



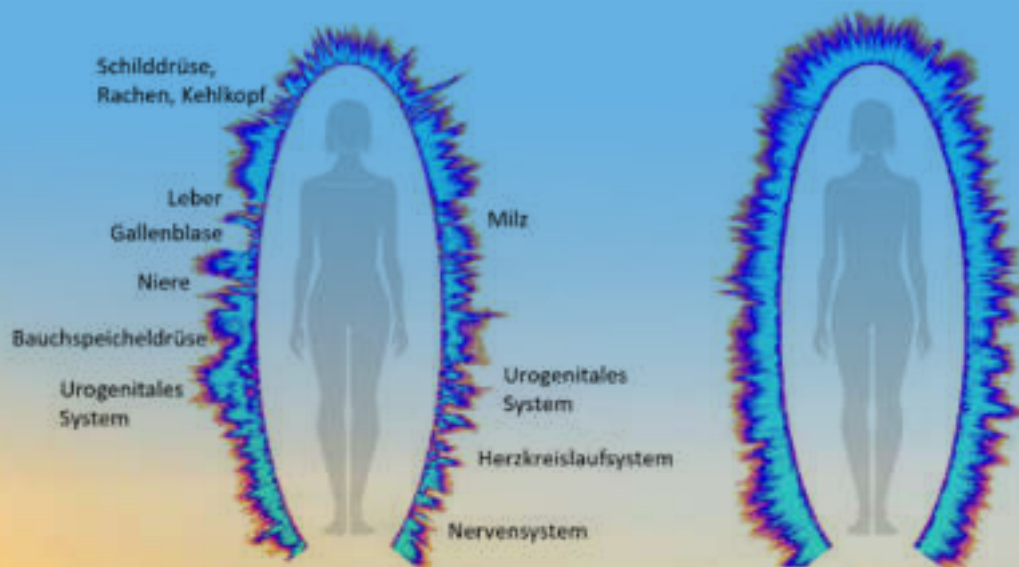
GESUNDHEITSINFO

Natürlich Gesund e.V.



Akademie und Berufsverband für ganzheitliche Gesundheitsberufe
zur erlaubnisfreien Ausübung von traditionellen und neuen Heilweisen

Aura-Energiefoto, vor und nach 21 Tagen
mit „Heilenden Frequenzen“ (zu Artikel, Seite 7)



Einleitung

„Der ist aber charmant“ ist ein dickes Lob, „wie uncharmant!“ ein harter Vorwurf. Menschen mit Charme haben es im Leben leichter und kommen besser mit Kunden und Klienten zurecht. Was macht einen charmanten Menschen aus? Der New Yorker Forscher John Czepiel ist zu folgenden bemerkenswerten Erkenntnissen gelangt: Charmante Menschen können sich gut in andere hineinversetzen. Sie sehen und nutzen die Möglichkeiten des Augenblicks. Sie erkennen die schönen, kleinen Dinge und sagen es den anderen. Damit du etwas Passendes sagst, musst du dich in den anderen hinein fühlen (Herz). Damit es aber nicht banal oder peinlich klingt, musst du es geistreich formulieren (Kopf). Charmante Menschen sind nicht nur freundlich zu denen, die sie als besonders wichtig oder sympathisch erachten. Sie parlieren auch geistreich mit der Garderobenfrau und gehen dabei auch einmal über lockeren Smalltalk hinaus.

Charmante Menschen können über sich selbst lachen und andere zum Lachen bringen. Humor ist der zuverlässigste Klebstoff für soziale Bindungen, denn er reduziert nachweislich die Produktion von Stresshormonen und verringert das Schmerzempfinden. Aber nicht jeder Scherzkeks ist auch charmant. Charme bedarf einer gewissen Kindlichkeit. Beginne eine Begegnung mit einem Lächeln. Danach lasse recht bald eine Bemerkung fallen, in der du dich über dich selbst lustig machst – aber nur ein kleines bisschen! Setze dich nicht herab, sei nicht unterwürfig, sondern schmunzle souverän über deine Fehler.

Charmante Menschen sind unglaublich interessiert an Neuem und freuen sich, Menschen zu begegnen. Sie wollen alles wissen und sagen ausdrücklich oder unausgesprochen: Erzähl mir mehr! Wenn sie etwas hören, beurteilen sie das nicht sofort, sondern üben viel Toleranz.

