

## **A mirigyek testi szintű- és spirituális működéséről**

**A mirigyek titkos erőforrásaink, melyek a legfinomabb életanyagokkal látják el a testünket;** - a csakrák által felvett kozmikus energiákat átalakítva. Működésük során egyfajta kémiai távirányítást végeznek, miközben a keringés útján átívódnak a szervezet egészébe. Hatásukat a szervezet perifériális területein, a hormonjaik összetételi aránya-, kölcsönhatásuk eredője határozza meg.

**Ha a természeti törvényekkel együtt élünk, mirigyeink örök forrásai az ifjúságnak.** A tisztaság állapotában ingyen vehetjük magunkhoz az „élet vizét”, /a hormonokat/ mely Isten képmására formáz minket.

A mirigyek külső- és belső elválasztásúak lehetnek.

**Külső:** a mellmirigy, izzadság- és faggyúmirigyek, a nyálkahártyák gyomor –és bélmirigyei (melyek szekrétumai az emésztőnedvek; és a zsírt, szénhidrátot valamint a fehérjéket bontják le). A máj a legnagyobb mirigy az epével, továbbá ide tartoznak; a hasnyálmirigy, valamint a dül-mirigy (prosztata).

**Belső** elválasztású (endokrin) mirigyek a produktumaikat a vérbe adják le. (Innen származik az elnevezésük.)

**Az összes mirigy működését segítik a vitaminok, de csak a természetesek!** (A szintetikusak átmeneti javulást hozhatnak testi szinten, de a szellemi-lelki oldalt nem segítik.)

### **Vitaminhatások a különböző szervekre (A mirigyek közbeiktatásával)**

**Szív:** **B1** szabályozza a **rendetlen szívdobogást.** (Található a diókban, gabonacsirákban, szőlőben, szilvában, gabonában, főzelékekben, mustármagban.)

**E** a **szívizomhibákat** javítja. (Tojássárgájában, hidegen sajtolt olajokban, - főleg a búzacsira olajban található.)

**Tüdő:** **A+H** vitaminok **allergiák** ellen hasznosak, [asztma, bronchitis esetében.]

**A+C+H** vitaminok a **fehérjeérzékenység** leküzdésében hatásos.

**D** vitamin megelőzi és gyógyítja a **tüdőgyulladást** és a **tüdőtuberkulózist.**

**K+A** vitaminok **tüdővérzésnél** segítenek.

(„A” vitamint tartalmaznak a zöld főzelékfélék, saláták, sárga- és vörös gumós-gyökerek, sárga gyümölcsök, vaj és tojássárgája, datolya. „H” vitamin a sovány tejben, burgonyában, banánban, tejben van. „C” vitamint tartalmaz minden citrusgyümölcs, földieper, fekete ribizli, orgonavirág, zöldpaprika, mindenféle kel. „D” vitamin a tojássárgájában, tejben, vajban, szeszámagban, oliva olajban van. „K” vitamint tartalmaz minden zöldfőzelékféle.

A szív és a tüdő képes felhalmozni és tárolni a C vitamint.)

**Vér:** **B6** segíti a vörös **vértestecskék képzését.** (Főleg búzacsirában van.)

**PP, F** [pellagra védőanyag] segíti a piros színanyag képzését. (Tojássárgájában, tejben, zöldfőzelékekben, salátában van.)

**B11** a **vészes vérszegénység** gyógyítására szolgál. (Búzacsirában van sok.)

**B12** **rendezi mindazt, ami a gyomorsavhiányra vezethető vissza.** (Árpában, tojásfehérjében található.)

**C** a Phagociták [falósejtek] képzésére szolgál. (Ezek fehér vértestecskék, melyek az idegen testeket és baktériumokat enzimekkel feloldják és így ártalmatlanná teszik.) Így **az immunrendszerünk leghatásosabb erősítője!**

**D** a Thrombociták [vérplazmák] képzésére való.

**K** segíti a Prothormbin képzését. (Elő foka a **vér folyására** való fontos Thrombiusnak.)

**P** az érfalak átteresztőképességét szűkíti. (*Pl. orr, vese, tüdővérzésnél.*) /Narancsban, citromban, paprikában, hüvelyesekben van bőségesen./

**Gyomor:** **B1** minden gyomorbajon segít, ill. ami savhiányból, vagy rendetlen savválasztásból ered.

**Belek:** **F** anyagcsere bajoknál, - ahol olajhiány van.

**C** szabályozza az inzulin termelését a hasnyálmirigy inzulin szigeteiben, **gyógyítja a gyomor és bélnyálkahártyák vérzéseit.**

**A** gyógyítja a nyálkahártya gyulladást, daganatokat és a kőképződést (*Továbbá ha a felhám leválik. Ide tartozik még a B1, B11, B12, és C-vitamin.*)

**P** található minden hidegen sajtolt olajban.

**Máj és epe:** **K** hiánya működészavarokat okoz.

**PP, F** kedvező a májra és a vesére, - főleg operációk után.

**Idegzsiztéma:** **B1** gyógyítja a neuralgiát, az ideges gyengeségi állapotokat.

**B6** erősíti a központi idegrendszert és gyógyítja az izomsorvadásokat – melyeket anyagcsere és táplálkozási zavarok okoznak.

**Bőr:** **A** felhám képzésére.

**H** ekcémák, foltok, kiütések esetén.

**H+P** (*panthenolsavak*) hajhullásnál, korpánál, korai öszülésnél.

**B1** szabályozza a bőr vízháztartását, és segít ödémánál és sorvadásnál.

**Csontok:** **D** erősíti a csontanyagot - mézhiány esetében.

**C** gyógyítja a töréseket (*kalluszképzés*), ferde növéseket, fogképzést.

**Szemek:** **A** segíti a kötőhártya és szaruhártya megbetegedései gyógyulásait, az éjjeli vakságot, a szembogár képzését.

**B2** enyhíti a bőr vörösödését és a szem körüli korpásodását. (*Aszalt szilvában, tojásban, tejsavóban, sárgarépában, spenótban, búzába, stb.*)

**C** merevedés ellen hatásos.

**Anyagcsere-sejtanyagcsere:**

**B2** képezi a sárga légzésfermentet a sejtlégzéshez.

**C+B2** szabályozza az oxigéncserét.

**B2+PP, F** szabályozza a kénanyagcserét.

**D2** szabályozza a mész-foszfor anyagcserét.

**K** kifejleszti a Protrombint. [*A véralvadási zavarokban segít.*]

## Váltóhatás a vitaminok és a hormonok között

Ezek az életfenntartó hatóanyagok nagy biológiai erőket képviselnek. Hiányuk komoly zavarokat okoz, - *habár igen kis mennyiségben szükségesek.* A vitaminokat – *többnyire* - kívülről visszük be. A hormonok viszont mirigyeink működésének a termékei. *Minél vitamindúsabb a táplálék, annál életképebb a nyirok és annál bővebben képződik.* A hormonok minden életfolyamatra hatnak. *Ezek között az élethordozók között cserereakciók vannak,* - *egymásért és egymás ellen.* A hormonképződés a mirigyekben nagyban függ a táplálkozástól. A két legfontosabb vitamin a **C** és az **E** - *felépítők és erősítők a folyamatban.* A felszívó szervünk - a **C** vitaminra - főleg a **mellékvese**. Az **E** vitaminra pedig a **hypophizis-** [*agyalapi mirigy*] és a **csiramirigyek**. A **C**-vitamin az ún. „**teljesítményvitamin**” minden belső elválasztású mirigyben, - főleg a hasnyál- és csecsemőmirigyben. Az **E** vitamint „**termékenység**” vitaminnak nevezzük, mert a *szaporodást* és a *regenerációt* segíti elő, és a *testi-szellemi képességek fenntartását*. Az **A** vitamin a **mirigyszövetek fenntartásához** szükséges, a **termékenység megérleléséhez**, és a **természetes szüléshez**. Az **A** vitaminhiány a nőknél **terméketlenséget**, a férfiaknál a

