

Fitnesz az egész testnek

Egy újonnan megjelent, nagyon hatásos készülék, a csi-gép fitneszedző és meditációt segítő berendezés is egyben. A hagyományos kínai orvoslás masszázsmódszerein alapuló gép edzi és salaktalanítja a testet, feszesé teszi a bőrt és ellazítja a lelket. A csi-gép a leghatékonyabb készülék, amely megszünteti a stressz kellemetlen következményeit. De nem csak erre képes, egyidejűleg edzi a lábizmokat, erősíti a hátat, és gyengéd módon feloldja a feszültségeket és energiablokádot.

Emellett lendületbe hozza az emésztést és az anyagcserét, fokozza a nyirokkeringést, ami nagyon fontos az egész szervezet méregtelenítése és salaktalanítása miatt. És mindezt úgy éri el, hogy közben a páciens egyszerűen a hátán fekszik, a lábát két tartórészre helyezi, amely ide-oda mozgatja azokat. A szakemberek vizsgálatai szerint a két láb ide-oda mozgatása stimulálja az egész szervezetet, ugyanúgy, mint egy hatásos, teljes testre kiterjedő masszázs. Különösen meglepő, hogy az olyan súlyos esetek, mint a krónikus nyiroködéma, a feldagadt láb, a kemoterápia után fellépő vízfelhalmozódás is három héten belül kétharmaddal csökken - természetes módon és a szokásos gyógyszerek nélkül. Más vizsgálatok szerint a készülék alkalmazása közben két és félszeresére nő a vérellátás, és ennek megfelelően a nyirokkeringés is fokozódik. Ez különösen azoknak tesz jót, akik kötőszöveti gyengeség miatt hajlamosak a visszérképződésre és a narancsbőrre. A jobb vérellátás ugyanis feszesebbé teszi a bőrt és egészségesebb lesz a látványa is.

A csi-gép kifejlesztésének célja nyolc évvel ezelőtt az volt, hogy természetes és kíméletes módon növeljék meg a sejtek oxigénellátását. A feltaláló, a japán dr. Shiuzo Inoue szerint nagyon sok, ha nem minden testi probléma oka a sejtek oxigénhiánya. A szakember 38 éven át vizsgálta az oxigénellátás és az egészség közötti összefüggést. Ülés közben, a rossz tartás miatt, a stressz és a szorongás következtében gyakran csak felületesen lélegzünk, a krónikus oxigénhiánynak pedig sokféle következménye lehet: alvászavarok, fejfájás, szédülés, feszültségek, szív- és érrendszeri megbetegedések. A japán szakember tapasztalatai szerint mindezek gyakran egyedül az oxigénhiányra vezethetők vissza.

A japán szakember először olyan tornagyakorlatokat keresett, amelyek segítségével hatásosan fokozható az oxigénellátás, de mivel ezek nem vezettek eredményre, kifejlesztette a csi-gép becenévre keresztelt készüléket. Ehhez a példát a hagyományos kínai orvoslás egyik kezelési módszere szolgáltatta, amelynek során a páciens a masször görgeti ide-oda, másfelől a halak úszó mozgása inspirálta. Amikor egyszer éppen egy aranyhalat figyelt, az az ötlete támadt, hogy ezt a hullámzó mozgást terápia keretében lehetne alkalmazni, és ehhez egy készüléket szerkeszteni.

A csi áramlását mindenki megérzi, aki ráfekszik a készülékre: amikor kikapcsolják, jóleső bizsergés formájában árad szét az egész testben. Ez a megnövekedett oxigénellátásnak köszönhető, amely az ellazító ringató mozgás eredménye. Mérések bizonyítják, hogy ez a mozgás egyben az akupunktúrából ismert meridiánenergiákat is harmonizálja, és oldja az energiablokádot. A csi-gép kiküszöböli azt a hibát is, ami sok hobbisportolónál fellép. Hoqv tudniillik sejtjei nem iutnak hozzá a

megnövekedett oxigénigényüknek megfelelő mennyiségű oxigénhez. A gép hatására a légzés lassabb lesz, mégis megnő az oxigénellátás. A géppel történő 15 perces kezelés megfelel egy körülbelül másfél órás, tempós séta jó hatásának. Reggel és este egy-egy negyedórás kezelés sokat javít a mozgásszegény életmód káros hatásain. Gyorsan megérik pozitív hatását az ízületi és hátproblémákkal, mozgászavarokkal küszködő emberek is. A ringató mozgás hatására a porckorongok is több folyadékhoz jutnak és regenerálódnak, így nem nyomják többé a gerinccsatornából kilépő idegeket, tehát javul a hátfájás, a migrén, a fülzúgás.

Legalább ilyen fontos a gépnek a salaktalanításban játszott szerepe. Helytelen táplálkozásunk miatt felhalmozódnak szervezetünkben a szabad gyökök, az anyagcsere-salakanyagok és a környezeti mérgek, amelyek felelősek olyan civilizációs megbetegedésekért, mint az artrózis, a kőszvény és az érlemezés. A gép mozgásának köszönhetően viszont ezek a mérgek kiürülnek a szervezetből, a jobb munkára ösztönzött nyirokrendszer pedig hatékonyabban el tudja őket szállítani. Kellemes mellékhatásként néhány kiló is eltűnik, mert az anyagcsere magasabb fordulatszámra kapcsol, és elolvasztja a felhalmozódott vizet és zsírpárnákat. A feltaláló sok éven át gyűjtögetett tapasztalatai szerint a készülék akkor a leghatásosabb, ha meghatározott ritmusban mozog, és a mozgás nyolcas formájában végigfut az egész testen. Ennek a nyolcasnak a metszéspontja éppen a test közepén van, a napfonat területén, ahol egyben a szervezet hét energiaközpontjának egyike is található. A nem harmonikus rezgések viszont újabb energiablokádot és porckorongproblémákat okozhatnak.

A készülék évek óta nagy népszerűségnek örvend Japánban, Ausztráliában és az Egyesült Államokban, világszerte több mint egymillió darabot adtak már el belőle. Nem csoda, hogy az eredeti készüléken kívül hasonló elven működő más berendezések is kaphatók, egyedül az Egyesült Államokban és Ausztráliában tíz különféle gyártó kínálja gépeit.

- me -

(Forrás: *Esotera* 2002/2.)

(*Természetgyógyász Magazin*, 2002. május)