Stärke deine Wahrnehmung des Guten – damit trainierst du fast mühelos deinen Charme.

Mit den besten Wünschen

Joachim Wohlfeil, Laura Auel und Team

Du möchtest noch mehr Informationen erhalten?

Dann melde dich für unseren monatlichen Newsletter an und bleibe auf dem neusten Stand.



THEMEN

- 03 Parasitenbehandlung
- 07 Hausmittel gegen Haarausfall
- Entzündungshemmer & Schmerzmittel
- 08 Antibiotikaresistenzen
- 09 Lugolsche Lösung
- 10 Heilende Frequenzen
- 12 Schlafprobleme
- Arthritis
- 13 Das Interstitium
- 14 Flohsamenschalen
- 16 Verstopftes Ohr
- 17 Aus der Arbeit einer Gesundheitsberaterin
- 18 Falten reduzieren
- 19 Teufelskreis Schmerz und Selbstwertseinbruch
- 20 Termine



Das Foto wurde bei einer Wanderung in der Nähe des „Natural Paradise Ayurclinic Resort“ in Indien gemacht. Wir bedanken uns für die Zusendung bei Teilnehmern der Ayurvedakur. Weitere Infos auf Seite 15.

Impressum

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

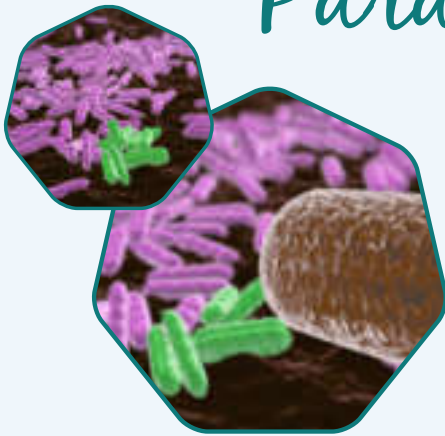
Natürlich Gesund e.V.
Köderitzsch 35
99518 Bad Sulza
0163-1731823
info@ngev.org, www.ngev.org



Die Artikel ohne Nennung eines Autors stammen vom Redaktionsteam. Bildnachweise können beim Herausgeber angefordert werden, die Freigaben der abgebildeten Personen liegen, soweit notwendig, vor.

Auflage: 4.000 Stück

Parasitenbehandlung



UM PARASITEN

ENTGEGENZUTRETEN, IST

ES SINNVOLL ZU VERSTEHEN

WIE SIE FUNKTIONIEREN.

Welche Parasiten gibt es?

Ein Parasit ist – einfach gesagt – ein Organismus, der in oder von einem anderen Organismus lebt. In unserem Fall ist es ein Kleinstlebewesen, welches im menschlichen Körper buchstäblich als Schmarotzer lebt. Das bedeutet, der Parasit ernährt sich vom Wirt, also deinem Körper, und kann sich dadurch auch innerhalb des Körpers vermehren. Dabei können Parasiten je nach Art verschiedene Symptome erzeugen. Die für uns in Europa wohl bedeutendsten Parasiten sind sicherlich die ungebetenen Gäste im Darm. Diese ernähren sich meist von der menschlichen Nahrung.

Doch Parasiten sind nicht per se böse. Wir dürfen die großartigen Erkenntnisse Dr. Hamer's auch bei diesem Thema nicht aus den Augen verlieren. Die guten, gesunden Mikroben, Pilze, Pilzbakterien, Bakterien, die wir alle sinnvollerweise in unserem Körper mit uns tragen, die vor allem in der Magen- und Darmflora zu Hause sind und zum Großteil das ausmachen, was man landläufig „Immunsystem“ nennt bzw. in Heilungsphasen Reparaturarbeiten leisten, um zuvor abgebautes bzw. zerstörtes Gewebe wiederaufzubauen. Zwar kann es auch hier zu dauerhaften Belastungen kommen, wenn Konflikte nicht vollständig gelöst werden, sondern immer wieder neu aufkochen, und es dadurch zu Dauerbelastungen durch sonst nützliche Mikroben kommt.

