

Michael Gienger



KRISTALLIDE KODU- APTEEK



Tõhus abi levinuimate terviseprobleemide korral

Toimetuse märkus

Selles raamatus avaldatud andmed on vastavalt meie käsutuses olevale teabele ja meie veendumustele õiged ning kristallide raviomadused on hoolikalt üle kontrollitud. Kuna iga inimene on oma kehaehituse ja -talitluse poolest isesugune, reageerib ta neile samuti omamoodi. Seepärast ei saa kirjastaja ja autor võtta vastutust raamatus tutvustatud kristallide mõju ja ohutuse eest. See raamat ei asenda arstide ja terapeutide nõuandeid. Tõsiste tervisehädade korral pöörduge arsti poole.

Michael Gienger
Die Heilsteine Hausapotheke
2009

Raamatu eesti keeles kirjastamise õigus kuulub eranditult kirjastusele ERSEN. Selle raamatu reprodutseerimine, tõlkimine ja levitamine ilma valdaja loata on õigusvastane ja seadusega karistatav.

Kaane kujundanud Ilon Vilder
Toimetanud Anneli Sihvart
Korrektor Mari Mets

Originally published in German as *Die Heilsteine Hausapotheke*
World copyright © Neue Erde GmbH, Saarbruecken, Germany
Original German Text copyright © Michael Gienger 1999
All rights reserved.
© 2015 Kirjastus ERSEN

B12298315
ISBN 978-9949-25-793-5

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest www.ersen.ee.

Pühendus

Raamat on pühendatud kõigile neile, kelle kogemused ja panus selle ilmumise võimalikuks tegid.

Bernhard Bruder	Elke Lißner
Wolfgang Dei	Ingrid Melcher
Petra Endres	Inge Moser
Erwin Engelhardt	Andrea Müller
Erik Frey	Gabriele Neugebauer
Dagmar Fleck	Walter Panter
Rainer Fromm	Ursula Pantze
Monika Grundmann	Gudrun Peukart
Walter von Holst	Petra Pick
Klaus Hüser	Francoise Schwab
Annette Jakobi	Rainer Strebel
Dieter Jakobi	Birgitta Zerluth
Ulla Lietmeyer	Michelle Zeuner-Mayer

Loodan, et suudan neile raamatuga tagasi anda selle, mille ma raamatu koostamisel abi ja toetuse näol sain.

Sisukord

Eessõna.....	11
--------------	----

Esimene osa. Sissejuhatus kristalliteraapiasse

Kristalliteraapia.....	14
Kristalliteraapia meetodid.....	16
Leksikon ja nõuandja.....	18
Kristallide kasutamine.....	19
Kristallide puhastamine ja laadimine.....	22
Eneseravi või professionaalne abi?.....	23

Teine osa. Kristalliravi

Tõhus abi kõikide levinuimate	Ganglion.....	41	
terviseprobleemide korral.....	Gripp.....	42	
26	Haavade ravi.....	44	
Abstsess.....	28	Hallkae (katarakt).....	45
Akne.....	28	Hambahaigused.....	46
Allergiad.....	29	Hambavalu.....	46
Angiin.....	31	Hammaste kiristamine.....	47
Armid.....	32	Hammaste lõikumine.....	48
Arterite lubjastumine/ Ateroskleroos.....	33	Heinanohu.....	49
Astma.....	34	Hemorroidid.....	50
Bronhiit.....	35	Herpes (huulevillid).....	50
Depressioon.....	36	Hirm.....	51
Diabeet.....	38	Hirmuunenäod.....	53
Eesnäärme suurenemine.....	40		