magcsatornák kiapadását eredményezi. Az **A+E+C**-vitamin a sárgatest- (*lutein*) és a **petesejt képzését** segíti elő. Az **E** vitamin hiány **korai szüléshez** vezet. Az **állapotos és szoptatós időkben is szükséges** a **C** és **E** vitamin. A **tejképzést** a hypofízis hormonjai segítik elő a **C** és **D** vitaminok segítségével. A **C+E+K** vitaminok **megakadályozzák az erős vérzéseket** – havi- és szülés utániakat is. Az **A+E** vitaminok a **pajzsmirigyet** is táplálják. Az **A** főleg a **betegségeknel** szükséges [pl. ha a Basedof-kór lép fel, vagy ha túl sok a jód, vagy thyrosin – pajzsmirigyhormon - kiömlés áll elő.] A **pajzsmirigy túltengésnél** a **B1** és **B2** segítik a fehérjetest cseréjét. Ez a probléma nagy fehérje leépítéshez vezethet [kreténizmus-, agygyengeség lehet a következménye; jód- és mézshiányból fakadóan]. Ekkor segíthet a **D** és **E** vitamin – az agar-agar, izlandi moha tartalmazza. Ehhez kell még a teljes búzatáplálék, mely mindent tartalmaz, ami a testfelépítéshez szükséges. A **D** vitaminhiány a gyermekek spaszmodik görcseit, és a felnőttek tetanuszát gyógyítja – a mézszövet-cserével a mellékveséken át. A **gyermekkorban** sok **D** vitamin kell a thymusz- [különleges szerv az immunrendszerben] és a hypofízis működéséhez. Ez a **testi növekedést** és a **csontképzést** segíti. A **mellékveséknek is szükséges** a **D** vitamin. A kéregállományban képződő hormon az **ásványianyag-cserét** biztosítja. Ez az állomány sok **C** vitamint is felszív, és így a hormoncserét is segíti. *Ezek a kis mirigyek 5-10 gr. súlyúak, és mégis sok hormont adnak le.*

**A hormonhiány megrontja a vért, lelassítja a vérkeringést. A szív munkája nehezedik, míg végül leállhat a szívműködés is.** (A veszélyes Addison betegség **C**-vitamin és **B6** gyógy faktort is kíván.) Igen sok a kapcsolat a vitaminok (táplálék) és a hormonok (mirigyfunkciók) között. A helyesen összeállított, széles választékú ételek biztosítják az egészséget és a teljesítő képességet.

**Rendkívül fontos a mirigy működések fenntartása, mert a belső szekréciók szükségesek a vérnek, a külsők pedig az agynak és az idegeknek.**

(A savasító táplálékok – a hús és az erjedést okozók – hatására a magnetikus tulajdonságok visszavonulnak, a szívműködés neheződik, a vérkeringés lelassul. Mind több salak marad vissza a szervezetben, s ettől megduzzad – elhízik, és a mirigytevékenység megszűnik.)

**A mirigyeket naponta kell ápolni.** (Jóga gyakorlatokkal, ütögetéssel – veregetéssel, tiszta táplálkozás által.) **A belső vibrálást fokozza, ha mindezt mantrázva, zümmögve, énekelve-fütyülve végezzük. A külső rezgések - ezen kívül - szellemi-lelki vonalon is erősítenek.**

## Agyalapi mirigy (Hypofízis)

**A szervezet legfontosabb mirigye, a személyiség kifejezője, az intellektuális vonások meghatározója.** Központi helyzete is mutatja, hogy belső szekrécióival **a többi mirigy fölé rendelt.** Az összes belső elválasztású szerv tevékenységét kémiai oda-vissza jelzések (hormonális kölcsönhatás) útján szabályozza. **Az összes alárendelt mirigyműködés gyengeségeit kiegyensúlyozza, helyrehozza. Elsősorban négy fő mirigyet szabályoz, melyek**

1. Látó-,
2. Halló-,
3. Megkülönböztető-,
4. Memorizáló képességeinket adják. (Ezek a mirigyek szorosan együttműködnek a nekik megfelelő agyközpontokkal.)

A hypofízis, - úgy, mint a többi belső elválasztású szerv is – **kölcsönhatásban van a központi idegrendszer működésével. Mindkét rendszer több szinten-, egymásba fonódottan működik. A bárhol fellépő energiazavar mindkét rendszer egészét érinti.**

**Külső secretiói az intellektuális felfogóképesség- és a gondolkodás fejlődését segítik elő** az által, hogy kioldja az elektro-magnetikus idegfluidumokat és megindulnak a láthatatlan szellemi áramlatok az idegszálakon. Spirituális szinten ez a szervünk a harmadik szemünk. (Atlantiszban még a látás szerve volt.) Atlantisz óta az intellektuális működések szervévé vált, illetve a mentális látás központja lett, - ami elszakadt az asztrálsíktól. (Így vált szükségessé Atlantisz után a fizikai látás szervének kialakítása. Most a bal szemünk látja az asztrál sík alsóbb tartományait.) **Legfontosabb szabályzó központunk, vezényli az összes belső elválasztású szerv működését.**

Az agyalapon, a lágyszájpad felett van, babszem nagyságú mirigy. Kis szárral kötődik az agyhoz – mint agynyúlvány. Egy kis csontos üregben („a török nyereg”) különös védelemben helyezkedik el.

Két részből áll: \* az elülső rész mirigyszövetből áll, s az itt termelt hormonok révén az egész endokrin rendszert szabályozza. \* a hátsó része idegsubstancia. **A tudomány eddig 28 féle hormont állapított meg, melyek az agyalapi mirigy sejtjeiben képződnek és közvetlenül jutnak az anyagcserébe, vagy más mirigyek idegfunkciói révén hatnak – mint belső szekréciók.** (Az elülső része serkenti a mellékvese fejlődését és működését, a csiraképző mirigyeket – *petefészkeket, heréket* -, a pajzsmirigyet, a tejmirigyeket terhesség végén, a májon keresztül a növekedést serkenti. A hátsó lebeny kivonata az elülső lebenybe, ill. az agyba ürít; növeli ezzel a vérnyomást, csökkenti a pulzusszámot, - *vagyis fontos szerepet játszik a vérnyomás kontrollálásában.* Izom összehúzódást hoz létre, erősíti a bélperisztaltikát. Felelős a sejtek- és a sejtek közötti állomány növekedéséért, a fizikai test kifejlődéséért és a felnőttkori testalkatért. Szabályozza az anyaméh működését – *a szülési fájdalmakat befolyásolja* -, a vércukorszintet egyensúlyban tartja, szabályozza a vízháztartást. **Reflexzónája a láb nagyujjbegyének közepén helyezkedik el.** Rendellenes működése liliputivá tesz, vagy óriássá növeszt, elhízásra vagy daganatképzésre hajlamosít.) **Ha itt gyengeségek lépnek fel, azt a test helytelen folyadékviszonyai jelzik – pl. vese, hólyag, nemi mirigy gyengeségek – és okai a hypofízisben találhatók. Ennek orvoslására végezhető gyakorlatok:**

1. Nyelvgyakorlat, melynek során a nyelvet hátrahajlítva megpróbáljuk azt többször lenyelni. Hatására megnyílnak a csatornák, melyek a folyadékot szállítják. *Szűk keretek között a hypofízis így képes lesz az akadozó vagy pangó vízszállítást rendezni.*
2. Daganatok esetén célszerű kezelni az agyalapi mirigyet **bíborvörössel és limezőlddel.**
3. Az orrlégzés is ösztönzi a hypofízist, mivel a levegőjáratok elhaladva az agynál – a prána révén – stimulálják azt.

**Mahat granthi** /Mirigy, mely fizikai szinten nem testesült meg./

Szahaszrára csakra ellenőrzi.

**A tudat legalapvetőbb központja.** Alközpontjai a Rudra-, Trikut-, és a Lalana granthi.

A Mahat granthi, - *ha energetizált*; mennyei boldogságú átélések-, és fantasztikusan mély-, és **kifinomult érzelmek forrásaiává válik.**

**Felsőrendű isteni lényé tesz az embert.** (*Természetfeletti erők- és magasrendű érzések birtokosává.*)

A Mahat granthi hormonja a „szoma dhara”, mely **fenntartja a harmóniát** testünkben, idegrendszerünkben. (*Ennek eredménye, hogy az ember erős, egészséges, kiegyensúlyozott, és hosszú ideig képes szellemi – értelmi tevékenységét fenntartani.*) Az ilyen embert **bölcsként tisztelik** a látható és láthatatlan világ lényei.

