțiile mele, de realitatea față de care simt o mare neînțelegere. Alegerea îmi aparține mie!

C4, C5, C6 = a patra, a cincea și a șasea vertebra cervicală sunt localizate la nivelul tiroidei și sunt în relație strânsă cu aceasta. Tiroida, care joacă un rol esențial în limbaj, pentru voce (corzile vocale) și orice altă dizarmonie legată de comunicare (când mă exprim sau când ceilalți nu comunică) va determina vertebrele C4, C5 și C6 să reacționeze. Este posibil să mă fi simțit jignit de ceva ce am auzit și să fiu indignat și furios. Cele trei vertebre vor reacționa și mai puternic dacă, în plus, nu îmi exprim opiniile, frustrările și suferințele. Gradul meu de agresivitate riscă să urce tot mai mult, ceea ce va închide canalele de comunicare la nivelul celor trei vertebre cervicale, înghit în sec ceea ce mi se întâmplă. Am tendința de a rumega anumite evenimente pentru mult timp. Este posibil să apară afecțiuni care ating întreg sistemul de comunicare verbală: gura, limba, corzile vocale, faringele, amigdalele etc. și toate părțile corpului meu situate între nivelul gurii și umeri.

Dacă C4 este afectată în mod special, observ care sunt sentimentele pe care le rumeg continuu, mai ales cele de furie și de culpabilitate. Caut echilibrul și dreptatea. Îmi este greu să găsesc soluții deoarece adeseori ezit să îmi exprim divergențele de opinie. Mă agăț de amintirile mele și de trecut. Îmi ascund emoțiile profunde, în loc să le exteriorizez. Evit să văd ce se întâmplă în interiorul meu și astfel să mă descopăr și să mă împlinesc. Mă distrug și mă pedepsesc și îmi sabotez fericirea pe care cred că nu o merit. C5 reacționează atunci când opun rezistență celor din jurul meu și le refuz sfaturile. Îmi este teamă că ceilalți mă vor răni prin cuvinte sau gesturi. Mă simt inferior celorlalți și voi ridica un zid în jurul meu. Având impresia că nimeni nu mă ascultă și nu mă înțelege, mă retrag în mine însumi. Compromisurile nu sunt posibile, deoarece evit să mă poziționez. Simt rușine și, în multe situații, prefer să tac în loc să îmi asum responsabilitatea pentru ceea ce vreau să exprim. Vertebra C6 poate fi afectată atunci când vreau să îi modelez pe ceilalți în funcție de nevoile și dorințele mele. Aștept prea mult de la ceilalți, în loc să îmi iau viața în propriile mâini. Sunt disperat, am impresia că doar ceilalți mă pot "salva", când de fapt eu sunt singurul care are putere asupra vieții mele. Visele mele de demult sunt irealizabile și mi se pare nedrept acest lucru. Îmi amintesc toate situațiile din copilărie, când am trăit această nedreptate. Simt nevoia de a abandona, sunt deprimat deoarece am senzația că "îmi cade cerul în cap". Car

atât de mult povara celorlalți încât faptul de a mă sacrifica în acest fel, mă omoară încetul cu încetul.

AcceptJ* faptul că fiecare experiență poate fi o oportunitate de a evolua și că există, o lecție de învățat, din fiecare lucru. Trebuie să las lucrurile să curgă, în loc să mă încăpățânez și să port pică vieții. Dacă nu fac acest lucru, capul meu va "fierbe" și mă voi simți supraîncărcat cu toate sarcinile și voi avea impresia că nu voi putea, duce totul până la capăt. Am nevoie să mă exprim prin cuvinte, prin scris, prin muzică, pictură sau orice altă formă de exprimare care mă va ajuta să mă reconectez cu creativitatea mea, cu frumusețea mea interioară. Astfel, toate simțurile mele vor fi stimulate, readuse la viață, lucru care îmi va activa tiroida și va face ca vertebrele C4, C5 și C6 să funcționeze normal. Afecțiunile din această zonă vor putea fi astfel alungate. C7 = ultima vertebra cervicală este influențată de partea mea morală, de credințele mele, de partea spirituală, de justiție. Dacă trăiesc în armonie cu legile naturii, dacă ascult mesajele pe care mi le transmite corpul și viața în general, C7 va fi într-o stare foarte bună. Dacă însă trăiesc furie, dacă sunt închis față de opiniile și mentalitățile celorlalți, dacă mă opun în fața altor ideologii, fără să am un spirit deschis, vertebra C7 va reacționa puternic, putând să afecteze mâinile, coatele și brațele, care se pot inflama sau poate exista o dificultate de mișcare., de asemenea, va fi afectată și funcționarea glandei tiroide. Vertebra C7 poate fi afectată, de asemenea, de remușcări de conștiință legate de o vorbă spusă, un gest sau un gând pe care le-am avut față de o persoană. Dacă am emoții puternice, dacă sunt dezamăgit sau îmi este teamă că voi fi respins, dacă unele situații mi se par nedrepte sau mă ascund sub carapacea mea pentru a evita să fiu din nou rănit, vertebra C7 poate fi afectată. În acest caz este ușor pentru mine să îi acuz pe ceilalți de nefericirile mele. Cumvoi ieși din această situație ? Viața mea este lipsită de joc, de spontaneitate. Încrederea mea în mine este foarte scăzută și joc rolul "elevului cuminte" pentru a evita furia celor din jurul meu. Mă simt prea vulnerabil și rușinat pentru a-mi comunica adevăratele nevoi. Prefer să mă izolez pentru a mă ascunde de privirile celorlalți. Am un bagaj greu de emoții ne-exteriorizate. Mă deconectez de la interiorul meu. Părțile mele intuitive și emotive sunt dissociate de rațiune și sunt controlate de îndoială.

Deoarece nu pot avea încredere în propria mea putere, în capacitatea mea de decizie, trebuie să mă sprijin pe alții. Depresia poate apărea dacă mă simt tot timpul presat de timp.

AcceptJ,* să învăț să discern ceea ce este bun pentru mine de ceea ce nu este bun. Trebuie să respect punctele de vedere ale fiecăruia, chiar dacă sunt diferite de ale mele. Doar fiind deschis față de ceilalți voi învățămăi mult și voi ști mai bine să fac alegerile care mă vor face să mă simt mai liber.

Durerile în această regiune a spatelui provin, de asemenea, de la emoțiile negative **refulate**, care s-au adunat ca un ghem în mine și pe care refuz să le văd. Am așteptări mari față de ceilalți, dar îmi este, de asemenea, greu să îmi exprim adevăratele emoții precum furia, frica de a nu fi iubit sau lipsa de sprijin afectiv. Am impresia că eu trebuie să mă gândesc la toate și să fac totul. Nivelul meu de frustrare este mare și uneori vreau de întorc spatele tuturor, în loc să le fac față. Mă opun mult, cred că sunt incapabil să mă

susțin afectiv și am convingerea că, dacă cei din jurul eu mi-ar arăta mai multă **dragoste** și susținere, lucrurile ar merge mult mai bine. Acest gen de așteptări foarte ridicate se pot întâlni la o mamă sau la un tată, dar poate exista și o frustrare din cauza unei poveri prea mari pe care o poartă pe umeri. Pot chiar să mă tem că supraviețuirea mea sau cea a celor apropiați mie este în pericol. Corpul trimite mesaje importante pe care trebuie să le ascult pentru a-mi păstra echilibrul emoțional.

Începând de acum, accepti* să mă iubesc mai mult, încetez să mă judec și să mă critic tot timpul! Descopăr tot ceea ce am ascuns și am refuzat, ambițiile mele, dorințele mele, scopurile mele în viață și accepti* în același timp capacitatea mea de a le realiza.

Confuzia mea va dispărea dacă nu va mai trebui să "întorc spatele" unei situații sau unei persoane, deoarece am dobândit **certitudinea** că pot realiza tot ceea ce îmi doresc. Accepti,* să eliberez toate aceste energii care mă împiedică să mă împlinesc deplin. Nu este surprinzător faptul că mi-a fost greu să mă iubesc deoarece nu mai eram eu însumi. Faptul de a deveni eu însumi îmi deschide larg ușile vieții și cele ale **inimii***. Încetez să mă critic și învăț să mă exprim liber în loc să refuz tot. Accepti* faptul că am nevoie de ajutorul celorlalți și învăț să cer. Astfel mă respect mai mult.

1113. SPATE (durere de...) — MIJLOCUL SPATELUI (12 vertebre dorsale)

Mijlocul spatelui reprezintă regiunea toracică a corpului, cuprinsă între **inimă*** și vertebrele lombare. Această zonă semnifică **culpabilitatea emoțională și afectivă**. Cele **12 vertebre dorsale**⁷ fac parte din această zonă: **D1 = prima vertebră dorsală** poate reacționa puternic atunci când mă forțez prea mult la muncă, în sport, sau orice situație în care ajung la capătul forțelor mele mentale, fizice și emoționale., de asemenea, este afectată dacă există un consum excesiv, fie că e vorba de droguri, alcool sau altceva. Sensibilitatea mea este foarte exacerbată.

Am o angoasă și îmi construiesc mijloace de autoprotecție pentru a mă proteja de cei din jurul meu pentru a nu fi rănit. Acest lucru se manifestă mai ales în gesturile și în cuvintele mele. Astfel am tendința de a mă îndepărta de ceilalți prin răceala mea sau

prin cuvinte jignitoare. Retrăgându-mă, evit astfel să îi las pe ceilalți să ajungă la mine, să îmi exercite autoritatea asupra mea. Acest lucru se poate manifesta și printr-o creștere serioasă în greutate [protecția mea naturală și fizică] deoarece inconștient, vreau să "ocup mai mult loc" și să le las mai puțin celorlalți. Sau poate camufla o timiditate pe care îmi este greu să o depășesc. Timiditatea va fi și mai evidentă dacă îmi este teamă că voi pierde dragostea celorlalți. Am tendința de a fi intransigent și dezordinea mă oripilează Închiderea mea și fricile mele față de viață pot afecta starea vertebrei D1. îmi blochez emoțiile. Frica mea de a pierde dragostea cuiva, moartea unei ființe dragi, mă paralizează. Nu îndrăznesc

să fac anumite lucruri, să îmi ocup locul cuvenit Trebuie să fiu vigilent și să evit să mă retrag în mine însumi, să văd totul în negru, fiind tot timpul fixat pe aceleași idei și frustrări. Am tendința de a mă condamna față de experiențele mele din trecut. O afecțiune a vertebrei D1 poate determina afectarea oricărei părți a corpului, situată între coate și vârful degetelor, precum și dificultăți respiratorii (tuse, astm etc.) Accepti* să fiu mai deschis în fața iubirii, față de ceilalți și să mă respect mai mult. D2 = a doua vertebră dorsală va reacționa ușor și rapid ca o alarmă atunci când emotivitatea mea este atinsă. Dacă îmi acumulez și îmi sufoc emoțiile, D2 îmi va transmite un mesaj și durerea de spate va apărea din nou. Dacă am impresia că nu am un loc al meu în viață și în societate, dacă consider că viața este "nedreaptă" și mă simt victima evenimentelor, D2 va fi atinsă. Pot să fiu îngrijorat mai ales de aspectele legate de familia mea și sunt foarte afectat de orice conflict sau lipsă de armonie. Mă simt asuprit, sufocat, atât pe plan psihologic (emotiv) cât și pe plan fizic. Care este locul meu în rândul clanului familial, mai ales față de tatăl meu? Am trăit lipsuri mari în relație cu tatăl meu ? Am o responsabilitate prea mare față de siguranța și de bunăstarea familiei ? Este posibil să fi acumulat resentimente vechi. Sau să reiau neîncetat experiențe din trecut sau amintiri, deoarece vreau să-mi fixez realitatea în acele evenimente din trecut, în loc să privesc spre viitor cu încredere și să trăiesc din plin momentul prezent. Sau pot să trăiesc o nouă situație care îmi stârnește frica de necunoscut. Am prea multe responsabilități ? Voi fi susținut sau va trebui să mă descurc singur ? Cum vor reacționa cei din jurul meu ? Dacă nu am încredere în mine, în capacitățile mele, aș putea să reacționez și să joc rolul unei persoane severe, devenind foarte autoritar: astfel dau impresia că pot controla situația, știind foarte bine că, de fapt tremur de frică, ajungând chiar până la angoasă. De asemenea, pot deveni iritabil față de o persoană sau un eveniment și reacționez prin stări proaste. Nu am încredere în ceilalți și prefer să îi țin la distanță. Astfel, nu mă vor putea răni! Vertebra D2 aflată într-o stare de sănătate proastă este adeseori însoțită de dureri și afecțiuni ale inimii* și ale organelor din vecinătate și ale plămânilor. Acest lucru indică o închidere a inimii* față de o persoană sau o situație, deoarece nu mai vreau să sufăr. Accepti* să învăț să cer și să am încredere în

⁷ Vertebre dorsale: se identifică prin litera D, de la *dorsal*, urmată de numărul corespunzător vertebrei. Se mai folosește identificarea cu litera T, de la toracic, vertebră toracică

Jacques Martel

capacitatea mea de a depăși noile încercări. Las trecutul de o parte și mă întorc spre viitor, știind că acum sunt capabil să fiu în armonie cu ceilalți. Pot să citesc și secțiunea despre **inimă***, din această carte, pentru a găsi și alte piste posibile.

D3 = a treia vertebră dorsală este legată mai ales de plămâni și de piept. Pot să citesc despre cele două părți și astfel să. găsesc cauzele care le pot afecta, fiind, de asemenea, o posibilă pistă cu privire la afecțiunea vertebrei D3. În plus, tot ceea ce percep prin simțurile mele, lucrurile care nu îmi convin vor face să reacționez această vertebră. Deoarece sunt foarte sensibil la cei din jurul meu, mi-am construit un sistem care mă ajută să știu ce este bine și ce este rău, ce anume este acceptabil* sau nu. Pot fi rigid și încremenit în modul meu de gândire și de a vedea lucrurile. Am tendința de a judeca pe toată lumea, mai ales pe mama mea, care mi-a lipsit sau o situație pe care nu o consider "convenabilă". Pot reacționa puternic față de ceea ce eu consider a fi o "nedreptate". Pot chiar să devin coleric, chiar violent când nu sunt de acord cu ceea ce văd, percep sau aud. Pot să îmi construiesc un scenariu în minte, ceea ce va duce la deformarea realității, de obicei din cauza fricii mele de a vedea realitatea în față și pentru că realitatea mă deprimă. Este posibil să am frici exagerate și iraționale. Îmi dispare pofta de viață și nu mai am sentimentul că sunt în siguranță. Sunt invadat de tristețe, nu mai vreau să lupt. Depresia mă va cuprinde treptat și voi vrea să mă desprind de lumea aceasta care nu îmi aduce decât suferință, frustrare și anxietate. Supărarea mă sufocă și mă retrag în mine însumi. Îmi reprim emoțiile și refuz să le fac față. Trebuie să învăț să văd viața sub o nouă lumină, să accept* faptul că pot să trăiesc într-o lume care nu este perfectă, dar în același timp, orice situație poate fi perfectă, deoarece mă ajută să învăț ceva nou. **D4 = a patra vertebră dorsală** are legătură cu plăcerile, dorințele, tentațiile neașteptate. Așteptările mele sunt uneori exagerate, aproape nerealiste și devin iritabil, coleric, deoarece dorințele mele nu sunt împlinite și pentru că viața este nedreaptă. Port pică vieții și celor din jurul meu. În adâncul meu, simt un gol atât de mare, de obicei pe plan afectiv, încât am tendințe depresive. Singurul mod pe care îl cunosc pentru a contracara această stare și pentru a aduce puțină "picanterie" în viața mea este să creez o stare de excitare naturală sau artificială. Pot practica sporturi extreme [parașutism, alpinism etc.] sau pot lua droguri pentru a obține o stare temporară de extaz sau de bine. Mă refugiez astfel într-o lume imaginară, la adăpost de ceilalți. Totuși, nu sunt la adăpost față de emoțiile mele pe care le-am refuzat și de care am încercat să scap. În aparență, pot fi liber când de fapt, în realitate sunt închis în furia mea, în suferințele, frustrările mele, în ranchiună excesivă, din frica de a fi asfixiat de **dragostea** celorlalți, deoarece nu am știut niciodată să o recunosc și să o accept*. ^{Mă} opun, păstrez distanța și hrănesc această prăpastie printr-o stare proastă, prin atitudinea mea depresivă. Am o nevoie atât de mare de a fi iubit, chiar dacă am tendința de a-i respinge pe ceilalți și de a-i condamna, chiar de a-i trăda. Totuși, adevărata trădare o îndrept spre mine însumi, ceea ce mă îndepărtează de misiunea mea în această lume.

Este important să îmi recunosc și să îmi accept* emoțiile pentru a putea să le integrez și astfel să pot să îmi trăiesc viața din plin. Atunci când vertebra D4 este afectată, este posibil, de asemenea, să existe o afecțiune la vezica biliară și la ficat.

D5 = a cincea vertebră dorsală este afectată atunci când mă regăsesc într-o situație în care am impresia că îmi pierd controlul, că puterea mea este în afara mea. Mă simt destabilizat și furia începe să crească în mine. Este posibil chiar să fiu într-o stare de panică. Acest lucru se întâmplă mai ales pe plan afectiv în relație cu partenerul meu sau un membru al familiei, un prieten apropiat etc. Acest control se ascunde uneori sub o aparență de a "vrea să ajut pe cineva în problemele sale" și să îl îndrum, dar în sinea mea, încerc să controlez acea persoană, chiar inconștient, fiind în poziție de "forță". Dacă lucrurile nu merg cum vreau eu, pot să devin frustrat, critic, nerăbdător și chiar coleric, iar vertebra D5 va reacționa violent. Vreau să las impresia că sunt o persoană "dură", cu "spatele lat", "care este capabilă să ducă multe în spate". Dar, în sinea mea, știu că duc prea multe pe umeri, ceea ce mă face să mă simt în nesiguranță, să fiu neliniștit, revoltat împotriva acelor din jurul meu, pe care îi fac responsabili de starea mea de rău. Nu mă simt parte din familia mea și trăiesc o culpabilitate deoarece aș putea să îi ajut mai mult, dar nu sunt capabil. Am ambiții mari, ceea ce mă face să mă îndepărtez de valorile mele profunde și să reacționez în contradicție cu ele. Mă arunc în relații artificiale, trec de la o deceptivă la alta, deoarece **iubirea** adevărată nu prea există în viața mea. Acumulez emoții negative și îmi este greu să văd partea pozitivă a unei situații, "rumeg" tot timpul aspectele negative. Trăiesc mai mult pe plan rațional, cu gândurile și planurile mele. Mă afund în muncă, devin nemulțumit de viața mea. De asemenea, afecțiunile vertebrei D5 pot fi însoțite de diverse afecțiuni ale ficatului și ale circulației sanguine.

Accept* să ascult ceea ce este în interiorul meu, să reiau contactul cu esența ființei mele, cu adevăratele mele valori, pentru ca liniștea să revină în viața mea și să văd clar evenimentele, să mă împlinesc și să fiu capabil să experimentez **iubirea** adevărată. **D6 = a șasea vertebră dorsală** reacționează atunci când mă critic și mă judec foarte aspru. Este posibil să fi fost crescut într-un mediu foarte strict, în care valorile și modelele de comportament trebuiau respectate în totalitate. Deoarece am crescut în acest mediu autoritar și lipsit de permisiuni, acum pot să am "muștrări de conștiință" în momentele în care aș vrea să îmi fac pe plac, să îmi acord timp pentru mine, dar judec acest lucru ca fiind "incorect" și cred că "nu merit așa ceva". Îmi creez griji inutile deoarece îmi analizez tot timpul gesturile, cuvintele, gândurile, pentru a fi sigur că "sunt corect". Sunt deconectat de corpul meu, deoarece trăiesc doar în mintea mea. Culpabilitatea mă roade pe dinăuntru. Angoasa este foarte puternică și mă autopedepsesc prin deconectarea de lume. Îmi este greu să mă accept* așa cum sunt. Mă simt victima vieții, neputincios în fața evenimentelor pe care le judec foarte sever, nu vreau să accept* faptul că acestea apar pentru a mă ajuta să cresc și le consider mai mult pedepse, nedreptăți. Refuz viața și experiențele noi. Prin urmare trăiesc în frustrare, neînțelegere și cu resentimente, fiind invidios și gelos pe ceilalți. De aceea, vertebra **D6** atunci când este afectată, generează afecțiuni și la nivelul stomacului și a vezicii biliare, deoarece trăiesc multe situații contradictorii și nu vreau să îmi asum responsabilitățile.

Accept* să fiu mai flexibil și mai îngăduitor față de mine însumi și învăț să am o atitudine pozitivă în fiecare situație, știind că fiecare experiență mă ajută să mă cunosc mai bine și să devin mai bun. **D7 = a șaptea vertebră dorsală** este

foarte muncitoare. În situațiile în care îmi împing limitele la extrem și nu îmi ascult corpul atunci când are nevoie de odihnă și de relaxare, vertebra **D7** va emite un țipăt de alarmă. Este posibil, de asemenea, să vreau să evit sau să uit pe cineva sau o situație oarecare. Sau vreau să uit de problemele mele financiare, afective et. Dacă mă opresc din muncă, există riscul ca descurajarea și nemulțumirea față de viața mea, să reapară, lucru pe care nu îl vreau. Acumulez multă furie și agresivitate, totul se zbate în interiorul meu deoarece "viața nu-mi oferă nimic bun". Mă opun, mă încapățânez și mă revolt chiar dacă mă fixez pe anumite lucruri care mă obsedează. Refuz să eliberez aspirațiile, spontaneitatea și creativitatea, neștiind cum să le fac față. Deoarece îi las pe ceilalți să îmi spună cum să îmi trăiesc viața, sunt anxios, vulnerabil, nu sunt stăpân pe viața mea. Mă frământă conflictele din familia mea, pentru care mă simt responsabil. Trebuie să învăț să apreciez tot ceea ce am și ceea ce sunt și să văd toată abundența din viața mea. Am dreptul să îmi acord timp pentru mine, am dreptul să-mi exprim emoțiile în loc să le las să fiarbă în interiorul meu. Îmi acord dreptul de a-mi trăi suferința, decepția, fricile, deoarece astfel le voi putea accepta].* și transforma în ceva pozitiv. Pot să fac curățenia interioară și astfel să ajut vertebra **D7** să funcționeze normal. Îmi reiau contactul cu corpul meu, cu viața reală. Astfel și afecțiunile care însoțesc de obicei afecțiunile vertebrei **D7**, cele de pancreas și duoden, vor putea să dispară.

D8 și D9 = a opta și a noua vertebră dorsală, situate la nivelul diafragmei, care sunt strâns legate, se aseamănă în totalitate. De aceea sunt prezentate împreună. Cele două vertebre sunt afectate mai ales atunci când trăiesc o stare de nesiguranță în legătură cu frica de a-mi pierde controlul asupra unei situații sau a unei persoane. Sunt dominator, mă simt mai sigur pe mine atunci când controlez toate aspectele vieții mele, când orchestrez perfect orice situație pentru a ști exact la ce să mă aștept. Incertitudinea mă face să păstrez totul pentru mine. Mă ascund în globul meu de sticlă, nu îmi pun întrebări și nu fac niciun efort pentru a schimba ceva în viața mea. Îmi trăiesc toate emoțiile în interior. Dar dacă acest "echilibru aparent" este tulburat, vertebrele **D8** și **D9** vor reacționa puternic, se vor curba de frică. Dacă mă retrag în mine însumi, mă simt mai în siguranță. Îmi resping emoțiile și îmi reprim forțele interioare. Vertebra **D8** arată mai ales faptul că sunt acaparat de frica de eșec și că există o situație în familia mea, care trebuie rezolvată. Vertebra **D9** este în relație cu rolul de **victimă** pe care mi-l atribui. Sunt cuprins de disperare și îmi este greu să trăiesc, deoarece nu știu în ce direcție să merg în viața mea și îmi este frică că mă voi înșela. Ezit să avansez, deoarece trăiesc mai mult în trecut și îmi este frică de respingere și abandon. Îmi este greu să văd lumina la capătul întinericului și prefer să rămân "pe loc". Nu am încredere în viață și mă îndrept spre o prăpastie pe care nu o pot trece decât dacă am încredere în viață. Doar dacă voi renunța la această atitudine voi avea controlul asupra vieții mele. Este important să reținem faptul că, vertebra **D8** afectată poate antrena dureri, de diafragmă și de splină (inclusiv probleme legate de sânge), în timp ce atunci când este afectată vertebra **D9**, pot apărea alergii și o proastă funcționare a glandelor suprarenale sau urticarie.

Marele Dicționar al Bolilor și Afecțiunilor - Cauzele subtile ale îmbolnăvirii

Accept].* să las să se dezvolte latura mea blândă și profundă. Îi dau voie laturii mele de copil să existe alături de latura mea de adult, care va avea grijă de ea.

D10 = a zecea vertebră dorsală este afectată atunci când apare o nesiguranță profundă față de care mă simt dezarmat, fără resurse. Încrederea mea este foarte scăzută și am nevoie de un "energizant" pentru a mă ajuta și a avea curaj și a-mi uita grijile. De obicei, poate fi vorba despre un consum mare de alcool, de droguri, care, de obicei, îmi oferă un stimulent. Totuși, când revin la starea mea normală, grijile sunt tot acolo și viața mea se absoarbe deoarece nu văd decât latura negativă a lucrurilor. Am în față un mare gol. Văd totul în negru, refuz viața și îmi plâng de milă. Mă supăr din orice motiv și mă înfurii fără însă să fiu în stare să manifest această furie, lucru care îmi va afecta sensibilitatea/foarte mare, care mă determină să mă enervez pentru cele mai mărunte aspecte, de multe ori într-un mod foarte agresiv. Nu am nimic în perspectivă și nu știu în ce direcție să merg sau care sunt alegerile potrivite pentru mine. Mă simt victima circumstanțelor și acest lucru mă împiedică să fiu stăpân pe viața mea. Sunt acaparat de emoțiile mele, ceea ce face dificilă comunicarea cu ceilalți. Îmi caut locul în viață și nu reușesc să mă poziționez. Vertebra **D10** afectată este însoțită adeseori de dureri de rinichi, recunoscuți ca sediul fricilor.

Accept].* să am încredere și învăț să văd frumusețea din mine și din jurul meu. Am curajul de a cere ajutor. Îmi asum toate responsabilitățile și reiau controlul asupra vieții mele.

D11 = a unsprezecea vertebră dorsală este afectată de obicei atunci când sistemul meu nervos funcționează defectuos. Sensibilitatea mea exagerată, pe toate planurile, face ca vertebra **D11** să se deformeze, deoarece și eu deformeze realitatea pentru a suferi mai puțin. O schimb după cum vreau eu.

pentru a deveni așa cum o vreau eu. Mă consider o persoană urâtă, neatrăgătoare, plină de defecte. Această imagine de sine, foarte negativă, mă determină să am dificultăți în a stabili relații durabile cu cei din jurul meu, deoarece frica de respingere este foarte mare. Mă lipsesc conștient de cei din jurul meu, deoarece arh impresia că sunt invadat și nu mai știu cine sunt eu. Dar acest lucru nu poate dura la nesfârșit și, mai devreme sau mai târziu, va trebui să mă confrunt cu realitatea. În acel moment voi fi cuprins de o tensiune interioară puternică și îmi va fi greu să mă eliberez de ea. Acest lucru poate deveni atât de insuportabil încât pot chiar să ajung să am idei sinucigașe deoarece trăiesc în neînțelegere și îmi este frică de viitor, deoarece mă simt neputincios în a schimba lucrurile din viața mea. Mă consider "victimă", mă simt rănit în sentimentele mele. Nu sunt la înălțimea imaginii perfecte și ideale pe care vreau să o am. Insist pe aspectele negative și fac puține eforturi pentru a ieși din această situație. Trebuie să învăț să mă mișc și să merg înainte, în loc să stagnez în starea aceasta de comă și să mă afund în trecut. Durerile în zona vertebrei **D11** pot fi însoțite de afecțiuni ale rinichilor precum și de boli de piele (eczema, acnee etc.) Accept **IV** să schimb lucrurile din viața mea și trebuie să fiu pregătit să fac eforturi și să cer ajutor. Reiau contactul cu forța mea interioară și las să circule energiile mele creatoare. **D12 = a douăsprezecea vertebră dorsală** este afectată mai ales atunci când trăiesc închis, retras în mine însumi. Am tendința de a critica, a judeca, de a trage repede concluzii, pur și simplu pentru că

⁸⁶ Fallopo, Gabriel: anatomist și chirurg italian (1523 -1562). A profesat la Padova și a făcut numeroase descoperiri anatomice, printre care se numără cea a trompelor uterine, care îi poartă numele

observațiile mele îmi pot oferi impresii false și le interpretez în felul meu. Acest lucru îmi provoacă multă furie care "mă roade pe interior". Mentalul meu este foarte afectat Sensibilitatea mea este foarte mare și îmi fac multe iluzii. Inventez tot felul de scenarii, evitând astfel responsabilitățile pe care le am. Deoarece îmi este greu să comunic cu cei din jurul meu, trăiesc multă nesiguranță și sunt perfecționist. Întrețin idei morbide și nu mai sunt capabil să absorb nimic din ceea ce văd, simt sau percep și îi invidiez pe ceilalți pentru ceea ce au. Mă sufoc din cauza acestei agresivități, a supărării și a sentimentului de abandon pe care îl am. Port o mască pentru a mă apăra de alte decepții sau deziluzii, mai ales în relațiile mele afective. O afecțiune a vertebrei D12 este însoțită de obicei de afecțiuni intestinale, de dureri de articulații, de o circulație limfatică deficitară și uneori de afecțiuni ale trompelor falopiene*¹⁶ (uterine). Învăț să comunic cu ceilalți pentru a alunga nesiguranța pe care o simt, astfel voi vedea mai clar situațiile din viața mea și voi fi mai calm.