Mögliche Folgen parasitärer Belastungen

Nährstoffe aus unseren Lebensmitteln werden durch Parasiten, statt durch uns aufgenommen und es entsteht eine Mangelversorgung. Unsere kognitive Leistung wie zum Beispiel das Gedächtnis kann dadurch beeinträchtigt werden. Zudem können Parasiten Stoffwechselprodukte ausscheiden, die für uns toxisch sind und so z.B. Kopfschmerzen oder Blähungen auslösen. Auch unser Mikrobiom im Darm kann durch die Anwesenheit von Parasiten aus dem Gleichgewicht geraten. Es kann zu leichten bis sehr schweren Folgen, bis zum Organversagen kommen.

Das Wort Parasit besagt zunächst nur, dass dieser Organismus sich von einem anderen Organismus ernährt oder sich darin fortpflanzt. Man kann Parasiten grob in drei Gruppen unterteilen:

Protozoen

Das sind Einzeller, die so klein sind, dass sie für das menschliche Auge nur mit einem Mikroskop erkennbar sind.

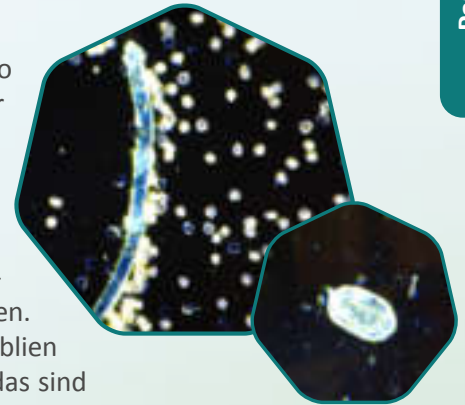
Nur einige von ihnen verursachen Krankheiten bei Menschen.

Beispiele sind: Lamblien

und Kryptosporidien, das sind

Darmbewohner oder Plasmodien, die Malaria

Erreger. Protozoen können entweder keine, schwache oder starke Symptome auslösen. Beispielsweise kann der Malaria Erreger Plasmodium falciparum unbehandelt innerhalb weniger Wochen zum Tod führen, da er in die roten Blutkörperchen eindringt und diese zerstört.



Würmer

Sie gelangen im Normalfall als winzige Eier in den Körper, die sich beispielsweise auf ungewaschenem Obst befinden. Im Körper schlüpfen sie dann und nisten sich ein. Sie können in den Magen oder Darm vordringen und dort von der Nahrung leben, die der Mensch isst.

Hier die drei häufigsten Parasiten:

Der Madenwurm befällt den Darm und ist besonders bei Kindern verbreitet. Mit geschätzten 200 Millionen weltweit Infizierten, gilt er als häufigster Parasitenwurm. Er verursacht in der Regel nur leichte Symptome wie einen lokalen Juckreiz am After. Der weiße Madenwurm ist bei der Ausscheidung gut mit bloßem Auge zu erkennen und dadurch auch relativ gut nachzuweisen.

Man vermutet aber sehr stark, dass er an Veränderungen des Verhaltens und der Verstandeskkräfte beteiligt ist.

Der Spulwurm befällt Darm und Zwölffingerdarm. Die Symptome eines Spulwurmes sind Übelkeit, Gewichtsverlust, Bauchschmerzen und viele andere mehr.

Spulwürmer werden bis zu 40 Zentimeter lang und überleben bis zu 2 Jahre im Körper. Sie werden meist durch Nahrung übertragen, an der noch Reste von kontaminiertem Dünger haften.

Der Bandwurm kann im Magen-Darm-Trakt, in der Lunge, im Blut, in der Leber und anderen Organen sein. Es gibt verschiedene Arten von Bandwürmern, die meist Bauchschmerzen, Durchfall und Gewichtsverlust verursachen. Hundebandwürmer lösen Reizhusten aus, da die Lunge befallen wird. Noch gravierender sind Fuchsbandwürmer, welche die Leber angreifen und stark schädigen können, wenn nichts dagegen unternommen wird. Bandwürmer sind insbesondere im nicht gut durchgegartem Fleisch zu finden und sind auch als Ableger bei Hunden, Schweinen und Füchsen bekannt und auf den Menschen übertragbar.

Milben und Läuse

Diese kleinen fieseln Organismen findet man bevorzugt in den Haaren und auf der Haut. Sie führen vor allem zu starkem Juckreiz. Übrigens gehören Zecken zu den Milben. In diesem Artikel geht es jedoch hauptsächlich um Parasiten, die innerhalb des menschlichen Körpers leben. Über Zeckenbisse und Borreliose werden wir noch schreiben. Bitte auch persönlich bei uns anfragen.