**E mirigy által megtapasztaljuk Önvalónk kinyilatkozását,** Isten valóságát. (*Ha energia dús, a hozzátartozó mirigyek is kiegyensúlyozottak.*) Ekkor az egyénre hatástalan a fizikai gyengeség, fizikai fájdalom, harag. Semmi sem okozhat - *az alárendelt mirigyek működésében* -, így az emberi lényben károsodást.

A Mahat granthi csúcán van a BRAHMARANDRA, (*Brahman nyílása*) mely fenntartja mikrokozmoszunk kapcsolatát a makrokozmoszsal. **Általa vagyunk kapcsolatban a lét magas szintjeivel.** (Fölötte van a három guna – *alapelv* – **tatvája; a szattva, radzsasz, tamasz.**) **Így merülhetünk bele a tiszta tudatba,** a mennyei boldogság óceánjába. Ennek az óceánnak a közepén van a KÁLASZA- hegy, amely a legfelső tudat; PARAMASÍVA. Melynek felsőrendű energiájával (PARA SHAKTI) ez úton egybeolvadhatunk.

**Tobozmirigy** (Epyphizis, vagy Derksha granthi spirituális felfogásban. [ *A granthi; kaput, ellátórendszert, de akadályt is jelent. Az ilyen kapukon való átlépéssel magasabb szellemi szintre juthatunk.*])

Szahaszrára csakra ellenőrzi.

A régi tudósok „Az **Isten szemének**” vagy **trón mögötti erőnek** is hívták. Egy *idegcsomókból álló nyéllal van a gerincvelőhöz csatolva. Kis tölcser formájú mirigy, mely sok kis tölcserből áll és olyan lyukacsos, mint egy szivacs. A tölcser alján egy mustármagszerű, de lencse nagyságú mag van.* (Ez a mag az agy fejlődésével elérheti a kisebb borsószem nagyságot is.) A mirigy kívül-belül **lehelet finom idegszűrőkből álló hálóval van bevonva.** (Ez mutatja a tudatalatti idegzettal való összeköttettségét. A mirigy itt ellenőrzi a nyirokszerű folyadékot a gerincvelőben.) **A tölcser alján lévő magocskában egy kis fényforrás van,** - mely az ember fejlődésével egyenes arányban **mind jobban világít.** Ennek a kis napnak a fénye **2776 féle színárnyalatban** vibrál a tobozmirigy falának kis lyukacsain át. (Ebből fakadóan is van gazdag, szín megkülönböztető képességünk.) Ha az **agysejtek megnyílnak a tobozmirigy magnetikus sugárzásának,** akkor a magnetikus meleg **megnyitja a sejtekben lévő intelligenciákat.** (Az ilyen kisugárzások állandó jellegűek, és minden irányból érik az agyrészeket.) Ha a tölcser valamely részei élettelené válnak, vagy eldugulnak, akkor csak kevés világosság mehet rajtuk keresztül. Ugyan **az agysejtek a tobozmirigy sugárzó erejére nyílnak meg, de csak akkor, ha a bennük lévő intelligencia, nyomást gyakorol rájuk. Ezt mi tudatos légzéssel érhetjük el,** melynek segítségével az étherből kivonjuk az életerőt. (A *levegőből a pránát.*) A fejlett embernél a tudatos légzés ugyanazt a hatást fejti ki, mint a nap sugárzása a földre, vagy egy proton sugárzása az atomra. A kis mirigynapnak a sugárzása felismerteti velünk eddigi fejlődésünket, - mely az ásvány-, növény- és állatvilágon át egy egységes intelligenciává csúcsosodott ki bennünk. Ennek az intelligenciának „teremtő energiává” kell válnia. **Lényünk intelligenciájának központja a tobozmirigyben van.** **Itt kell a nemi mirigyből- és az összes többi mirigyből származó secretumoknak atomisztikus alapon hormonokká alakulni,** - **20-nál is több elemet képezve.** (Döntő a folyamatban a nemi mirigyek szerepe.) Ezek a belső szekréciók a vérbe ömlesztve fejtik ki a hatásukat. **Ezután az étherprincípium** (az egész szervezet ideganyagán keresztül) **átalakítja a hormonokat étheranyaggá** és (a szürke

agykérően át) *az agyba ömleszti, hogy azt gazdagítsa.* Egyrészt – *a leírt mirigyműködés - részt vesz a vér megújításában, - melyen a sejtképzés alapszik,* másrészt *az agylényeg fenntartásával a gondolatlányegyet teremt meg.*

Így tehát **a tobozmirigy feladata az ember egyéni megformálása, testének szellemítése.** (Ez a matéria átszellemítésével történik a sejtekben.) Így előáll egy új test, mely a modern planetárius behatásnak ellenáll. Ezért fő feladatunk a tobozmirigyen dolgozni! **Tudatos gondolkodás csak akkor jöhet létre, ha a tobozmirigy együtt rezeg az agyalapi miriggyel, - mely rezgéseket a szívhullámok mélyítenek el és a homlok közepén** (az intellektuel agyrész által) **terjed tovább.**

(Így jön létre az összeköttetés az Örök Intelligencia, valamint a lélek, az érzések és az értelem között. A visszaemlékezés sejtei, az újjászületés, az emlékezet, a koncentráció és a percepció = az érzékelésben és észlelésben a tudatunktól függetlenül létező valóság visszatükröződése által létrejött betekintés, belátás mind a homlok közepén vannak.)

**Ha az intellektuel sejtek felélednek; életünket jelentősen meghosszabbíthatjuk, tartalmilag gazdagabbá tehetjük.** (Ha a két mirigy közötti összeköttetés hiányos-, vagy hibás; akkor a finomabb érzékek nem működnek, és az ember nyersé, kegyetlenné válik. Ha a tobozmirigy természetellenesen gyenge; akkor szórakozottság-, gyengeelméjűség-, fanatizmus, és más beteges jelenségek lépnek fel. Az ilyen ember hipnotikus befolyások-, kényszerképzetek- és egyéb szuggesztív hatásokkal rabságba ejthető, vagy esik ilyen hatás alá saját környezetében. A tobozmirigy zavarai gátlásokat okozhatnak a nemi mirigyek működésében; ami először korai érettséghez, majd gyors szellemi hanyatláshoz vezet.)

**Minél jobban ellenőrizzük az érzékeinket- és a tobozmirigyünket, annál jobban és biztosabban hatják át a szív gondolatok rezgései az egész testünket.** (A tobozmirigy étherikus fluidumaival (kifinomult folyadékaival) ellenőrzi a test összes sejtjét. Az érzékek viszont csak a szubjektív benyomásokat közvetíthetik az agytól a homlokig. A tobozmirigy ellenőrzése egy kábelköteg csőhálózatán keresztül valósul meg, mely a mirigy finom ideghálózatával van kapcsolatban.) Így **a tobozmirigynek nagyon érzékeny szférája van, melyre idegen befolyások és szuggesztíók is hatással vannak. A tölcser belső oldalán lévő idegháló fogja fel a szív oldaláról jövő szubjektív hatásokat.** Tehát az érzékek rezgései – akár az „objektív” világból-, akár az absztrakt birodalomból érkeznek -; megfelelő agysejtekhez adnak irányítást.

(A legfinomabb rezgéseket a szívünk irányítja; például a lélekállapot az I. szívkamrában a gerincvelőt használja fel hídnak. Ezután a szellemi állapottal a tobozmirigy a II. szívkamrában állítja helyre az érzelmi állapotot. Ezen az úton jön létre a kapcsolat a III. és IV. szívkamrával, melyen egyéniségünk – Entitásunk – alapszik.)