Durerile din zona de mijloc a spatelui reflectă, de asemenea, o relație dificilă cu viața și cu situațiile din existența mea. Am de luat anumite decizii, dar am îndoieli față de acestea și față de ideea de a mi le **asuma**. Această zonă a spatelui corespunde și mișcării de exteriorizare a energiei vitale, care trece prin mine. Acest lucru înseamnă că, în perioadele de maturitate interioară (când acumulez experiență) mai multe calități divine, precum încrederea, iubirea, detașarea (liberui-arbitru, mai ales pe plan afectiv) sunt puse la încercare. **Durerile de spate**, inclusiv **spatele curbat** pot semnifica mai multe lucruri, precum culpabilitatea în situații în care nu am de ce să mă simt vinovat, **amărăciune** sau **o slabă încredere în mine**, cauzată de impresia că viața mea este prea greu de suportat pentru mine. Cred că eu trebuie să fiu stâlpul susținător și să gestionez bine structura care există deja. Pot avea impresia că am tot timpul pe cineva "în spate" și că trebuie să fac totul singur. O **durere de spate** indică un puternic sentiment de **neputință** față de o situație dificilă din prezent, în care aș avea nevoie de ajutor. Neștiind cum să mă poziționez în anumite situații când trebuie să fac unele alegeri, voi trăi adeseori stări de tristețe deoarece consider de multe ori nevoile celorlalți mai importante decât nevoile mele. Sunt bănuitor și acest lucru mă face să mă închid în mine. Poate apărea disperarea deoarece **nu mă simt destul de susținut** pe plan afectiv și sufăr, de asemenea, de nesiguranță. Am tendința de a-mi reține emoțiile și trăiesc mult în trecut. Rămân atașat de trecut, mă învârt în cerc. Mă simt instabil și neliniștit. Am **mustărări de conștiință**. Obiectivul, în acest caz este de a exprima mai activ energia divină.

Accept[V faptul că am nevoie să fiu clar, față de mine și de ceilalți, fără să vehiculez sentimentele din trecut și să fac loc unui **"aici și acum"** calm și senin.

Am nevoie de ajutor și de încurajare, să mă conectez la interiorul meu. Corpul îmi transmite mesaje importante. Faptul de a cere ajutorul celorlalți, nu este ceva rușinos. Din contră, este un semn de inteligență deoarece acest ajutor mă ajută să merg înainte. Recunosc importanța propriei mele identități și sunt prudent față de egoul meu și fricile mele. Învăț să comunic cu ființa mea interioară prin meditație sau contemplație: astfel voi găsi multe soluții și

răspunsuri, A fi în contact cu ființa mea interioară înseamnă să aleg mai să trăiesc mai bine situațiile din viața mea.

1114. **SPATE (dureri de..) — ZONA LOMBARĂ**

Această zonă, adeseori confundată cu rinichii și asociată cu **durerea de rinichi** este situată de la mijloc până la coccis: face parte din sistemul de **susținere**. Partea de jos a spatelui simbolizează siguranța, asigurarea și încrederea mea în viață. Durerile din această zonă denotă prezența **nesiguranței materiale** (legate ■ . de munca, bani, bunuri) și **afective**. "Îmi este teamă că îmi va lipsi ceva", "Nu voi reuși niciodată...", "Nu voi realiza niciodată acest lucru..." sunt expresii care exprimă sentimentele interioare pe care le am. Sunt atât de preocupat de toate aspectele materiale încât simt o mare tristețe, deoarece există un gol, un gol care îmi face rău. Există o lipsă de coerență între dorințele mele și acțiunile mele. Pot chiar să îmi estimez valoarea personală în funcție de numărul de bunuri materiale pe care le am. Durerile în această zonă apar des în urma pierderii unui loc de muncă, a pensiei, la plecarea unui copil, după o separare etc. Trăiesc o dualitate foarte mare, deoarece îmi doresc atât "calitate" cât și "cantitate", atât legat de relațiile mele interpersonale cât și legat de bunurile pe care le am. Am tendința de a căra prea multe pe umeri și a-mi consuma energiile. Încerc să fac totul pentru a fi iubit și insist pe ceea ce cred ceilalți despre mine. Simt că eu sunt stâlpul de sprijin, ceilalți pot conta doar pe mine. De asemenea, pot să vreau să îmi atribui acest rol, pentru a-mi da importanță. Poate fi vorba și despre o neliniște legată de una sau mai multe persoane. Îmi fac griji pentru ele și poate am tendința de a lua problemele altora asupra mea și de a le salva. Astfel există riscul de a apărea **lombalgia**, durerea lombară. Neputința mea față de anumite situații din viață îmi dă o stare de amărăciune și refuz să mă supun, deoarece îmi este frică. Acest sentiment de neputință (trăit uneori pe plan sexual), care mă poate duce până la **revoltă**, îmi poate provoca un **lombago** sau o **durere de rinichi**. Nu mă simt susținut în nevoile mele de bază și în cele afective. Mă simt incapabil să îmi asum dimensiunea materială a vieții. Raporturile între lucruri și persoane sunt conflictuale. Îmi este greu să fac față schimbărilor și noutăților care apar, deoarece îmi place să mă simt în siguranță, cu rutina și cu vechile mele obiceiuri. Acest lucru indică faptul că sunt adeseori **inflexibil** și **rigid** și aș vrea să fiu susținut în felul meu. Nu pot să fiu pe deplin fericit: există tot timpul o "umbră", ceva ascuns. Dacă accept[* faptul că ceilalți pot să mă ajute în felul lor, voi descoperi și voi conștientiza că am tot sprijinul necesar. Astfel voi deveni mai autonom și mai responsabil. Mă eliberez de povara care aparține celorlalți. Trebuie să îmi recunosc valoarea pentru a mă împlini în loc să aștept recunoașterea celorlalți. Am nevoie să nu mă mai forțez să fac unele lucruri pentru a păstra o imagine frumoasă, deoarece astfel îi voi manipula pe ceilalți și nu acționez ghidat de **inima*** mea. Dacă apare o **presare a discurilor lombare**, înseamnă că, probabil, pun prea multă presiune asupra mea, în a face anumite lucruri cu scopul de a fi iubit de ceilalți. Am nevoie de o perioadă de odihnă, de care voi profita pentru a observa ce se petrece în viața mea și pentru a-mi redefini prioritățile. Deoarece **nu mă simt susținut**, devin **rigid** (înțepenit) față de ceilalți. Oare am tendința de a-i acuza pe ceilalți pentru problemele mele ? Mi-am exprimat nevoile ? Accept[* faptul că singurul meu sprijin vine de la mine însumi. Reluând contactul cu ființa mea interioară, stabilesc un echilibru în nevoile mele și reintru în contact cu toate forțele universului care se află în mine. Aceste forțe îmi

dau încredere în mine și în viață, deoarece știu că îmi vor aduce tot ce am nevoie, pe plan fizic, emoțional și spiritual. Sunt susținut tot timpul! Există **5** vertebre lombare:

L1 = prima vertebră lombară este afectată atunci când trăiesc un sentiment de neputință față de cineva sau ceva ce nu îmi convine, având impresia că nu pot schimba nimic și că trebuie să suport acel lucru. Astfel devin inert, ca lipsit de viață. Consum multă energie pe lucruri adeseori mărunte, dar pe care le amplific atât de mult încât ajung la proporții catastrofice, ceea ce îmi dă un sentiment de disperare. Pot trăi o nesiguranță legată de unele aspecte din viața mea, chiar dacă nu are sens acest sentiment. Mă aștept să fiu înșelat, păcălit de ceilalți. Vreau să controlez totul, lucru omenesc imposibil. Țin atât de mult cont de ceilalți încât îmi las total deoparte propriile nevoi și libertatea mea. Pot avea de asemenea, conflicte interioare legate de faptul că nu îmi permit să fac ceea ce vreau. Am nevoie să fiu apropiat de oameni, dar în același timp, am nevoie de momente de singurătate. Acest lucru mă face să simt frustrare, agresivitate și furie. Aceste sentimente îmi aspresc **inima*** și nu mă pot elibera de ele, lucru care îmi dă o stare de amărăciune față de viață. Când este afectată vertebra **L1** pot apărea, de asemenea, afecțiuni la nivelul aparatului digestiv (intestine și colon) sau legate de eliminarea alimentelor (constipație, dizenterie etc.)

Accept **i*** puterea pe care o am de a-mi schimba cursul vieții mele (numai a mea)! Îmi refac prioritățile pentru a-mi canaliza mai bine energiile. **L2=** starea celei de a doua vertebre lombare depinde mult de flexibilitatea mea față de mine și față de ceilalți. Singurătatea și tristețea, cauzate de multe ori de o timiditate accentuată, sunt, de asemenea, factori importanți care pot afecta vertebra **L2**. Sunt prizonierul emoțiilor mele: neștiind cum să le trăiesc și să le exprim, având uneori emoții explozive, îmi pun o mască pentru a mă apăra și a evita ca ceilalți să vadă ce se întâmplă în interiorul meu. Starea mea de rău poate deveni atât de puternică, încât vreau să îmi "îngrop" răul prin alcool, droguri, muncă etc. **L2** transmite astfel un semnal de alarmă. Nu mai vreau să fiu jignit și umilit. Am tendința de a vedea totul în negru și trăiesc într-o stare de depresie, care pe undeva îmi place, deoarece astfel am un rol de victimă, care mă obligă să nu acționez și să schimb lucrurile în viața mea. Îi pot acuza pe părinții mei sau anumite evenimente din copilărie pentru nefericirea mea actuală. Cred că supraviețuirea mea depinde de **iubirea** celorlalți. La fel ca în cazul **L1**, am un sentiment de neputință și de tristețe, care vor afecta vertebra **L2**. Sunt trist deoarece ar fi trebuit să mă bucur de plăcerile vieții, în timp ce nu îmi permit acest lucru, din cauza "obligațiilor" mele sau din datorie, pentru a da un bun exemplu celorlalți. Trebuie să îmi împlinesc nevoile mele și uneori și pe ale celorlalți. Trebuie să învăț că nu trebuie să fiu perfect. Uneori mă simt incapabil sau neputincios în fața unei situații și îmi este greu să renunț la ceva. Menționez faptul că, afectarea vertebrei **L2** poate duce la dureri de abdomen, apendicită sau afecțiuni la picioare, putând apărea varice.

Accept **i*** să las la o parte furia sau **ranchiuna** pe care le am față de mine: nu trebuie decât să fiu sincer cu mine însumi și cu ceilalți. Accept **i*** să îmi exprim liber suferințele, bucuriile, îndoielile, neînțelegerile, frustrările, pentru a fi mai deschis față de ceilalți și pentru ca vertebra **L2** să își revină la starea de sănătate.

L3 = a treia vertebră lombară este afectată mai ales atunci când trăiesc situații tensionate sau conflictuale în familie.

Poate fi vorba despre un conflict pe plan sexual: există sau a existat o rivalitate, există o relație în afara căsătoriei, care implică copiii, sau traume legate de un incest din trecut sau actual. Mă rețin să spun sau să fac anumite lucruri pentru a nu-i răni și a nu-i deranja pe ceilalți, dar, făcând acest lucru, îmi fac rău mie însumi. Joc rolul "băiatului bun" sau a "fetei bune" și arăt o flexibilitate foarte mare, dar devin prea generos, ceea ce mă face să simt frustrare, mai ales dacă sunt nevoit să-mi las dorințele deoparte. Mă dau la o parte poate și din cauza culpabilității și timidității, care mă fac să mă resping pe mine însumi. Mă judec foarte aspru, am "muștrări de conștiință", fondate sau nu, care pot avea legătură cu trădarea. **L3** reacționează de asemenea, dacă, în numele sensibilității mele prea mari, evit să îmi comunic emoțiile, neștiind cum vor fi primite acestea. Devin "paralizat", neputincios chiar, în emoțiile mele, în corpul meu, în gândurile mele, ceea ce mă împiedică să îmi manifest creativitatea și tot ceea ce este legat de ea, mai ales comunicarea și sexualitatea care rămân "rigide" și "frigide". O stare proastă a vertebrei **L3** poate cauza afecțiuni ale organelor genitale (ovare sau testicule), la uter sau la vezică și la genunchi, precum artitra, inflamații și dureri.

Pentru a depăși această descurajare, accept **¥** să întind brațele spre ceilalți și să îndrăznesc să îmi exprim emoțiile pentru ca potențialul meu creativ să renască și să se manifeste. **L4 =** când este afectată **a patra vertebră lombară**, acest lucru este provocat de multe ori de faptul că am dificultăți în a face față realității de zi cu zi. Sunt puțin precupat de ce se întâmplă în jurul meu și foarte atașat de trecut, pot să mă plâng într-o lume imaginară și astfel să trăiesc într-o stare pasivă. Apare o stare de indiferență. "De ce să îmi fac griji?" De obicei mă supun evenimentelor care vin, în loc să le creez, lucru care îmi provoacă un gust amar. Este un aspect prezent mai ales pe plan profesional, în munca mea: am aspirații **enorme**, dar fricile mele mă împiedică să avansez și îmi frânează schimbările pe care le-aș putea face. La acestea se adaugă o nesiguranță legată de bani. Mă simt în afara normei, diferit de ceilalți. Poate fi ceva legat de muncă sau de cuplu, care nu mi se pare potrivit. Încerc să rămân într-o structură definită. Este singurul mod de a obține aprobarea celorlalți, atenția lor și de a păstra o imagine pozitivă. La fel ca și în cazul vertebrei **L4**, am nevoie să mă protejez și mă închid, deoarece mă las foarte ușor influențat de lucrurile din jurul meu, mai ales de ceea ce pot spune celorlalți despre mine, lucru care îmi afectează mult sensibilitatea. Toate acestea îmi afectează și sexualitatea, pe care am tendința să o neg. Mă critic foarte mult și discernământul meu este uneori foarte scăzut, deoarece mentalul meu este rigid, astfel nu pot avea o vedere de ansamblu asupra unei situații și, prin urmare, să găsesc soluții sau posibilități. Vreau să controlez în loc să îmi ascult vocea interioară. O vertebră **L4** afectată poate

provoca dureri în zona nervului sciatic, a corpului uterin, la femei și a prostatei, în cazul bărbaților.

Accept **V** să îmi ascult vocea interioară, lucru care îmi redă controlul asupra vieții mele. Îmi recapăt puterea de a-mi crea viața așa cum vreau și îmi regăsesc gustul de a împlini lucruri mari. **L5 =** când cea de **a cincea vertebră lombară** este afectată pot să mă întreb ce se întâmplă în viața mea actuală. Oare am o atitudine

de dispreț sau de nonșalanță față de o persoană sau o situație ? Este posibil să simt gelozie, nemulțumire, frustrare, să am senzația că viața m-a păcălit și să îmi fie greu să recunosc acest lucru.

Mă devalorizez față de membrii familiei, de prieteni, de colegii de muncă etc. Mă simt diferit, mai ales legat de fantezmele mele sexuale și, prin urmare, trăiesc în tăcere. Sunt deconectat de frumusețea mea interioară. Viața mea este atinsă de un apetit sexual necontrolat (în toate aspectele) și trebuie să învăț să îmi cultiv relațiile inter personale, mai ales pe plan afectiv, să învăț să fiu sincer și să mă simt bine, deoarece, în sinea mea, trăiesc o nesiguranță mare și îmi este greu să exprim ceea ce trăiesc. Am tendința de a fi ușor depresiv, deoarece trec cu ușurință de la un partener la altul, fără să știu prea bine de ce mi se întâmplă acest lucru, mă simt "cinstit" în ceea ce trăiesc. Inventez tot felul de scenarii și atenția mea este concentrată pe detaliile mărunte, ceea ce mă împiedică să trec mai departe. Există o umbră de tristețe care îmi întunecă viața și mă împiedică să mă bucur de ea. Nesiguranța mea, neîncrederea mea și greutatea pe care o port pe spate, mă împiedică să merg înainte. Învăț să savurez fiecare moment care trece și să apreciez abundența care face parte din viața mea. Trăiesc cu recunoștință și bucurie. Starea proastă a vertebrei **L5** poate cauza dureri de picioare, la genunchi și degetele de la picioare. Regiunea lombară face parte și din sistemul central al mișcării. Dacă îmi este greu să negociez cu societatea, atât în ceea ce privește direcțiile pe care le aleg, cât și sprijinul pe care îl primesc de la aceasta, pot trăi **frustrare** sau **resentimente**. Nu vreau să trec de provocarea față de anumite persoane sau situații. **Relațiile mele personale** cu cei din jur **au de suferit**. De asemenea, poate fi vorba despre dificultatea de a acceptat faptul că îmbătrânesc. Îmbătrânesc și trebuie să accept noțiunea de **muritor**.

În cele din urmă, zona lombară este foarte strâns legată de centrul de energie inferioră: coccisul și osul sacru, care sunt legate în mod special de sexualitate. Dacă trăiesc conflicte interioare sau exterioare legate de sexualitatea mea, dacă mi-am **refulat** energia sexuală, dacă mă simt trădat, poate apărea o durere în această zonă.

Cele **5 vertebre scare** și cele **4 vertebre ale coccisului** sunt legate de această zonă.

Când sunt afectate vertebrele **zonei sacrale** este posibil să am impresia "că nu am coloană vertebrală" și că am nevoie de altcineva sau altceva pentru a mă susține. Sunt pus la încercare de către viață pentru a-mi cunoaște nivelul de integritate și de onestitate. Am un potențial enorm, dar sunt oare pregătit să fac eforturile necesare pentru a-mi împlini scopurile ? Vertebrele **zonei sacrale** sunt următoarele:

S1, S2, S3 = fiind **primele trei vertebre sacrale**, sunt sudate și vor fi prezentate împreună. Formează un întreg. Reacționează la rigiditatea pe care o manifest, la amorțeala mea de spirit față de anumite situații sau anumite persoane, la mintea mea închisă, care refuză să înțeleagă ceea ce vor să spună ceilalți. Vreau să dețin controlul, pentru a mă simți puternic și în siguranță, iar dacă îl pierd, mă înfurii, devin agresiv și pot avea tendința să vreau să bat pe cineva, atât sunt de frustrate și de plin de supărare. Toate aceste sentimente își au cauza de multe ori, în relațiile mele afective (care nu sunt tot timpul așa cum mi le doresc) și într-un conflict cu autoritatea. Comunicarea, atât cea verbală

Marele Dicționar al Bolilor și Afecțiunilor - Cauzele subtile ale îmbolnăvirii

cât și cea sexuală, este deficitară, mă simt tot timpul judecat. Am impresia că înot contra curentului și mă simt închis. Am nevoie să iau o pauză și să îmi observ clar viața, să meditez la ceea ce vreau și să clădesc o bază solidă.

S4, S5 = toate dorințele își au sediul în **a patra și a cincea vertebră sacrală**.

Dacă sunt capabil să le gestionez bine, dacă îmi acord timp pentru odihnă și pentru a face lucrurile care îmi plac, **S4** și **S5**, vor funcționa foarte bine. Totuși, dacă trăiesc culpabilitate, mă consider leneș și mă confrunt cu datoria mea și cu moralitatea mea, îmi judec atitudinea ca fiind "incorectă", cele două vertebre riscă să reacționeze puternic. Am dreptul să fac anumite lucruri pentru mine și să evadesc uneori, dar trebuie să evit ca acest lucru să devină un mijloc de fugă, pentru a nu face față responsabilităților. În acest moment lenea poate fi în dezavantajul meu: mă ține într-o stare de lășitate și de pasivitate, care mă împiedică să merg înainte. De aceea, în cazuri extreme, picioarele mele vor fi, de asemenea, afectate. Singura modalitate de a vindeca un os sacru **rupt** sau **luxat**, este imobilitatea fizică, pe o durată lungă de timp. **Osul sacru** este legat de al doilea centru de energie, situat la nivelul primei vertebre lombare. Un dezechilibru al acestui centru de energie poate determina următoarele afecțiuni fizice: la nivelul organelor genitale, poate exista infertilitate, frigidity sau herpes, la nivelul rinichilor, cistite și calculi renali, iar la nivelul digestiei, există riscul de diaree, de constipație, de colită, de incontinență etc. Deviațiile coloanei vertebrale (scolioza) apar de obicei la acest nivel și sunt

însoțite de dureri de spate. Cea de a doua chakră de energie influențează raporturile pe care le am cu cei din jur și o disfuncție a acestei zone, care afectează osul sacru, va indica stresul meu, angoasele, fricile și tendința mea depresivă, pe care trebuie să învăț să le gestionez. O dificultate la nivelul **osului sacru** poate reflecta existența unui conflict interior față de ceea ce este **sfânt și sacru**, față de valorile mele religioase. Oare sunt în contradicție cu acestea sau mă culpabilizez deoarece am lăsat deoparte viața spirituală ? Am impresia că trebuie să fac multe **sacrificii** ? Am de luat o decizie **crucială** și mă simt pierdut în fața acesteia. Cine mă sprijină în deciziile mele ? Osul **sacru** are

legătură cu relația părinte-copil și poate fi atins din cauza unui sentiment de ură. Vreau să avansez în viață, dar mă agăț de trecutul meu și de lucrurile sau de persoanele care îmi sunt familiare și care îmi conferă un sentiment fictiv de stabilitate, de control și de protecție. Dualitatea mea interioară nu poate dispărea decât dacă îmi identific în mod sincer emoțiile actuale, astfel acestea vor deveni un mijloc de transformare. **Coccisul** este în legătură cu prima chakră, sau centrul de energie, sediul supraviețuirii. Reprezintă baza sexualității mele, îndeplinirea adecvată a nevoilor de bază (sexualitate, hrană, protecție, adăpost, **iubire**⁸ etc.), tot ceea ce îmi asigură stabilitatea. **Coccisul** este format din **patru vertebre** sudate una de alta. Reprezintă dependența mea de viață sau de cineva. O durere în această zonă poate semnifica faptul că, corpul îmi spune că trebuie să mă opresc. Mai ales nesiguranța mea se manifestă în legătură cu nevoile de bază, de supraviețuire, mai ales faptul de a avea un acoperiș, hrană, haine etc. Hrana, în acest sens, cuprinde nevoile fizice, dar și pe cele emoționale și sexuale. Am nevoie să mă simt în siguranță, ca o pasăre în cuibul ei. O afecțiune la **coccis** poate proveni

8^Iubirea aici se referă la iubirea unei mame pentru copilul ei. Când este afectat coccisul, este posibil să trăiesc o frică de a pierde sau a nu avea, cel puțin o iubire asemănătoare celei pe care un copil o primește de la mama lui. În acest caz este vorba despre acest gen de iubire, nu despre cea din relația dintre doi adulți.

din sentimentul meu de a fi dominat, de a mă simți ca "un nimic". Am tendința de a mă **ghemuiesc** în colțul meu, ca și cum aș fi pedepsit: simt că o parte din mine este moartă și privesc viața care trece pe lângă mine, fără să fac parte neapărat din ea. Rămân în situații care ar fi trebuit să se termine cu mult timp în urmă, dar incertitudinea și îndoiala pun stăpânire pe mine. Oricine are nevoie de **iubire** în viața lui.

Oricine are nevoie de comunicare prin relații sexuale, cu partenerul său. Aceste nevoi sunt adeseori negate sau reprimite, mai ales din cauza convingerilor morale și religioase, care mă determină să fiu nesatisfăcut. Pot să mă simt neputincios, în toate sensurile cuvântului și simt o furie care se zbate în mine. Vreau să fug de orice situație care îmi afectează sensibilitatea și față de care pot simți culpabilitate. De exemplu, dacă trebuie să îmi las copilul să fie crescut de altcineva, oasele coccisului vor reacționa foarte puternic. Pot să mă simt ca un cuc, care iese din ascunzătoare pentru câteva secunde și care trebuie apoi să se întoarcă pentru timp lung. Trebuie să îmi las orgoliul la o parte, adică fricile mele. Trebuie să am încredere în viață și mai ales în capacitatea mea de a mă exprima și a avea grijă de mine. Când am o dificultate legată de acest aspect din mine, verific în interiorul meu până în ce punct sunt dependent de o persoană care, conștient sau nu, îmi satisface anumite nevoi din viață. Sunt capabil să îmi împlinesc propriile nevoi, să fiu autonom. Este posibil ca, persoanele de care **mă atașez** să fie mult mai dependente la nivel afectiv decât mine și să aibă nevoie de acest gen de relație. Deoarece **coccisul** este legat de prima chakră, un dezechilibru la acest nivel de energie poate cauza tulburări fizice, cel mai adesea legate de rect sau de anus [hemoroizi, mîncărime], vezică [tulburări urinare, incontinență], prostată. Pot apărea și dureri la baza coloanei vertebrale, o luare sau o pierdere în greutate considerabilă [obezitate sau anorexie], o proastă circulație sanguină la nivelul picioarelor [feblită] și a mâinilor. Aceste afecțiuni indică faptul că am nevoie să re-echilibrez acest centru de energie. În cazul în care cad și **mă lovesc la coccis**, mă întreb în ce situație am impresia că mă învârt în cerc. Bat pasul pe loc. Îmi neg impulsurile. Deoarece mă tem de propriile mele emoții, îmi înțepenesc spatele pentru a-mi proteja imaginea pozitivă, dar viața mă readuce la realitate, mă face "să revin cu picioarele pe pământ".

Accept[V^{să} vad până în ce punct fac dovadă de independență și de vigoare în viața mea. Trebuie să las la o parte orice sentiment de **neliniște** față de nevoile mele de bază și să **conștientizez acum** forțele mele interioare și să recunosc că eu sunt persoana cea mai potrivită pentru a-mi asigura propria viață.

1115. SPATE— FRACTURA A VERTEBRELOR *Veziși: OASE—FRACTURĂ*
Facturarea unei vertebre este de obicei rezultatul unei revolte interioare, o reacție la o **inflexibilitate mentală**, legată de autoritate. Văd viața fără deschidere de spirit și acest lucru **atrage fractura**. Gândurile mele sunt prea **rigide**, refuz să mă adaptez unor idei noi, care mă îndepărtează de **iubire** și care îmi aduc suferință. Sunt intransigent și adeseori foarte orgolios și ar fi mai bine pentru mine să fiu mai **modest**. Spatele este suportul meu, iar o durere la spate este foarte inconfortabilă. M-am săturat să port toată această greutate pe umerii

Marele Dicționar al Bolilor și Afecțiunilor - Cauzele subtile ale îmbolnăvirii

mei. VREAU SĂ FIU RECUNOSCUT ȘI RESPECTAT. Există o dualitate în interiorul meu, care mă distruge. Vreau să fiu centrat, în contact cu esența mea pentru a ști perfect ceea ce este bun pentru mine. Vreau să fiu creatorul vieții mele. Mă simt prins într-o situație și trebuie să merg înainte pentru a mă elibera. Îmi acceptî* atitudinile din prezent știind că pot să le schimb începând de acum. Viața este frumoasă, cu schimbările ei și este important să învăț să mă las purtat de curentul vieții.

1116. SPLINA

Splina este situată în partea superioară stângă a abdomenului, sub diafragmă. Principalele funcții ale acestui organ limfoid, care face parte din sistemul imunitar, sunt de a veghea asupra calității globulelor roșii și de a lupta împotriva infecțiilor, prin producerea de anticorpi. Nostalgia situațiilor neterminate, regretele, grijile, toate își pot avea sediul în splină. Dacă **splina** mea nu funcționează bine, este posibil ca și eu să am problemE legate de funcționare, principală cauză fiind fixația mea pe anumite gânduri negre și negative. Sunt obsedat de ceva sau de cineva. Acest lucru îmi scade nivelul de energie și nu mai am chef de nimic. Am impresia că sunt un **ratat**, că mi-am **ratat**, mi-am **masacrat viața**, deoarece nu am reușit să termin anumite lucruri, nu am știut să merg mai departe. Simt că "am pierdut trenul", am ratat ocazii frumoase și îmi port pică, mă cred incapabil să reușesc în viață. Alterez astfel istoria familiei mele. Vreau să compensez uitare față de familia mea sau prietenii mei, dar nu mai pot! Am creat o situație din care nu mă mai pot sustrage. Acest lucru poate determina o **ablație a splinei**. Negativismul poate fi legat de felul în care mă văd: simt urât, nu sunt bun, nu sunt la înălțime. Am mai mult tendința să dorm și să fiu pasiv. Mă hrănesc cu furie și nu există nimic vesel în viața mea. Există ceva sau cineva care mă irită: poate fi vorba despre cineva din falimia mea, o persoană pe care o consider "ratată". Problemele care apar la **splină** transmit o indicație referitoare la fricile pe care le-aș putea avea în legătură cu o problemă legată de **sânge**, de a nu avea detul sânge, de exemplu, de a **sângera** prea tare [precum în perioada menstruației sau în timpul unor transfuzii de sânge]. Pot să cred ca "sângele meu nu este bun" sau că este atât de rar încât nu cred că aș putea fi salvat, în cazul unui accident grav, dacă aș avea nevoie de o transfuzie.

Frica de moarte apare foarte des, în plan secund. **Splina** are funcția de a controla calitatea globulelor roșii ale sângelui și o proastă funcționare a splinei poate indica o rană interioară profundă, nevindecată. Este ca o plagă care sângerează. Sângele reprezintă bucuria de a trăi, pot avea impresia că viața este o luptă atât de grea, încât poate ar fi mai bine să renunț și să mă retrag. Vreau să mă refugiez departe de realitate, într-o lume mai spirituală, care nu este conectată la pământ, iar acest lucru poate determina o **umflare a splinei**. Mă limitez eu singur într-o structură rigidă, ceea ce mă îndepărtează de sentimentul de libertate. Acest lucru se poate vedea în aspectul meu fizic, prin faptul că **slăbesc**. Ridic un zid între mine și emoțiile mele și port o mască: am impresia că este un mod foarte bun de a mă apăra de lumea exterioară și de a evita să fiu **umilit**.

În loc să fiu tot timpul obsedat de ideile negative pe care am tendința să le exagerez, acceptî* să le schimb și să găsesc mijloace de a fi mai deschis. Îmi dedramatizez viața și învăț să râd de mine însumi și de anumite situații. Învăț să îmi comunic treptat emoțiile, pentru a-mi păstra echilibrul și armonia din corpul meu.