Häälekadu	54	Külmetus	105
Hüperaktiivsus	55	Laisksilmsus (amblüopia)	108
Igemehaigused	64	Lamatised	110
Iiveldus	64	Lein	111
Ilmatundlikkus	65	Lihasevigastused	112
Immuunsüsteemi tugevdamine	66	Lihasnõrkus	113
Insult	67	Lihaspinged	114
Jalad, külmad	69	Liigesevaevused	115
Jalad, väsinud	69	Liigesevalud	117
Jalahaavandid	70	Liighappesus	118
Jalaseen	72	Lumbaago	119
Kaitsetarve	72	Luumurrud	120
Karpaalkanali sündroom	74	Lõikehaavad	120
Kasvuhäired	75	Lülide vaheketastest tingitud probleemid	121
Keskendumishäired	77	Lümfisüsteemi ergutamine	122
Keskkõrvapõletik	79	Maksa tugevdamine	123
Kilpnäärme probleemid	80	Maovaevused	124
Koduigatsus	82	Marrastused	126
Kogelus	84	Meniskivaevused	126
Krambid	85	Menstruatsioonivaevused	127
Kukla- ja kaelalihaste pinged	86	Migreen	128
Kurguvalu	87	Mure	129
Kurnatus	90	Mälunõrkus	131
Kõhukinnisus	91	Mürk- ja jääkainetest vabanemine	132
Kõhulahtisus	93	Nahahooldus	135
Kõhuvalu	94	Neerude tugevdamine	135
Kõnehäired	97	Neurodermiit	137
Kõrvaprobleemid	97	Nikastus	139
Kõrvetised	99	Nina kõrvalurgete põletik	139
Kõõlusetupe põletik	99	Ninaverejooks	141
Kõõm	102	Nohu	141
Kõõrsilmsus	102	Norskamine	142
Kähe hääl	103	Nägemishäired	143
Kõha	104		

Närvilisus	145	Silma sidekesta põletik	189
Närvivalud.....	146	Silmade väsimine.....	190
Oksendamine.....	147	Silmaprobleemid (üldist laadi).....	191
Operatsioonid	148	Silmatõmblus (nüstagn)	196
Osteoporoos	150	Soolevaevused.....	196
Palavik	151	Soomussammaspool (psoriaas)	202
Peavalu.....	153	Stress	204
Piima moodustumine.....	155	Suuprobleemid	206
Podagra	155	Säärelihaste krambid	207
Potentsihäired.....	157	Südamevaevused	207
Puhitused.....	158	Sügelus	210
Putukahammustused	159	Sünnitus	210
Puukide eemalepeletamine	161	Šokk.....	212
Põieprobleemid	163	Temperatuuritundlikkus.....	213
Põletikud	165	Tennisisti küünarliiges.....	216
Põletushaavad.....	166	Tinnitus.....	217
Põlvevaevused	167	Tselluliit	217
Põrutused	169	Tsüstid	218
Päikesepiste	170	Tundetud	219
Päikesepõletus	171	Tursed.....	220
Rahamured.....	171	Tüükad	221
Rasedus	172	Unehäired	221
Rasestumisest hoidumine	173	Unustamine	224
Rauapuudus	173	Valu	224
Rebendid.....	174	Veenilaiendid	227
Regeneratsioon	175	Verejooksud, kergemad	227
Reisihaigus.....	176	Vereringehäired.....	228
Reuma	177	Vererõhk	230
Rinnaga toitmine	179	Verevalumid.....	232
Rohekae (glaukoom).....	180	Verevarustushäired	232
Sapiprobleemid.....	182	Viljakus	234
Seennakkused.....	184	Villid.....	235
Seksuaalsus	186	Voodi märgamine.....	236
Seljavalu.....	187	Vähk.....	237

Väsimus ja nõrkus	242	Üleminekuaastad ja sellega seotud	
Õpiraskused.....	243	kaebused	247
Ülekaal.....	245		