**Ha a tobozmirigy és a csecsemőmirigy harmonikusan együttműködik, akkor fennmarad a jó kedély, a fiatalos frissesség.**

Segítő gyakorlatok:

- 4. Lélegző gyakorlat:** Belégzésnél gondoljunk a tobozmirigyünkre, (a tarkó felé helyezkedik el) kilégzéskor a szívünkre. A fesztelen nyugodt gyakorlás erősíti a testet-lelket és élénkíti az idegzetet.
- 5. Tobozmirigy-serkentés térdelő fejtámaszban:** A fejünk centrumába, - az agyalapi mirigybe fókuszáljuk tudatunkat és közben lelkünkben elárasztjuk a teljesség- és a határtalanság érzését. [Ez utóbbi segítésére recitálhatjuk is mentálisan a határtalanság buddhista mantráját: „OM AMARÁNI DZSIVÁNTIE SZÓ-HA”] Az így serkentett agyalapi mirigy kivezető nyíladáka hátrafelé tágul, és a tobozmirigybe juttatja váladékát, ami aktiválja azt. Tarkótáji melegedés a hatása. A tobozmirigy pedig megnyitja az eddig inaktív, de magas rezgésű gondolatáramok átvételére alkalmas agysejteket. A magas rezgésű gondolatáramok feltöltik az agysejteket; és

átmelegszenek agyféltekéink, - egész fejünk. Ekkor megéljük a tudatkitágulást, a határtalanságot, a korlátlanságot. A gondolatok táplálják az egész testet, s az felvillanyozódik. Átérezzük az emelkedettség érzését, egész testünk magas rezgésűvé válását. Az utolsó akadályokat is elhárítjuk az agymegnyílásunk elöl azzal, hogy engedélyezzük az agymegnyílásunkat a szeretet-, az isteni áhítat (*imádat*)-, és a magas szellemiség rezgései előtt.

6. **A 12 érzékszerv kifejlesztése** a tobozmirigy működését nagyobb lendületbe viszi. (Fejlődésfokuktól függ tudásunk, életrejtvényünk megfejtése.)

**7 durvább:** látás, hallás, szaglás, ízlelés, tapintás, érzés, intuíció.

**5 finomabb:** gondolatátvitel, telepátia (*távolhatás – távolérzés*), szellemi megkülönböztetés, távolbalátás, megvalósítás.

7. **Pránájama: „Az agy átlélegeztetése”.** (Képzeletben a fejtetőn a kozmosz energiáit lélegezzük be, - aktiválva az agyalapi mirigyet. Kilégzés a homlokcsakrán, - s ekkor a feszültségeket is elengedjük. A kilégzés a tobozmirigyet tisztítja. A két mirigy között van az „aranszalag” hagyományos útja, mely az ősi előírások szerint a SAT-NAM őshang vibrálásával építhető. MI-DÓ hangfekvésben kell vibrálni.)

## Pajzsmirigy és mellékpajzsmirigy

(Indra granthi és Upenra granthi)

A Vishuda csakra alárendeltségében vannak a Garatmandulával és nyálmirigyekkel (Talu-, és Lala granthi) együtt.

A pajzsmirigy két lapból áll, melyet egy keskeny rész össze. A torok pajzsporcogóján fekszik, az elülső oldalon. A tetején 4 db borsó nagyságú mellékpajzsmirigy van. Ha ezek a mirigyek optimálisan működnek; hormonjaik minden betegséget okozó „mérget” semlegesítenek. Biztosítják az erős – egészséges szervezetet, idegrendszert, a többi mirigy zavartalan működését, értelmi tevékenységünket, - annak tisztává- és szellemivé válását.

**A pajzsmirigy gondoskodik az összes szervezeti funkció és anyagcsere lefolyásáról.** (A teljes testben, a sejtekben és a mirigyekben is.) **Thyroxin nevezetű hormonját a vérpályába adja le.** (A thyroxin egy jódtartalmú fehérjeanyag, amely a szövetlen vegyületeket szervessé tudja átalakítani. Gyakorlatilag a szervezet teljes jódtartalmát raktározza, amely fehérjéhez kötött állapotban tölti be fontos szerepét; mégpedig a szövetekben lejátszódó oxidációs folyamatok serkentésében.) **Befolyásolja a szív működését – és a légzés nehézségeit, a gyomor- és bélgyulladásokat, a táplálék átalakításának hatékonyságát.** Befolyásolja a **testi növekedést**, serkenti a **fogfejlődést, fokozza az izomtónust**, segíti az **értelmi fejlődést**. Elősegíti a **nemi mirigyek** és a **mellékvesék** aktivitását. Befolyásolja a **szív ritmikus működését**, a **vér összetételét (koleszterin)** az **idegi tónust**, a **bélműködést**, a **só-víz háztartást**, a **bőr és függelékei állapotát**. Hat továbbá **asztmára**, **szénalázra**, **hurutokra**, **túlérzékenységre**. (A sejtfelepítést és a sejtoxidációt végző mirigytermékek a tápcsatornában egyesülnek a levegő szén-savjával. Innen viszi a nyirokáram és a vérkeringés a feldolgozott táplálékot a sejtekhez, ahol azok testalkotó anyaggá, erővé vagy meleggé alakulnak át.) Ha a pajzsmirigy működése normális; megmarad a test súlya és formája. (Ha hiányosan működik, a mirigy megnagyobbodik és a test súlyosbodik.) **Erős testi munkánál, hűlésnél, kisebb fertőzésnél több thyroxint választ ki apajzsmirigy, és növeli a szervezet elhárító és védekező képességét.** (Felégeti a betegségkötő anyagot, de rendellenes túlműködéssel magát a testsejteket is elégetheti-, és annak lesóványodását okozhatja.)

A mellékpajzsmirigyek a kalcium és foszfor anyagcserében játszanak szerepet, de hatással vannak **az ideg és izomrendszerre**. Vesekő betegségénél is érdemes kezelni.

Reflexterülete a nagylábujj nyaki részén, a talpi felületen van.

A pajzsmirigy alkalmazkodik az életkorhoz. A bölcs korban – 50-60. életév után – több tiroxint tudna termelni, mint fiatal korban, de a természetellenes táplálkozás ezt nem teszi lehetővé. **Főleg a pajzs- és nemi mirigyek hormontermelésének a megszűnése járul hozzá az öregedéshez.** A pajzsmirigy zavarok kihatnak a nemi szervekre és fordítva. (Lásd pubertáskori zavarokat, szülést, változás-kort.)

**A pajzsmirigy a hypofízissel együttműködve befolyásolja a testi növekedést**, nemi érésnél, a többi mirigy munkáját is segíti. Rendezi a test **mérszövet anyagcseréjét**. Serkenti a fogfejlődést, fokozza az **izomtónust**.

Segíti az **értelmi fejlődést**. Segít véleményünk-, tapasztalataink érthetőbb kifejezésében, érzékszerveink tanulási folyamatainkba való bevonásában.

Gyenge működése csontlágulást, vagy csontkinövéseket okozhat. Felnőtteknél Tetanic-görcsöket a végtagok – az arc- és a gégefő izmaiban. (Ezek a vér plazmaviszonyain alapuló görcsök.)

A pajzsmirigy a külső szekréciókkal elérheti a spirituál agyrészt. A vibrációk elérhetik az ephyzisz- és a hypofízis vonalait. A többi mirigy külső szekrécióihoz kapcsolódva elérhetik **a materiell agyrészt a koponya hátsó felében, az agy középső felében az intellektuel részt** – ahol az emlékezés, a visszaemlékezés, az újjászületés, a koncentrációs, az érzékelési, belátási képességek éleszthetők fel. A pajzsmirigynek összekötő szerepe van: először összeköti a spirituál agyrészt (a koponya első felében van) a materiellel, azután az intellektuel a materiellel. **Ez nagy áldást jelent számunkra, mert fejlettebb matériával mindent megvalósíthatunk, azon kívül megértőbbek – barátságosabbak leszünk, fiatalabbak és egészségesebbek leszünk.** Ehhez segítenek hozzá a természetes vitaminok is.