1H7.**S.P.M. (sindrom premenstrual)** Vezk **MENSTRUATIE — SINDROM**

PREMENSTRUAL

1118. **S.RAS.** Vezi: **SINDROM RESPIRATOR ACUT SEVER**

1119. **STARE DE RĂU**

Nu este o boală propriu-zisă, mai degrabă un disconfort pe care îl resimt, de intensitate diferită. Este un stare de a fi negativ, mă aflu în conflict cu mine sau cu o situație din viața mea. Maniera de decodare a stării de rău este asemănătoare celei pentru boală. Simptomele clinice sunt mai vagi. Starea de rău provine dintr-un conflict conștient sau inconștient, care trebuie rezolvat înainte ca starea de rău să se transforme în boală.

1120. **STARE VEGETATIVĂ CRONICĂ** Vezi: **CREIER—STARE VEGETATIVĂ CRONICĂ**

1121. **STÂNGACI**

Un **stângaci** înseamnă, în general, cineva care își folosește mai mult mâna stângă și brațul **stâng** decât mâna dreaptă și brațul drept, în activități precum scrisul, cântatul la un instrument, sport etc. Pe vremuri, în educația noastră, se acorda o mare importanță faptului de a fi dreptaci, adică a fi dreptaci era considerat "corect" și a fi **stângaci** înseamnă a fi "incorect", anormal. De aici vine și expresia: "ce **stângaci** ești!" cu sensul de **neîndemânatic**. În prezent trecem de la Era Peștilor la Era Vărsătorului, adică am trecut de la partea rațională la cea intuitivă și creativă. Se știe că faptul de a împiedica un copil să fie **stângaci**, dacă aceasta este tendința lui naturală, poate să ducă la apariția unor ticuri, la nesiguranță, tulburări afective, dificultăți în a scrie și a citi, a unui sentiment de culpabilitate sau de inferioritate.

Dacă am trăit astfel de sentimente deoarece am fost obligat să fiu dreptaci, este important să-mi restabilesc pacea interioară prin înțelegerea și acceptarea;* a ceea ce am trăit. Cum partea stângă reprezintă partea afectivă, intuitivă, sensibilitatea, pe scurt, partea "feminină" a ființei mele, dacă sunt stângaci, fie că sunt femeie, fie că sunt bărbat, înseamnă că partea mea creativă este foarte dezvoltată și am o ușurință aparte de a învăța muzica sau orice altă formă de artă. Este ceva înăscut în cazul meu. **Stângaciul** poate avea o personalitate mai introvertită, în timp ce un dreptaci este mai extrovertit și mai deschis în comunicarea cu ceilalți. Nu îmi rămâne decât să îmi accept]* potențialul creativ și să îmi folosesc sensibilitatea pentru ca totul să se manifeste din plin. Mă accept]*, așa cum sunt știind că am capacități uluitoare, care fac din mine o persoană unică.

1122. **STERILITATEA** **Sterilitatea** se definește drept incapacitatea de a se reproduce. Aceasta induce sentimente de neputință, de disperare, de culpabilitate și impresia că trăiești o nedreptate. Stresul pe care îl trăiesc sau presiunea pe care o exercit pentru a avea un copil, pot împiedica procesul în sine. **Sterilitatea** poate indica o respingere, o rezistență inconștientă față de ideea de a avea un copil sau teama că acesta ar putea avea un handicap, o diformitate sau ar putea să moară. Sau, este posibil să vreau un copil doar pentru a împlini așteptările celor din jurul meu, dar, în sinea mea, nu îmi doresc cu adevărat acest lucru. Sau, aș putea să

Marele Dicționar al Bolilor și Afecțiunilor - Cauzele subtile ale îmbolnăvirii

cred că, dacă voi avea un copil, îl voi reține astfel pe partenerul meu. Dacă îmi este teamă de naștere sau de faptul că sunt incapabil să fiu părinte fteama de responsabilitate, de problemele financiare-) sau dacă nu vreau să trăiesc și copilul meu aceleași suferințe pe care le-am trăit eu. Îmi provoc **sterilitatea**, deoarece ideea de a avea un copil, devine, inconștient, de nerealizat.

Este posibil să mă consider imatur pentru acest gen de experiență, sau sunt prea egoist. *Frica* pune stăpânire pe mine. Dacă sunt **femeie**, este posibil să simt teama de a rețrăi, prin sarcină, amintirile momentelor în care mama mă purta în pânțe și care m-au putut afecta. Pot, la nivel inconștient, să resping imaginea mamei mele (cea care mi-a dat viață) sau relația pe care am avut-o. Dacă trăiesc un mare gol interior, poate nu îl voi putea umple, nici măcar cu un copil... **Sterilitatea masculină** apare atunci când un bărbat consideră responsabilitățile de a fi tată, prea mari și trebuie să își asume acest rol. Este posibil ca, fără să fiu conștient de acest lucru, să nu vreau să *reproduc* aceleași greșeli pe care cred că le-au făcut părinții mei. Sau poate fi vorba, inconștient, de o reglare de conturi, nu neapărat față de partenera mea, ci mai ales față de familie, care a vrut tot timpul să îmi dicteze ce să fac în viață. Trebuie să înțeleg că dorința de a avea un copil poate fi foarte mare, dar și frica la fel de mare, fie că este conștientă sau nu; aceasta este diferența care poate determina dacă procesul de reproducere are loc sau nu. Este posibil, de asemenea, să port un bagaj ereditar, format din fricile mamei sau ale bunicii mele. Fie că sunt bărbat, fie că sunt femeie, este important să verific dacă am avut în trecut experiențe care m-au făcut să trăiesc anumite blocaje sexuale. Un demers psihoterapeutic sau energetic poate fi foarte recomandat în acest caz. Oare vreau un copil numai pentru a umple un gol, pentru a da un sens vieții mele sau pentru a mă simți, în sfârșit, util și important ? Sau, din contră, poate am impresia că nu am atât de multe de oferit, pentru a "merita" un copil. Îmi analizez viața și mă întreb în ce domeniu al vieții mele pot fi foarte fertil, foarte "reproductiv". În acest caz, îmi împlinesc nevoia de a avea un copil, în alt domeniu al vieții mele.

După aceea, mă întreb dacă îmi doresc în continuare un copil și dacă da, accept]* să îmi manifest creativitatea printr-o sarcină. Este posibil însă să nu am de trăit această experiență, de a fi părinte. Este foarte important să îmi analizez natura dorinței mele și să am încredere în decizia mea de a da viață unui copil sau nu. Orice s-ar întâmpla, accept]* să îmi trăiesc din plin viața și îmi acord permisiunea de a trăi experiențe bogate, care să mă apropie mai mult de ființa mea divină. Trebuie să îmi recunosc din plin valoarea. Trăiesc pentru mine însumi, cu valorile și cu prioritățile, care sunt importante pentru mine și care mă fac să vibrez o dată cu universul. Resping orice gând de genul "nu sunt bun, sunt incapabil sau rău". Viața îmi spune să fiu mai deschis față de mine însumi, să am grijă de mine. Trebuie să fiu fericit dinainte, nu să aștept venirea unui copil pentru ca acesta să mă facă fericit. Astfel, evit să fac ca fericirea mea să depindă de altcineva, deoarece este o responsabilitate foarte grea pentru acea persoană. Mă las purtat de viață și îi cer vieții ca totul să decurgă natural, atunci când va fi momentul potrivit. Între timp, îmi cultiv creativitatea și fecunditatea în alte domenii din viața mea. Îmi creez viața asemenea *tapiserului* care își țese pânza.

1123. **STERN**

Sternul este un os plat situat în partea anterioară și mediană a toracelui și care se articulează cu primele șapte perechi de coaste și cu clavicula. Deoarece sternul

se vede foarte bine atunci când îmi bombez pieptul, acesta este legat de imaginea pe care mi-o construiesc față de mine și față de ceilalți. Dacă resping ceea ce sunt, dacă am mereu impresia că ceea ce fac nu este suficient de bun, **sternul** meu se poate **crăpa**. Mă simt *mediocru*. Pot avea tendința de a mă revolta foarte ușor și reacționez prin a-i înfrunța pe oameni cu agresivitate, deoarece am fost rănit în trecut. Mă *cabrez* ca un cal în fața unui obstacol. Este posibil să fi trăit o situație în care nu mi-am putut lua la revedere de la cineva sau nu am putut strânge în brațe acea persoană. Mi-am pierdut spontaneitatea și naivitatea de copil și am devenit un gladiator care se luptă în această lume, pe care o consider ingrată. Atunci când și burta mea este predominantă și ieșită în afară, la fel ca sternul, am o dificultate de accepta],* ceea ce sunt și mă opun unei situații. Sunt rotund, deoarece îmi ascund emoțiile, nu știu să mă poziționez și vreau să plac tuturor, sunt prea blând gesturile mele și nu știu să îmi fixez limitele. Întorc frustrările și situațiile împotriva mea. Încetez să mai opun rezistență față de ceea ce sunt și față de evenimentele din viața mea. Aleg să mă cunosc și să mă apreciez pentru ceea ce sunt.

Accept].* să particip din plin la transformarea vieții mele, deoarece eu sunt creatorul acesteia. Accept].* să fiu ferm și să mă exprim cu toată încrederea.

1124. **STRABISM** *Vezi: OCHI—STRABISM*

1125. **STRES**

Stresul este un răspuns de adaptare față de un eveniment, o situație sau un pericol, real sau imaginar. Capacitatea de a se adapta depinde de diferiți factori: orice situație care creează un efort prea mare pentru organismul meu, poate duce la apariția unui stres, care apoi se schimbă în depresie, dacă are o intensitate foarte mare. **Stresul** poate fi de ordin psihologic (presiunea celor din jurul meu), fizic (o solicitare puternică, legată de muncă, de sport, de căldură sau frig etc) chimic sau biochimic (luarea de medicamente, chimioterapie, schimbări hormonale). Stresul în sine este, de fapt, mai puțin important decât reacția mea față de acesta. Poate fi ceva mai degrabă pozitiv, stimulant și creativ, decât ceva amenințător pentru copul meu. În funcție de reacțiile mele față de situațiile și emoțiile corespunzătoare, efectul stresant va fi benefic sau nociv pentru mine. Este important de observat faptul că, chiar și un eveniment fericit îmi poate provoca un stres puternic. De exemplu, dacă câștig un milion de dolari la loterie, este posibil să trăiesc o depresie deoarece am impresia că am atât de multe lucruri de schimbat în viața mea, încât îmi este teamă că nu voi reuși. Oare o să-mi păstrez locul de muncă și colegii pe care îi respect ? Prietenii mei vor mai fi la fel față de mine ? Va trebui să mă mut ? Voi fi capabil să mă adaptez la toate aceste schimbări ?

Accept].* să privesc în interiorul meu și să îmi observ reacțiile, motivațiile și atitudinile, în loc să îi învinuiesc pe ceilalți sau situațiile exterioare. Învăț să mă relaxez și să recunosc și beneficiile **stresului**.

1126. **STOMAC (în general)**

Stomacul primește hrana și o digeră pentru a acoperi diferitele nevoi nutritive ale corpului, de vitamine, proteine etc. În același fel, îmi hrănesc creierul cu situațiile și evenimentele care apar în viața mea. Fiecare **stomac** are propria sa funcționare. Chiar dacă forma generală este asemănătoare, digestia poate fi diferită de la o persoană la alta. Stomacul meu reflectă felul în care absorb și integrez realitatea și **capacitatea mea de a digera ideile noi sau situațiile noi**. Poate fi comparat cu un barometru care indică gradul meu de deschidere și felul meu de a reacționa în viață. Accept],* să primesc ideile noi, cu deschidere și fără să judec.

1127. **STOMAC (durere de...)** *Vezi și: STOMAC—ARSURI LA STOMAC* Afecțiunile care afectează **stomacul** se referă la "pâinea cea de toate zilele", la latura materială și maternă a existenței mele. Știu ce muncă face stomacul meu și știu că acesta reprezintă **felul meu de a digera, de a absorbi și de a integra evenimentele și situațiile din viață**. Problemele de stomac apar atunci când realitatea mea cotidiană este în conflict cu dorințele și cu nevoile mele. Aceste conflicte se regăsesc de obicei la nivelul relațiilor mele de familie, amicale sau profesionale. Trăiesc angoase importante. Anumite lucruri le "resimt la stomac". Digestia mea, atât la nivelul gândurilor cât și al emoțiilor mele are loc dificil, deoarece am tendința de a rămâne agățat de trecut și îmi este greu să mă iert pe mine însumi și pe ceilalți. Dacă nu **comunic**, dacă ascund anumite lucruri, **stomacul** meu va reacționa. Dacă am să îmi reproșez anumite lucruri sau nu am **conștiința** liniștită, **stomacul** meu poate fi, de asemenea, afectat. Dacă am **crampe la stomac**, trebuie să mă întreb în ce situație din viața mea trăiesc o stare de nesiguranță. Mă simt pierdut și mă resemnez, crezând că această situație este fără ieșire. Senzația că mă roade stomacul este adesea legată de o nevoie de **iubire** de "hrană emoțională" și de alimente. Hrana reprezintă afecțiunea, siguranța și supraviețuirea. Dacă simt un gol în viața mea, aș vrea să îl umplu cu hrană, mai ales în momentele de separare, moartea cuiva, pierdere sau lipsă de bani. Hrana poate să mă ajute de asemenea, să mă "eliberez" de tensiunile materiale sau financiare. Simt o **lipsă** indispensabilă pentru supraviețuirea mea. **Fermentația** provine din faptul că nu vreau să fac față anumitor emoții, pe care le trăiesc față de unele persoane sau situații. Las aceste emoții departe, dar sunt tot timpul acolo, se acumulează și "fermentează", sub efectul atitudinii mele "acide". Repet tot timpul anumite situații din trecut, pe care nu le pot "digeră". Am tendința să "rumeg" situații trecute și de a le retrăi și să trăiesc aceleași atitudini și emoții negative: astfel evit conflictele.

Acestea îmi rămân în **stomac**. Pentru **stomac** este foarte greu să digere emoțiile netrăite. Iar cum realitatea mea este în conflict cu visele și cu nevoile mele, acest lucru îmi provoacă emoții puternice. Nu îmi exprim contrarietatea și sunt nervos. **Furia și agresivitatea** îmi rod interiorul și le refulez. Dar în zadar! Astfel apar **ulcerul și arsurile stomacale**. Am **frici** mari, digestia mea devine greoaie deoarece **stomacul** meu este nervos și fragil. Care este situația din viața mea pe care "nu o diger"? De obicei, este vorba despre ceva ce s-a întâmplat mai recent. Poate fi vorba despre un conflict în familia mea, în mediul profesional, în cercul meu social, relațiile cu vecinii, o situație în care eu am avut un rol activ. Trăiesc multă

neliniște, mai ales din cauza unei slabe încrederi în mine, ceea ce face dificilă acceptarea[^]* emoțiilor mele. **Durerile de stomac** vor apărea atunci când trăiesc o situație conflictuală pe plan financiar sau în viața profesională. Unele situații sunt atât de respingătoare și dezgustătoare, încât **stomacul** meu refuză să le digere. Care este situația sau persoana care aș vrea să dispară din viața mea ? Vreau să schimb o parte din mine sau din felul meu de a trăi, deoarece **conștientizez** că sunt prea artificial și prea rigid ? Față de cine sau în ce situație mă simt *neînțeleș* ? De ce sunt tratat într-un mod ingrat ? Reacționez la realitatea mea într-un mod negativ și "acid" și sufăr de indigestie și de grețuri. **Digestia este prea lentă** și **stomacul** meu este tensionat și rigid, iar eu evit să fac schimbări în viața mea. Mă întreb dacă și eu sunt lent și pasiv, evit să duc lucrurile mai departe, din cauza nesiguranței mele. Dacă acest **inconfort digestiv** apare după mese (**dispepsie**) înseamnă că există o inactivitate și o indecizie.

Conștientizez faptul că trebuie să fiu mai deschis în viață și accept[!]* că situațiile și evenimentele apar pentru a mă ajuta să mă împlinesc. Acceptarea]* le va transforma în experiențe și presiunea sau tensiunea vor dispărea. Accept [!]* să trăiesc în adevăr și transparență pentru a-mi potoli emoțiile profunde și a fi în armonie cu cei din jurul meu. Iertarea și reconcilierea sunt cele mai importante pentru vindecarea mea. Astfel voi găsi în mine un sentiment de siguranță și de plenitudine.

112a **STOMAC — AEROFAGIE Aerofagia** înseamnă înghițirea în mod involuntar a unei cantități de aer, care pătrunde în esofag și în stomac. Este un fenomen fiziologic, la orice vârstă, dar atunci când apare prea frecvent poate provoca dilatarea esofagului sau a **stomacului** (aerogastrie). Trăiesc o nervozitate mare, o tensiune interioară. Am o dificultate de a-mi gestiona, de a-mi "digera" viața, mai ales pe plan material și financiar. Devin preocupat tot timpul. Anxietatea îmi conduce viața. Mă simt amenințat, sătul și nu mai pot ingera nimic sau integra ceva nou. Oare am nevoie de o "gură de aer" în viața mea ? Ce vreau să absorb dintr-o singură înghițitură ? Vreau să merg prea repede și nu am timp pentru mine, lucru care îmi sporește riscurile de a experimenta eșecuri. Cine mă perturbă în munca mea, în relațiile mele, în viața mea ?

Accept [!]* să mă retrag puțin pentru a-i recâștiga spațiul vital. Învăț să respire, să mestec, să îmi acord timp pentru a trăi și nu îi mai las pe ceilalți să îmi controleze viața. Învăț să aleg atunci când este nevoie. Acceptându-mi]* forțele interioare și acceptând[!]* să le las se să exprime, îmi voi regăsi sentimentul de siguranță și echilibrul.

1129. **STOMAC (cancer la...)** *Vezi: CANCER LA STOMAC*

1130. **STOMAC — ARSURI LA STOMAC**

Așa cum denotă și numele, o **arsură la stomac** este semn că ceva, o situație, un eveniment, o persoană, **mă arde, este acidă, mă înfurie**. Situația mi se pare iritantă, nedreaptă, oribilă și am un sentiment de neputință. Am impresia că sunt controlat de elemente din exteriorul meu. Mă simt dominat și nu mă pot elibera de acest control, lucru care îmi stârnește **furia** interioară față de mine însumi. Când apare o astfel de situație, mă pot întreba: "ce anume mă arde sau mă înfurie ?" Ce nu

îmi place și "nu reușesc să diger⁸⁸"? Am o atitudine "acida" și amară față de viață. Este posibil, de asemenea, să mă agăț de această furie, în mod inconștient, deoarece îmi este frică să mă afirm, să fiu liber și să îmi exprim nevoile, dorințele și intențiile la nivelul **inimii***. Sunt unic și ceilalți sunt diferiți de mine în toate aspectele. Trebuie să rămân deschis și atent la propriile mele nevoi și să accept[!]* responsabilitatea întreagă pentru actele mele, chiar dacă ceilalți sunt diferiți de mine. Faptul de a reînghiți, de a refula o emoție (furie, supărare, enervare) crește aciditatea gastrică și, în același timp, mă împiedică să înghit orice altceva (deoarece **arsurile** se manifestă sub formă de **presiune interioară** în regiunea **stomacului**).

Accept [!]* să văd legăturile dintre adevăratele mele sentimente și **arsurile de stomac**. Rămân calm și observ felul meu de a fi, reacțiile mele față de situațiile pe care le trăiesc, precum și atitudinea mea față de evenimentele cotidiene. Concentrându-mi atenția pe convingerea mea că viața este bună și că nevoile mele sunt toate împlinite la momentul potrivit, respectul meu față de mine va crește și furiile următoare vor fi diminuate. Îmi acord timp pentru a aprecia , fiecare moment din viața mea și **stomacul** meu se va comporta mai bine!

1131. **STOMAC — GASTRITĂ** *Vezi și: INFLAMAȚIE*

G aștri ta este o inflamare acută sau cronică a mucoasei stomacului, locul în care începe procesul de digestie. Dacă există o inflamație, este semnul unei iritații și a unei furii față de ceva sau cineva pe care nu le pot digera. Nu înțeleg de ce anumite lucruri nu se întâmplă așa cum vreau eu sau unele persoane nu acționează așa cum îmi doresc eu. Pot avea sentimentul de a fi fost înșelat, de a fi prins într-o situație sau trădat de tăcerea cuiva. Sunt iritat de ceva ce sistemul meu digestiv a absorbit și realitatea "digerată" mă deranjează foarte tare. Am o stare de nesiguranță și mă întreb ce mă așteaptă de acum înainte. Sunt ca un câine de pază care este tot timpul pe punctul de a fi în pericol.

Învăț să accept[!]* situațiile și pe ceilalți așa cum sunt, știind că am putere doar asupra mea. Îmi schimb așteptările în sens pozitiv: mă aștept la tot ce este mai bun de la viață. Încetez să mă mai stresez și învăț să mă bucur de fiecare moment al vieții.

1132. **STRĂNUT**

Strănutul este provocat de excitarea sau gâdilarea pereților interiori ai nărilor, care provoacă o ieșire bruscă și simultană a aerului pe nas și pe gură. **Strănutul** înseamnă că există ceva sau cineva care mă deranjează, mă irită. Observ ce fac în acel moment și cu cine. Ce anume mă indispuie, situația sau persoana ? Sunt pe cale să **critic** pe cineva sau pe mine însumi ? Inconștient, simt nevoia să ies dintr-o anumită situație, să mă eliberez sau să mă îndepărtez de cineva, deoarece am o nemulțumire. Ce anume vreau să resping în viața mea ? De ce sau de cine vreau să scap ? ce anume am nevoie să exprim sau să exteriorizez ? care este partea din mine față de care opun rezistență ?

Identific cauza și accept!* să ocup locul care mi se cuvine și să acționez astfel încât să restabilesc armonia, să vorbesc cu persoana în cauză sau să îndrept situația respectivă.

1133. **SUBLINGUALE (glande...) Vezi: GLANDE SALIVARE**1134. **SUFOCARE Vezi: RESPIRAȚIE—SUFOCARE**1135. **SUGHIȚ**

Sughițul este provocat de contracțiile spasmodice, subite și involuntare, ale diafragmei.

Este posibil să trăiesc o revoltă interioară, o culpabilitate, o autocritică. Acest lucru îmi perturbă organismul. Apare din nou **sughițul** ? Poate fi frecvent și să dureze mult. Este o experiență foarte incomodă și neplăcută pentru persoana afectată. Oare există ceva incomod și neplăcut în ceea ce trăiesc sau ceea ce aș vrea să trăiesc, care încă nu se manifestă și ceva ce nu pot opri ? **Sughițul** este programat (de exemplu: "de fiecare dată când beau o băutură gazoasă, sughiț") ? Există o situație în viața mea, pe care nu o pot admite, asupra căreia nu am niciun control și pe care aș vrea să o schimb, să o fac să înceteze, la fel ca pe **sughițul** meu ? În ce situație sunt în **dezacord** și am impresia că nu pot fi înțeleș ? Îmi ascult tot timpul vocea interioară și aprobările ei ? Pot trăi o emoție față de o persoană cu autoritate și aș vrea să îi spun: "M-am săturat !" Îmi este frică de ceva sau de cineva și **sughițul** îmi amintește că trebuie să mă eliberez de acea frică. Nerăbdarea și impulsivitatea mea față de un eveniment poate, de asemenea, cauza **sughițul**.

Accept !* să fiu mai calm în viață. Învăț să gust și să îmi apreciez viața din plin. Accept!* că toate sunt în ordine în planul divin, că totul este în regulă și **sughițul** va dispărea. Accept!* să am putere deplină asupra mea și să am grijă de mine.

1136. **SUPĂRARE Vezi: MELANCOLIE** **Supărarea** este legată de o formă de anxietate, o neliniște sau o tristețe care se manifestă prin plâns, sunete de durere, singurătate, scrâșniri din dinți.

Inima* mea este rănită și bolnavă în urma unei experiențe regretabile și dureroase din trecut. Supărarea mea poate dura mult sau doar un moment. Caut cauza adevărată, adeseori foarte adâncă și inconștientă. Există posibilitatea ca mai multe răni din copilărie să reapară după ani de zile sau anumite **conștientizări**.

Accept!* să rămân deschis față de ceea ce trăiesc și să identific rapid adevărata sursă a supărării mele pentru a mă putea schimba. Accept !* conștientizarea pe care am făcut-o și o integrez. Astfel îmi voi regăsi bucuria de a trăi și "cresc" prin această experiență.

1137. **SUPRAPONDERAL Vezi: GREUTATE [EXCES DE...]**1138. **SUPRAOXIGENARE Vezi: HIPERVENTILAȚIE**1139. **SUPRARENALE Vezi: GLANDE**1140. **SUPTUL DEGETULUI**

Prin suptul degetului mare de la mână, încerc să recreez senzația de bine din pânțele mamei mele. Uneori degetul mare este înlocuit de cel mijlociu, care simbolizează sensibilitatea. Căldura și umiditatea din gura mea îmi dau o stare de siguranță, impresia că sunt la adăpost de toată lumea. Când îmi sug degetul mare sau un alt deget, am impresia că pe moment, sunt satisfăcut. **Conștientizez** cât de neputincios și de dependent de ceilalți mă simt Am o foame de a învăța, de a mă realiza și, în loc să îmi umplu acest gol prin mâncare, îl umplu prin suptul degetului. Dacă sunt copil, prin acest gest îmi exprim teama de a deveni mare, adult. Dacă degetul sau degetele pe care le sug sunt îndreptate spre cerul gurii, înseamnă că am nevoie de tatăl meu, de prezența lui, am nevoie să mă protejeze. Dacă degetele sunt plasate sub limbă, în spatele incisivilor de jos, am nevoie de afecțiune, de prezența maternală. Trebuie să îmi întăresc sentimentul de siguranță interioară, având grijă de mine și făcându-mi pe plac.

Accept!* să exprim ceea ce simt și fac un efort pentru a fi mai deschis față de ceilalți și a le cere ajutorul dacă am nevoie. În loc să am încredere în degetul meu, că mă va susține, am încrederea în forțele mele interioare și accept!* faptul că sunt tot timpul protejat.

1141. **SURDITATE Vezi: URECHI—SURDITATE**1142. **SURDO-MUT Vezi și: URECHI— SURDITATE**

Dacă sunt surd, dintr-un motiv de natură congenitală sau mi-am pierdut auzul în copilărie și nu am reușit să învăț să vorbesc, se spune despre mine că sunt **surdo-**

mut⁸⁹. Totuși gradul meu de auz variază între 0% și 30%. Este posibil să existe o situație pe care nu am vrut să o aud, probabil legată de părinții mei și, mai ales, de mama mea, care poate nu voia să mă asculte. Poate fi vorba despre o situație

Surdo-mut: în America de Nord se preferă termenul de "surd" deoarece, chiar dacă persoana respectivă nu aude, poate articula sunete sau chiar cuvinte, cu ajutorul ortofoniei

În care, când eram în brațele ei, să fi spus: "Nu mai vreau să aud vorbimdu-se despre acest lucru". Sunt responsabil de ceea ce mi se întâmplă și, dacă acest lucru mă afectează, înseamnă că și eu am ceva de înțeles din această situație. Poate când eram bebeluș aveam o dificultate cu faptul de a deveni autonom, independent, de a-mi dezvolta individualitatea (mai ales după ce am petrecu 9 luni de fuziune cu mama mea). Poate voiam să mă protejiez de lumea exterioară.

AcceptîT să **conștientizez** această situație și îmi dezvolt tot mai mult ascultarea interioară, care mă ajută să profit de bucuriile vieții și să mă împlinesc, în relațiile cu cei din jurul meu.



1143. **ȘALAZION** *Vezi: PLEOAPE*

Șalazionul este o mică tumoră de natură inflamatorie (un nodul roșu, suplu) situată de obicei pe marginea interioară a pleoapei. Deoarece tumora este legată de un șoc emoțional, apare când trăiesc o emoție intensă legat de ceea ce văd, ceea ce am văzut sau ceea ce nu mai pot să văd deoarece mi se pare ceva oribil. Există, de asemenea, multe lucruri care mi-au fost impuse, trebuie să evoluez în interiorul regulilor și a constrângerilor rigide și nu mai suport. Sunt frustrat și simt multă furie. Pot verifica care pleoapă și care ochi sunt afectate: ochiul stâng ține de domeniul afectiv, iar cel drept reprezintă raționalul și responsabilitățile. AcceptîV să fiu deschis la ceea ce văd și sunt mai centrat pe mine însumi.

1144. **ȘANCRU (în general)** *Vezi: ULCER (E) pNGENERAL*

Șancrul apare într-un loc izolat al pielii sau al mucoaselor, sub formă de ulceratie. Este semnul unei boli contagioase aflate la debut, boală care poate fi adeseori de origine venerică. Trăiesc o furie care are legătură cu raporturile mele sexuale. Locul în care apare **șancrul** indică mai precis ceea ce trăiesc în acea situație. Astfel, **șancrul** poate apărea pe părțile genitale, pe anus, pe față, pe mucoasa gurii. Când există un **șancru** sub formă de ulcer cu puroi apare în gură, acest lucru indică faptul că există ceva care mă împiedică să spun anumite lucruri. Sunt nemulțumit, dezaprob anumite situații din viața mea și nu îndrăznesc să vorbesc despre acest lucru. Rețin anumite cuvinte care **fermentează** și acest lucru poate produce puroiul. Resping sau condamn o situație sau o persoană. Îi fac pe ceilalți responsabili de nefericirea mea. Aș vrea să îi scuip în față.

Acceptî,Y să vorbesc și să mă exprim chiar dacă nu sunt de acord cu viața mea și cu ceilalți. Trebuie să fac acest lucru dacă vreau să rămân deschis să primesc energia activă a cuvintelor și exprima ea de sine. Mă acceptîV în sexualitatea mea și îmi acord dreptul de a descoperi **iubirea** care mă va ajuta să mă dezvolt.