Kolmas osa. Kristallide koduapteek

Koduapteegi kokkupanek.....	250	Kaltsedon, sinine	274
Reisiapteek.....	251	Kaltsiit	274
Väike koduapteek.....	253	Karneool	276
Suur koduapteek	256	Kivistunud puit	276
Esinemismvormid ja signatuurid.....	260	Krüsoberüll.....	276
Kristallid tähestikulises järjekorras.....	265	Krüso koll	276
Ahhaat	266	Krüso praas	276
Akvamariin.....	268	Kuntsiit	276
Amasoniit	268	Kuukivi.....	278
Ametüst.....	268	Küütlev opaal	278
Antimoniit.....	270	Larimar	278
Apatiit	270	Lasuriit	278
Apofülliit	270	Lavendeljadeiit.....	278
Aragoniit, triibulise kihistusega.....	270	Maastikujaspis	278
Aventuriin	270	Magnesiid.....	278
Biotiidilääts	270	Malahhiit.....	280
Bronsiit	270	Merevaik.....	280
Diaspoor	270	Mookaiit.....	280
Dioptaas.....	272	Mäekristall	280
Dumortjeriit.....	272	Nefriit.....	280
Epidoot	272	Obsidiaan.....	282
Fluoriit.....	272	Ookeaniahhaat (ookeanijaspis)	282
Gagaat	272	Peridoot	284
Granaat, püroop.....	272	Prasem.....	284
Heliotroop.....	274	Püriidipäike	284
Hematiit.....	274	Rodokrosiid	284
Kaltsedon, roosa	274	Rodoniit	284

Roosa kvarts.....	284	Tiigrisilm (kuldkvarts).....	290
Rubiin.....	286	Topaas imperiaal.....	290
Rutiilkvarts.....	286	Tsirkoon.....	290
Sammalahhaat.....	286	Tsitriin.....	290
Sammalahhaat, roosa.....	286	Tsoisiit.....	290
Sarder.....	286	Tuliopaal.....	290
Sardoonüks.....	286	Turmaliin arbuusturmaliin.....	290
Serpentiin.....	286	Turmaliin draviit (pruun turmaliin).....	292
Smaragd.....	288	Turmaliin indigoliit (sinine turmaliin) ..	292
Sodaliit.....	288	Turmaliin rubelliit (punane turmaliin) .	292
Sugiliit.....	288	Turmaliin schorl (must turmaliin).....	292
Suitsukvarts.....	288	Turmaliin verdeliit (roheline).....	292
Teemant.....	288	Türkiis.....	292
Thuliit.....	288	Kasutatud kirjandus.....	294
Tiigriraud.....	290		

Eessõna

Minu raamatu „Steinheilkunde“ („Kristalliteraapia“) avaldamisest käesoleva ajani on analüütiline kristalliteraapia kiire tempos edasi arenenud. Kuna kristalliteraapia on kergesti rakendatav ja selgesti struktureeritud mineraloogilise tagapõhja ja loodusravimeetod, jõudis see paljudesse loodusravipraksistesse. Möödunud üheksa aasta jooksul saadud kogemused võimaldavad nüüd lõpuks panna parimad praktikas läbiproovitud rakendused kokku nõuanderaamatuks. Käesolev „Kristallide koduapteek“ sisaldab just niisuguseid kogemusi ja on nii koostatud, et igaüks saab loetu põhjal oma tervist parandada, ning vaevusi, mille leevendamiseks on võimalik ise midagi ära teha, kas neid vähendada või nendest täielikult vabaneda.

Loomulikult ei asenda „Kristallide koduapteek“ arsti. Juba niisuguste nähtuste korral nagu kõhu- ja peavalu on paljudel juhtudel vajalik professionaalne nõustamine, kui ei olda päris kindel, et näiteks peavalu on tingitud pingest ja kõhuvalu kiirtoidu söömisest. Seepärast on vastavates peatükkides sellekohased nõuanded olemas. Teisalt on vajalik, et igaüks

võtaks oma tervise eest ka ise vastutuse. Mitte iga kord ei ole nohuga vaja arsti poole pöörduda ja tervishoiule tehtavate kulutuste kiire kasv viitab sellele, et oma kehaga tuleb hoolikalt ümber käia ja enesetundele suurt tähelepanu pöörata. Haigustekitajate üha suurenev resistentsus antibiootikumide ja teiste ravimite suhtes manitseb kasutama ravimeid vaid äärmisel vajadusel, kergemate haigusjuhtude korral peaks aga piisama loodusravist. Kuna kristalliteraapial puuduvad kõrvalmõjud – asjatundlikul kasutamisel –, see pole mürgine ega põhjusta haigustekitajate immuniseerimist, on see igapäevase abivahendina eriti sobiv. Ka see on üks põhjustest, miks kristalliteraapia nii suurt edu on saavutanud.