Segítő gyakorlatok:

8. **A vállgyakorlatok** (kar, kéz, ujjak és nyak) **fejlesztik a pajzsmirigyet.** (Valamint a pajzsmirigy és a köldök közötti szerveket.)
9. **A nyak gyakorlatok az agy fejlesztésére** is hatnak; - az **1, 2, 6, 7. nyakcsigolyáknál a mézlerakódások megtörésével.** Valamint **felszabadítják a gerincvelő útját.** (Felszabadulnak ez által a nyakidegek, javul a szem – fül – orr működése, ha vegetárius táplálkozást folytatunk.)
10. **A felkargyakorlatok** a mellkas és a tüdőszárnyak javára is vannak. Javítják a vérkeringést, erősítik a tüdőcsúcsokat.
11. **Az alkargyakorlatok** a gyomorra, vékonybelekre, az emésztésre is hatnak.

## **Csecsemőmirigy**

(Thymusz, mellcsontmirigy, jókedvmirigy)

A mellkas felső részén van. A limfociták – *a nyirokrendszerben képződött fehér vérsejtek* – útján **szövet-, és sejtvédelmet biztosít.** A fiatal szervezet növekedését, ekkor a csontrendszer erősödését serkenti-, és gátolja a nemi működést.

A működésbe hozott csecsemőmirigy **lelkileg kicserél; a félelmek leküzdésében segít.** (Többek között azért is, mert **a Világlélekhez kapcsol.**)

Érzelmi- és mentális szinten az **egyetemes- és feltétel nélküli szeretetet mélyíti el,** továbbá **a testvériséget, a békességet és az emberiséghez tartozás élményét adja.**

A csecsemőmirigy csakra: (színe türkiz) szubtilis erőit a hozzá tartozó mirigyben viszi anyagi szintre. Ez a csakra az **együttérzés-, a közösségi érzés-, a béke csakrája**. Az általa kapott rezgések révén érti meg az ember, hogy – kisebb-nagyobb - közösségekhez tartozik, hogy nincs egyedül, és hogy a létezés teljességének egyedi része.

A csecsemőmirigy már újszülöttnél is fejlett, de pubertáskorban éri el a teljes fejlettségét. Ezután a **legtöbb embernél visszafejlődik, ami náluk a természeti törvények megsértését jelzi.**

A **mészanyagcserét** intézi; így a **csontok, inak, szalagok építését**. Szekrétumai a **vértestecskék képzését** és a **nemi funkciókat** is segíti. Ha működését beszünteti, megáll a csontok növekedése, sőt csontlágylulás következhet be, - ami fáradtságérzettel és testi-lelki hanyatlással jár. Túlfejlődése gyermekkorban elhágasodáshoz és szőrösödéshez vezet. **Segíti a mellékvesék jó működését**. A nemi érés lezárta után is szolgálja az ember fejlődését. Kapcsolatban van a fej mirigyeivel, a pajzsmiriggyel. A mellékvesékkel való kapcsolata megakadályozza, hogy túl sok méz jusson a vérbe.

Gyakorlatok:

**11. Melegvizes kezelés fenntartja-serkenti a thymusz működését az élet végéig, s akkor mindig jó kedvünk lesz, egészséges önbizalmunk és az intelligenciánk állandóan fejlődik.** (Különben az ember felületessé, befolyásolhatóvá válik, elmaradnak a megfelelő hormon kiválasztások – ami az agynak kedvezőtlen. Ez megszünteti a szív és a thymusz közti kapcsolatot. Eredménye a finomabb szívérzések megszűnése; nagy intelligencia mellett is bizonytalanná lesz, nem tud különbséget tenni a jó- és rossz között. Elgyöngül az agyfejlődés és a materiell természet jut előtérbe. További meszesedéssel az értelem is elhalványulhat, és hirtelen gutaiítés vethet véget az életnek. Ha jó a thymusz és a szív kapcsolata, akkor a szív kisugárzik a jobb tüdőbe, s onnan a sugárzás a spirituell agyrészbe jut. Szétömlésével az ember megvilágosodik, belátásra jut, nő az egészséges önbizalma.)

**12. A csecsemőmirigy vibráltatása. A mirigyre koncentrálna zengetjük az OM-ot és finoman ütögetjük a mellkas felső részét a tenyerünkkel. Amikor úgy érezzük, hogy beindult a mirigy vibrációja, s azt az OM-al tartjuk fent.**

**13. Belső mosoly a csecsemőmirigyünkre.** (A belső mosoly, a mosolygás energiáját ahhoz a szervünkhöz irányítja, amelyre mosolygunk.) **Ennek hatására az kitágul, nedvességtartalma nő, meglágyul és hatékonyabban működik. Közben olyan nektárszerű nedveket választ ki, mely táplálja egész testünket.** (Ezzel szemben, ha dühösek vagyunk, félünk, fezsültségek terhelnek, akkor szerveink mérgeket választanak ki, melyek elzárják az energiavezetéseket, lerakódnak a szervekben, csökkentik az étvágyat, emésztési zavarokat okoznak, növelik a vérnyomást és a pulzusszámot, álmatlanságot és rossz hangulatot keltenek.) A belső mosolyra legérzékenyebben a csecsemőmirigyünk reagál. **Ez a szervünk a magasabb megvilágosodás, a szeretet és az éltető energiák székhelye. Vezérli-irányítja az életet adó energiák áramlását a testünkben.** Ugyanakkor **termeli a T-sejteket** (tímusz-sejtek), melyek feladata, hogy felismerjék és elpusztítsák a **rendellenes sejteket**. (Naponta több milliárd sejtet hoz létre a testünk; természetes, hogy hibásak is születnek.) A csecsemőmirigy hormonja aktivizálja a T-sejteket, ha rendellenes sejtek szaporodnak el. Így a **rák megelőzésben nagy szerepe van**. Energiájával **támogatja az immunrendszert, lelkesít a tanulásra.**

Végrehajtás: Mosolyogjunk le rá, és érezzük, ahogyan lágyabb, nedvesebb lesz, kitágul és kivirágzik.

## **Hasnyálmirigy (pankreas)**

14-18 cm hosszú szerv a gyomor mögött, közvetlen kijáráttal az epehólyag mellett. Három fontos fermentel bont szét: \* a **szénhidrátot** egyszerű cukorra bontja, \* a **fehérjét** a trypsinnel bontja vízben oldódó aminosavakra, \* és a **zsiradékot** a steapsinnal glicerinre és zsírsavakra bontja, amelyek vízben oldódva átjutnak a bélfalon. (*De a zsírsavak csak az epe savak segítségével.*)

A **belső elválasztású hormonja az inzulin**, mely a „Langerhans szigetekben” termelődik. Ezzel **szabályozza a cukor anyagcserét**, amit a véren át az izomzatnak ad felhasználásra, a maradékot a máj raktározza. **A túl nagy igénybevétel megterheli a hasnyálmirigyet** (keményítő, liszt, zsírban sült tészták, édességek, fehérjetartalmú ételek), s **akkor az inzulin termelése csökken**. Ekkor az izmok és a máj nem kap elég cukrot a vérből, s a **cukorbetegség** előáll.

**Az idő előrehaladtával mind gondosabban kell kezelni ezt a mirigyet. A máj és a mellékvesék is részt vesznek a cukorháztartás szabályozásában.**

A máj a szénhidrátokat glikogén formájában tárolja, s a mellékvese adrenalin hormonjával alakítja át oldható szőlőcukorrá (és juttatja a vérbe), - *ami a szervezet legfontosabb éghető anyaga.*

*(Az **inzulinhiány** hat a májra, s a májcellák megnagyobbodnak. A máj, nyomást gyakorol a szívre, ami újabb bajt okoz. A felesleges cukrot a vér nem veszi fel, s a vizeletből a vesék kiszűrik. Sokszor a feleslegből az izmok nem kapnak elég cukrot, s gyengeség lép fel. Ilyenkor szomjúságérzet is jellemző, mert a szervezet a cukros vért hígítani akarja a normálisra. Ugyanekkor az éhségérzet is jellemző, mert az erős oxidáció elégeti a fehérje- és zsírsavakat, de nem teljesen vízzé és szénsavvá, hanem acetonná és azettes savvá, ami további bajokat okoz. Az ilyen betegek számára az **inzulinos kezelés helyett jobb a böjt**; aminek során lenmagteát és búzanyák leveseket kell fogyasztaniuk. Ez kitisztítja a gyomrot, beleket, veséket, s ezután megerősödhetnek. Ha a beteg 3-5 napot nem tud böjtölni, akkor fogyaszthat némi citrancsot, narancsféléket, búzanyákot,- oliva olajjal, és tengeri sóval. Kitűnő még a kókusztej is. De **minden állati terméket és gabonafélét be kell szüntetni, amíg a szervezet teljesen rendbe nem jön.**)*

Gyakorlatok:

**13. A hasnyálmirigy vibráló masszírozása,** (az ellazított gyomorszáj alá betámasztott hüvelykujjat vibráltatjuk) **és hatásos a meleg vizes kezelése is.**

**14. A hasnyálmirigy masszírozása hüvelyk ujjal.** (A napfogat tisztítására emlékeztető gyakorlat.)

**15. Gyógyító hang a hasnyálmirigyre:**

Hasnyálmirigyünkre figyelünk, a száj- és a közte lévő kapcsolatra.