1145. **ȘANCRU — ULCER BUCAL (herpes)** *Vezi: GURĂ [DURERE DE...]*

1146. **ȘOLDURI** *VezișuBAZIN*

Șoldurile îmi poartă corpul în echilibru perfect și sunt situate între bazin și femur. Mă sprijin pe **șolduri**. **Șoldurile** ajută picioarele să se miște pentru a duce corpul înainte. **Șoldurile** determină dacă merg înainte sau nu. Reprezintă credințele mele fundamentale cu privire la ceea ce sunt sau ar trebui să fie relațiile mele cu lumea. **Șoldurile** cuprind poziția pe care o am față de a trăi în raport cu mine însumi sau în funcție de ceilalți și de felul în care mă văd aceștia.

Bazinul și **șoldurile** formează un ansamblu și reprezintă **faptul de a mă lansa în viață**. Prin - urmare, **șoldurile**, reprezintă de asemenea, nivelul meu de determinare pentru a avansa în viață.

Accept!* să merg înainte cu bucurie și încredere în viață, știind că orice experiență există pentru a mă ajuta să-mi descopăr bogățiile interioare.

1147. **ȘOLDURI (dureri de...)**

Șoldurile amortizează mișcarea picioarelor și mersul. Picioarele mă ajută să avansez liber, există și un raport de **autonomie**. Pot să fiu reținut în a merge înainte și a lua deciziile importante în viața mea. Atunci când amortizez un anumit drum personal, când încep să îmi pun întrebări despre diverse lucruri, se întâmplă să am dureri de **șolduri**, să fiu indecis cu privire la înaintarea în viață sau la direcția pe care o am de urmat. Mă întreb dacă am dreptul să trăiesc pentru mine însumi sau trebuie să mă sacrific pentru ceilalți, așa cum am făcut tot timpul. Există o dualitate imensă, care mă împiedică să merg înainte și, dacă continui să trăiesc sub presiune, să urmez un drum care nu îmi place, aș putea chiar să **îmi fracturez șoldul**. Pot avea impresia că trebuie să cedez, împotriva voinței mele față de ceva sau cineva mai puternic decât mine. Prin **problemele de la șolduri**, corpul meu îmi indică o anumită amorteală, o rezistență, o rigiditate. Trăiesc o inflexibilitate față de o situație sau față de persoană. Acest lucru poate proveni dintr-o situație în care m-am simțit **trădat** de cineva sau **abandonat** și acest lucru m-a afectat atât de tare, încât acum îmi re-evaluez toate relațiile cu ceilalți. În plus, am nevoie să stabilesc reguli noi, pentru a mă proteja și a evita să fiu rănit din nou. Este posibil să fiu neliniștit cu privire la viitor: sunt îngrijorat atunci când trebuie să iau o decizie importantă, deoarece pot avea impresia că nu merg nicăieri sau că nu voi ajunge niciodată nicăieri sau, pur și simplu, mă consider lipsit de orice valoare, "un nimic". Oare sunt capabil să îmi realizez visele dragi **inimii*** mele? Când mă dor **șoldurile** (de exemplu, dacă sufăr de artroză) corpul meu îmi transmite un mesaj: există un dezechilibru în mine. Nu îmi pot impune ideile și personalitatea, prin urmare mă supun. Sunt furios, deoarece ceilalți nu îmi recunosc nevoile. Aș vrea ca ceilalți să răspundă așteptărilor mele, fără să fiu nevoit să le cer acest lucru. Când apare o **durere**, există o culpabilitate. **O durere la șolduri**, sau **șoldurile** care nu vor să se miște, pot indica faptul că îmi blochez energia sexuală de frică sau din culpabilitate. Mă consider un partener sexual slab, îmi este greu să comunic cu celălalt. Este posibil să îmi fie frică de intimitate și uneori ar fi mai ușor să mă îndepărtez de persoana iubită, în loc să fac față problemelor mele. Pot chiar să mă îngrăț în zona șoldurilor, pentru a crea un spațiu fizic între mine și celălalt. Trăiesc un sentiment de neputință atât la nivel sexual cât și în capacitatea mea de a mă accepta!* așa cum sunt, cu gusturile mele, cu dorințele mele, cu plăcerile mele. Sunt

tulburat pe plan sexual și emoțional și **șoldurile** mele nu mai funcționează normal. Această neputință poate proveni și din faptul că nu mă simt capabil, sau nu mă mai simt capabil să mă poziționez și să mă **opun** în fața cuiva sau a ceva. Nu îmi acord dreptul de **a merge spre** o situație sau un loc, care ar putea să îmi ofere o plăcere pe plan sexual, din cauza interdicțiilor pe care mi le-am impus sau a celor pe care le-am acceptat!* din partea societății. Această situație mă obligă să meditez la limitele pe care mi le fixez. Observ până în ce punct mă împiedic să avanez, deoarece, în loc să îmi trăiesc viața cu emoțiile mele, o trăiesc în minte. **Decalcifierea** șoldului indică faptul că siguranța mea se dărâmă, mă simt neputincios și nu mai îndrăznesc să mă mișc. Mă simt golit, deoarece am sentimentul că am dat foarte mult, mă simt folosit.

Accept!* să nu mai fiu ca o mamă pentru toată lumea. Îmi permit să primesc, să mă hrănesc cu **iubire**. Corpul meu mă ajută să îmi dezvolt conștiința, pentru a avansa în viață cu încredere și siguranță și îmi arată că trebuie să fiu flexibil în modul meu de a lua deciziile, să îmi asigur astfel un viitor mai bun. Sunt echilibrat și avansează în viață cu încredere și seninătate. Îi mulțumesc vieții pentru tot ceea ce mă ajută să experimentez în fiecare moment. Învăț să trăiesc în echilibru cu experiențele mele. Mă eliberez de greutatea responsabilităților de care nu mai am nevoie: acest lucru mă ajută să iau mai ușor deciziile.



1148. **TABAGISM** Vezi: *FUMAT*

1149. **TAHICARDIE** Vezi: *INIMĂ*—ARITMIE CARDIACĂ*

1150. **TALAMUS**

Talamusul are forma a două mase voluminoase de substanță cenușie, situate de fiecare parte a celui de-al treilea ventricul din creierul anterior și folosește ca releu pentru sensibilitățile specifice. O disfuncție a **talamusului** indică mari autoinvestigații pe care le fac referitor la ceea ce sunt și la felul în care mă percep ceilalți. Este posibil să trăiesc, în relația de cuplu, o *nefericire* pe care nu îndrăznesc să o mărturisesc. Pot să am o stare de disperare profundă. Poate fi față de mine însumi sau față de o persoană iubită. Îmi este frică de judecata celorlalți, de faptul că nu sunt respectat, că sunt umilit. Cu toate acestea, de multe ori, sunt primul care mă critic și mă judec. Am tendința să mă compar cu ceilalți. Latura mea afectivă este într-un fel, moartă. Mă aflu într-o perioadă de schimbări mari: este ca și cum aș fi pe care să mă schimb radical; las la o parte tot ceea ce mă împiedică să merg înainte, chiar dacă acest lucru mă sperie. Îmi caut

adevărata identitate.

Învăț să mă accept!* așa cum sunt și realizez că, dacă sunt sincer cu ceilalți, voi manifesta mai multă **iubire** și voi avea relații sănătoase și durabile.

1151. **TARTRU** Vezi: *DINȚI [AFECȚIVNIALE...]*

1152. **TĂIETURĂ** Vezi: **ACCIDENT**

Tăietura indică o dezordine emoțională, o durere mentală puternică, care se manifestă pe plan fizic și care poate ascunde o culpabilitate foarte mare. Mă face să **conștientizez** o rană interioară și faptul că este posibil să vreau, în mod inconștient, să mă autodistrug. Este un avertisment, un semn cu privire la faptul că trebuie să re-evaluez direcția în care vreau să merg. Vreau să fac lucrurile prea repede. Iar acesta este semnul unui conflict interior adânc. Îmi împing limitele prea mult! Pentru a identifica mesajul observ locul în care m-am tăiat și activitatea pe care o făceam în acel moment. De exemplu, **o tăietură la mâini** poate însemna faptul că mă simt vinovat să îmi exprim creativitatea în situațiile cotidiene sau că sunt iritat deoarece fac un lucru care nu îmi place, mă grăbesc și mă simt **vinovat**. De obicei, în momentul în care are loc tăietura, există o emoție pe care nu reușesc să o stăpânesc. Oare am impresia că sunt fără apărare și că cineva vrea să profite de mine și să mă rănească? Profunzimea și gravitatea **tăieturii** îmi arată cauza conflictului: tăieturile ușoare indică o culpabilitate ușoară, care de obicei este legată de detaliile zilnice, cărora le acord o atenție prea mare sau, din contră, mă las distras și neatenția mea mă face să omit detaliile importante. O tăietură **mai mare** și mai largă indică faptul că culpabilitatea este mult mai importantă: mă simt "tăiat" în esența mea profundă sau tăiat de restul lumii, tăiat în două, în fața unei decizii pe care trebuie să o iau, devastat față de o persoană sau o situație. Mă simt vulnerabil, incapabil de a acționa. Nivelul meu de stres și de anxietate este ridicat, deoarece am impresia că trebuie să fiu tot timpul cu garda ridicată. Pot avea impresia că sunt prizonierul imaginii pe care vreau să o ofer, al idealurilor care mi-ai fost impuse de societate sau de mine însumi. Simt că libertatea mea este năruită și vreau să mă revolt. Mă simt "tăiat", deconectat de adevăratul meu eu, de potențialul meu real.

Accept!* ceea ce trebuie să înțeleg, îmi asum alegerile și fac schimbările care se impun. Îmi acord timp pentru a mă opri și a îmi evalua viața și obiectivele. Am puterea să îmi împlinesc toate visele: trebuie doar să îmi accept!* adevărata natură, forțele mele interioare și totul devine posibil. Reiau contactul cu mine însumi și cu oamenii care mă pot ajuta în parcursul meu.

1153. **TENDINITĂ** Vezi: *TENDON[ÎN GENERAL]*

1154. **TENDON (în general)**

Tendonul este punctul de legătură dintre mușchi și oase, pe care este inserat. Este format din țesut conjunctiv. Acest țesut moale, constituit din energie mentală, care se unește cu energia spirituală, are ca efect unificarea exprimării și a mișcării complete. Acest lucru creează o legătură directă cu "corpul meu spirit". Tendoanele reprezintă capacitatea mea de a mă adapta diferitelor situații ale vieții și felul în care avansează ascultându-mi vocea interioară. **Tendoanele** suple indică suplețea mea față de mine însumi și față de ceilalți. Dacă sunt rigide însă, rigiditatea lor denotă tendințele mele de a fi rigid. Dacă energia mea mentală este rigidă, eu devin inflexibil. Astfel, țesutul meu moale va simți acest lucru, provocând apoi o rigiditate fizică. Atunci când trăiesc un conflict între ceea ce cred că am de făcut și vocea mea interioară care îmi spune

cu adevărat, ceea ce trebuie să fac, simt o durere la **tendoane**. Am tendința să mă devalorizez. Energia mea mentală (exprimată prin tendoane) alege o direcție, în timp ce, energia mea fundamentală, profundă și spirituală (oasele) vrea să aleagă direcția opusă. Verific care tendon este afectat și găsesc o indicație referitoare la aspectul vieții mele, în care mă devalorizez. De exemplu, dacă am o **tendinită la încheietura mâinii**, este cazul să mă întreb: "În ce activitate, în care îmi folosesc încheieturile și mâinile, am impresia că nu sunt suficient de bun, sau că aş putea fi mai bun?" Ce anume mă face să stagnez? În ce situație am nevoie de îmbunătățiri pentru a-mi îndeplini obiectivele în viitor, deși mă simt neputincios să fac acest lucru? Mă simt blocat și incapabil să îmi îndeplinesc scopurile. Am nevoie să mi se întindă o mână de ajutor. Am tendința de a merge spre obiectivele mele, dar în același timp îmi este teamă că nu voi reuși. Mă întreb care este , capacitatea mea de a concilia dualitățile din viața mea. Dacă sunt capabil, de exemplu, să trec ușor de la vechile la noile mele idei, știind că mă pot baza pe , autoritatea mea interioară și tendoanele mele vor fi sănătoase. Dacă sunt tot timpul contrariat și trăiesc în funcție de ceilalți, **tendoanele** mele devin fragile și se destramă. Sunt slăbite și eu, de asemenea, mă simt slăbit sau nu mă simt suficient de bun. Pot să cred că faptele mele sunt considerate fără valoare.

Accepți* să recunosc importanța echilibrului energiilor mele și să merg înainte în viață. Pot să am încredere în înțelepciunea mea divină. ,

1155. **TENDONUL LUI ABILE Tendonul lui Ahile** face legătura dintre mușchiul pulpei și osul călcâiului. Este tendonul cel mai puternic din corp: poate suporta până la 400 de kilograme. **Tendonul lui Ahile** simbolizează realizarea gândurilor și a dorințelor, atât pe plan fizic cât și spiritual. Folosește, de asemenea pentru a exprima orice blocaj din mișcarea gleznei. De exemplu, dacă am o dorință puternică de stabilitate, dar este greu să obțin acest lucru, din cauza unei situații financiare precare. Tendonul poate suporta foarte multe, oare și eu am impresia că suport o greutate foarte mare ? Acesta poate fi foarte puternic și poate suporta o greutate mare, deoarece are baza solidă, dar eu, dacă mă simt gol pe dinăuntru, pe ce aş putea să mă sprijin? Poate acord prea mare importanță "ambalajului", exteriorului și ignor conținutul ? Care sunt prioritățile mele, valorile mele profunde ? Pe ce se bazează viața mea ? Oare sunt în contact cu esența mea divină sau trăiesc doar la nivelul aparențelor ? Există o ruptură în relațiile mele cu ceilalți, mai ales cu copiii sau cu părinții mei ? Am nevoie tot timpul să mă mișc, să plec, ca și cum nu aş putea sta într-un singur loc prea mult timp, asemenea unui țigan, care se mută dintr-un loc într-altul ? **Conștientizez** faptul că, **tendonul lui Ahile**, lucrează mai mult atunci când stau în picioare (în poziție verticală) decât atunci când sunt culcat. Poate deveni fragil atunci când am o dificultate de a mă ridica. Poate fi vorba despre dorința de a fi promovat, de o schimbare de rang social, de dorința de a face parte dintr-o echipă profesionistă de sportivi, dar apar obstacole, care împiedică realizarea acestei dorințe.

Accepți* să acționez pentru a face lucrurile să se miște, pentru a-mi împlini visele și a atinge scopurile pe care mi le-am propus. Îmi bazez viața pe valori umane profunde. Îmi amplific forța interioară fiind eu însumi.

1156. **TENIA** *Vezi: INTESTINE—TENIA*

1157. **TENIS ELBOW** *Vezi: COATE—EPICONDILITĂ*

1158. **TENSIUNE ARTERIALĂ— HIPERTENSIUNE**

Imaginea care reprezintă o persoană suferind de hipertensiune este cea a unei oale sub presiune, care fierbe pe foc. În acest caz sunt o persoană care acumulează, pe o perioadă lungă de timp, gânduri și emoții, care nu sunt exprimate; sunt de multe ori hipersensibil și mă controlez greu. Furia și stările mele de contradicție, pentru care încă nu am găsit soluții, mă copleșesc și fierb în interiorul meu. Mă simt confuz. Pot avea tendința să amân lucrurile pe care le am de spus sau de făcut, de teamă sau din lipsă de încredere în mine și trăiesc o tensiune nervoasă foarte mare, deoarece toate acestea mi se pai* prea mult și nu știu dacă voi fi capabil să îmi împlinesc toate proiectele. Pot să îmi amplific problemele și culpabilitatea mea va crește și mai mult *presiunea*. Dorința mea de a controla totul și de a rezolva situațiile din viața mea, determină creșterea tensiunii, care poate deveni incontrollabilă. Mă simt neputincios, de multe ori deoarece nu mai pot sau nu mai vreau să mă supun ordinilor, mai ales la locul de muncă. Trăiesc o frică profundă de a fi respins, mă simt în pericol și sunt tot timpul în alertă. Mă simt strivit, lipsit de apărare. Trăiesc o **tensiune** cu privire la o situație emoțională sau sentimentală și aş vrea să îmi diminuez nivelul de stres. Am o dificultate în a simți și a primi **iubirea** celorlalți. M-am închis față de această **iubire** pentru a nu mai suferi. Și acum nu vreau nici să mai primesc, nici să mai dau. **Hipertensiunea** pe care o am își poate avea originea și în frica mea de moarte, conștientă sau nu și în dorința mea de a profita la maximum de viață, deoarece vreau să îmi realizez cât mai multe dintre obiectivele fixate. Creierul este cel care comandă tensiunea nervoasă și inima* este cea care dă ritmul și încălzește sângele: împreună, reglează **tensiunea**. Am sentimentul că eu însumi îmi creez această presiune sau că provine de la ceilalți? Oare. neg anumite aspecte ale personalității mele, care încearcă cu disperare să iasă la lumină ? Mă simt *comprimat* ? Este posibil să mă simt în pericol dacă îmi exprim adevăratele sentimente și acest lucru poate induce o stare de depresie. Trebuie să fiu cel mai bun, performant, să-mi folosesc la maximum capacitățile. Dacă nu reușesc să fiu atât de bun cât îmi doresc, atât pe plan fizic, cât și pe plan intelectual, *presiunea* și **tensiunea** vor fi enorme. Caut armonia peste tot și mă simt responsabil, chiar și atunci când este vorba și despre alte persoane. Ce misiune mi-am atribuit! Deoarece am tendința de a fi hiperactiv [ceea ce mă ajută să uit grijile] o metodă bună de a trăi în armonie ar fi să îmi stabilesc prioritățile printre lucrurile pe care le am de făcut și să îmi acord timp pentru a descoperi ce se întâmplă în interiorul meu și a-mi exprima toate aceste emoții, care nu cer decât să se exteriorizeze.

Accepți* să învăț să las să iasă aburii, treptat și să **conștientizez** presiunea pe care o pun asupra mea. Evit acumularea care provoacă explozia. Învăț să am încredere în mine. Accepți* faptul că nu mai am nevoie de această presiune pentru a mă simți viu. Mă accepți* așa cum sunt și recunosc faptul că, sunt o ființă unică.

1159. **TENSIUNE ARTERIALĂ — HIPOTENSIUNE**

Contrar hipertensiunii, **hipotensiunea**, apare în cazul unei persoane care are tensiunea arterială prea scăzută (de reținut că, cineva poate avea o tensiune scăzută și să se simtă în plină formă, tensiunea este cea potrivită, atâta timp cât nu îi afectează calitatea vieții).

Dacă sunt o persoană cu tensiunea mică, acest lucru poate indica faptul că îmi lipsește dorința de a trăi. Am impresia că nu merge nimic, că este inutil să fac eforturi, deoarece, oricum, am sentimentul că nu va funcționa nimic. Mă simt golit de energie și nu mai suport greutatea situațiilor pe care le trăiesc. Mă las purtat de descurajare și de negativism. Inima* nu mai are nicio putere asupra mea. Joc rolul victimei și am impresia că viața mea este ca un mare gol. Mă simt neputincios față de ceea ce mi se cere să fac pentru a mă plasa în normele stabilite de societate, norme, care nu corespund neapărat valorilor mele personale. Îmi este teamă că voi renunța la visele mele. **Hipotensiunea** poate provoca o pierdere a cunoștinței. Aceasta este semnul că vreau să fug de responsabilitățile mele, de anumite situații sau persoane, deoarece faptul de a le face față mă obligă să mă poziționez și să fac anumite acțiuni care nu îmi plac și pe care poate nu vreau să le fac. Mă simt responsabil pentru toată lumea din jurul meu și este o povară prea greu de suportat. Este o situație care a apărut, probabil, foarte devreme în viața mea. Mă simt atât de slab, neputincios, epuizat... Nu mai am chef să mă implic în viață. Mesajul pe care mi-l transmite corpul meu este să am încredere și să îmi iau viața în mâini. Aleg să mă las îndrumat de forța mea interioară.

Accept **V** să îmi acord timp pentru mine. Dacă îmi regăsesc starea de seninătate, descoperind ceea ce iubesc, reluând contactul cu lucrurile care mă pasionează și trăind fiecare zi cu simplitatea unui copil, îmi voi regăsi bucuria de a trăi. Le las celorlalți responsabilitățile lor și mă ocup de ale mele. **Tensiunea mea arterială** poate rămâne scăzută, dar va fi doar un semn că am atins un nivel de stres aproape de zero și că îmi trăiesc viața în armonie cu cursul vieții însăși.

1160. **TESTICULE (în general)** *vezi și: **PENIS [AFECȚIUNI ALE...]***

Glandele sexuale masculine reprezintă aspectul masculin. **O** afecțiune a **testiculelor**, denumite în limba popular "bijuteriile familiei" este de obicei legată de frici, de nesiguranță, de imaginea tatălui, de îndoielile mele legate de faptul că sunt bărbat și de capacitatea mea de a procrea. Poate indica o lipsă de acceptare]* a sexualității mele, a preferinței mele sexuale. Teama de a fi judecat în funcție de performanța mea poate duce la **impotență**. Mă simt slab și vulnerabil. De ce trebuie să dovedesc ceva, atât în pat cât și în familie sau la muncă ? Ce am de dovedit ? Când trăiesc o situație tensionată, mi se întâmplă să am impresia că sunt "strâns de testicule", mai ales dacă partenera sau partenerul meu, este o persoană autoritară. Devin martor și spectator, în loc să fiu actorul principal al vieții mele. *Angajamentul* devine pentru mine un lucru foarte periculos, care îmi poate fi chiar *fatal*. În același timp, este posibil să mă simt blocat în acțiune și în creativitatea mea, *deposedat* de talentele mele. Undeva în adâncul meu, există o frică de a *pierde* pe cineva sau ceva, care este omniprezentă. Poate fi vorba despre un membru al familiei/pe care îl iubesc sau poate fi vorba despre teama de a-mi pierde identitatea, timpul, speranța, memoria. Am tendința de a mă culpabiliza, de a mă simți denigrat, destrămat de către o persoană, de obicei de sex opus. Mă simt sau

ceilalți mă fac să mă simt ca un copil mic. Mă retrag în colțul meu, mă ascund în spatele unei măști pentru a evita să fiu din nou rănit. **O torsiune testiculară**, care apare mai ales la copii, reprezintă felul în care **conștientizez**, într-un mod dur, imaginea falsă pe care o am despre tatăl meu. **O** altă interpretare ar fi că, am nevoie să fiu *atestat*, să existe martori ai acțiunilor mele, caz în care poate apărea un **chist** sau o **tumoră**. Refulez atât de mult ceea ce sunt, încât ajung să fiu separat complet de forțele mele profunde. Dacă există o **inflamație a testiculelor (orhita)**, frustrarea și furia mea cresc tot mai mult, deoarece nu mai suport închisoarea emoțională și nici respingerea spontaneității și creativității mele. Incapacitatea mea de a realiza anumite proiecte îmi afectează, de asemenea, testiculele. Dacă testiculele nu sunt coborâte în scrot (**criptorhidie**) este posibil să fi avut o copilărie în care cuvintele schimbate cu tatăl meu erau inexistente, de multe ori, deoarece era prea autoritar și puternic.

Mă simt sufocat și am o mare neîncredere față de ceilalți. Dacă **scrotul** este afectat, acest lucru indică faptul că, vreau să mă protejez, deoarece îmi este teamă că mi se va întâmpla ceva, mai ales la nivelul **testiculelor**. Sunt prins într-un conflict în care este vorba despre bani. **Varicocelul** indică o frică de a avea copii, deoarece eu însumi am impresia că nu am avut părinți sau că unul dintre ei era absent și m-am simțit orfan.

Accept **j*** să îmi investighez sentimentele față de virilitate și să îmi analizez percepția mea asupra principiului masculin.

1161. **TESTICULE (cancerde...)** *Vezi: **CANCER DE TESTICULE***

1162. **TETANIE**

Tetania se caracterizează prin crize de contracturi musculare și nervoase, mai ales în zona extremităților. Îmi simt mâinile, picioarele, toți mușchii, cum se crispează.

Această stare provine dintr-o hiperexcitabilitate și se produce în urma unor contraziceri. În anumite cazuri, în timpul crizelor importante, degetele mele se strâng și degetul mare, de la mână se pliază sub celelalte degete, în interiorul mâinii, ca și cum ar vrea să se izoleze de exterior. Poate că și eu vreau să mă izolez, să mă "rup" de lume, poate am dorința inconștientă de a muri, deoarece nu mai am chef de viață, mi-am pierdut bucuria de a trăi. Reacționez la o situație în care mă simt oprimat, deranjat în mișcările mele. Îmi port pică pentru că nu mă pot exprima sau nu pot reacționa în anumite situații. Nu îmi mai pot refuza frustrările mele și agresivitatea mea. Aș vrea să "arunc totul în aer", dar frica mea de consecințe mă împiedică să fac acest lucru.

Accept **j*** să învăț să îmi controlez viața. Elimin gândurile negative și reduc, efectul de contradicție. Dacă învăț să îmi exprim emoțiile prin cuvinte, nu mai am nevoie să fac eacest lucru prin corp.

1163. **TETANOS** *Vezi: **MUȘCHI — TETANOS***

1164. **TETRAPLEGIE** *Vezi: **PARALIZIE [ÎN GENERAL]***

1165. **TIBIA** *Vezi: **PICIOARE—PARTEA INFERIOARĂ***

1166. **TICURI** *Vezi: **CREIER — TICURI***

1167. TIMIDITATE

Jacques **Martel**

Timiditatea mă face să trec pe lângă lucruri minunate. Evit oamenii pe care nu îi cunosc. Îmi este teamă că sunt judecat și renunț la lucruri noi, sub pretextul că nu sunt potrivite pentru mine. Mă resemnez și refuz să mai lupt. Am tendința să mă simt în siguranță în rutina mea. Mă iubesc puțin și respectul meu față de mine este scăzut, nu prea am încredere în mine și rămân într-un cadru bine stabilit, unde nu mă simt nici respins, nici rănit, nici neînțeles. Aceasta formă de evadare mă face să fiu tot timpul în retragere. Pe undeva, este foarte posibil să îmi convină acest lucru, deoarece mă protejez astfel de situațiile în care aș putea fi rănit. Comunicarea mea este foarte redusă și doar cu persoane de care nu mă simt deloc amenințat.

Accept],* să acționez cu calm și îmi ofer șansa de a descoperi, în fiecare zi, lucruri noi și oameni noi,

1168. **TIMPANISM**

Timpanismul este creșterea sonorității toracelui și a abdomenului. Se poate simți dacă lovim cu degetele o zonă a corpului: aceasta rezonază, ca o tobă. O astfel de stare poate fi semnul că sunt o persoană cu o sensibilitate foarte mare și că păstrez în mine emoțiile, în loc să le las să plece. Mă simt ca o marionetă, manevrată împotriva voinței sale. Pentru a mă proteja de sensibilitatea mea, îmi "raționalizez" emoțiile pentru a avea impresia, pe plan intelectual, că am controlul asupra acesteia.

Accept],* să îmi trăiesc din plin emoțiile, deoarece reprezintă o bogăție pentru a descoperi diversele aspecte din mine.

1169. **TIMUS** *Vezi: GLANDA — TIMUS*

1170. **TIROIDĂ** *Vezi: GLANDA TIROIDĂ ÎN GENERAL*

1171. **TOROPEALĂ** *Vezi: AMORȚEALĂ*

1172. **TORSIUNE DE TESTICULE** *Vezi: TESTICULE pN GENERAL]*

1173. **TORTICOLIS** *Vezi: GÂT— TORTICOUS*

1174. **TOXICOMANIA** *Vezi și: ALCOOLISM, FUMAT, COMPULSIE NERVOASĂ, DEPENDANȚĂ, DROGURI, PLĂMÂNI pN GENERAL]*

Toxicomania se caracterizează prin consumul abuziv de diverse produse toxice, legale sau nu, printre care se numără tutunul, medicamentele, alcoolul și toate tipurile de droguri. Reprezintă o formă de dependență fizică și psihică. Această nevoie irezistibilă de a consuma diverse substanțe, denotă o frică foarte mare de a mă vedea așa cum sunt. Prefer să fug, să evadesc, în inconștient. Neștiind cum să mă iubesc eu însumi, nu îmi da seama că cei din jurul meu mă iubesc și mă apreciază. Îmi este teamă de eșec. Am o nevoie atât de mare să fiu recunoscut și iubit, încât sunt pregătit să consum produse toxice, chiar dacă risc să mor, pentru a-mi împlini aceste nevoi. Am o dificultate de a intra în contact cu ceilalți, de a-mi exprima frustrările și disperarea. Decid dinainte că ceilalți nu mă pot ajuta, deoarece "nimeni nu mă înțelege!" într-un fel, îmi convine foarte bine să gândesc astfel... Mă ascund într-o lume "fantastică" în care cred că nu mă poate atinge

nimic, niciodată. Nu am chef să fac niciun efort, să devin responsabil de viața mea. Adorm treptat, îmi refulez rănilile cât mai adânc în mine. Îmi este rău și nici măcar eu nu le mai văd.

Accept],* să văd cât de toxic este acest obicei pentru mine. Prin faptul de a fi eu însumi, pot descoperi ființa minunată din mine și pot să fiu mai deschis spre iubire.