Raamatu „Kristallide koduapteek“ teine tähtis ülesanne on tohtu suure kristallide arvu (mõnedes raamatutes on neid nimetatud rohkem kui 700) hulgast esile tõsta neid, mille muretsemine koduseks kasutamiseks on tõepoolest otstarbekas. Rodoniit haavade või putukahammustuste ravitsemiseks, heliotroop külmetuste ja põletike leevendamiseks ja püriitpäikesed

valu vaigistamiseks – need on kivid, mis võiksid alati käepärast olla. Nagu kõigi teiste ravimeetodite puhul, on ka kristalliravis oma niinimetatud klassikuid, mis on ennast tuhandeid kordi tõestanud, ja kive, mis mõjuvad vaid teatud inimestele teatud olukorras. Kui nende vahel täpselt vahet ei tehta, on võhikutel raske kristallide seast enda jaoks seda õiget leida. „Kristallide koduapteek“ pakub kivide valikul vajalikku selgust ja kindlust.

Kristallide koduapteegi kokkupanek mõne aasta jooksul pärast „Kristalliravi“ ilmumist oli võimalik vaid tänu paljude teoreetikute ja praktikute koostööle. Eriti tänulik olen ma Cairn Eleni võrgustiku liikmetele, kelle kaasabil sain kogemused selleks raamatuks kokku panna. Koostööta ja teadmiste jagamiseta võrgustikus ei oleks see võimalik olnud. Kuigi ma tegin seda juba pühenduses, tahaksin veel kord südamest tänada kõiki Cairn Eleni võrgustiku liikmeid, eelkõige Schorndorfi loodusravipraktikut härra Rainer Strebelit, kes andis palju ravitsemisalaseid näpunäiteid ja tegi raamatule korrektuuri, samuti proua Michelle Zeuner-Mayerit

raamatu kolmanda osa hoolika kokkupaneku eest!

Veel tahaksin ma tänada Andreas Lenzi kirjastusest Neue Erde toetuse eest kristalliteraapia raamatu väljaandmisel. Mul on hea meel, et mu raamatuid annab välja kirjastus Neue Erde, kus kirjastatakse kindla sisu ja sõnumiga teoseid ja kus head partnerlussuhted kirjastuse ja autori vahel on kujunenud iseenesest mõistetavaks. See on tänapäeva meediaäris haruldus. Suur tänu ka Fred Hagenederile Dragon Designist harjumuspäraselt hea koostöö eest graafika ja tekstikujunduse alal ja Ines Blerschile fotode eest, mis ei lase kive ja nende kvaliteeti mitte ainult näha, vaid ka tunnetada.

Arvan, et sellest piisab sissejuhatuseks, pöördume nüüd „Kristallide koduapteegi“ poole, mis loodetavasti annab oma panuse kalliskivide, mineraalide ja kivimite raviotstarbelisele kasutamisele ja tervenemisele ja aitab seega kaasa kõigi elusolendite heaolu suurendamisele.

*Tübingen
Kevad 1999/talv 2004
Michael Gienger*

Esimene osa

Sissejuhatus kristalliteraapiasse



Kristalliteraapia

Nagu jutustavad loodusrahvaste pärimused ja ajaloolised tõendid Indiast, Kaldeast, Mesopotaamiast, Egiptusest, antiiksest Kreekast ja Roomast, on kristalliravi saatnud inimkonda juba selle algusest peale. Aastatuhandete vältel oli ravimine kristallidega olnud meditsiini enesestmõistetava osa, traditsioon, mis jäi püsima kuni renessansiajastuni.

17. sajandi lõpuni väldanud valgustusajal algas Euroopas ja lääne kultuuris selle raviviisi ajutine allakäik. Traditsioonikriitilise, selgele mõistusele toetuva valgustusaja ja arenevate loodusteaduste jaoks olid kristallide raviomadused paljas ebausku. Puudu ei olnud küll nende kasutamise positiivsetest näidetest, probleem oli pigem selles, et raviviisi mehhanismi ei suudetud toekord teaduslikult tõestada. Keemial ja mehaanikale orienteeruval füüsikal puudus veel igasugune arusaamine kiirgusest ja energiväljast.