- Mély lélegzetet veszünk, és ujjainkat a gyomorszájtájék alá és tőle ballra helyezzük el.
- Hátunk közepét hátra tolva és ujjainkat benyomva KHÚÚÚÚ - hang kíséretében kilélegzünk. Közben figyeljünk a hasnyálmirigyünkre, érezzük benne a hang vibrációit, és amint elhagyja a felesleges hő, a nedvesség-nyírksóság, aggodalom, részvét, szájalom.
- Belélegzünk a gyomrunkba, hasnyálmirigyünkbe. Ragyogó sárga fényként lélegezzük ide a szeretetet, nyíltságot, együttérzést. Közben leengedjük a kezünket.
- Természetes légzés közben mosolygunk a hasnyálmirigyünkre, - hallva a KHÚÚÚÚ... hangot.
- Tudatosítjuk az energiákat a hasnyálmirigyünkben és környezetében.
- 3-6x ismétlés. (Emésztési zavar, hányinger, hasmenés vagy méregtelenítés esetén 9-36x ismétlés ajánlott.)

## Mellékvesék

**A mellékvesék tárolják-adják az életerőt, és biztosítják a veséknek a yang (meleg) energiát.** Ezen túl egész lényünket feltöltik energiákkal, mely élénkké, aktívvá tesz, tanulásra buzdít. *(Ezek nélkül az életerők nélkül tompák, lusták leszünk, és nehezen tanulunk.)*

Hormonjai a véráramba jutva elárasztják a testsejteket és működésre készítetik. A húsevők vérkeringése zavart, és savas. *(A hús lebontása során keletkező savak mérgezik a vért, a mirigyeket, a szívet.)* **Az ember emésztésének alkalikus alapon kell lefolynia, amely „só-nemesedési” folyamatot idéz elő a mirigyekben.** *(A spirituálisan értelmezett só minden életmegnyilvánulás alapja. A mirigyekben felgyülemlett sók tartják fent és viszik tovább az életet.)* **Az „élet olaja” alkalikus emésztés során áll elő, növényi olajból, melyet könnyen emészt a szervezet.** A fejlődő gyermekeknek ezért kell olajos gyümölcsöket és főzelékeket adni.

A mellékvesék fedél-csapóajtókkal működnek; egyszerre fel- és lecsapódnak, szüntelenül spirálisan mozognak minden irányban. Az egyik vesében balról-jobbra, a másikban fordítva. *(A sokféle mozgás csak mikroszkóp alatt észlelhető.)* **Amíg a mellékvesék hormonjai a tobozmirigyét is ellátják, addig jól működik minden, mert a legmagasabb éterizációt hozzák létre, mely minden életet felemel. Ha a többi mirigy is bekapcsolódik a tobozmirigy működésébe, akkor teljesen felvilágosodottak, megadottak leszünk – az isteni szintünkkel szemben.** Átéljük a belső fényt – *illuminációt* -, amely feléleszti egész lényünket. Összeköttetés keletkezik testünk, lelkünk, szellemünk között és a szívünkben lakozó egónk az Istenséggel egyesül. **Ezt a fejlődési fokot csak a legtisztább táplálkozás mellett lehet elérni.**

A mellékvesék a vesék tetején ülnek, felnőtteknél 5-10 gramm súlyúak. Két hormonális szervből állnak, különböző funkciókkal működve. **A mellékvesekéreg kb. 50 fajta hormont termel.** **Fontos szerepet játszanak a testi ellenálló képességben** és a szexuális kifejlődésében.

A kéreg-hormonoknak 3 csoportja ismeretes:

- 1. Kortizonszerű vegyületek.** (Szénhidrát, fehérje-, és zsíryanycserében; az ellenálló- és alkalmazkodóképességben játszanak szerepet. Stressz hatására a hypofízis serkentő szerepe fokozódik, és ezzel együtt a kéreghormonok termelődése. De az idegrendszer közvetlenül is befolyásolja a kéregállomány működését, a szimpatikus rostokon keresztül. **Megterhelő ingerekhez történő alkalmazkodásban segítenek;** – *izommunka, izgalom, félelem, harag, öröm, fájdalom, hideg, vérzés, cukorszint változás* – során az agykéreg, a hipotalamusz, a hipofízis, a mellékvesekéreg-rendszer működés idegi- és hormonális szinten egyaránt biztosított. *(A visszajelzés ugyancsak mindkét úton megvan.)*
- 2. Mineralkortikoidok az ásványi anyagcserét, a só-víz háztartást, a nátrium-kálium szintet, a vér összetételét, a vérnyomást, a veseműködést, a csontok mérszartalmát szabályozzák.**
- 3. A nemi jellegű hormonok kiegészítik a nemi mirigyek által termelt hormonokat.** Befolyásolják a másodlagos nemi jelleg kialakulását, a csirasejtek képzését, és a nemi funkciókat.

A mellékvesék velőállományának főterméke az adrenalin és noradrenalin; melyek fokozzák a szív működést, mobilizálják a vértartalékokat, megváltoztatják a vérelosztást, megemelik a vércukorszintet, és az izmok oxigénfogyasztását, gátolják a bélműködést, ugyanakkor hörgő- és pupillatágulatot idéznek elő. *(Ezek a hatások megegyeznek a szimpatikus idegrendszer izgalmának következményeivel. Mindkét hatás a keringési viszonyok javítását, és a szervezet teljesítőképeségének fokozását idézi elő.)* A velőállomány izgalma esetén mindkét hormon szintje megemelkedik.

Reflexterülete: a talpon a napfonat és a vese között van. Élénkítése kedvező kimerült-kedvetlen állapotokban, izomtónus- és bél perisztaltika fokozására, légzési problémáknál, asztmás rohamoknál.

Gyakorlatok:

**17. A mellékvesék masszírozást többféle jóga - ászana elvégzi.**

**18. Belső gyógyító hanggal a vesék és mellékvesék energetizálása:**

Végrehajtás:

- Jógauülésben: ajkunkat kerekítve-, figyelmünket a vesénkre irányítva-, csendben- elnyújtva ejtjük ki a HÚÚÚÚ... hangot. (Ez alatt a vesénk irányába nyomjuk a hasfalunkat. Közben elképzeljük amint a vesénket körbevevő membránon eltávozik a felesleges hő, ártalmas-nedves energia, a félelmek, s mindez a lehelettel kiürül.)
- Belégzés közben felegyenesedünk és gyengéd- ragyogó kék energiákkal árasztjuk el vesénket. (Kiengedés közben érezzük, hogy háttájékunk húzódik a veséknél.)
- Majd természetes légzés közben mosolygunk a vesénkre, és képzeletben halljuk a HÚÚÚÚ... hangot
- Tudatosítjuk az energiát a vesénkben, környezetében, végtagjainknál, fejünknel.
- 3-6x ismétlünk. (Hátfájás, fáradtság, szédülés, fülcsengés, vese méregtelenítés esetén 9-36x ismétlünk.)