1175. **TRAHEITĂ** *Vezi: RESPIRAȚIE— TRAHEITĂ*

1176. **TRAHEOBRONȘITĂ** *Vezi: BRONȘITĂ, RESPIRAȚIE— TRAHEITĂ*

1177. **TRANSPIRAȚIE** *Vezi: MIROS CORPORAL*

1178. **TREMURAT** *Vezi: UPARKINSON [BOALA A LUI...]*

Tremuratul afectează mai ales membrele superioare ale corpului și, în special, mâinile. Include mișcări neregulate, care apar mai ales după o furie puternică sau după o frică sau o slăbiciune fizică. Este o reacție a sistemului nervos. Pentru că mă simt prins, neputincios, **mușchii** mei se tensionează și încep să tremure. Sunt ca un vulcan care erupe și furia clocotește în mine. Pot să încep să tremur și după ce aflu o veste sau o informație, căreia refuz, conștient, să îi întrevăd consecințele; este ca și cum m-aș minți pe mine însumi. Există un conflict între conștientul și subconștientul meu. Tensiunea dintre cele două părți provoacă un **cutremur** involuntar în diverse părți ale corpului meu (brațe, față, picioare, trunchi). Acesta poate avea legătură cu o întrebare pe care mi-o pun de mult timp și la care am un răspuns, dar mă îndoiesc sau mă tem că este adevărat. Mă simt scuturat pe dinăuntru și acest lucru se manifestă prin **tremurat**. Sunt nehotărât, nu mă pot decide în unele situații și corpul meu face la fel. Energia pe care am acumulat-o în inconștientul meu, se eliberează sub formă de **tremurat**. Acesta atinge epiderma doar atunci când trăiesc o situație de separare, foarte dificilă.

Accept].* să învăț să mă poziționez, să mă destind și trăiesc în prezent. Apreciez viața și fericirea !

1179. **TRISMUS** *Vezi: MUȘCHI—TRISMUS*

1180. **TRISOMIE 21** *Vezi: MONGOLISM*

1181. **TRISTEȚE** *Vezi și: SUPĂRARE, MELANCOLIE, SÂNGE / COLESTEROL / DIABET / HIPOGUCEMIE*

Tristețea se definește ca "o stare naturală sau accidentală de supărare, de melancolie". Este important să îmi amintesc faptul că "tot ceea ce nu se exprimă, se imprimă". O tristețe ne-exprimată poate declanșa o problemă la plămâni. Iar o tristețe profundă, poate determina un **diabet**. Întreg corpul meu refuză bucuria de a trăi, îmi concentrez atenția pe cenușiul cotidian. Am impresia că nimic nu este vesel pentru mine și simt tristețea care curge prin mine. Inima* mea rupe.

Acest gol imens se mărește în interiorul meu, pentru a face loc suferinței. Sunt deconectat de la forța mea creatoare. Sunt supus față de viață, în loc să fiu în acțiune.

Accept [* să las suferința să izbucnească. Am nevoie de ceva "picant" în viața mea și de căldură, care va topi toate lacrimile adunate în mine și astfel acestea vor ieși din corpul meu, ca niște vapori. Astfel, îmi pot umple golul cu blândețe și cu tandrețe. Iar gândurile negre vor dispărea și îmi voi regăsi dinamismul și bucuria de a trăi.

1182. TROMBOANGEITA OBLITERANTĂ *Vezi: BUERGER [BOALA LUI...]*

1183. TROMBOZA *Vezi USÂNGE—TROMBOZĂ*

1184. TROMBOZA CORONARIANĂ *Vezi UINIMĂV—TROMBOZA CORONARIANĂ*

1185. TROMPĂ UTERINĂ (INFECȚIA UNEI...) *Vezi: SALPINGITĂ*

1186. TUBERCULOZA *Vezi și: PLĂMÂNI [AFECȚIUNI ALE...]*

Tuberculoza este o afecțiune produsă de bacilul Koch⁹, care se plasează, de obicei, în interiorul plămânilor, dar care poate afecta, prin intermediul sângelui și rinichii, sistemul urinar etc. Simptomele principale sunt, între altele, bronșite repetate, o oboseală anormală, febră prelungită, scuipat cu sânge. Fiecare dintre aceste simptome indică faptul că simt furie și că viața mea este lipsită de bucurii. Am impresia că sunt abandonat, că îmi pierd resursele, mai ales față de familia mea. Nu mai am destul spațiu pentru a respira normal. Aș vrea să păstrez doar pentru mine oamenii pe care îi iubesc. Egoismul mă face să fiu gelos pe ceea ce au ceilalți și mă simt "victimă", am resentimente față de ceilalți și încerc să mă răzbun pe ei. Deoarece sunt afectați plămânii, **tuberculoza scoate în evidență frica mea de moarte, care este foarte prezentă și care îmi invadează gândurile.** Acesta este motivul pentru care există o creștere a cazurilor de tuberculoză, după războaie, pentru că, în multe cazuri, este posibil să mă regăsesc în situații în care bombele cădeau aproape de mine sau în care aș fi putut fi ucis de inamic. Am trăit astfel mai multe situații, în care exista riscul să mor. Sau poate am fost considerat mort sau părinții mei au crezut că voi muri la o anumită vârstă, de tânăr. Tandrețea lipsește din viața mea. Îmi interzic ființei mele interioare să se manifeste. Duritatea vieții și a experiențelor ei m-a făcut amar și am o dorință de răzbunare. Vreau, pur și simplu, să mă protejiez de pericol. Lupta mea pentru supraviețuire mă face să port o mască de fier, să ridic un zid de piatră în fața mea. Mă simt oprimat, parcă ceva îmi taie răsuflarea. Am nevoie să reintru în contact cu copilul meu interior, pe care l-am respins de prea mult timp. Car după mine sentimente amare față de evenimentele din trecutul meu. Mă izolez, evitând astfel să las să intre în mine ideile noi, atitudinile noi. Nu mai comunic cu corpul meu, nici prin săruturi, nici prin îmbrățișări, nici prin relații sexuale. Astfel, nu mă eliberez de frica de moarte și am impresia că îmi protejiez pe ceilalți. Pot să fug de emoțiile mele și să mă refugiez în muncă. Este important să **conștientizez** toate sentimentele pe care le am și să descopăr obiectul acestei frici de moarte.

Accept[* faptul că sunt protejat tot timpul. Îndrăznesc să fiu mai temerar, să îmi asum mai multe riscuri. Trebuie să depășesc această frică de moarte și să trăiesc momentul prezent, savurând fiecare clipă. Las blândețea să intre în viața

mea. Reintru în contact cu esența mea divină și acum nimeni nu îmi mai poate face rău.

1187. TUMORĂ (TUMORI) Vezi și: CHIST, CANCER [ÎN GENERAL...]

O **tumoră** este o masă de țesut inform, care poate apărea în diverse locuri ale corpului. **Tumora** apare de obicei, în urma unui șoc emoțional. Dacă păstrez în mine rănilile vechi, gândurile negative, față de trecut, acestea se acumulează și formează o masă care devine apoi solidă. O tumoră indică faptul că mă atașez foarte ușor și lipsa mea de încredere în mine mă face să simt gelozie, invidie, decepție față de mine însumi și față de ceilalți. Am un potențial nelimitat, dar nefolosit. Simt o tristețe adâncă față de o situație și m-am resemnat, deoarece îmi spun că "am pierdut partida" și abandonez, vreau să se termine viața. Este ca o cădere morală și emoțională și nu știu dacă o să mai pot să îmi revin. Am prea multe emoții închise în mine și corpul meu nu mai suportă. Cred că, dacă îi domin pe ceilalți, dacă îi critic și îmi folosesc puterea, acest lucru va schimba ceva, dar, în sinea mea, știu că nu aceasta este soluția. O **tumoră benignă** poate crește și deveni **malignă (cancer)** atunci când devin tot mai neliniștit și îmi concentrez tot mai mult atenția pe evenimentele din trecut, care mă rod pe dinăuntru. Emoțiile mele sunt tot mai puternice și rănilile mele sunt vii. Devin atât de negativist încât sunt tot timpul în alertă și mă aștept la tot ce este mai rău. Există o energie negativă în jurul meu, care devine mai puternică decât mine.

Accept J,Y să **conștientizez** faptul că această masă de celule blochează trecerea energiei în corpul meu, energie care trebuie să circule liber. Este important să îmi pot exprima tristețea din mine. Trebuie să iau foarte în serios acest mesaj pe care mi-l trimite corpul. Mă concentrez pe prezent și îmi exprim sentimentele. Dacă refuz acest lucru, este ca și cum, o voce interioară mi-ar șopti: "*tu mori*", încetul cu încetul". Învăț să mă detașez și să am încredere totală în mine.

1188. TUMORĂ LA CREIER *Vezi: CREIER [TUMORĂ...]*

1189. TUMORĂ MALIGNĂ *Vezi: CANCER [ÎN GENERAL...]*

1190. TURBARE

Turbarea este o boală contagioasă, care afectează anumite mamifere (vulpea, pisica, câinele etc.) și care se poate transmite la oameni, de obicei prin mușcături. Frica puternică de apă, **hidrofobia**, este unul dintre primele semne de **turbare**, la care se adaugă și frica de aer, **aerofobia**. Dacă sunt afectat de **turbare**, este posibil să fiu "turbat" de furie sau de supărare, acestea fiind îndreptate împotriva mea, a unei persoane sau a unei situații. Mă simt neputincios, obligat să fac ceva

⁹ Koch (Robert): medic german (1843-1910). În anul 1882 a identificat bacilul tuberculozei. A stabilit modalitatea de transmitere a bolii și a inventat o metodă de diagnosticare. În anul 1905, a primit premiul Nobel pentru medicină, ca recompensă pentru descoperirile sale.

ce îmi repugnă. Vreau să-mi creez o imagine perfectă, deoarece nu am nicio încredere în capacitățile mele. Prefer să depend de alții chiar dacă nu suport autoritatea. M-am simțit rănit de o persoană care avea o putere asupra mea și cum aș vrea să mă răzbun. O furtună interioară face **ravagii** și temeliile vieții mele sunt slăbite și se află în pericol.

Acceptiv faptul că, nu doar prin forță și violență îmi pot rezolva conflictele și disputele. Învăț să-mi comunic calm nevoile, opiniile, sentimentele, respectându-mă și respectându-i pe ceilalți. Îmi accept emoțiile, oricare ar fi acestea.

1191. **TUSE** *Vezi* **șu GÂT/pNGENERAL]/[DURERIDE...**

Tușea este un simptom minimalizat, de multe ori ignorat. Totuși ea arată o iritare; aceasta poate fi la nivelul gâtului sau al plămânilor și trăiesc o tensiune nervoasă care mă irită și de care vreau să mă eliberez. Este posibil să mă simt sufocat într-o situație, de către o persoană, pe care nu o suport. Mă simt frustrat, îmi vine să țip, să îmi "scuip" suferința, dar educația mea mă împiedică să fac acest lucru. Prin **tuse**, reușesc să mă eliberez de emoțiile mele, să resping ceva care mă deranjează, ceva ce nu mai vreau. Poate fi vorba despre singurătate, nefericire, tristețe, neînțelegere, frustrare etc. Uneori am nevoie să **tușesc**, chiar mă forțez, deoarece simt ceva blocat în gâtul meu. Este vorba, de obicei, de ceva ce nu pot exprima, de teamă de reacția celorlalți. **Tușea** apare atunci când văd că pot fi depozitat de ceva. Pentru că vreau să păstrez totul pentru mine, corpul meu reacționează "respingând inamicul" cu această **tuse**. Tușea este **uscată (iritativă)** atunci când sunt iritat și îi critic pe cei din jurul meu, pe care nu îi mai suport. Atunci când sunt nervos, sub tensiune, pot să dezvolt un tic, care constă într-o tuse care îmi ascunde jena, tensiunea sau nervozitatea. **Tușea** poate persista atunci când m-am certat cu cineva și nu am rezolvat situația. Sau când vreau să obțin atenția celorlalți. Există ceva blocat în gâtul meu, dar mai degrabă, eu mă simt blocat într-o situație. Mă revolt într-un mod subtil. Ezit și, în loc să spun într-un mod direct și ferm ceea ce am de spus, spun doar câteva cuvinte. **Tușea umedă**, care este însoțită de secreții, pare a avea o semnificație mai

profundă. **Tușea** convulsivă exprimă ranchiuna și uneori capriciile mele, pe care nu le pot exprima decât într-un mod violent, deoarece sunt foarte iritat.

Acceptând să recunosc ceea ce mă irită (poate fi vorba despre un aspect din mine pe care îmi este greu să îl acceptiv) **tușea** va dispărea. Dacă persistă, înseamnă că nu reușesc să mă eliberez. Este bine să îmi acord timp pentru a rezolva situațiile care mă irită și să mă simt mai bine cu cele pe care trebuie să le acceptiv, T.

1192. **TUSE CONVULSIVĂ** *Vezi: BOLILE COPILĂRIEI*



1193. **ȚESUT CONJUNCTIV (fragilitate a...)**

Un țesut reprezintă un grup de celule care au aceeași formă sau îndeplinesc aceeași funcție. Rolul **țesutului conjunctiv** este un rol de susținere a altor țesuturi, ale corpului, asigurând hrănirea țesutului muscular, nervos și a epitelului⁹¹, precum și înlocuirea interstiții lor (a fantelor) care se găsesc între aceste țesuturi. În cazul în care este afectat acest țesut, mă întreb: "De ce anume am nevoie, pentru a mă hrăni, atât pe plan emoțional cât și fizic sau spiritual?" Mă simt suficient de susținut sau am impresia că trebuie să fac totul singur, inclusiv "să umplu golurile", acasă sau la serviciu, de exemplu? Deoarece mă devalorizez foarte ușor, trebuie să mă fac util și să fiu important. Îmi simt libertatea îngrădită și am tendința de a atribui celorlalți responsabilitatea pentru nefericirea mea. Sunt dispus spre ranchiună și iert foarte greu.

Acceptiv să îmi comunic stările, nevoile: acest lucru mă va ajuta să mă descopăr, să îmi iau viața în propriile mâini și să caut ajutorul de care am nevoie și la care am dreptul.

1194. UITARE (a pierde lucruri) *Vezi și: ACCIDENT*

Uitarea se manifestă printr-o afectare de moment sau permanentă a memoriei. Poate fi un semn că mă agăț: de anumite evenimente sau de persoane, mai ales din trecutul meu și față de care vreau să mă detașez, deoarece trăiesc în trecut, în loc să mă bucur de momentul prezent. Sau pot fi preocupat de una sau mai multe situații din viața mea și acest lucru mă împiedică să fiu prezent în totalitate. Dacă **uit** sau îmi pierd cheile, portofelul, servieta, este posibil să fiu **în căutarea identității mele**. Pot să mă simt vinovat pentru că vreau să fac o pauză, să îmi ofer lucruri plăcute, vreau atenție (deoarece nu este ceva rezonabil) și mă pedepsesc astfel, uitând anumite lucruri. Expresia "a fi pe lună" înseamnă că nu sunt "aici și acum", că aș vrea să fiu altundeva (în trecut sau în viitor). Îmi place schimbarea și mă precipit să fac unele lucruri imediat, în loc să îmi acord timp pentru asta.

Accept[*] să las lucrurile și persoanele să treacă și las trecutul la o parte și mă deschid spre toate frumusețile vieții, care sunt **aici și acum**.

1195. ULCER(E) (în general)

Ulcerul reprezintă pierderea unei substanțe din piele sau din mucoasă, care ia forma unei leziunii, care nu se cicatrizează și are tendința să se întindă și, în unele cazuri, să producă puroi¹⁰. **Ulcerul** poate apărea pe piele, în exterior (pe brațe, picioare, cornea ochiului etc.) sau pe peretele unui organ intern (stomac, intestine, gură etc.) Un ulcer este un semnal că trebuie să **conștientizez** faptul că trăiesc o mare spaimă și nesiguranță. Indică un stres puternic și care simt **că mă roade, mă devorează**: toate acestea mă ard pe dinăuntru. **Ulcerul** este rezultatul focului revoltei, al ranchiunii și a unui resentiment puternic. Am impresia că sunt prins de o ghiulea și nu mai pot înainta așa cum vreau eu. Simt că mi-am atins limitele și mă aflu într-o etapă a vieții, în care trebuie să fac schimbări majore, dar nu știu cum să fac acest lucru. Mintea mea este plină de gânduri și este supraîncălzită. Agresivitatea mea refulată mă face să întâlnesc persoane care trăiesc aceeași situație. În funcție de locul în care se dezvoltă **ulcerul**, este posibil să descopăr ce anume provoacă această stare. Dacă apare de exemplu, în **gură**, mă pot întreba ce anume am de spus și pot să spun. Mă deconectez de la spontaneitatea mea de a

vorbi. **Ulcerul la stomac** indică faptul că există un lucru pe care îl "diger" foarte greu. Vreau să fug, să ies dintr-o situație. Anxietatea mea mă face să port o mască pentru a fi acceptat[*] de ceilalți și astfel să-mi regăsesc o anumită siguranță. Un ulcer la **intestinul gros**, denotă faptul că mă simt sufocat de trecut și refuz să îl las la o parte. În general, un **ulcer** este un semn că las lucrurile sau oamenii să mă irite.

Accept [*] să mă calmez, să mă relaxez. Am încredere în propria mea forță interioară. Dacă îmi voi calma emoțiile voi reuși să sting focul din interiorul meu. Regăsindu-mi liniștea interioară, ulcerul nu va mai avea motiv să se manifeste.

1196. ULCER BUCAL (herpes) SAU ȘANCRO *Vezi: GURĂ [AFECȚIUNI ALE...]*

1197. ULCER PEPTIC SAU GASTRIC (la duoden sau stomac)

Ulcerul la stomac poate apărea atunci când nu mă respect destul. Vreau atât de mult să le fac pe plac celorlalți, încât sunt gata să înghit orice. Astfel, îmi refulez emoțiile și propriile dorințe, nu mă respect și până la urmă le reproșez celorlalți că nu mă respectă. Mă simt ros pe dinăuntru și dramatizez fiecare eveniment din viața mea. Am dificultăți tot mai mari de a digera toate aceste contradicții, neliniști. Incertitudini, care îmi amplifică sentimentul de neputință. Este un preaplin de factori iritanți, care se transformă în **ulcer**. Un factor iritant poate fi o persoană sau o situație, pe care vreau să evit să o văd sau să o înfrunt, dar este imposibil și acel "ceva" îmi rămâne în stomac. Aș vrea să "evacuez" acel factor iritant din spațiul meu vital, din "teritoriul" meu. Mă simt neînțeles, mai ales pentru că am dificultăți în a-mi *comunica* nevoile. Pentru că vreau, cu orice preț, să le fac pe plac celorlalți, prefer să tac și să "îmi rod frustrarea". Îmi este greu să mă afirm și frustrarea crește în mine, până devine o agresivitate, pe care trebuie să o recunosc și să o accept [*] pentru a o canaliza mai bine: altfel, poate lua proporții exagerate, poate să devină chiar o dorință de răzbunare. Am tendința să mă critic foarte tare și pot ajunge chiar să mă autodistrug, îmi fac griji tot timpul pentru un anumit aspect din viața mea: poate fi ceva pe plan afectiv sau profesional. Această neliniște "mă roade pe dinăuntru". Simt un nod în stomac. Toată această agitație mă face mai fragil și mai vulnerabil. Dacă am **ulcer la duoden**, acesta indică mai ales, frica mea de a nu fi la înălțime, în fața celor care, pentru mine, reprezintă autoritatea.

Accept[*] faptul că primesc un mesaj de la corpul meu, care îmi transmite că a venit momentul să îmi descopăr calitățile, să mă apreciez la justa mea valoare și să îmi accept[*] nevoia de **iubire**.

1198. UMERI (în general) *Vezi și: ARTICULAȚII*

¹⁰ Este o suprainfecție, specifică ulcerului cutanat

Umerii reprezintă capacitatea mea de a purta o greutate. Umerii poartă **bucuriile, suferințele, responsabilitățile și incertitudinile mele**. Fac referire la povara acțiunilor mele sau a celor pe care aș vrea să le fac. La fel ca toți ceilalți, nu sunt instruit să port o povară. Dacă mă consider responsabil de fericirea sau de bunăstarea celorlalți, voi amplifica greutatea pe care o port și voi avea dureri de umeri. Am impresia că am "prea multe de făcut" și că nu voi fi în stare să duc totul la capăt. De asemenea, pot avea impresia că mi se impun anumite lucruri, că sunt împiedicat să acționez din cauza unor opinii diferite sau pentru că, pur și simplu ceilalți nu vor să mă susțină în proiectele mele. Mă simt blocat Am adeseori impresia că sunt izbit în plin și nu mai suport, Mă simt neputincios și am impresia că trebuie să las armele jos. Mă simt ca și cum aș fi pus la zid. Îmi văd viața ca prin ceață și nu îmi pot vedea calitățile frumoase pe care le am. Pot să am o durere de **umăr** și atunci când trăiesc o nesiguranță mare pe plan afectiv (**umărul stâng**) sau material (**umărul drept**) sau când mă simt strivit de greutatea responsabilităților mele, atât pe plan afectiv, cât și pe plan material. Nu mă simt sprijinit. Sunt închis într-un sistem căruia nu reușesc să îi deschid ușa, pentru a ieși afară. Îmi este atât de teamă de ziua de mâine încât uit să trăiesc momentul prezent. Dificultățile de care mă izbesc, responsabilitatea de a crea, de a face ceva și de a reuși, toate acestea mă "dărmă". Este posibil să vreau să îmi demonstrez să oricum, pot face față situațiilor și am **umerii** îndreptați spre spate, pieptul este scos în afară, când de fapt, în realitate, spatele meu este fragil și încovoiat de frică. Îmi impun tot timpul perfecțiunea, pot ajunge chiar să mă "flagelez" pe plan emoțional și am impresia că am fost laș. Pot să îmi port pică deoarece nu am știut să protejez o persoană dragă. Am multe remușcări și îmi spun tot timpul "ar fi trebuit să..." Trăiesc o angoasă și îmi fac prea multe griji pentru viitor. Dacă partea afectată a umărului este **osul (fractură)** acest lucru are și mai mult legătură cu responsabilitățile mele fundamentale. Dacă **mușchii** sunt cei afectați, legătura este mai mult cu gândurile și cu emoțiile mele. Astfel învăț să las să circule energia **inimii*** mele până la **umeri** și apoi spre brațe, ceea ce va risipi durerea și rigiditatea. Umerii reprezintă acțiunea și mișcarea, de la concepție până la materie. Prin umerii mei trec dorințele mele de a mă exprima, de a crea, de a acționa, deoarece umerii au apărut la nivelul **inimii***. Energia emoțională trebuie să se îndrepte până spre mâini și brațe, pentru a împlini dorințele. Dacă mă rețin din a spune sau a face ceva, dacă mă închid în mine în loc să mă arunc în viață, dată port o mască pentru a-mi ascunde fricile și îndoielile, **umerii** mei vor fi tensionați și mai rigizi.-Dacă simt o durere, mai ales atunci când ridic brațele, am o dificultate în a fi autonom și a mă descurca singur. Identitatea mea personală este repusă în cauză, față de mine însumi, dar și față de ceilalți, mai ales față de familia mea, care, uneori, mă va ataca și îmi va provoca un dezechilibru. Dacă am un umăr **rupt, fracturat sau sucit**, înseamnă că există în viața mea un conflict foarte puternic care are legătură cu esența ființei mele. Sunt prea exigent cu mine însumi. Vreau să controlez totul și greutatea este prea mare pentru mine. **Tensiunea** sau altă afecțiune pe care o simt în zona umerilor îmi transmite un mesaj, în funcție de care dintre cei doi umeri este afectat- stângul sau dreptul. Dacă este afectat umărul **drept** este vorba despre latura masculină, activă: pot trăi un conflict

sau o tensiune în legătură cu munca mea, cu felul meu de a reacționa față de autoritate. Mă devalorizez în statutul pe care îl am, fie în cadrul familie mele, fie în cuplu sau în societate. Este partea rigidă, care controlează, care conduce, în timp ce **umărul stâng** indică tensiunea pe care o pot trăi în aspectele feminine ale vieții mele, adică latura creativă și receptivă, capacitatea mea de a-mi exprima sentimentele. Mă cobor față de imaginea mea sau de capacitatea mea de a fi eu însumi un păinte bun sau un copil bun pentru părinții mei. Un umăr **înțepenit** înseamnă că devine rece și dureros și este deranjat în activitatea sa. Oare și eu sunt rece și indiferent față de ceea ce fac (mă prefac) sau chiar vreau să fac acel lucru ? Există o tensiune în mine care arată faptul că vreau să fac ceva diferit de ceea ce fac acum. **Conștientizez** ceea ce mă frământă.

Accept[*] faptul că eu sunt responsabil de MINE și le las celorlalți grija pentru propria lor fericire. Începând de acum, încetez să mai "port lumea pe umerii mei" și învăț să deleg sarcinile. Accept[*], de asemenea, să învăț să trăiesc momentul prezent, ceea ce mă va ajuta să mai ușurez greutatea pe care o port pe **umeri**. Am încredere în universul care îmi oferă bunurile de zi cu zi.

1199.UMERII CURBAȚI

Umerii curbați generează de obicei porecle precum "**cocoșatul**". Pe lângă toate informațiile valabile pentru afecțiunile umerilor, **umerilor curbați** li se adaugă faptul ca simbolizează cedarea în fața vieții și a greutăților ei. Nu mai pot purta singur toată această greutate și cred că nu mai am nicio speranță. În plus, pe lângă nenumăratele mele probleme, am impresia că trebuie să car și povara celor din jurul meu. "Soarta lor este în mâinile mele". Port cu mine multă culpabilitate, legată de trecut. Dacă umerii mei sunt și **rigizi**, înseamnă că există în mine o stare permanentă de tensiune interioară. Sunt tot timpul la pândă, gata să intervin în orice situație neprevăzută și îmi asum responsabilitatea pentru fericirea celorlalți. Mă aștept parcă să-mi cadă ceva în cap.

Accept[*] faptul că a sosit momentul să am grijă de mine și să îi las pe ceilalți să se ocupe de fericirea lor. Această formă de **deviație** pronunțată a coloanei vertebrale poate semnală, de asemenea, o **obligație de a fii modest**. Oricare ar fi cauza stării mele, trebuie să învăț să fiu modest, deoarece acest blocaj energetic provine din sentimente de furie din trecut, care mă afectează încă și astăzi și care sunt însoțite de multă iritare față de anumite persoane sau anumite situații. Deoarece sunt 100% responsabil de ceea ce mi se întâmplă, îmi accept[*] alegerea, conștient sau nu. Este fără îndoială, cea mai mare provocare din viața mea. Îmi ascult vocea interioară care mă îndrumă în ceea ce trebuie să fac pentru a fi mai fericit. Un masaj sau un tratament energetic mă pot ajuta să mă centrez pe momentul prezent și să intru în contact cu eul meu superior pentru a-mi recunoaște propriile nevoi.

1200.UMFLARE (în general)

Umflarea apare în general atunci când opun o rezistență emoțională și îmi refulez emoțiile. Acumulez aceste emoții deoarece trăiesc o neputință sau deoarece nu știu cum să le exprim pentru a evita să rănesc pe cineva sau pur și simplă, să mă rănesc pe mine.

O umflătură poate fi, de asemenea, un mijloc de protecție și mă pot întreba de ce simt nevoia să mă protejiez și "de ce sau de cine" ? Oare îmi creez iluzii cu privire la o situație ? Iluziile sunt legate de apă, iar când **conștientizez** faptul că această iluzie este o percepție greșită a unei situații sau a unei persoane, este nevoie să îmi re-analizez valorile și percepția mea asupra lucrurilor, într-un mod realist. De asemenea, este posibil să simt că unele persoane mă mint sau îmi ascund adevărul.

Accept],* să îmi verific percepțiile pentru ca situațiile din viața mea să fie mai clare. Învăț să exprim ceea ce trăiesc pentru a mă elibera și pentru ca **umflăturile** să dispară.

1201. UMFLAREA (... abdomenului)

Umflarea abdomenului mă determină să **conștientizez** faptul că trăiesc o frustrare față de partenerul meu, față de copii sau față de familia mea. Am impresia că sunt mințit. Mă simt probabil limitat pe plan afectiv sau în exprimarea sentimentelor mele față de persoanele din jurul meu.

Schimbând felul în care văd lucrurile și având o atitudine mai pozitivă, accept],* să **conștientizez** toată abundența din viața mea, pe plan afectiv, intelectual, emoțional, material etc.

1202. UNGHII (în general)

Unghiile reprezintă țesutul dur și energia cea mai profundă și spirituală, forța mea interioară. Prin unghii îmi pot crea viața. Îmi acord timp și nu forțez lucrurile, astfel nu voi perturba curentul vieții. Această forță interioară mă susține. Această protecție, reprezentată de **unghii** este tot timpul cu mine. **Unghiile** arată capacitatea mea de a fi flexibil. Se manifestă asupra corpului meu, în locurile cele mai "prelungite". **Unghiile** pot fi afectate atunci când activitatea mea, dexteritatea mea, direcția mea, tind să se schimbe și îmi este greu să fac față acestor schimbări. Indică, de asemenea, o dificultate de a mă poziționa față de unele situații sau persoane. Detaliile din viața mea cotidiană pot deveni punctul central al atenției mele. **Unghiile** reprezintă de asemenea sentimentul de **protecție** pe care îl am față de tot ceea ce se întâmplă în jurul meu. O problemă la **unghii**, precum o **inflamație**, denotă faptul că mă agăț de ceva și nu vreau să îi dau drumul. Mă simt vulnerabil. Unde este adevărata mea putere ? **Unghiile** mele pot deveni **exagerat de groase** deoarece vreau să mă protejiez, ca o broască țestoasă cu carapacea ei groasă. Vreau să mă apăr de pericolele din exterior, trăiesc într-o închisoare. Vreau să îmi scot ghearele pentru a mă apăra. Dacă sunt **femeie**, nu îndrăznesc să mă apăr, iar dacă sunt **bărbat** pot ezita între a ataca sau a mă afirma. Orice aș fi, oare este nevoie să mă protejiez de ceilalți sau de propriile mele sentimente de agresivitate și de autodistrugere ? Vreau să închid ușa de acces spre mine tuturor celor din jurul meu, pentru a-mi proteja vulnerabilitatea. Dacă îmi îngrijesc unghiile în mod exagerat, trebuie să mă întreb ce imagine vreau să protejiez în ochii celorlalți, cu scopul de a ascunde o parte din mine, care mi se pare urâtă.