Wie und wo steckt man sich an?

Je nach Art der Parasiten kann sich auch ihr Übertragungsweg unterscheiden. Die wohl bekanntesten Reiserouten der ungebetenen Gäste sind folgende:

1. Oral über die Nahrung und kontaminiertem Trinkwasser: Viele Würmer landen im Ei-Stadium über Nahrungsmittel in unserem Verdauungstrakt. Dort schlüpfen sie anschließend, wachsen und vermehren sich. Besonders verdächtige Lebensmittel sind hier unzureichend gegartes Fleisch, auch Schalentiere wie Austern, welche im kontaminierten Wasser gelebt haben. Ungewaschenes Obst und Gemüse kann auch ein Grund sein.



2. Über die Haut: Insektenstiche oder verunreinigte Wunden sind ebenfalls Angriffsflächen für Parasiten. So können uns Insekten (v.a. Mücken) stechen, die Protozoen in sich tragen und diese auf uns übertragen. Sie können anschließend über den Blutkreislauf verschiedene Organe im Körper erreichen. Riskant sind Mücken als Überträger gefährlicher Parasiten allerdings eher in tropischen Gebieten.

3. Auch Wunden gelten, v.a. beim Baden oder Aufenthalt im Sand, als Eintrittstore für Parasiten. Ebenfalls ein Übertragungsweg, der aber seltener ist, ist Geschlechtsverkehr.

Wann wird es gefährlich?

Jeder Mensch ist irgendwann mal betroffen. Wir können davon ausgehen, dass jeder Mensch Parasiten in sich trägt. Über 50% der Bevölkerung in Deutschland ist mit dem Einzeller Toxoplasma Gondii infiziert. Das bedeutet nicht dass wir deswegen krank sind. Nur im Übermaß und je nach Art der Parasiten können Probleme in unserem Körper entstehen, die dann aber nicht zu unterschätzen sind. Es hängt von folgenden Faktoren ab: Von der Menge der Parasiten. Von der Kraft des Immunsystems. Von den Maßnahmen, die ergriffen werden und von ungelösten traumatischen Erlebnissen, die zu Übersäuerung und Dauerbelastung führen.

Symptome

Da vor allem einige Protozoen und Würmer sehr subtile, ganzheitliche Symptome auslösen können, sind diese oft sehr unspezifisch. In vielen Fällen werden sie erst nach mehreren Monaten deutlich. Es kommt erst zu den Symptomen, wenn sich die Parasiten im Körper manifestiert und vermehrt haben.

Einige Anzeichen für einen Parasitenbefall können sein:

- Nährstoffmangel und Abgeschlagenheit
- Chronische Verstopfung und/oder Durchfall
- Blähungen
- Unerklärliche Entzündungsherde
- Magen- und Darmgeschwüre
- Leaky Gut, Störung der Dünndarmschleimhaut
- Kopfschmerzen
- Mentale Leistungseinbußen
- Sodbrennen und Magenbeschwerden

So weist man Parasiten nach

Solltest du oder jemand, der zu dir kommt von einer Reihe dieser klassischen Symptome betroffen sein oder du hast schon lange Beschwerden, die trotz vieler Versuche nicht verschwinden, so ist ein Parasiten-Test durchaus angebracht. Ein Stuhltest bringt allerdings nur selten ein Ergebnis trotz vorhandener Parasiten, da das Analyseverfahren sehr unzureichend ist. Alternativ kann ein Antikörper-Test über das Blut durchgeführt werden. Insbesondere wird dabei das Vorhandensein von Eosinophilen in deinen Blutkörperchen geprüft. Eosinophilen sind spezialisierte weiße Blutkörperchen, die der Bekämpfung von Parasiten und Würmern dienen. Auch in der Dunkelfeld Blutanalyse ist es zu sehen, mehr dazu in der nächsten Ausgabe.

Was hilft gegen Parasiten?

Anthelminthika sind die schulmedizinische Antwort. Es sind Wirkstoffe, die Gifte in den Stoffwechsel von Parasiten einbauen, um diese zu lähmen oder abzutöten, damit sie nicht mehr im Körper haften bleiben und ausgeschieden werden. Dabei gibt es eine Palette an Wirkstoffen, die sich speziell nach der Art des Parasiten richten. Allerdings sollten diese Mittel nicht allzu lange eingenommen werden, da die beschriebenen Nebenwirkungen von hartnäckigen Kopfschmerzen über Leberbelastungen, Schwindel, Fieber bis hin zu starken Bauchschmerzen reichen können. Wir zeigen hier nur die naturheilkundlichen Wege auf.