## Csiramirigyek

**Közvetlen kapcsolatban vannak a szívvel és az aggyal, - mint a többi mirigy, beleértve a bőrt és a gyomormirigyeket is.** A természet úgy rendezte, hogy **a szekréciónak elsősorban a saját test felépítését szolgálják.** (Utódok nemzése csak a saját újjászületés után jöhet létre.) Ha a test az életnedveket már abszorbeálta, akkor az újjászületés megtörtént. **A csiramirigyek magnetikus nedvei végzik a fizikai test át-szellemesítését. Ezen a módon új test áll elő, - felszabadulva a régi ismétlések átkától. Minél fejlettebbek leszünk, annál nagyobb lesz a magnetizmusunk,** végül a Föld félkörét is átöleli. (Ebben a csodálatos testben minden benne van, amit csak a Kozmosz magában rejt, csak egy kicsi térre redukálva.) Hogy isteni örökségünkhöz eljuthassunk a kanálisokat szabaddá kell tenni. **A kapcsolóhely, ahol a nedvek körfolyamatát elérhetjük, a vastagbélben van. Ezért fontos a belek tisztántartása.**

*Ha a vastagbél megszabadul a lerakódásoktól, és a vér is kitisztul, akkor megindulhat az étherizáció, mely az újjászületésnek nyit szabad utat. Csak ilyenkor lehet- és szabad napfürdőt venni. Mert csak a tiszta testet termékenyíthetik meg a napsugarak, ellenkező esetben csak károsítják.* Az étheroidok, - ha a matériával találkoznak – életet teremtenek. (Romló tisztátalan anyagban csak baktériumokat termelnek, s ez a fejlődni akaró embert betegé teszi, romlásba viszi.) [Mániákus napozóknak- és szoláriumozóknak ajánlom a figyelmeztető gondolatot.]

**A nemek egyenrangúak, de eltérő természetűek. (A nő nem utánozhatja a férfit, hanem magát kell kiteljesítenie.)** [Ezt pedig a feministáknak ajánlom.] A nő az élet adója, tehát anyai oldalát, hivatását kell kifejtene. A nő több szíverővel, lelki nagysággal rendelkezik. **Elhibázott az egyedül maradás;** akár férfiről, akár nőről van szó. **Boldogulás –, üdv, csak a családi életben van. Ha egy család asztala körül ül az anya, apa és gyerekek; úgy az elektro-magnetikus rezgések jól kicserélődnek.**

**Egy erős, kultúrált szív nagy magnetizmust sugároz ki.** Minden ember, - sőt állat is - érzi ennek megnyugtató, védő, sőt gyógyító szféráját. **Minden mirigy elektromos erőterrel rendelkezik, s ha ezt a magnetikus szíverő vezeti, akkor elektro-magnetizmust hoz létre.**

**A csiramirigyeknek erős nemi magnetizmusuk van, ha egészségesek és szellemi kontroll alatt állnak. Ennek az elektro-magnetizmusnak a kicserélése ember és ember között nagy fejlődési lehetőséget ad.** (De nem a nemi életben értve! Pl. az oroszlanok magnetizmust cserélnék egymás erősítésére nemi aktus nélkül. Arra csak akkor kerül sor, ha az anya kis oroszlánt kíván. **Ahol a fiatalság romlott, ott elvetemült szülők sértették meg a természeti törvényeket. A húsevés következménye a szenvedély – mitől a vastagbél lázas lesz** – s ez káros még az utódokra is. A lélegzet adja az alapot minden életmegnyilvánulásban. Finomított – nemesített életszubsztanciákkal harmonikusan együttműködve új sejttrendszert alkotunk – sejttöntudattal. **Lehet csak férfiaságot és nőiességet is erősíteni** (elektro-magnetizmus nélkül), **miközben a fejlődésben megakadunk, - mert az elektro-magnetikus rezgések nem működnek harmonikusan együtt. Ha a két nem, nem egyenlően erős; akkor a regeneráció nem sikerülhet.** (Ha pl. a házastársak erősen elektrikusak – *vagyis erősen materiel testalkatúak* -, és ellentétes természetüket nem tudják uralni, akkor szenvedélyességük révén veszítik el egymás iránti vonzalmukat.)

A petefészek belső rétegében érnek a nem nélküli össejtek, majd kifelé haladva kifejlődnek, s a harmadik részben válnak megtermékenyíthető petesejttekké. Minden hónapban beérik így egy petesejt egyszer a jobboldali, másik hónapban a baloldali petefészekben. A petevezetéken át jut le az anyaméhbe. A kitörés helye pedig feltöltődik sárgatesttel (*lutein*) mely a vért és az idegzetet jól befolyásolja. **Ez után emelkedik az elektro-magnetikus feszültség, mely új fejlődési lehetőségeket ad.** Az anyaméhben legyökerezett pete, fejlődésnek indul, átalakul, sokféle szekrétumot termel, amelynek étheranyaga az agy javára válik. Ha megtermékenyül a pete, úgy a lutein tovább ömlik az állapotosság ideje alatt. Egyébként csak a menstruáció idején, 8-10 napig.

A férfi heréjében is három rétegben érnek a magok és a mellékherékben gyülekeznek. Majd bizonyos szekrétumokkal együtt az előrenyúló mirigybe távoznak. **Mint a nőknél, ha már nem érnek a magok; akkor, közti sejteket képezve szekrétumokat termelnek, amivel fenntartják a nemi karaktert.**

**A nemi mirigyek jó karban tartása, működésük minél hosszabb ideig való fenntartása testi – szellemi erőnket, hosszú életünket biztosítják.**

Az elgyöngülésük vezet: *érelmeszesedéshez, ideges zavarokhoz, végtagi merevségekhez, éjszakai izzadáshoz, reumához, köszvényhez, mirigyszisztéma zavarokhoz.*

Ha a nemi mirigyek erősek és egészségesek, *akkor az ember kiegyensúlyozott, jó kedélyű, előrelátó, szorgalmas, lovagias, félelem nélküli, határozott, és teremtoi gondolaterőkkel rendelkezik.* (Ehhez kell a tudatos légzés, a mértékletesség, a belek tisztán tartása, a napfürdő.)

A nemi mirigyek lassan fejlődnek és csak a sejtközi szövetben, a második szakaszban képeznek bővebben szekrétumokat. Ekkor **20-nál többféle elemet képeznek, melyeket csak az emberi szervezet tud előállítani.** Ezek a vérbe ömölve kapcsolatba kerülnek a mirigyszisztéma szekrétumaival és ezekkel továbbfejlődve újabb szekrétumokat képeznek, ill. részben étherré válva **az agyba jutnak, miáltal szélesedik-tökéletesedik gondolkodásunk.**

Ha az átváltozás nem történik meg; *(a vér, az idegek, a szervezet megromlása miatt),* akkor minden a nemi mirigybe tér vissza, és materiel jellegű fejlődés történik, de szellemi továbbfejlődésre semmi érdeklődés nem indul el.

**Összefoglalva a nemi mirigyek feladata:**

1. A vér tisztítása, nemesítése, élesztése belső szekréciónkkal.
2. A test munkaképesebbé tétele.
3. Az idegek finomítása, élénkítése külső szekréciónk által.

4. Magasabb gondolaterő fejlesztése (a nemesített vérrel, a finomított idegzettel a test újjászületett állapotba való hozása.)