Puncte sau pete albe pe **unghii** indică faptul că am trăit un eveniment bulversant. Îmi sufoc frustrarea, deoarece îmi este frică să fiu activ și rămân în pasivitate. Simt

nevoia să mă apăr, ca un animal urmărit. **Unghiile rupte** sunt expresia sentimentului meu de a fi prizonier, aproape îngropat. **Unghiile care se exfoliază** sunt un semn al tendinței mele de a vrea să mă agăț de două locuri sau două persoane în același timp. Urmez o cale, reguli care îmi fac rău și totuși mă încăpățânez să continui. Mă simt rupt în bucăți. Pot alege să îmi folosesc **unghiile** în mod negativ (pentru a agresa, pentru a mă apăra și a-mi face rău, ca și în cazul animalelor) sau în mod pozitiv (pentru dexteritatea și creativitatea mea). Oricare ar fi genul de energie folosită, pot să îi descopăr natura, examinându-mi starea **unghiilor**.

Accept],* să îmi blânez această forță interioară. Renunț să mai opun rezistență și nu mă mai agăț de ceilalți. Nu îmi pot dezvolta solitudinea interioară decât dacă mă sprijin pe mine însumi.

1203. UNGHII (a-și roade unghiile...)

Dacă **îmi rod unghiile**, acest lucru indică o nervozitate interioară foarte mare și existența unei situații care îmi roade energia. Poate însemna, de asemenea o nesiguranță profundă, teama de a nu fi capabil să fiu sau să fac ceea ce se așteaptă de la mine. Dacă sunt **copil**, acest lucru poate fi din cauza unei ranchiuni sau a unei frustrări față de unul dintre părinți, situație care poate reveni și la vârsta adultă. Dacă sunt copil, pot avea impresia că familia în care cresc mă împiedică să mă afirm și îmi strivește creativitatea. Pot să mă simt incapabil să mă ocup de mine și să mă descurc singur și vreau ca ceilalți să se ocupe de mine. Sau se poate să **îmi rod frâna**, să îmi refulez agresivitatea. Las să se vadă o debordare iminentă a emoțiilor mele neexprimate. Poate fi vorba despre o parte din mine pe care nu o agreez. Îmi suprim nevoia de a-mi exprima nevoile, atât la nivelul vorbirii, cât și pe plan sexual, deoarece îmi este teamă că îmi voi descoperi adevărat esență. Îmi este greu să îmi asum autonomia, mai ales față de părinții mei. Nu vreau să mai dau sau să mai primesc lovături. Am impresia că am ajuns la limită.

Accept],* să îmi exprim toate emoțiile și să îmi caut siguranța și încrederea în interiorul meu. Astfel mă voi împlini!

1204. UNGHIE ÎNCARNATĂ

Este vorba^ despre o **unghie** ale cărei margini laterale sunt adâncite în țesutul moale. Se întâmplă mai ales în cazul degetului [mare.de](#) la picioare. **O unghie încarnată** indică culpabilitate sau nervozitate față de o situație nouă. Vreau să mă răzbun, să mă opun cuiva (de obicei mamei mele), dar nu sunt capabil să fac acest lucru.

Poate reprezenta, de asemenea, un conflict între dorințele mele mentale și spirituale. Dacă este vorba despre **unghia unui deget de la mână**, are o legătură cu o situație din viața mea actuală. Dacă este vorba despre **o unghie de la picior** (ceea ce se întâmplă^ mai frecvent) există o legătură cu o situație sau o decizie referitoare la viitor. În cazul **degetului mare de la picioare, unghia încarnată** poate reprezenta neliniștea mea față de presiunea pe care cred că trebuie să o înfrunt în viitor și față de care mă simt deja vinovat, deoarece mi-e teamă că nu voi putea trăi acest viitor în armonie și cu succes. Trăiesc o ranchiună și culpabilitatea mea mă face să cred că nu

am dreptul să avansez și să realizez anumite lucruri. Este posibil să am regrete față de unele decizii pe care le-am luat. Mă pedepsesc prin suferința pe care o provoacă o **unghie încarnată**. Este important să văd care deget de la mână sau de la picior este afectat, pentru a avea mai multe informații despre aspectul din viața mea pe care trebuie să îl schimb, penunțând în același timp la culpabilitate. **Unghia** are tendința să se întoarcă spre interior, dacă și eu fac același lucru în viața mea. Totuși, vreau să reușesc în viață, dar nu mă simt capabil să îmi împlinesc visele. Astfel am tendința de a fi agresiv, frustrat. Cred că trebuie să "fac" ceva pentru a-mi arăta adevărata valoare.

Accept[*] să îmi descopăr toate bogățiile interioare, să recunosc toată forța pe care o am în mine. Nu mai am nevoie de aceste **"gheare"** care cresc din toate părțile și de care credeam că am nevoie pentru a-mi apăra și a mă afirma. În loc să vreau să mă agăț, este mai bine pentru mine să merg înaintea celorlalți. Merg înainte și mă sprijin pe forța mea interioară.

1205. UNGHII ÎNGĂLBENITE (sindrom al...)

Sindromul **unghiilor îngălbenite** se manifestă atunci când **unghiile** de la degetele de la mâini sau de la picioare au o culoare verzuie, sunt groase și curbate. Din punct de vedere medical, acest lucru se produce atunci când circulația sistemului limfatic nu este normală, anomalie, care la rândul ei provine din cauza unor tulburări respiratorii cronice. Deoarece **unghiile** mele îmi protejează degetele, corpul îmi transmite un semnal că trebuie să îmi întăresc sistemul de apărare, deoarece sunt fragil și nu pot face față evenimentelor vieții (plămânii=viață) în micile lor detalii, de fiecare zi. Viața mi se pare ternă.

Accept[*] să caut în mine ceea ce îmi poate aduce mai multă pasiune în viață, îmi dezvolt energia vitală pentru ca aceasta să se manifeste și în capătul degetelor.

1206. UNGHII MOI ȘI CASANTE

Unghiile reprezintă vitalitatea, starea energiei mele vitale. **Unghiile casante** exprimă un dezechilibru la nivelul energiei mele și felului în care o folosesc. Unghiile moi exprimă slăbiciunea pe care o simt, indiferența mea. Viața mea este la fel de ternă ca și **unghiile** mele. Doar de mine depinde să aduc ceva picant în ea și să îmi folosesc energia. **Conștientizez** faptul că îmi trăiesc viața într-un mod "moale", lăsându-i pe alții să decidă pentru mine. Trăiesc în umbră, refuz forțele mele interioare. Mă simt neputincios, fragil, la fel ca și **unghiile** mele. Am o dificultate de a face față tuturor emoțiilor pe care le simt.

Accept[*] să îmi reiau viața în mâini! Descopăr întreaga forță pe care o am: sunt puternic și pot îndeplini lucruri mari. Doar de mine depinde să fiu sigur pe capacitățile mele și să merg înainte.

1207. URĂ

Multe boli au drept cauză **ura**. Faptul de a întreține **ura** mă face să detest anumite persoane, mă face răutăcios, mă determină să arunc cuvinte jignitoare, fiind plin de furie. Sentimentul de **ură** duce la autodistrugere: distruge persoana care îl întreține

mai mult decât pe persoana sau situația în cauză. Când trăiesc o **ură**, am impresia că există ceva care arde în mine, pe mai multe sisteme: digestiv, pulmonar și în relație cu vezica biliară și ficat. În evoluția semnelor manifestate de corp apar afecțiuni tot mai grave. Pot chiar să atrag un cancer. **Ura** apare atunci când am impresia că ceilalți mă împiedică să îmi trăiesc viața. Vreau să trăiesc așa cum vreau eu și când lucrurile nu merg după placul meu, reacționez puternic. În loc să fiu deschis și să vreau să înțeleg punctul de vedere al celuilalt, mă încăpățânez să rămân pe poziția mea. Refuz astfel orice responsabilitate în fața vieții.

Accept [*] faptul că **iubirea** se află la baza oricărei vieți. Învăț să mă iert și să îi iert pe ceilalți. Accept[*] să îi înțeleg pe oameni și situațiile, plin de **iubire**. Doar fiind deschis față de ceilalți îmi voi putea schimba viziunea asupra lucrurilor și mă voi libera de judecăți și de această **ură** a cărui prizonier eram.

120a URECHI (în general) Vezi și: URECHI—SURDITATE

Văzul și auzul sunt simțurile care mă ajută să mă orientez în mediu. Pot să văd ceva, fără sunet sau pot auzi ceva, fără să văd neapărat de unde provine sunetul, împreună, cele două simțuri creează un soi de lume în "trei dimensiuni". **Urechile** mă ajută să aud toate sunetele din jurul meu, atât pe cele armonioase, cât și pe cele neplăcute. **Surditatea** totală sau parțială poate surveni atunci când nu pot accepta[*] ceea ce aud. Întrerup contactul între mine și ceilalți. Dacă sunt **surd**, înseamnă că s-a instalat un proces selectiv de informare, vreau să aud doar ceea ce îmi convine și resping tot ceea ce nu-mi place.. Acest proces selectiv este foarte eficient, deoarece mă ajută să "recunosc", de exemplu, vocea copilului meu, atunci când îl caut într-o mulțime de oameni. În același fel, acest proces acționează și invers, în cazul lucrurilor pe care nu vreau să le aud. Într-un mod indirect, **urechile** ajută la menținerea unui echilibru corp-spirit în Univers. Acest echilibru mă ține în picioare, în alertă și mă ajută să fiu concentrat și să îmi urmez drumul. **Urechea** este și un simbol pentru ascultarea mea interioară. Ascultarea înțelepciunii mele interioare se face prin intermediul **urechilor**. Starea **urechilor** mele indică cât de mult sunt deschis față de emoțiile mele cele mai adânci și cât de flexibil și primitiv sunt față de ele.

Accept[*] să rămân flexibil față de structurile vieții, care sunt mereu în evoluție. Construiind baze solide, cu ajutorul vocii mele interioare, **urechile** mele vor fi perfect sănătoase!

1209. **URECHI (afecțiuni ale...)** Vezi și: **URECHI/ACUFENA/BĂZĂIT ÎN URECHI/OTITĂ Afecțiunile urechilor** apar atunci când trăiesc o suferință, când sunt iritat sau mă simt rănit de lucrurile pe care le aud. Pot avea impresia că nimeni nu ascultă ceea ce am de spus sau sunt dezamăgit față de ceea ce aș fi vrut să aud și nu mi se spune (complimente, mulțumiri etc) Este ca și cum aș vrea să mă închid și să nu mai fiu în contact cu ceea ce este în jurul meu. Sau poate sunt încăpățânat și refuz să aud ceea ce spun ceilalți. Ceea ce aud îmi depășește puterea de înțelegere. Dacă mă simt confuz legat de ceea ce nu am putut auzi, din cauza unui zgomot, de exemplu, cuvinte sau informații foarte importante [de exemplu referitoare la a lua o decizie

sau a alege o anumită direcție), furia sau frustrarea mea vor declanșa o afecțiune la nivelul **urechilor**. Există o slăbire a auzului la nivelul **comunicării, al zgomotelor**. Uneori, poate fi vorba despre un conflict în relație cu mama, care se manifestă printr-o afecțiune a urechii. **Durerea de ureche** apare ca urmare a unei critici care "mi-a ajuns la ureche" și care îmi era destinată mie sau altcuiva. Ceea ce aud mă neliniștește și îmi face rău, atât fizic cât și emoțional. Mă simt închis în trecutul meu întunecat, de care mă agăț. Îmi port pică și mă culpabilizez. Îmi fac rău singur și poate îi las și pe ceilalți să mă rănească. Dacă este vorba despre **o infecție la ureche**, este posibil să fi auzit cuvinte care mi-au produs o iritare, o tulburare emoțională, un conflict sau un dezechilibru. **Urechile** mele reacționează puternic atunci când aud un dezacord sau o neînțelegere în cazul unor persoane pe care le iubesc. Dacă este vorba despre o **otită**, acest lucru indică faptul că simt multă neputință legat de ceea ce am auzit. Este ca și cum **urechile** mele ar fi fost **sparte** de cuvinte pline de violență. Dacă un **copil** are o durere de ureche, acest lucru poate exprima un conflict legat de mediul familial sau de școală. **Durerile de ureche** sunt frecvente **la copiii** care aud tot ceea ce spun adulții, certurile părinților, fără să poată să-și exprime punctul lor de vedere. Este posibil să aud diferite versiuni ale aceleiași povești și acest lucru mă tulbură mult, deoarece nu mai știu ce să cred. De obicei, unul dintre părinții mei trăiește aceeași situație ca și mine, pe plan afectiv. [Pot.fi](#) o oglindă care îi arată faptul că ar fi important pentru el să se asculte. **Durerile de urechi** se pot manifesta **la adulții** care au o dificultate de a comunica verbal, mai ales dacă nu suportă să folosească telefonul. Pot avea o dificultate să închei conversațiile care mi se par plictisitoare, despre aceleași subiecte care se repetă la nesfârșit. Ajung să am o "fobie de telefon", care, prost gestionată, poate declanșa o **durere de ureche**. Corpul poate, de asemenea, să îmi spună că ar trebui să îmi ascult mai mult înțelepciunea mea interioară. Pot fi confuz cu privire la mesajele sau semnalele care îmi sunt trimise și vreau, într-un fel, să nu mai aud ce se întâmplă, "nu-mi cred urechilor!" **Urechile** se pot **înfunda** atunci când vreau să mă ascund, să mă refugiez în interiorul meu și, dacă vreau să nu mai aud nimic, deoarece mă doare prea tare sau mă deranjează prea tare ceea ce aud. Acest lucru este valabil atunci când am **un dop de creară** în urechi: nu mai vreau să aud certurile, cuvintele care mă rănesc. Păstrez totul în mine, în loc să ignor ce s-a spus.

Accept[*] să mă disciplinez, să "aplec urechea" la tot ceea ce se întâmplă în jurul meu și mai ales în interiorul meu. Învăț să îmi țin urechile "deschise" tot timpul, dezvoltându-mi în același timp capacitatea de a mă detașa de ceea ce aud. Astfel, inima* mea poate rămâne deschisă tot timpul.

1210. **URECHI — ACUFENA** *Vezi: URECHI—BÂZĂITÎN URECHI*

Acufena este un fenomen care mă face să aud sunete, precum șuierături, bâzâit sau scrâșnete, fără ca acest lucru să aibă vreo legătură cu ceea ce se aude în jurul meu.

Poate fi ceva trecător sau permanent și se poate produce cu intensitate diferită a sunetelor. **Acufena** se manifestă mai des în cazul persoanelor care trăiesc un stres puternic, legat de performanță. Apare adeseori în urma unui eveniment care a produs un șoc emoțional sau când nivelul de stres a crescut foarte mult, de exemplu după: divorț, pierderea locului de muncă, un accident etc. Am nevoie să fiu recunoscut și să mi se respecte identitatea, drepturile. Îmi este teamă că îmi voi pierde locul de muncă sau un anumit statut social (pe plan profesional sau în viața personală) și nu pot face față la acest lucru. Uneori este posibil să am o dificultate de a-mi revizui unele idei și pot fi încăpățânat. Insist să rămân într-o situație care nu îmi convine. Mă opun schimbărilor pe care nu le-aș vrea eu și pe care nu le pot controla. Știu, inconștient că, dacă nimic nu se schimbă, poate exista o separare, atât la nivel personal, cât și profesional. Când se întâmplă acest lucru este bine să mă întreb dacă mi-am ascultat, vocea interioară. Este ca și cum nu aș fi fost conectat exact la radio-ul meu interior. Când caut un post de radio, care nu emite muzică sau discuții, pot să "aud liniștea". Dacă însă mut frecvența undeva unde nu există niciun post care emite, aud păcănituri sau șuierături, ca și cum aș folosi un post cu unde scurte. Există emoții pe care le refuz de frică să nu îmi tulbur echilibrul interior? Viața îmi reamintește să îmi ascult vocea interioară, nevoile mele și dorințele mele. Trebuie să mă ocup de mine pentru a diminua "nivelul de zgomot și de interferențe", care pot exista în gândurile și în emoțiile mele, deoarece faptul de a auzi aceste zgomote indică poate că există și altceva ce nu vreau să aud și acel zgomot, împiedică sunetele nedorite să ajungă la urechile mele. **Acufena** indică faptul că, corpul meu se află sub tensiune. Lucrurile se mișcă atât de repede în mintea mea încât am impresia că "totul o să sară în aer". Sunt foarte **atent** la tot ceea ce se întâmplă în jurul meu. Când sufăr de **acufena**, mă simt des departe de o persoană dragă. Mă simt separat de ea deoarece avem o dificultate de comunicare. Tăcerea trăită mă sperie și frica devine insuportabilă. Am nevoie de asigurare, de explicații, de cuvinte frumoase, dar toate acestea nu există. Mă simt agresat de lipsa de comunicare. Nu am de ales decât să mă retrag în cochilia mea pentru a mă proteja de acest zid de tăcere. Trăiesc o anumită dualitate: am nevoie de singurătate, dar doar atunci când o aleg eu, nu atunci când îmi este impusă sau apare, fără să o pot controla ! Zgomotul pe care îl aud mă poate ajuta, de asemenea, să rămân în contact cu o suferință trăită, pe care nu vreau să o uit. Acel sunet sau zgomot poate mă va ajuta să mă liniștesc ? Așa ceva s-ar întâmpla dacă aș auzi zgomotul în realitate, în exterior. Uneori tăcerea mă trimite cu gândul la noțiunea de moarte și la frica de ea, creierul meu "face zgomot" pentru a nu putea gândi. Este important să identific exact ceea ce aud (șuierat, fluierat, bâzâit, clopoței, claxoane etc.) pentru a identifica ceea ce trăiesc. De exemplu, este posibil să aud următorul sunet: sunetul unui râu, urletul unui torent, clopote, bâzâit de albine, o singură notă de fluier, sunetul de cimpoi, vântul foșnind prin copaci, mii de viori sau un murmur adânc. Când se întâmplă acest lucru înseamnă că sunt în contact cu un sunet care există pe un plan interior, reprezentativ

pentru un anumit plan al **conștiinței**⁹³. În acest caz însă nu este vorba despre acufenă, este vorba despre un sunet natural. Urechea mea interioară, spirituală, este deschisă. Pot să mulțumesc pentru că aud un astfel de sunet, deoarece acest lucru indică faptul că sunt în contact mai conștient cu una dintre lumile interioare ale creației. Rămân liniștit și atitudinea mea este cea a celui care locuiește chiar lângă un râu și aude în mod normal aceste sunete. Creierul înregistrează acest sunet ca pe un sunet normal și mă simt în largul meu în viața de zi cu zi, cu **acest sunet natural**.

Accept], **V** să îmi deschid mai mult **urechile** interioare (situate la 8 și 10 cm în spatele urechilor fizice) pentru a putea fi mai în măsură să îmi captez vocea interioară. Pot să încerc, de asemenea, să aud într-un mod mai conștient sunetele naturii și melodiile celeste pentru a mă bucura de mai multă pace și liniște interioară. Orice formă de demers holistic (yoga, destindere dirijată, acupunctura, osteopatie, vitaminoterapie, energie etc.) mă poate ajuta să diminuez nivelul de stres și să îmi recapăt liniștea interioară. Pot ajunge să aud și eu sunete precum susurul unui râu, al unui torent, clopotele (mici, mijlocii sau mari), cimpoiul, vântul care adie prin copaci, bâzâitul albinelor sau sunetul a.mii de viori. Aceste sunete corespund unor sunete pe care le pot auzi pe diverse planuri ale realității interioare și mă pot ajuta să aflu pe ce plan mă conectez. Acest lucru înseamnă că, urechea mea interioară este deschisă pentru a auzi mai mult realitatea acestor lumi.

1211. **URECHI — BĂZĂIT ÎN URECHI** *Vezi: URECHIA CUFENĂ*

Băzâitul este legat de **refuzul de a-mi asculta** vocea interioară, semnele interioare care îmi îndrumă viața. Fac totul cum vreau eu, refuz să ascult anumite cuvinte care mi se par neplăcute. Pot fi chiar și încăpățânat. Mă opun, deoarece îmi este teamă **să aflu adevărul**, să fiu la curent cu o situație sau chiar să aflu o decizie. Pot să ajung să fiu în dizarmonie și să aud **un bâzâit în urechi**, tocmai pentru a nu auzi ce se întâmplă cu mine... Am impresia că cineva se gândește la mine, când, de fapt, în realitate este exact invers... Pot fi tensionat din cauza ideilor care îmi "tropăie" prin minte. Mă hrănesc cu gânduri negative. Angoasele mele mă împiedică să îmi ascult înțelepciunea interioară. Îmi creez o întreagă lume în minte, trăiesc în iluzie. Sunt prea concentrat pe mine însumi.

Acceptând],* să fiu deschis la nivelul **inimiiv**, pot să aud cuvintele cu mai multă detașare. Renunț la ideile preconcepute, la prejudecăți, la falși idoli, pe care se baza viața mea de până acum. Descopăr bogăția din **inimav** mea și învăț să am încredere în vocea mea interioară. Nu mai sunt obligat să "fac pe surdul". Există o vorbă înțeleaptă care spune "Ascultă ceea ce nu îți spui..." Recunosc **lumina** din mine și mă scald în ea. Astfel îmi va fi mai ușor să văd frumusețea celorlalți.

1212. **URECHI — OTITĂ**

Otita este o inflamație a uneia sau a ambelor **urechi**, care își are cauza în inconfortul pe care îl pot simți față de ceva ce aud sau am auzit în ultimul timp. **Otita** apare

Sursa: « Carnet de note spirituale » de Paul Twitchell

frecvent la copii, mai ales în legătură cu ceea ce vorbesc părinții mei între ei sau cu ceva ce mi s-a spus mie, fiind de obicei incapabil să îmi exprim nemulțumirea sau frustrarea. Sunt foarte sensibil la mediul meu și la ceea ce consider ca fiind periculos. Fie că sunt adult, fie că sunt copil, chiar dacă durerea poate proveni din ceea ce am auzit, poate veni, de asemenea din cauza a ceva ce nu am auzit, de exemplu, cuvinte precum: "te iubesc", "Felicitări pentru ceea ce ai făcut" etc. În general, când am o **otită**, se adună lichid în spatele timpanului. Ceea ce aud trebuie să treacă mai întâi de acest lichid, înainte de a fi auzit. Este o situație asemănătoare cu cea din pânțelele mamei. Prin **otită**, caut, chiar și inconștient, să regăsesc acel mediu privilegiat. Sau poate fi vorba despre faptul că "fac pe surdul", îmi "atup urechile" pentru a nu mai fi nevoit să aud. Mă retrag în mine însumi și simt doar tristețe, slăbiciune și neînțelegere. Vreau să mă simt apropiat de mama și, în același timp, vreau să mă protejiez de fricile și de neliniștile ei. Pentru părinții mei este un semnal, care le arată că eu, copilul lor, care are otită, trăiesc un conflict interior și este important să mă ajute să exprim ceea ce trăiesc, pentru a mă vindeca mai repede. Caut armonia acasă și evit dezacordurile. Este posibil să știu ceva legat de o separare, dar nu vreau să aud schimbările care vor rezulta după aceea. Ca și adult, **otita** mă poate ajuta să îmi pun întrebări cu privire la vocea mea interioară: "Oare o ascult? Primesc mesaje care mă deranjează și care mă înfurie cu privire la ceea ce am de făcut sau la ceea ce mi se cere să fac? Am impresia că tot timpul eu sunt cel care "ciulește urechile" spre ceilalți, dar când e momentul să fiu și eu ascultat, se pare că nimeni nu vrea să mă ajute?" **Otita** este o formă de a fugi de problemele mele. Mă simt prizonier, închis. Prefer să rămân în lumea mea imaginară. Astfel evit să fac față lumii terestre și momentului prezent. Sunt revoltat. Nu vreau să aud suferința sau durerea pe care le-am putut provoca cuiva. Accept **IV** faptul că, prin ascultare, atât interioară, cât și exterioară, pot avansa în viață, pot rămâne concentrat și evita obstacolele inutile.

Îmi accept], **V** trecutul, renunț la orice sentiment legat de moarte sau la orice amintire dureroasă. Indiferent de vârsta mea, îmi ascult înțelepciunea interioară. Trăiesc în spontaneitatea momentului.

1213. **URECHI — SURDITATE**

Când există o diminuare a acuității auditive, vorbim despre **hipoacuzie**. Când această acuitate se stinge complet sau într-o măsură foarte importantă, vorbim despre **surditate**.

Mai bine surd decât să auzi așa ceva! În acest caz, aleg să nu mai aud, decid să mă izolez de ceilalți. Pentru că mă simt foarte repede respins, "îmi astup urechile", deoarece nu mai vreau să fiu supărat. Neștiind ce să răspund uneori, **"fac pe surdul"**. Îmi este teamă că voi fi manipulat și nu acceptiv criticile, nu vreau să

aud, astfel, prin această barieră mă izolez tot msi mult, mă încapățânez să nu mai aud nimic. Prefer să mă retrag, în interiorul meu, să intru în "cochilia mea", ca un animal rănit. Sunt asurzit de ceea ce aud sau de ceea ce descopăr despre mine însumi sau despre alte persoane. Am impresia că se reiau mereu aceleași lucruri. Sunt foarte sensibil la expresii de genul "ce va spune lumea". Mă simt agresat de tot vacarmul din jurul meu. Totuși, fie că vreau, fie că nu vreau, timpul face în așa fel încât, problemele nerezolvate din viața mea să reapară într-o zi și va trebui să le fac față. Am tendința să vreau să rezolv totul eu singur, în loc să cer ajutor. Sunt închis față de ceilalți. Mă pot întreba dacă îmi ascult emoțiile, frustrările și, nu în ultimul rând, vocea mea interioară ? Furia crește în mine și mi-e teamă să o las să se exprime. Prefer să mă închid în mine însumi, neștiind prea bine cum să exprim această furie. Pot fi foarte încapățânat și pot "face pe surd", deoarece vreau să fac totul cum vreau eu și nu accept să mi se dicteze sau să mi se dea sfaturi. Conștientizez situațiile particulare în care am dificultăți de a auzi ceva. Este vorba despre sunete ascuțite sau mai joase? Acuitatea mea auditivă se ameliorează în anumite perioade și apoi scade din nou ? Este vorba despre persoane de gen masculin sau feminin ? Adulți sau copii ? Persoane care au un accent particular ? Deoarece este interesant de observat faptul că, surditatea are anumite variații, nu este tot timpul constantă și diferă de la o persoană la alta. Am tendința de a "bloca" anumite sunete înainte de a fi trimise la creier și înainte de a-mi deranja liniștea interioară.

Pot opri aceste sunete prin prezența apei în urechile mele. Această apă poate reprezenta emoțiile care s-au acumulat în urma lucrurilor pe care le-am auzit: mă împiedică să comunic pentru a-l menaja pe ceilalți de ceea ce ear putea să audă de la mine. Aceste forme diferite ca formă și intensitate, ale surdității, mă fac să mă simt singur, izolat. Prefer să mă îndepărt de lume, deoarece, ooricum, îmi este teamă că mă înșel în alegerile pe care le fac. Dacă sunt copil, certurile, țipetele, reproșurile, zgomotele pe care le aud pot, la un moment dat, să devină prea mult pentru mine și am nevoie să mă rup de tot acest vacarm. Dacă îmi este teamă tot timpul, că "va suna alarma" atât în sens propriu, cât și în sens figurat, acest lucru mă face să plâng și prefer să nu aud, deoarece anunță un pericol.

Accept, V să "ciulesc urechea" și să îmi ascult vocea interioară, care este cel mai bun sfătuitor pe care îl am în viața mea. Cel mai frumos act de iubire pe care îl pot face este acela de a-mi deschide inimă. Accept, v să aud mesajele și sunt deschis față de ceilalți. Îmi regăsesc liniștea interioară. Les din umbră pentru a trăi în sfârșit în lumina înțelepciunii mele interioare.

1214. UREMIE Vezi și: RINICHI [PROBLEME RENALE]

Uremia este nivelul de uree din sânge. Ureea este un component al urinei. Acest nivel poate fi anormal de ridicat, din cauza unei insuficiențe renale, insuficiența hepatică (a ficatului) poate cauza un nivel prea scăzut de uree în sânge. În acest caz, proteinele sunt prost gestionate în organism și pot să îmi pun următoarea întrebare: "Care este aspectul din viața mea care nu este gestionat așa cum aş vrea eu ?" Mă simt obligat să las totul în urma mea, am impresia că voi pierde tot ce am. **Uremia**

apare de obicei, atunci când mă simt dezrădăcinat de locul meu natal, când trebuie să mă exilez în cealaltă parte a lumii. Nu mai știu unde mă situez în viață. Ce este cu adevărat bun pentru mine? Mă oblig să fac unele lucruri, uneori cu duritate și rigiditate. Viața mea este condusă de minte, nu de **inimă***, încerc să fiu cel mai bun, ceea ce îmi complică relația cu autoritatea. **Urina** are legătură cu vechile mele emoții, care cersă fie eliminate.

Accept* să fac "curățenie" în ceea ce mă tulbură în viață și sunt deschis față de noi posibilități. Îmi ascult nevoile și vocea mea interioară.

1215. URETRITĂ Vezi și: ANEXA III

Uretrita este o inflamație a canalului care transportă urina spre col, din vezica urinară spre orificiul extern al uretrei, meatul. Această stare indică faptul că accept cu greu să las să treacă o situație nouă și fac loc agresivității. O situație nerezolvată, în relație cu mama mea, poate duce la apariția unei uretrite. Îmi este greu să îmi delimitez frontierele. Vreau să controlez viața celorlalți. Trăiesc multă furie. Vreau să am impresia că îmi controlez viața, dar trebuie să **conștientizez** faptul că este o iluzie și că trebuie să renunț la unele lucruri sau persoane. Nu pot avea putere decât asupra mea însuși!