Chlordioxid - MMS

Chlordioxid ist ein Oxidationsmittel, welches andere Verbindungen sehr leicht oxidieren kann. Oxidation bedeutet Elektronenraub. Chlordioxid raubt schädlichen Mikroben und Parasiten, die anaerobes Milieu benötigen, ein für sie lebenswichtiges Elektron, worauf diese zerfallen und sterben. Chlordioxid bewirkt allerdings nur eine schwache Oxidation, denn es besitzt nur eine Oxidationsstärke, die unter der von Sauerstoff und Ozon liegt. Damit ist sie sogar geringer als von Sauerstoff. Laut Jim Humble gebe es im gesunden Körper so gut wie nichts, das Chlordioxid oxidieren könne – ganz sicher nicht gutartige Bakterien.

Banerji Protokoll für Parasiten

Cina C 200 und Teucrium C 200, je 25 Globuli oder ½ Gramm zweimal täglich.

Wenn Blähungen auftreten, nimm bitte Lycopodium C 200 gemischt mit Arsenicum C 200 dosiert als 25 Globuli oder ½ Gramm von jedem zur gleichen Zeit zweimal täglich ein.

Über mehrere Monate einnehmen, also gleich eine größere Menge einkaufen, am besten 100 Gramm pro Mittel bestellen. Einnahme 30 Minuten vor oder nach dem Essen, Trinken und Zähneputzen. Bitte Cina, Teucrium oder auch Lycopodium, in der Altstadt Apotheke in Amberg bestellen, dort ist es am günstigsten oder in einer dir bekannten Apotheke.

Biolith

Parasiten sind nicht lebensfähig in einem basischen Milieu. Eine gezielte Zufuhr von Basen-Mitteln hilft, einen Basen-Überschuss zu erreichen. Wir empfehlen das natürliche extra-fein gemahlene Gesteinsmehl Biolith, das die notwendigen basischen Mineralstoffe enthält, um den Körper optimal mit allen Nährstoffen und Mineralien zu versorgen.

EAA - Aminosäuren in der Regeneration

Proteine (Aminosäuren, Eiweiß) spielen für unseren Körper eine essentielle Rolle, da bei der Genesung die körpereigene Eiweißbiosynthese von immenser Bedeutung ist. In der Phase der Therapie von Parasiten und Würmern muss viel erneuert werden und der Körper braucht zusätzliche Energie! Eine angemessene Eiweißzufuhr ist die Basis. Ideal sind also EAA, Essentielle Aminosäuren. Ohne Energie geht es nicht, mit zu wenig geht es schleppend, mit genug um so besser. Bei der Parasitenkur empfehlen wir 3 mal täglich 4 Gramm.

Artemisia annua – der einjährige Beifuß

Er wurde schon vor 2000 Jahren in der Traditionellen Chinesischen Medizin verwendet. Als Heilpflanze auch bekannt als Wurmsamen. Für die Entdeckung des aus ihr gewonnenen Artemisins, wurde 2015 sogar der Medizin-Nobelpreis verliehen.

Verwendet werden die Blätter als Tinktur mit DMSO, als Salbe, Pulver oder Tee. Artemisia bekämpft Parasiten, wie Einzeller und Würmer aber auch Borreliose und andere bakterielle und virale Erkrankungen.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO zählte vor Corona, Parasiten zu den sechs schädlichsten Erregern überhaupt. Als Folge eines Wurmbefalls können Bronchitis, Sinusitis, Ohrenentzündungen, nächtlicher Husten, Nasenbluten, örtliche Lähmungserscheinungen und viele andere Symptome auftreten. Artemisia kann sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden.



Teaöl

Es wurde intuitiv gefunden und entwickelt aus alten Pinienbeständen von den Kanarischen Inseln, die noch keinen Elektrosmog erlitten haben - aus dem inneren Kern, den man Tea nennt. Das Harz wird alkoholisch gelöst und mit gutem Olivenöl vermischt. Teaöl ist demzufolge zweischichtig und vor jedem Gebrauch durch kräftiges Schütteln zu homogenisieren. Innerlich genommen - ein bis zwei Teelöffel pro Erwachsener mit der fünffachen Menge lauwarmen Wasser gemischt - befähigt Teaöl den Körper, Darmparasiten zu verdauen, welche i.d.R. nach wenigen Stunden beseitigt sind. Auch im Tierbereich ist Teaöl in gleicher Weise anwendbar.