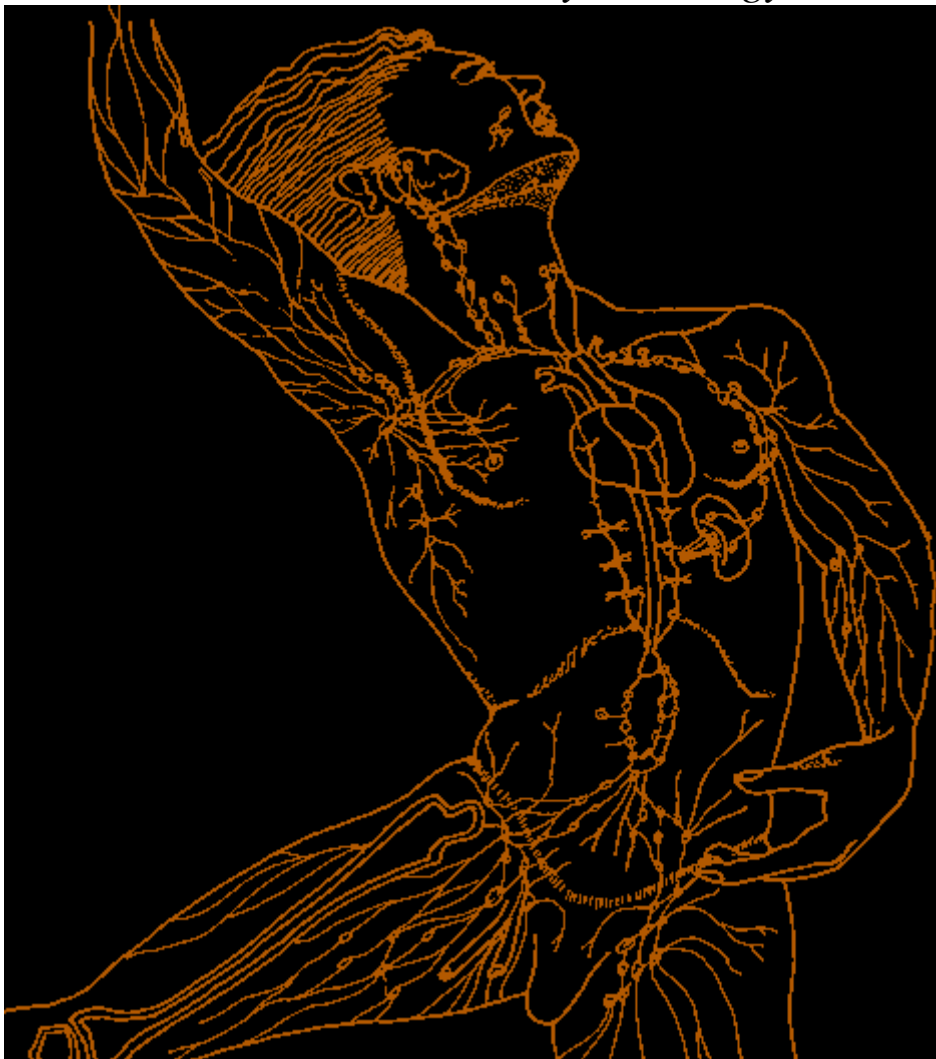
**19. A nemi mirigyek működését biztosító gyakorlatok:**

- # egyéni tudatos légzés,
- # mértékletesség az evésben – ivásban – az ágyban,
- # tiszta táplálék fogyasztása,
- # belek tisztántartása,
- # szellemi tisztaság.

*s ha mindez megvan:*

# **napfürdő; az étherizáció megindítására.** (Az étherizáció matétiával érintkezve életet teremt. Viszont romló-tisztátalan anyagban baktériumokat termel, betegé teszi az embert, gyulladt állapotot létrehozva a belekben.)

## Nyirokmirigyek



A nyirokrendszer elemei a nyirokerek és a nyirokcsomók. A nyirokrendszer a hajszálereken keresztül kilépő-, a szövetek táplálását szolgáló folyadékmennyiség mintegy 1/10-ed részét szállítja. Fő feladata a szervezetre káros anyagok elszállítása (a szervezet kukás autója), de fontos szerepet tölt be a szervezet só- és vízháztartása egyensúlyának

biztosításában, és a külső betolakodók elleni védekezésben, azaz az immunitásban is. A nyirok a szövetekből kesztyűujjszerűen ered, és a szerveket átható hálózatot képez. A vékony vénák felől a fő vénák felé áramlik. Közben nyirokcsomókon halad keresztül, melyek szűrő-feldolgozó állomások. Ezek után jut a nyirok a vérbe. A nyirokrendszer anatómiája változatos. Ez egyirányú centripetális hálózat. Összegyűlve és befelé haladva a nyakon ömlik be a nagy vénákba.

A rendszernek nagyobb centrumai a hajlatokban vannak, és nagyrészt ott helyezkedik el, ahol a fertőzés behatolása várható. **A nyirokot az izommozgások és a nagyobb nyirokerek összehúzódásai továbbítják.**

Az ödéma képződés különösen gátolja a keringését. A nagyobb nyirokerek elzáródásai pedig alsóbb területeken kényszerítik a nyirok megfordulását, így megfelelő szűrés nélkül szétszórja a baktériumokat- és a tumor sejteket.

Gyakorlatok:

**20. Lélegző gyakorlat:** 7"- es, vagy azon túli kilégzés, és ugyan ilyen hosszú belégzés **a teljes mirigyszisztémára hat.** 7"- ig tudatosan lélegzünk be, [az éterhullámokkal harmóniában]; hogy a levegő elemei átalakulva – új formában jussanak a véráramba. (Ez a vért gazdagítja, a szívet- és az idegeket erősíti.)

A velünk született anyai légzést, - *ahogy édesanyánk fogantatásunkkor lélegzett*, – 7" hosszúságúra kell nyújtani. **Ez meghosszabbítja életünket**, - a megszabott időn túl is. Sőt **ritmusos légzéssel magunkhoz vonzzuk a lét őanyagát** – Gallamát -, *az atomikus princípiumot, mely feléleszti, meggyógyítja a beteg szervezetet*, kifejleszti a megnyomorodott szerveket. Idővel minden bajt, szenvedést, gyengeséget eltüntet.

**21. Étkezés – böjtölés. Akkor együnk, ha igazán éhesek vagyunk.**

[A következő mondatokat csak az érdekesség kedvéért teszem ide: Egy haladó szellemű ember naponta 1x étkezik 17-18 óra között. Közben fogyaszthat tiszta vizet, gyümölcsöt, gyümölcslevet, gabonakávét, de legalább déli 1 óráig kellene várni a tápláló étkezéssel. Reggelire gyümölcslé, - télen tea – elég. Így szabályozódik az emésztés, s a betegség nehezen támad, és hamar elmúlik. Már az ókorban is **tilos volt a beszéd, étkezés közben**. Utána lehetett társalogni, feszteleníteni, javítva az emésztést. Éreznünk kell rögtön, ha nem emésztődik meg valami, ha a táplálék megreked, ha a nyálkahártya gyulladásba jön, vagy ha duzzanat – daganat keletkezik.

Hetente 36 órát kellene böjtölnünk, akkor leküzdhetnénk a karmikus terheltégeket is, és megszépíthetnénk az életünket. A böjt nem gyengít, mint sokan hiszik, inkább erősít, ha jól viszik keresztül. **Azok a mirigyedvek, amelyek az emésztésre lettek volna felhasználva, azok most segítségül jönnek. Így sok salak eltávozik, s a kiválasztó szervek is erősödnek. Ez minden szervnek hasznos, de főleg a szívnek, mely így felszabadulva időszerű gondolatokat ad és megvalósító erőt hozzá.]**

A böjtölés szellemi-, és nem testi szintű feladat, ezért, ha úgy érezzük, hogy szellemi változásra értünk meg, akkor az ezt támogató böjtnek eljött az ideje!

Ha egy válság, baj, krízis jön, akkor **mindig a bőrt kell először is ápolni**, mert az a legfontosabb közvetítő és kiválasztó szerv.

**Az emésztőszervek rossz működésénél a mirigytevékenység is megbénul.** A beteg mirigy-működés félelemérzetet okoz. (Savasító ételek következménye.) **Így a vér megromlik**, és csak mesterek tanítása – és azok betartása - hozhat javulást. (Különben betegség, - rákos vagy tuberkulózisos betegség is kialakulhat.) **Minél tisztább a vér, annál tisztább és időszerűbb a gondolat, az agyműködés.** (A gondolat a szívből és a vérből jön, nem a fejből.)

**Minden szerv kapcsolatban van egymással az ideghálózat révén.** Pl. ha az ingereket a gyomorhoz akarjuk juttatni, akkor csak a vállakat és a lapockákat kell masszírozni. Ha a vesék gyengék, úgy a lábikrákat kell megmozgatni. A hátgerinc mindkét oldalán a szimpatikus idegdúc-lánc csomói vannak, melyek masszírozásával bizonyos szerveket lehet befolyásolni.

Éreg