Accept **J.V** să las să circule mai liber noile idei și să-mi păstrez spiritul deschis față de opiniile mele, care se pot schimba, știind că sunt tot timpul în evoluție și în schimbare.

1216. URINA (INFECȚII URINARE) SAU CISTITA Vezi și: INCONTINENȚĂ [... URINARĂ], INFECȚII [ÎN GENERAL], LEUCOREE, VAGIN— VAGINITĂ, VEZICA [AFECȚIUNIALE...]

Urina simbolizează vechile mele emoții, de care nu mai am nevoie și pe care le elimin din sistemul meu. O inflamație a vezicii urinare (**cistita**) provoacă o durere la urinare (chiar dacă cantitatea de urină este mică) precum și o nevoie constantă de a urina. Afecțiunea apare frecvent la femeile tinere, care suferă de diabet, la femeile însărcinate. Ca orice **infecție**, indică faptul că există o furie pe care am acumulat-o. **Cistita** poate fi cauzată și de supărare, de ranchiună, de exasperare, , care fierb în mine sau mă ard în interior și care ating aspecte din mine sau din relațiile mele personale. Ca și în cazul unei **vaginite** (sau **leucoree**), este posibil să trăiesc un sentiment de frustrare legat de relațiile mele sexuale. Deoarece sistemul meu urinar și sistemul reproducător (vaginul) sunt legate, se pot afecta reciproc. Este posibil ca relaxările mele sexuale să meargă foarte bine și să nu înțeleg de ce am un sentiment de frustrare. În acest caz, mă pot întreba: "De ce a trebuit să aștept atât de mult, pentru a avea relații sexuale satisfăcătoare ?" De aici pot proveni frustrarea și furia neexprimate. O **cistita** poate apărea, de asemenea, în urma unei separări. Neîntâlnind capabil să îmi exprim emoțiile negative, fricile și conflictele mele interioare, legate de ceea ce trăiesc, urcă la suprafață. Având mari așteptări neîmplinite, îi acuz pe ceilalți pentru acest gol interior, mai ales pe partenerul meu. Trăiesc frustrare după frustrare deoarece le las celorlalți responsabilitatea pentru binele meu. Furia mea interioară este de obicei întoarsă spre persoanele de sex opus sau spre partenerul meu sexual.

Mă simt prizonier într-o situație? Există cineva care are un control asupra mea ? De aici derivă un sentiment de neputință și am impresia că viața mea este distrusă.

Este momentul să accepți* să îmi asum responsabilitățile pentru viața mea. Iau decizia de a merge înainte și de a renaște, independent de relațiile mele prezente sau din trecut. Mă umplu de bândețe. Îmi las creativitatea să se exprime. Astfel, îmi trăiesc viața în funcție de **inimă***, în loc să fiu îndrumat tot timpul de minte.

1217. URTICARIE *Vezi:PIELE^ URTICARIE*

1218. USCĂCIUNE VAGINALĂ *Vezi: VAGIN [ÎN GENERAL]*

1219. UTER (în general) *Vezi și: CANCER DE COL UTERIN, FEMININE [AFECȚIUNI...] PROLAPS*

Uterul simbolizează starea mea de femeie, este **sediul creativității mele**. Reprezintă, de asemenea, capacitatea de a naște, siguranța, căldura. Este un refugiu. În acest sanctuar calduros și primitiv, are loc nidația. Problemele de ovare sau de uter, precum **retroversia** uterului, indică faptul că este momentul să îmi dezvolt creativitatea, care îmi va reda puterea de a-mi gestiona viața. Este important să aflu "Cum mă simt, în calitate de femeie ? Mă simt vinovată, rușinată sau trădată, în faptul de a avea sau a nu avea copii ? Sunt dezamăgită de faptul că nu am familia dorită sau sunt dezamăgită pentru că nu voi avea niciodată un copil ? Consider că este greu să fii femeie, soție, mamă, femeie de afaceri, iubită ? " Poate am impresia că regrez! Uterul are legătură cu sentimentele mele cele mai profunde, mai secrete. Culpabilitatea, rușinea și singurătatea mă rod pe dinăuntru. Cauza acestora poate fi un doliu neterminat. Sentimente precum disperarea de a vedea că nu sunt "o femeie adevărată", o "doamnă", că sunt inutilă, neatrăgătoare, sunt foarte prezente în momentul în care se face o histerectomie și pot cauza depresia. Sau este posibil să mă simt "nepotrivită" în relație cu partenerul meu, simt că "nu ne acordăm" și din această cauză sunt tristă. Îl învinovățesc pe el pentru starea mea și acest lucru poate determina o **inflamație a uterului**: ceea ce văd la el îmi amintește tot timpul ceea ce îmi displace la mine, deoarece el este oglinda mea. Îmi resping viața, propriul meu corp. O problemă în această zonă indică faptul că îmi este imposibil să dau din nou naștere, să fac să renască anumite aspecte din mine, pot să continui să îmi fac o autoinvestigație. Dacă un **uter** se dezvoltă o tumoră, în acest caz, mă întreb cum percep sexualitatea celorlalți, mai ales a copiilor și a nepoților mei. Am impresia că nu este "corectă", că depășește limitele normalului ? Îi simt în pericol, fizic sau moral ? Ar putea fi răniți ? Există ceva ce mi se pare respingător, legat de copiii mei și de viața lor de cuplu ? Mă deranjează repartizarea rolurilor sau locul pe care îl ocupă fiecare, în familia mea? Simt că îmi pierd "nepoțelii" deoarece cresc "prea repede" (aș vrea atât de mult să rămână mici și astfel să fie în siguranță)? Simt că, aproape am datoria să fiu părinte în relație cu nepoții mei. Astfel, sentimentul meu de libertate este distrus, încă o dată. Este ca și cum ar exista o nefericire care îmi pânzește familia, casa noastră. Toate aceste întrebări pot avea legătură fie cu copiii mei, fie cu nepoții mei reali, fie cu cineva pe care îl consider copilul sau nepotul meu (copilul unor frați, un vecin, sau, dacă sunt profesor, un elev). Vreau să rețin atât de multe

lucruri din trecut și acest lucru îmi împiedică creativitatea să se exprime. Resping copilul meu interior, pe care l-am închis într-o cutie, atunci când am devenit adult. În adâncul meu, îmi doresc să merg înainte, să fac o mulțime de lucruri, dar sunt frustrat, deoarece, ceva mă împiedică. Când există o **retenție intrauterină, conștientizez** starea de frică în care mă aflu. Îmi este teamă să mă relaxez. Mă neliniștesc, nu vreau să nasc un copil în această lume și încerc să îl rețin. Pierd sânge, ceea ce simbolizează pierderea bucuriei de a trăi. "Îmi pierd bucuria, dacă am acest copil în mine ? Va trebui să înfrunt, în curând lumea și îmi este teamă pentru el..."

Accept]* să renasc, să redevin eu însămi. În loc să vreau să înlătur toate regulile și obiceiurile care mi-au dictat viața, accept]*, să le integrez într-un mod armonios. **Conștientizez** faptul că nu am nicio putere asupra vieții celorlalți și că, fiecare trăiește în felul său. Le-am oferit cea mai bună educație posibilă, copiilor mei și pot fi mândră de ei! Accept!]* să las să trăiască copilul meu interior, care înseamnă **iubire**, bucurie și speranță.

1220. UTER (CANCER DE COL UTERIN...) *Vezi: CANCER LA UTER [COL ȘI CORP]*



1221. VAGIN (în general)

Vaginul este o membrană musculară, situată între vulvă și uter. Afecțiunile legate de vagin își au, de obicei originea în frustrarea mea de a nu putea îndeplini actul de uniune carnală, deoarece nu îmi dau voie, din punct de vedere moral să fac acest lucru sau pentru că nu am găsit acel bărbat cu care să trăiesc noi experiențe. "Oare sunt satisfăcută cu actualul meu partener?" Dacă îmi este teamă de săruturi, de intimitate, din cauza credințelor mele foarte limitate, referitoare la sexualitate sau din cauza evenimentelor din trecut, când m-am simțit vinovată și. rușinată, în legătură cu ceea ce s-a întâmplat, este posibil să sufăr de afecțiuni în zona vaginului, mai ales de **uscarea vaginului**, deoarece, inconștient, vreau să amân penetrarea. Resping sexualitatea, dar de teamă că îmi voi pierde partenerul, răspund cererilor și invitațiilor lui. Trăind mai mult în mintea mea și cu grijile mele, mă deconectez de la corpul meu fizic, de la pulsunile mele, de la viața din mine. Plăcerea este interzisă, plină de culpabilitate. M-am închis într-o carapace, la nivel fizic și psihologic. Am impresia că nu aparțin nimănui. Oare îmi accept din plin pulsunile sexuale, chiar dacă acest lucru implică faptul că, uneori mă simt subjugată și uneori simt că îmi pierd controlul ? Am fost victima unei acuzații ? Sau am trăit o situație în care, copilul meu pleca sau aveam impresia că pleacă, într-un anumit fel, la război și nu se va mai întoarce? Sufăr pentru că nu am un partener, pentru că nu "aparțin" nimănui. Trăiesc acest lucru ca pe o dramă, care durează de prea mult timp. Toate aceste situații pot declanșa o **coborâre a vaginului** sau tulburări asociate cu aceasta. Mă simt neputincioasă față de mine însămi și față de ceea ce se întâmplă. Este o stare care,

de obicei implică un conflict sau o respingere la nivelul sexualității mele și a percepției pe care o am despre sexualitate.

.Accept!, **Y** să fiu deschisă față de **iubire**, sub toate formele ei și să mă împlinesc pe deplin.

1222. **VAGIN — MÂNCĂRIMIVAGINALE** *Vezi: MÂNCĂRIMI VAGIN ALE*

1223. **VAGINAL — HERPES** *Vezi: UHERPES VAGINAL*

1224. **VAGINALE (scurgeri...)** *Vezi: LEUCOREE*

1225. **VAGINALE (spasme...)** *Vezi: USPASME*

1226. **VAGINITE** *Vezi și: CANDIDA, LEUCOREE, URINĂ [INFECȚII URINARE]*

Vaginita este o infecție a **vaginului** (precum candidoza sau ciupercile) însoțită sau nu, de un miros neplăcut. În majoritatea cazurilor, simbolizează faptul că, am o frustrare față de partenerul meu sexual sau trăiesc o culpabilitate. Dacă folosesc sexul pentru a avea o putere sau un control asupra partenerului meu, este posibil să am frecvent, probleme vaginale. Aceasta poate fi scuza ideală pentru a nu face dragoste și pentru a-mi pedepsi astfel partenerul, privându-l de sex. Partea mea prea puritană sau moralizatoare mă face să mă pedepsesc pe mine, printr-o vaginită. Intimitatea pe care o presupune o relație sexuală poate declanșa mai multe sentimente legate de frică: frica de a mă simți neînțeleasă, rănită din nou sau de a-l pierde pe celălalt, care s-ar putea simți controlat, posedat. În plus, mirosurile neplăcute permit eliberarea emoțiilor negative, a suferinței și a angoasei acumulate, care sunt adânc îngropate în țesutul vaginal. **Vaginul** este locul de unde provin toate sentimentele mele cu privire la sexualitate. Dacă aceste sentimente sunt pozitive, îmi trăiesc cu plăcere sexualitatea. Dacă însă, vreau să

mă autopedepsesc sau simt culpabilitate, frici, rușine, conflicte, confuzie sau am amintiri din experiențe abuzive, este posibil să apară o infecție.

Accept!* să mă deschid spre ideea de a trăi o sexualitate armonioasă. Acest lucru face parte din viața mea și din fericirea la care am dreptul.

1227. **VARICELA** *Vezi: BOLILE COPILĂRIEI*

1228. **VARICE** *Vezi: SÂNGE— VARICE*

1229. **VARICOCEL** *Vezi: TESTICULE [ÎN GENERAL...]*

1230. **VĂRSĂTURI** *Vezi: GEAȚĂ*

1231. **VÂNĂTAIE** *Vezi: UPIELE— VÂNĂTAIE*

1232. **VEGETATIVĂ CRONICĂ (stare...)** *Vezi: STARE VEGETATIVĂ CRONICĂ*

1233. **VEGETAȚII ADENOIDE (POLIPI)** *Vezi: UAMIGDALE*

Vegetațiile adenoide, sub denumirea comună de **polipi**, reprezintă o infecție care îi afectează mai ales pe copii. Se manifestă prin hipertrofia amigdalelor, situate în spatele foselor nazale, provocând o obstrucție la nivelul nasului, ceea ce îl obligă pe copil să respire pe gură. Fiind foarte sensibil și cu o intuiție foarte dezvoltată, îmi blochez nasul pentru a nu mai mirosi lucrurile care mă rănesc. Poate fi vorba despre un detaliu absolut banal, din cotidian, pe care îl amplific exagerat de mult. Uneori mi se întâmplă să simt că nu îmi găsesc locul în familia mea; simt o furie puternică și mă simt respins. Prefer să tac în loc să fiu nevoit să aez argumentez ceva. Tensiunile sau conflictele din familie, pot favoriza apariția **vegetațiilor**.

Accept!* să mă poziționez, în armonie, îmi exprim sentimentele și recunosc beneficiile intuiției.

1234. **VE NE (afecțiuni ale...)** *Vezi și: SÂNGE—CIRCULAȚIA SANGUINĂ*

Vena este un vas de sânge care aduce sângele de la organe înapoi la inimă⁹⁴. Când venele se întorc de la plămâni la inimă, transportă un sânge "roșu", purificat, oxigenat. Când venele revin de la celelalte organe, spre inimă, transportă un sânge "albastru", foarte slab oxigenat și plin de dioxid de carbon. O afecțiune a venelor simbolizează faptul că nu mă bucur destul de viață. Ca și cum nu aș fi găsit niciodată bucuria de a trăi. Sângele circulă prin venele mele; sângele simbolizează viața, bucuria, de a trăi. Mă aflu în contradicție cu vocea mea interioară și cu ceea ce realizez în viața mea. Mă simt dezamăgit, depășit. Trăiesc într-o stare de inerției nu mai pot vedea lucrurile frumoase care mi se întâmplă, îmi lipsește energia, mă simt golit. Sunt incapabil să îmi asum viața și nu vreau să mă întorc acasă, în căminul meu. Aș vrea să mă eliberez de neliniștile mele, dar există ceva ce mă împiedică. **Venele coronare** sunt afectate mai ales atunci când îmi este teamă că voi pierde ceva sau pe cineva, pe care "îl posed" și nu vreau să îi dau drumul. Trăiesc situația ca pe un pericol care îmi amintește "teritoriul", adică partenerul meu, familia mea, munca, ideile mele etc. Îmi e teamă că nu am identitate, nu aparțin nimănui, deoarece am o dependență: sufăr din cauza indiferenței, mai ales cea a partenerului meu. Mă simt neglijat, abandonat. Ofer mult, dar am impresia că nu primesc la fel de multe în schimb. Simt că "nu mai am sânge în vine", îmi lipsesc energia și curajul.

Accept;* să las să circule bucuria în mine. Recunosc momentele de fericire, învăț să mă destind și îmi regăsesc pacea interioară.

1235. **VE NE — VARICE** *Vezi: SÂNGE—VARICE*1236. **VENERICE (boli...)** *Vezi și: ȘANCURU, HERPES [ÎN GENERAL] / GENITAL*

O **boală venerică** poate sugera un sentiment de culpabilitate cu privire la sexualitatea mea. Este posibil să fi avut o educație religioasă, care mi-a format ideea că sexualitatea este ceva murdar și impur. Pentru că mă simt rușinat de gândurile și de gesturile mele, trădate de celălalt, care "mi-a transmis boala", cred că trebuie să mă pedepsesc și îmi resping părțile genitale. Mă autopedepsesc și mă autodistrug. Energia sexuală este foarte importantă și foarte puternică, face parte integrantă din programul meu genetic pentru supraviețuirea speciei. Prin urmare, o **boală venerică**, implică o afecțiune sau o infecție legate de această energie. Dacă o subestimez, o abuzez sau o folosesc într-un mod negativ, prin lipsă de respect față de mine sau e ceilalți, corpul meu mă avertizează printr-o **boală venerică**. Sunt mulțumit de sexualitatea mea și, mai ales, mă simt bine și împlinit cu persoana cu care îmi împărtășesc intimitatea ? Mă respect sau am impresia că sunt abuzat ? Faptul de a nu mă accepta pe mine însumi poate duce la respingere, frustrare și, pentru că nu îmi mai controlez pulsunile, "atrag" o **boală venerică**, care mă obligă să stau la distanță de orice contact sexual, pentru o anumită perioadă de timp. Sau este posibil să îmi atrag această boală, pentru a mă răzbuna pe partenerul meu, atunci când simt că m-a abandonat, pe plan afectiv. Nu mai "venerez" nimic la el. În

în timp ce artera, este vasul de sânge care transportă sângele de la inimă*, spre celelalte

cazul în care sunt afectat de chlamydia, acest lucru înseamnă că, îmi este teamă de putere, mai ales de cea sexuală, care ar putea duce la un abuz (a fi abuzat sau a abuza pe cineva). Mă culpabilizez atunci când îmi simt pulsunile. Îmi este teamă, atât de ceea ce simt, cât și de ceea ce este în jurul meu. Care este frustrarea care mă deranjează în viața mea sexuală? Corpul meu exprimă ceva ce aș vrea să îi spun partenerului meu? Am impresia că sunt neputincios în această situație ? Mă simt dominat în aspectul meu feminin sau masculin. Am nevoie de o distanțare pentru a analiza relația mea cu partenerul meu și corpul meu este cel care trasează limitele, pe care eu nu îndrăznesc să le exprim, deoarece am o stare de slăbiciune. Aș vrea să schimb unele aspecte ale relației și mă simt incapabil să mă poziționez. Nu găsesc cuvintele potrivite, dar acest lucru mă deranjează. Gonoreea, denumită și blenoragie, indică iritarea mea legată de incapacitatea mea de a îndeplini anumite lucruri. Vreau să realizez lucruri mari, dar mă devalorizez atât de mult încât nu mai am nicio energie pentru a face ceva. De asemenea, sunt dezamăgit de partenerul meu. Sifilisul indică faptul că mă refugiez într-o sexualitate golită de sens. Este o boală care aduce o anumită rușine asupra familiei. Îmi ignor adevăratele sentimente și am relații cu partenerul meu, în care încerc să îmi exercit puterea, sau vreau să fiu eu pe primul loc. Dacă am o boală venerică, este posibil să existe un sentiment de pierdere sau o frică de abandon, pe plan afectiv? Care este calea pe care trebuie să o urmez, pentru a-mi regăsi echilibrul și unicitatea ? Există în mine un aspect de fuziune cu celălalt, pr care nu l-am sesizat în relațiile mele și care nu îmi convine? Este important să accepti* că sexualitatea este o formă de exprimare a iubirii mele și a dorinței mele de a mă uni cu celălalt. Învăț să observ ceea ce este bun pentru mine și ce anume nu îmi convine.

Accept,* să îmi contactez sentimentele interioare pentru ca relațiile mele să fie sincere și sănătoase. Îmi folosesc puterea într-un mod pozitiv și la să circule în mine toate energiile creatoare. Aleg să îmi revizuiesc poziția în relațiile mele afective și sexuale. Las să circule liber ideile noi și îmi păstrez spiritul deschis. Îmi adaptez modul de gândire și accept;* faptul că această experiență este un mijloc de a mă dezvolta și de a-mi regăsi echilibrul afectiv.

1237. **VERGETURI** *Vezi: PIELE—VERGETURI*1238. **VERTEBRE (fractură de...)** *Vezi: SPATE—FRACTURĂ DE VERTEBRE*1239. **VERTIJ ȘI AMEȚEALĂ** *Vezi și: SÂNGE — HIPOGLICEMIE , CREIER — ECHILIBRU [PIERDEREA...]*

Vertijul este o tulburare cerebrală, o senzație sub influența căreia cred că propria mea persoană sau obiectele din jurul meu sunt animate de o mișcare giratorie sau oscilatorie (vertij rotativ). A avea un vertij sau o amețeală este un mod de a fugi de un eveniment sau de o persoană, pe care refuz să o văd sau să o aud: chiar dacă nu sunt mulțumit, rămân în această "schemă" de funcționare.

Refuz să ma supun autorităţii exterioare sau interioare, vocii mele interioare. Pot avea impresia că o situaţie evoluează prea repede pentru mine şi îmi este frică de schimbările pe care le va genera în viaţa mea. Oare pot fi tot timpul la înălţime? O sarcină nouă sau o poziţie nouă, pe care le consider prea exigente, îmi pot provoca un **vertij** fizic psihologic, care se poate transforma în vertij fizic, îmi este teamă că nu voi ţine pasul cu schimbările. Totul se mişcă prea repede ! Simt că îmi pierd spaţiul vital, mă simt strivit. Este ca şi cum nu aş mai avea repere pentru a mă conduce şi pot avea impresia că "tatăl meu", sau cineva care reprezintă autoritatea, este absent şi că ar trebui să mă ajute mai mult, legat de direcţiile în care trebuie să merg. Îmi este frică de viitor, nu prea ştiu în ce directive să merg şi mă regăsesc în faţă în faţă cu mine însumi, în neant. Acest lucru îmi provoacă un **vertij**. Am o dificultate în a mă poziţiona. Prefer să mă închid, să evaderez. Aş vrea să controlez totul, atât ceea ce se întâmplă în interior, cât şi ceea ce se întâmplă în exteriorul meu, dar este imposibil şi devin tot mai instabil şi mai anxios. În majoritatea cazurilor, atunci când sufăr de **vertij** şi de **ameţeli**, este posibil să sufăr de hipoglicemie. Există forţe asupra cărora nu am niciun control şi acest lucru mă descurajează. Cau tot timpul adevărul. Sunt afectat de o minciună, în legătură cu linia mea genealogică şi am impresia ca ceva "nu este în regulă" şi nu ştiu despre ce este vorba. Nu sunt în contact cu pământul. "nu ating pământul". Mă învârt în cerc şi nu văd nicio ieşire. Există lucruri pe care nu suport să le aud. Trăiesc în gândurile mele, în visele mele. Am o stare de rău sau o tulburare profundă cu privire la poziţia pe care o ocup în familia mea sau în societate. Care este poziţia mea, mă simt confortabil cu aceasta? **Vertijul** scoate la **lumină** un dezechilibru interior pe care îl trăiesc, de multe ori, între partea mea feminină şi cea masculină. Sau un dezechilibru apărut în urma unui şoc emoţional: plecarea cuiva drag, de exemplu, al cărei impact l-am neglijat, am preferat să mă prefac că nu mă afectează. Am impresia că aşa îmi pot păstra controlul asupra vieţii mele, dar nu este decât un echilibru exterior, foarte fragil, o iluzie.

AcceptJ, **V** să descopăr bucuria de a trăi, să îmi ofer mici plăceri și să am încredere în viitor. Astfel îmi voi regăsi un sentiment de echilibru interior, esențial pentru vindecarea mea.

1240. VERUCI (în general) *VeZUPIELE—VERUCI [ÎN GENERAL]*

1241. VERUCI PLANTARE *Vezi: PICIOARE—VERUCI PLANTARE*

1242. VEZICĂ (AFECȚIUNE LA...) Vezi și: CALCULI ÎN GENERAL, INFECȚII ÎN GENERAL, URINĂ [INFECȚII URINARE]

Vezica este rezervorul în care urina"șteaptă" să fie eliberată. Ea simbolizează "șteptările" pe care le am de la viață. Simbolizează, de asemenea, faptul de a privi adevărul în față, adevărul conținut în toate emoțiile mele, în toată lumea mea afectivă. **Vezi**ca funcționează bine dacă las să circule liber emoțiile, în procesul de acceptare,**V**. Problemele la **vezi**că indică faptul că am tendința de a mă agăța de vechile mele idei, pe care refuz să le las să plece. Mă opun schimbărilor, din cauza

insurătății mele. Am o dificultate în a mă adapta la noile situații. Vezica mea reacționează dacă vreau să evit adevărul. Vreau să manipulez, să controlez, mai ales la nivelul sexualității. Afecțiunile la vezică denotă faptul că, trăiesc o anxietate de mult timp și a sosit momentul să îmi dau drumul la emoțiile negative, nedorite. Astfel, vezica mea mă va împiedica să mă **înesc** în propria mea negativitate. **Infecțiile urinare** sunt semnul faptului că trăiesc multe frustrări, suferință și nesiguranță, neexprimate. Pot să simt chiar și *ură*. Este bine să mă investighez, pentru a afla ce anume rețin în viața mea și ar fi indicat să eliberez. Aceste sentimente mă împiedică să fac anumite lucruri, să acționez. Trăiesc o perioadă de introspecție și de pasivitate. Aceste sentimente pot fi trăite într-o situație în care este vorba despre ceea ce îmi aparține mie, sau ceea ce consider a fi teritoriul meu. Ca și atunci când "îmi este greață", se întâmplă ca, de fiecare dată când ajung acasă, să găsesc mizerie și dezordine peste tot. Nu mă mai regăsesc acasă, nici pe plan fizic, nici pe plan personal. Trăiesc într-un haos *imens* și am nevoie să văd mai clar în viața mea. Am impresia că cineva vrea să *acapareze* ceva ce îmi aparține sau că cineva mă pândeste. Nu știu cum să îmi respect limitele. Viața mea este dezorganizată; nu mă mai pot poziționa, deoarece mi-am pierdut reperele. Cărui teritoriu (cărei familii) îi aparțin? **Vezica** reprezintă, de asemenea, domeniul relațiilor mele personale. Este posibil ca aceste **infecții** să apară, de multe ori, în perioada din jurul lunii de miere, în timpul unei relații complicate și conflictuale sau, cu ocazia unei rupturi. Luna de miere sau o experiență sexuală mă pot determina să am anumite dificultăți, chiar decepții, care pot declanșa furie sau resentimente față de partenerul meu, ca și cum acesta ar fi responsabil de insatisfacția mea. Frica mea de intimitate poate fi descoperită, în astfel de situații. O relație pe punctul de a se rupe este, de obicei, apogeul cuvintelor "nespuse", al emoțiilor refulate în interiorul eu: este ca și cum aș îngropa în adâncul meu, problemele mele psihologice, provocând astfel o presiune constantă. Această presiune riscă să *explodeze*. O creativitate slab exprimată (inclusiv cea sexuală) poate determina dificultăți la nivelul **vezicii**. Trebuie să înțeleg că, dacă mă voi libera de această presiune, oricare ar fi ea, voi simți, cu siguranță, o ușurare. **Calculii la vezică** indică cât de dur sunt cu mine însumi și cât de deconectat sunt de emoțiile mele. Acest lucru mă determină să trăiesc confuzie și îndoială. Dacă am nevoie să **urinez tot timpul**, înseamnă că există o presiune permanentă asupra **vezicii** mele. Există un prea-plin de emoții. Mă simt depășit de ceea ce se întâmplă în viața mea. Nevoia mea de a urina este de obicei foarte presantă, prin urmare, trăiesc mai multe situații în care mă simt presat și chiar în stare de urgență.

Este posibil să vreau să mă grăbesc să-mi eliberez toate emoțiile, pentru a evita să fiu nevoit să le trăiesc și să mi le asum pe deplin. În loc să am relații durabile cu ceilalți, am tendința de a mă implica foarte puțin. Experimentez tot felul de lucruri noi, vreau să dețin din plin controlul asupra cțiunilor mele, dar îmi este greu să mă implic și să mă adaptez, pe plan emoțional. După ce a trecut un pericol, simt nevoia să urinez, pentru a elibera stresul acumulat. În cazul în care, **cantitatea de urină este mai mică** decât de obicei (**oligurie**) acest lucru

simbolizează faptul ca, relațiile mele personale sunt "uscate", ca și cum m-aș afla într-un deșert. Această stare este determinată, de obicei, de o furie care mă roade pe dinăuntru. Un **cancer** poate apărea dacă decid să mă "deconectez" de emoțiile mele, așa-zis negative și să le *alung* din viața mea. Dacă îmi golesc doar mintea este ca și cum nu aș vedea un incendiu care îmi distruge casa. În loc să caut răspunsurile în interior, simt nevoia să le caut tot timpul, în exterior.

Accept,* să mă eliberez de vechile mele credințe și fac loc lucrurilor noi din viața mea. Accept * să investesc din timpul meu și să mă implic în relațiile interpersonale și accepti* să exprim toate aceste emoții, care îmi deranjează vezica. Îmi eliberez emoțiile din trecut, pe care le rețineam până acum. Trăiesc în adevăr și simplitate.

1243. **VEZICA BILIARĂ** *Vezi și: CALCULI BILIARI, FICAT [AFECȚIUNI ALE...]*

Vezica biliară este un rezervor membranos, situat sub ficat, unde se acumulează *bila* pe care o secreta ficatul. Această bilă elimină substanțele toxice din intestin. Bila simbolizează eliminarea emoțiilor și a experiențelor negative pentru mine. Ea reprezintă puterea mea de a-mi asimila și de a-mi digera emoțiile, pentru a mă împlini pe deplin. Dificultățile care pot apărea în acest caz sunt legate de anumite "modele" emoționale și mentale, care sunt pline de amărăciune și de iritare față de viața mea sau față de ceilalți. Dacă aceste modele se fixează și se întăresc, se pot transforma în **calculi biliari**. Dacă vezica biliară nu funcționează bine, acest lucru poate decurge din nesiguranța mea sau din neliniștile mele legate de o persoană pe care o iubesc. Atașamentul față de această persoană mă determină să trăiesc emoții pe care îmi este greu să le gestionez și să mi le asum. Plecarea (moartea) unei persoane devine pentru mine un eveniment foarte dificil și o sursă pentru ranchiună: de multe ori dintr-o astfel de situație decurg conflicte legate de împărțirea moștenirii.