Tänaseks on toimunud muutus. Vahepeal on teatavaks saanud, et kõikide kehade (nii elusolendite kui ka esemete) ja keskkonna vahel toimub pidev energivahetus. Seejuures salvestatakse pidevalt

valgust, soojust ja muud kiirgust, muundatakse see ümber ja antakse endast jälle ära. Kahjuks on nähtused, mis juhivad meie tähelepanu energivahetuse ja terve vahelisele seosele, enamasti negatiivset laadi: kiirguskahjustused, elektrisudu ja maakiirgusest kahjustatud alad. Kuid sellel tasandil on ka positiivseid mõjusid. Üks nendest on kristallide ravimõju.

Ka kivid kiirgavad. Nad väljutavad – olenevalt mineraalst – kogu kiirgusspektri ulatuses mõõdetavaid võnkeid. Ja kuigi kivide kiirgus on väga väikse intensiivsusega, on sellel tänu korrapärasusele ja püsivusele suur mõju. Kujutage endale võrdluseks ette vibreerivat kitarrikeelt, mida on ruumis vaevalt kuulda, kuid mis paneb kitarril helisema. Sarnaselt sellega kutsuvad kivide nõrk kiirgus meie organismis esile tugevaid reaktsioone.

Seejuures ei kiirga kivid – erandiks on radioaktiivsed mineraalid – energiat iseendast, vaid muudavad kiirguseks salvestatud valguse ja soojust. Nii nagu vahepeal ka teaduslikult tõestatud on, saadavad meie rakutuumad välja valgusimpulsse, mille abil rakud omavahel suhtlevad ja

kudede ja organite tööd koordineerivad (vt Marco Bischof, Biophotonen – Das Licht in unseren Zellen, kirjastus Zweitausendeins, Frankfurt 1995). Neid biofootoneid mõjutab ilmselt kivide kiirgus, kuigi kogu mehhanismi on veel vaja uurida. Iseeneslikud muutused ajulainetes kristallide pealepanekul tõestavad igal juhul, et kristallid mõjutavad aju tegevust (vt etalonandmeid lisas).

Kui kivi elektromagnetiline kiirgus puutub kokku inimorganismiga, mõjutab see meridiaanide (keha energiateed) energiavoolu, tsakrate tegevust (energiakehad ja -keskused), närvide elektrijuhtivust, hormoondüüside aktiivsust (elektromagnetilistele ärritustele reageerimist) ja rakkude, kudede ja organite ainevahetust, kuna ka rakumembraanide ainevahetuse stimuleerimine toimub elektromagnetilisel teel. See puudutab põhimõtteliselt iga piirkonda, kuid mõjub efektiivselt vaid seal, kus kohtub enda omadega sarnaseid võnkeid (nt needsamad mineraalained) või energeetilisi struktuure. Seda fenomeni nimetatakse resonantsiks (ladina *resonare* = vastu kajama). See kutsub meis esile kaja seal, kus sarnased ained,

osakesed või struktuurid sisse kiirgavate võngetega kaasa võnkuda saavad. Kaudselt ei stimuleerita mitte ainult kehalisi, vaid ka sellega seotud hingelisi, mentaalseid ja vaimseid valdkondi. Kristalliravi on seega terviklik raviviis.

Kristallide ravimõju tekib just nende püsiva ja korrapärase kiirguse tagajärjel. Kaootilisi sassi läinud võnkeid meis saab kiviga harmooniseerida. Ka meis endis vajavad harmoonilised, üksteisega kooskõlas olevad võnked ja rütmid vähem energiat kui ebaregulaarsed läbiseegi paisatud. Nii nagu terves orkestris võib domineerida muutmata flöödimäng, saab ka meie organismi kogu sümfoonia ühe kristalliga kooskõlla viia.

Ühe kristalli loomulikud omadused peegeldavad seepärast korrapõhimõtteid keha, hinge ja vaimu jaoks. Seda tagapõhja tutvustasin ma oma raamatutes „Die Steinheilkunde“ (kirjastus Neue Erde, Saarbrücken 1995) ja „Lexikon der Heilsteine“ (kirjastus Neue Erde, Saarbrücken 2000), mida ma soovitatan südamest kõigile lugejatele, kes tahavad kristalliteraapiasse põhjalikult süveneda.