Vezica biliară poate fi deranjată, de asemenea, de situații de conflict, deoarece îmi este teamă că "îmi pierd partea cuvenită" și că trebuie, să mă despart de lucruri sau de persoane dragi sau există riscul să-mi fie răpitate. Trăiesc o confuzie și o ambivalență față de emoțiile mele. Îmi este greu să discern și să văd clar emoțiile și responsabilitățile mele și să acționez corect. Am impresia că trebuie să-mi justific tot timpul actele și să percep situațiile din viața mea ca fiind "nedrepte", ceea ce îmi provoacă multă furie. Devin *amar*, chiar *furios*, față de anumite persoane, situații sau *gesturi*, uneori ajung chiar să îi *detest* și să caut o revanșă. Am impresia că mi se încălcă spațiul vital. Furia, care de obicei rămâne tăcută, și supărarea mă determină să mă retrag din lume. Trăiesc multă animozitate. Aș vrea să mă exteriorizez și să arăt lumii întregi de ce sunt, dar rămân închis în carapacea mea. Acest lucru mă disperă.

Accepti* să mă eliberez de aceste sentimente amare, iritante. Trebuie să consider, fiecare experiență pe care o trăiesc, ca pe o ocazie de a mă cunoaște mai bine și de a-mi folosi sensibilitatea într-un mod pozitiv și creator, în loc să îi controlez și să îi manipulez pe alții. Doar prin exprimarea sentimentelor mele interioare și prin acceptarea experiențelor trecute, care m-au marcat, voi putea să mă eliberez și să trăiesc în pace.

1244. **VEZICĂ — CISTITA** *Vezi și: ANEXA III*

Cistita este o inflamație a **vezicii**, de obicei **infecțioasă**. Există uenle evenimente sau unele situații, care mă determină să îmi rețin **iritarea, frustrările și insatisfacția**. Sunt atât de contrariat în așteptările mele, încât vezica mea se inflamează. Trăiesc o presiune foarte puternică. **Cistita** apare, de obicei, atunci când trăiesc o situație de ruptură, fie în relație cu partenerul meu, fie cu un asociat în afaceri sau cu un membru al familiei. Simt o disperare mare și îmi este greu să îmi exprim emoțiile. Există o luptă afectivă, care mă face să trăiesc stări de răceală și de asprime. Tăcerea amplifică sentimentul de neputință, deoarece mă simt legat, înlănțuit, invadat. Îmi împiedic exprimarea emoțiilor. Este posibil să vreau să joc un rol de conciliator între două persoane, de obicei, tatăl meu și mama mea. Oare este rolul meu să fac acest lucru sau este vorba mai degrabă, de o intruziune în viața lor? Trăiesc o situație care mă arde și emoția corespunzătoare acesteia vrea să se elibereze. Faptul de a avea o **cistita** poate fi un lucru benefic, într-un anumit sens, deoarece tulbură relațiile sexuale, care devin mai rare. Trăiesc un conflict cu partenerul meu și furia mea se manifestă într-un mod subit și excesiv. Îmi este greu să îmi găsesc locul, spațiul meu vital, în cuplu. Arde de nerăbdare față de cineva sau într-o anumită situație.

Accepti* faptul că este foarte important să mă relaxez pentru amă elibera, deoarece, dacă mă rețin îmi blochez energia, din cauza fricilor. Nemulțumirea mea față de evenimente, care produce o tensiune nervoasă, duce la inflamarea vezicii. Accepti* să trăiesc momentul prezent la maximum și îmi dau seama că, fiind deschis, pot să gust din minunatele experiențe care apar. Acționez și merg înainte.

1245. **VIERMI, PARAZIȚI** *Vezi: PĂR— TEN, INTESTINE — COLON / TENIA, PICIOARE — MICOZĂ*

1246. **VITILIGO** *Vezi: PIELE— VITILIGO*

1247. **VIOL** *Vezi și: ACCIDENT, FRICĂ*

Violul este o agresiune care poate provoca un dezgust față de sexualitate sau o decepție față de sine. Poate fi legat de o culpabilitate puternică față de sexualitate, mai ales la nivel mental, "de teamă de ce s-ar putea întâmpla!" **Violul** la care facem referire aici, este legat de sexualitate, adică de un raport sexual impus, fără consimțământul persoanei respective. Chiar dacă nu am trăit o astfel de experiență pe plan sexual, este posibil să o fi trăit în alte aspecte. Dacă, de exemplu, mi s-a furat ceva, este posibil să trăiesc un sentiment ca și cum aș fi fost violat. **Violul psihic** poate fi la fel de grav ca și **violul fizic**: trebuie să învăț să nu mă las abuzat. Felul în care îi las pe ceilalți să mă trateze, în ceea ce privește gusturile mele personale, ideile mele, valorile mele, poate fi perceput ca un **viol**. Pot trăi o situație de **viol** și în cadrul unui mariaj. Dacă am fost supus unui viol sau unui abuz sexual, analizez dacă ignoranța mea în ceea ce privește sexualitatea, chiar dacă este inconștientă, era atât de mare, încât am "atras" (pe plan energetic) această situație, ca pentru a mă elibera de o frică sau, pur și simplu, pentru a nu mai fi abuzat. Este posibil să fi avut pulsiiuni sexuale foarte puternice, dar îmi interziceam să mi le asum.

Am tendința de a fi prea moale, prea influențabil: este mai simplu să mă supun celorlalți, decât să îmi afirm propriile mele nevoi. Astfel le voi câștiga **iubirea**. Simt o angoasă la ideea de a intra în contact cu emoțiile mele, care mă paralizază. Nu am încredere în mine. Am impresia că nu pot trăi decât dacă am pe cineva în viața mea și uneori sunt gata să plătesc (în toate sensurile cuvântului) foarte scump pentru a primi afecțiune și tandrețe. **La nivel conștient, nu am vrut această situație**, dar trebuie să înțeleg funcționarea subconștientului, pentru a-mi da seama că, acesta poate programa un eveniment, pentru a mă elibera de frica pe care o simt. Trebuie să fiu atent, să nu mă consider vinovat de ceea ce mi se întâmplă, ci să încerc, mai degrabă, să află de ce mi s-a întâmplat așa ceva, pentru a mă ajuta să vindec rana deschisă în mine. În cazul în care cred (sau mi s-a spus) că voi fi marcat pentru tot restul vieții mele de această situație, ar fi foarte bine să încep să cred imediat că **ESTE FALS. Există mijloace de a te vindeca complet după o asemenea situație**. Nu va mai rămâne decât amintirea acelei situații, istoric vorbind, dar nu va mai exista suferința, tristețea, furia, supărarea sau ura, deoarece toate se vor vindeca, printr-o **conștientizare* la nivelul inimii și prin înțelegerea asociată acesteia**.

Am încredere în posibilitățile infinite pe care viața mi le oferă și învăț să îmi ocup locul cuvenit, să mă poziționez. Astfel, voi deveni stăpânul absolut al evenimentelor din viața mea.

Pentru a mă vindeca, trebuie să ies din starea de victimă, să mă responsabilizez și **să accept**],* **să ridic vâlul de pe trecutul meu**. Începând de acum, nu mai fug și mă privesc direct în ochi.

Accept],**Y** să găsesc în interiorul meu siguranța și forța de a mă recunoaște, în calitate de ființă umană, îndrumată și protejată tot timpul. Las în urma mea această experiență trăită, fiind **conștient** că persoana care a fost implicată în acea situație, va căuta și ea, să își depășească sentimentul de neputință. Redevin stăpân pe viața mea și devin total autonom. Trebuie să mă respect pe mine însumi pentru ca și ceilalți să mă respecte la rândul lor. Doar dacă voi experimenta **iubirea**, în fiecare gest pe care îl fac, voi putea experimenta fericirea, în fiecare moment. Astfel, pot să contribui la îmbunătățirea **conștiinței** familiei mele: sentimentele de inferioritate, de neputință, de victimă, pe care le pot trăi unii membri ai familiei mele, vor fi diminuate. Faptul de a dezvălui secretul și de a rupe tăcerea aduce o eliberare foarte mare.

1248. VOCE (Stinsă...) VezUA FONIE

1249. VOCE — RĂGUȘEALĂ

Atunci când timbrul meu vocal devine surd, zgâriat sau hârșăit, am **vocea răgușită (disfonie)**. **Răgușeala** simbolizează faptul că sufăr de epuizare mentală și fizică. Există ceva ce mă împiedică să vorbesc, fără să simt obstacole, fără să mă

"agăț" în ceva. Trăiesc un blocaj emoțional, o emoție puternică și îmi rețin agresivitatea. Deoarece gâtul este legat de centrul de energie al adevărului, al comunicării și al exprimării de sine (chakra gâtului), mă simt blocat de un adevăr, pe care îmi este greu să îl asimilez și de convingerile mele personale. Trăiesc în funcție de structuri foarte clare și uneori rigide. Percepția mea asupra muncii, de

exemplu și convingerea că "trebuie să muncești din greu pentru a reuși în viață" determină un surmenaj, care se manifestă, printre altele, printr-o **răgușeala**. Iau calmante sau stimulente, precum cafeaua, alcoolul țigările etc. și, când efectul acestora dispăre, răgușeala apare din nou. Oboseala pe care o simt amplifică neliniștile și grijile pe care nu voiam să le văd. Este ca și cum vocea mea ezită să scoată sunete, deoarece mi-e teamă că mă voi izbi de un zid; nu mai știu ce să spun, deoarece mă simt puțin "nebun".

Accept J,* faptul că am nevoie de o pauză și de timp de odihnă pentru a mă reface. Fiind odihnit, situațiile și evenimentele își reveni la proporțiile lor reale; voi fi mult mai obiectiv și mai lucid pentru a lua deciziile necesare. Pot să câștig și să îmi eliberez astfel vocea și exprimarea de sine.

1250. VORBIRE Vezi și: AFONIE

Vorbele pe care le rostesc în prezent îmi creează viitorul. Se spune că gândirea creează și verbul (vorbirea) manifestă. Astfel, atunci când vorbesc, îmi fac concretizez gândurile pe plan fizic, ca și cum **vorbirea** ar deveni materială. Dacă am o dificultate legată de **vorbire**, de a-mi alege cuvintele pentru a exprima ceea ce trăiesc, pot să mă întreb în ce situație am fost obligat să nu spun nimic, să mint și să folosesc cuvinte care nu respectau realitatea mea. Dacă, de exemplu, sunt o femeie, care nu a putut să spună că era însărcinată, există un stres imens care s-a înregistrat, din cauza faptului de a "nu spune", de ascunde ceva. După acest moment, când apar situații asemănătoare sau imediat ce mă simt într-o situație de stres, am o dificultate de a vorbi. Mă simt inferior celorlalți. Este greu să mă exprim, deoarece îmi este teamă că nu voi fi la înălțime. Poate vreau să joc un rol. Armonia sau dizarmonia în care SUNT depind de calitatea **vorbelor** mele, de alegerea cuvintelor. Dacă ceea ce spun este melodios, vorbesc din **inimă***, dacă bucuria, optimismul, încurajările ies din gura mea, voi atrage soarele. Dacă însă, **vorbele** mele sunt răutăcioase, negative, pline de furie, distructive, atrag astfel nori negri, furtuni și intemperii. **Alegerea îmi aparține !**

1251. VULVĂ Vezi și: BUZE

Vulva reprezintă ansamblul organelor genitale externe ale femeii. Așa cum buzele sunt considerate poarta gurii, **labiile** vaginului reprezintă buzele aparatului genital. Un sentiment de gol, de epuizare, de slăbiciune poate provoca o inflamație (**vulvită**) sau alte tulburări ale **vulvei**. Mă simt vulnerabilă, neputincioasă, resping orice contact fizic, sunt lipsită de bucurie interioară. Mă închid în fața plăcerii. Angoasa și fricile determină inflamația vulvei, de multe ori, în momente în care am fost nevoită să iau mai multe decizii. Am obosit să iau decizii și această afecțiune indică neputința mea, impresia mea că sunt diminuată,

în fața evenimentelor. Am o dificultate în a mă exprima la nivelul **inimii*** în relațiile intime cu partenerul meu și nu mai vreau să fim apropiați: ramle din trecut sunt încă prezente și prefer să am un anumit control asupra corpului meu si asupra emoțiilor mele.

Accept;* să mă simt valorizată și acceptți* responsabilitatea alegerilor mele.

Anexa 1

CORP (ÎN GENERAL) vezi și PĂRȚI CORESPUNZĂTOARE

Iată părțile corpului și semnificația metafizică general atașată fiecăreia.

PARUL
PIELEA CAPULUI
CAPUL
OCHII
URECHILE
NASUL
BUZELE

GENUNCHII PICIOARELE

DINȚII

GATUL.

GÂTUL
(INTERIOR)
UMERII
BRAȚELE

COATELE
DEGETELE
INIMA
SÂNGELE
SÂNI
PLĂMÂNII
STOMACUL
FUNDUL
ARTICULAȚIILE

PIELEA
OASELE
INTESTINE
RINICHI
PANCREAS
FICAT
GAMBELE

F	IDUALITATEA MEA
O	CAPACITATEA DE A VEDEA
R	CAPACITATEA DE A AUZI
Ț	CAPACITATEA DE A SIMȚI PERSOANE SAU SITUAȚII CEA
A	SUPERIOARĂ E LEGATĂ DE PARTEA FEMININĂ CEA
	INFERIOARĂ DE PARTEA MASCULINĂ DECIZIILE
M	CELE LEGATE DE PARTEA FEMININĂ ÎN PARTEA DE SUS,
E	CELE LEGATE DE PARTEA MASCULINĂ, JOS. FLEXIBILITATEA,
A	CAPACITATEA DE A VEDEA DIN MAI MULTE PERSPECTIVE
	SITUAȚIILE DIN VIAȚĂ LIMBAJUL VERBAL ȘI NONVERBAL, '
P	CREATIVITATEA CAPACITATEA DE A PURTA
A	RESPONSABILITATEA CAPACITATEA DE A PRIMI OAMENII ȘI
R	SITUAȚIILE. ELE SUNT PRELUNGIREA INIMII. SERVESC LA
T	EXECUTAREA ORDINELOR AU LEGĂTURĂ CU CEEA CE FAC,
E	CU MUNCA MEA FLEXIBILITATEA DE A SCHIMBA DIRECȚIA ÎN
A	VIAȚĂ MICILE DETALII COTIDIENE IUBIREA
	BUCURIA DIN VIAȚA MEA PARTEA
M	MEA MATERNĂ NEVOIA DE SPAȚIU,
E	DE AUTONOMIE CAPACITATEA DE A
A	DIGERA IDEI NOI SUPORTUL,
	SUSȚINEREA MEA
D	FLEXIBILITATEA, CAPACITATEA DE A MĂ PLIA PE ANUMITE
I	SITUAȚII DE VIAȚĂ
V	LEGĂTURA DINTRE INTERIOR ȘI EXTERIOR, ECHILIBRUL
I	STRUCTURA DE LEGI ȘI PRINCIPII ALE LUMII ÎN CARE
N	TRĂIESC CAPACITATEA DE A RENUNȚA LA CEEA CE ÎMI ESTE
Ă	INUTIL SEDIUL FRICII
	BUCURIA CARE ESTE ÎN MINE
I	SEDIUL CRITICII
N	CAPACITATEA DE A AVANSA ÎN VIAȚĂ, DE A MERGE SPRE
D	SCHIMBARE ȘI EXPERIENȚE NOI
I	FLEXIBILITATEA, MÂNDRIA, ORGOLIUL, ÎNCĂPĂȚÂNAREA
V	DIRECȚIA, ÎNȚELEGEREA MEA ȘI A VIEȚII

Anexa 2

Lista principalelor afecțiuni și semnificația lor
Accesdificultatea de a exprima ceva ce mă
irităAccidentvinovățieAlcoolismîncercarea de a fugi de
responsabilități, frica de a fi rănit "din nou"Alergiifrustrare în
fața unei persoane sau eveniment asociat produsului
alergenAlzheimerdorința de a fugi de realitatea acestei
lumiAmputareo mare culpabilitateAngoasăcredința că sunt
limitatAnorexiestimă de sine scăzută, dorința de "a
dispărea"Artrităcritică și autocriticăArticulațiilipsă de
flexibilitateBulimiedorința de a umple un vid afectivArsură,
febrăfurieCancerfrică sau culpabilitate, dorința inconștientă de
a nu mai traiCelulitafrica de angajamente, reținerea emoțiilor
din trecutDependență de țigarivid interiorAfecțiuni ale
inimiilipsa iubirii de sine sau a iubirii față de
ceialțiCrampetensiunelritațiinerăbdare,
insecuritateDiabettristețeDiareerespingerea soluțiilor ce mi se
oferă pentru a avansa în
viațăDurereautopedepsireEczemarefuzul de a avea contact cu
cineva dragEntorsărezistența față de o situațieSufocarelipsa
spațiului vitalCangrenăură, ranchiunăIncontinentădorința de a
controla totulInfecțiiifrustrareNerv sciaticinsecuritate
materialSângerarepierderea bucurieiSIDAculpabilitate cu
privire la dragoste și sexualitateTicuritensiuni
interioareTorticolisevit să văd ambele fațete ale unei
situațiiTumorășoc emoțional

Anexa 3

Boli a căror denumire are terminația "ITĂ"

Aceste boii sunt în mod obișnuit legate de furie sau de frustrare, se asociază
inflamatiei

Iată Cgff>va *»Y^mn)o

Iată câteva exemple

- amigdalită
- apendicită
- artrită
- bronșită
- bursită colită
- conjunctivită
- cistită
- gingivită
- hepatită
- laringită
- mastită
- otită
- poliomielită
- uretrită
- vaginită

i i 1→T r 5 1 T i i ■ i 5 T
5 - I 7- -T i 1 i i i"*-1"! M^MU

Anexa 4

Boli a căror denumire are terminația "OZĂ".

Aceste boli sunt neinflamatorii. Dacă am o astfel de boală, trăiesc o situație în fața căreia îmi pun frâne, căci dau prea multă atenție limitelor interioare sau exterioare. Nu îndrăznesc să acționez, căci sunt sensibil la criticile celorlalți, iar această inerție mă face să fiu negativ și deprimat

Exemple

Artroză
Ciroză
Cuperoză
Fibroză
Lordoză
Micoză
Nevroză
Oseoporoză
Scleroză
Scolioză
Tromboză
Tuberculoză

Bibliografie

1. Arnold Roland, La symbolique des maladies, Éd. Dangles, 2000
2. Balch James F., M.D., Balch Phyllis A., C.N.C., Prescription for Nutritional Healing, Avery publishing group inc., 1990
3. BeerlAndt Christiane, La clef vers l'autolibération, Éd. Altima
4. BourBeAu Lise, Qui es-tu?, Éd. Écoute ton Corps, 1988
5. Caffin Michèle, Quand les dents se mettent à parler, Éd. Guy Trédaniel, Éd. de la Maisnie, 1994
6. Charpentier Gérard, Les maladies et leurs émotions, Éd. de Mortagne 2000
7. de SurAny Marguerite, Pour une Médecine de l'Ame, Éd. Guy Trédaniel, 1987
8. de SurAny Marguerite et Jean-Claude Jourdan, Les deux inséparables
9. drAnSArt Philippe, La maladie cherche à me guérir, Éd. Le mercure dauphinois 1999,2000

10. duhAime Bertrand, L'humanité Métaphysique, A.U.M. Les ateliers universels de motivation
11. Dunne Lavon J., Nutrition Almanac (Third Edition), McGRAW-HILL, 1990
12. Dupont Michel, Dictionnaire historique des médecins dans et hors de la médecine, Larousse-Bordas, 1999
13. Fiammetti Roger, Le langage émotionnel du corps, Éd. Dervy 2004
14. Flèche Christian, Décodage biologique des maladies, Éd. Le souffle d'or, 2001
15. Hay Lousie, D'accord avec mon corps, Éd. Vivez Soleil, 1988
16. Hay Louise, Transformer Votre vie. Éd. Vivez Soleil, 1990
17. Hay Louise, L'amour sans condition, Éd. Vivez Soleil, 1992
18. Müller Brigitte et Hordt H. Gunther, REIKI, Guéris toi-même, Éd. Le courrier du Livre, 1994
19. Odoul Michel, Rémy Portrait, Cheveu, parle moi de moi. Le cheveu, fil de l'âme, Éd. Dervy, 1997
20. Odoul Michel, Dis-moi où tu as mal, Éd. Dervy, 1999
21. Rainville Claudia, Métamédecine, la guérison à votre portée, Éd. FRJ, 1995
22. roSSette cAzel Alain, Encyclopédie de décodage biologique, Éd. Holoconcept
1. Sabbah Claude, La Biologie des êtres vivants décrite sous forme d'histoire naturelle, notes de cours, séminaires 1, 2,3, Éd. Holoconcept, 1997
2. ShApiro Debbie, The Body mind workbook, Element Books limited, 1990
3. ShApiro Debbie, L'intelligence du corps, Éd. Dangles 1998
4. ShArAmon Shalila & Bodo J. BAG IN SKI, REIKI Guérir, Rééquilibrer grâce à la Force de Vie Universelle, Éd. Guy Trédaniel, 1991
5. Vereeck Estelle, Dent qui pousse, dent qui parle, Éd. Quintessence 2002
6. Crâne-Colonne, union de l'âme et de l'esprit, Éd. Guy Trédaniel, 1992
7. Dictionnaire des noms illustres en médecine, Docteur Antoine Colin, Prodim Éd. -Librairie, Bruxelles, Belgique 1994
8. Dixel — Le dictionnaire illustré, Dictionnaires Le Robert, 2010
9. Dictionnaire encyclopédique alpha, Éd. Grammont S.A., Lausanne, 1982

10. Larousse médical. Éd. Larousse 2006
11. Le grand dictionnaire collégial de décodage biologique, 2e Éd., Rassemblé
par Eduard Van den Bogaert, Asbl Téliaté, avril 2004, Bruxelles
12. Le nouveau petit Robert, Éd. Paul Robert
13. Wikipédia, l'encyclopédie libre — www.wikipedia.org

Despre autor

Născut la Montreal în septembrie 1950, Jacques Martel și-a terminat în 1977 formarea de inginer electrician la Universitatea Laval din Quebec în paralel, între 1978-1988 s-a specializat în vitaminoterapie, abordare ortomoleculară ce urmează o abordare holistică a ființei umane. În această perioadă, cu titlu benevol, este membru activ în rândul unei mișcări dedicate cunoașterii de sine, se ocupă de seminarii și conferențiază. În 1987 urmează o formare în cadrul Colegiului de prezentatori de radio și televiziune. În următorii 2 ani participă ca animator la numeroase emisiuni televizate pe tema sănătății și a stării de bine. În 1990 devine fondatorul Centrului ATMA. În 1993 devine maestru REIKI iar între 1994-1998 este președintele Asociației Canadiene REIKI. În 1990 începe formarea ca "rebirtheur" profesionist la Institutul Helena Marcoux.

În ianuarie 1991 se naște proiectul acestei lucrări. A mai scris "Între Spirit și Inimă" dar și alte lucrări, multe imprimate pe CD-uri, inclusiv destinate meditației ghidate.

Orice carte este o fereastră dinspre lume spre tine. Deschide-o !

CĂRTI	Pret(RON)
18 Poezii - Clara Toma	6,00 lei
Armonia dintre trup, minte, suflet- Clara Toma	15,00 lei
Arta și știința magnetismului personal T.Q Dumont	14,00 lei
Agenda cu citate și imagini color -Redesenează-ti viața -Clara Toma	10,00 lei
Așchia nu sare departe de trunchi-JABenoit	15,00 lei
Asculta, mananca și încetează să controlezi -Lise Bourbeau	25,00 lei
Asculta-ti corpul în continuare- Lise Bourbeau	25,00 lei
Asculta-ti corpul.prietenul tau cel mai bun-Lise Bourbeau	25,00 lei
Aura umana- Swami Panchadasi	7,00 lei
Basmul în grădinițele Waldorf- N.Avramescu	22,00 lei
Buburuza Ruza și ciupercuta Cuta-Clara Toma .	3,00 lei
Carte despre bradut- Claudia și Daniel Beimel	8,00 lei
Carte despre curcubeu-Clara Toma	8,00 lei
Ce este karma?-Paul Brunton	14,00 lei
Cele 5 rahi- Lise Bourbeau	20,00 lei
Cine ești tu?-Lise Bourbeau	25,00 lei
Comunicarea nonverbal-Clara Toma	10,00 lei
Comunicare relațională pe înțelesul celor mici-J. Salome	15,00 lei

Confesiune- Clara Toma	6,00 lei
Corpul tau spune iubeste-te- Lise Bourbeau	20,00 lei
Credeam că este de ajuns să te iubesc- J .Salome	20,00 lei
De ce este atât de dificil...- J.Salome	25,00 lei
Despre angajament și responsabilitate-Lise Bourbeau	16,00 lei
Despre emoții, sentiment și iertare-Lise Bourbeau	16,00 lei
Despre frici și credințe-Lise Bourbeau	16,00 lei
Despre relațiile intime-Lise Bourbeau	16,00 lei
Despre relațiile părinți copil-Lise Bourbeau	16,00 lei
Despre senzualitate și sexualitate-Lise Bourbeau	16,00 lei
Dorința între magie și realitate-A. Lucian	22,00 lei
Educa-ti copilul cunoscând trasaturile sale psihoastrologice-Cristiana Levitchi	15,00 lei
Elogiul casătoriei-C.Singer	15,00 lei
Este bine pentru tine prin terapii alternative	15,00 lei
Exprimări în alb și negru-Clara Toma	10,00 lei
Fabule -Esop	6,00 lei
Fericirea se poate-Clara Toma	16,00 lei
Feriți cei care comunică- J.Salome	15,00 lei
Gânduri puse-n randuri-Clara Toma	6,00 lei
Inimioara și ursulețul zâmbitor-Clara Toma	6,00 lei
Îmbunătățește-ti relația cu tine și cu ceilalți prin psihoastrologie-Cristiana Levitchi	15,00 lei
Istории cu parfum de leandri-Cristiana Levitchi	7,00 lei
Istории la o cafea cu ciocolata-Cristiana Levitchi-Cristiana Levitchi	7,00 lei
Ilstории la umbra unor castele-Cristiana Levitchi	7,00 lei
Iti mulțumesc, Dumnezeu meu-Lise Bourbeau	29,00 lei
Iubire, iubire, iubire-Lise Bourbeau	25,00 lei
Iubirea e una-Clara Toma	6,00 lei
Jurnalul bucuriilor marunte-Clara Toma	10,00 lei

Jurnalul meu de bebeluș- Clara Toma	15,00 lei
La capătul tramvaiului 44-Clara Toma	18,00 lei
Lumea astral-S.Panchadasi	6,00 lei
O viața pentru a vorbi despre noi insine- J.Salome	23,00 lei
Pățania puiului de caprioara-Liliana Aii	3,00 lei
Pentru o viața mai liniștită alege să nu controlezi chiar totul-Ch.Chaille	15,00 lei
Piti la munte și la mare-E.Casandra	3,00 lei
Poezii faratitlu-D.Beimel	5,00 lei
Povesti despre rătăcirii, povesti despre speranțe-LSalome	23,00 lei
Povesti pentru a iubi, povesti pentru a te iubi-I.Salome	24,00 lei
Povesti pentru a ne vindeca, povesti pentru a crește-I.Salome	23,00 lei
Realitatea finală-Balogh Bela	20,00 lei
Secretul succesului-W.Atkinson	10,00 lei
Și dacă am fi noi insine cine ar suferi?- J.Salome	25,00 lei
Și Dumnezeu poartă negru uneori	15,00 lei
Știința de a deveni bogat-J.Allen	10,00 lei
Joc în doi pentru amândoi (ghid) -Cristiana Levitchi, Clara Toma	8,00 lei
Trăind cu cei apropiați- J.Salome	19,00 lei
Trăind cu ceilalți- J.Salome	19,00 lei
Trăind cu tine însuți- J.Salome	19,00 lei
Un an de conștientizări prin metoda Asculta-ti corpul-Lise Bourbeau	25,00 lei
Versuri și jocuri în ritmuri, de-a lungul anului-N.Avramescu	22,00 lei
Vocea interioară- R.Stanciu	14,00 lei
Vorbe fără glas-Cristiana Levitchi, Clara Toma	20,00 lei
Un dar pentru starea ta de bine- Clara Toma	20,00 lei
Despre bani și abundență-Lise Bourbeau	16,00 lei
Despre iluzii, mituri-Cristiana Levitchi, Clara Toma	20,00 lei
Iubirea ingredientul magic-Alexandru Toma	5,00 lei
Marele Dicționar al bolilor și afecțiunilor. Cauzele subtile ale îmbolnăvirii-Jacques Martel	60,00 lei
Timpu iubirii-calendă perpetuu pentru aniversări și sărbători	5 LEI
Saculeți cu vorbe de duh (seturi de 12 cărți poștale și felicitări cu imagini și citate ambalate în saculeți de cadou)	5 lei
Vorbe de duh...de dăruit (răvase cu citate , ambalate original)	5 lei
Felicitări cu imagini și citate	lieu
Cărți poștale cu imagini florale și din natură	0,50 lei

Detalii despre aceste publicații găsiți pe www.edituraascendent.ro. Puteți comanda pe e-mail office@edituraascendent.ro sau la telefon 0747085371.

OFERTĂ!!!

Pentru comenzile adresate Editurii Ascendent încăpând cu 1 octombrie 2012, beneficiați de un CADOU la FIECARE CARTE comandată.

Cadourile sunt alese de Editura și constau în reviste de dezvoltare personală (numere de colecție), seturi de cărți poștale cu citate, agende sau cărți. Cadourile se trimit garantat, odată cu cărțile comandate.

Pentru comenzile de peste 100 lei, costurile de expediție sunt suportate de Editura Ascendent. Pentru comenzi de valoare mai mică, taxele de expediție în valoare de 15 lei se suportă de către cumpărător. Livrarea către dvs se face prin curier rapid, în maxim 3 zile de la plasarea comenzii.

Vă invităm să lecturați pasaje din cărțile Editurii Ascendent pe www.cartideschise.wordpress.com.

Așteptăm pe acest blog părerile dumneavoastră despre cărțile citite.