Teaöl hat sich bewährt bei allen Hautproblemen und auch bei Muskelbeschwerden, die i.d.R. durch ganz leichtes Einreiben in die Haut nach kurzer Zeit aufhören. Es ist zur Behandlung von Insektenstichen gut geeignet, auch bei offenen Wunden wirkt es durch das Piniol (med. Harz) stark wundverklebend (es bildet sich kein Wundwasser!). Teaöl wirkt bei Massagen entspannend und wohltuend. Zwei oder drei Spritzer können auch als Badezusatz hilfreich wirken. Regelmäßige Massagen mit Teaöl stärken die körperlichen Abwehrkräfte und die Leistungsfähigkeit. Es enthält u.a. auch OPC, welches 50 x stärker wirkt als Vitamin C. An den harzreichen Kern = Tea, geht kein Wurm ran.

Auszugsmöglichkeit für unsere Freundfeinde gesucht und gefunden.



Unser Mitglied Heike Windhorst hat uns dazu geschrieben: „Seit einigen Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema Parasiten und welche Krankheiten sie hervorrufen können. Gefunden wurden viele Möglichkeiten diese kleinen Helfer und zugleich Störer in die Schranken zu weisen.

Eines dieser Mittel ist nun bei NHO käuflich. Vorher wurde es unter anderem von mir getestet mit vielerlei Einnahmevarianten. Es handelt sich um Teaöl. Es ist in Obstalkohol gelöstes Baumharz der Kanarischen Pinie, dass mit Olivenöl versetzt wird. Terpentine hatte ich bereits öfters, teils erfolgreich, benutzt. Ebenso wie Pychogenol oder Sägespäne im Eiweißshake.

Die Grundzutaten kannte ich also bereits und fürchtete mich doch etwas vor dem Geschmack. Wie üblich ging ich mutig ans Werk und nahm gleich die doppelte Menge. Das war meinerseits kaum zu schaffen, denn es sollte in warmen Wasser eingenommen werden, aber ich hatte heißes benutzt. Da waren die Dämpfe zu heftig. Beim nächsten Mal probierte ich es auf Zucker. Definitiv gut auszuhalten. Pur habe ich es ebenfalls einige Male genommen, dann brannte es im Gaumen. Also erst etwas Speichel sammeln, dann geht es besser und ein Stück trockenes Brot hinterher knabbern.

Und schon kamen einige Tage später einige in der Toilettenschüssel an. Ich feilte wie immer an der Technik, denn einige Parasiten sitzen schon mal fest und bleiben im halb verwesenen Zustand im Darm hängen und müssen dort verstoffwechselt werden. Das macht sich bemerkbar mit Kopfschmerzen, Müdigkeit, Verstopfung, Krämpfen, verschlechtertem Sehen, usw.. Man sollte es nicht glauben, aber ich weiß mittlerweile wann ein Wurm in mir stirbt, dies spüre ich an meiner Psyche, ich werde traurig, oder melancholisch. Sobald der Wurm ausgeschieden ist, geht es mir besser. Deswegen nenne ich sie auch Freundfeinde.



Direkt beim Versterben der Tiere braucht der Körper auch andere aufnahmefähige und ausgleichende Stoffe einfach weil dann sehr viele Toxine/Ammoniak entstehen. Das klappt bei mir am besten, wenn ich Algen, Grünkohlpulver oder Gerstengras mit Biolith im Eiweißshake mische und zum Abend hin trinke. Im Vorfeld immer schon gut beginnen mit Flohsamenschalenpulver in Getränke zu mischen z.B. abends in goldene Milch, Darmreinigungen zu machen, Virexerol einzunehmen, Kaffeeinläufe oder generell Einläufe um Leber, Niere und Darm zu helfen.“

Die meisten Mittel die hier beschrieben wurden, sind im Online-Shop www.NHO.international erhältlich.

DIE BESTEN HAUSMITTEL gegen Haarausfall

Der Verlust von 50 bis 100 Haaren pro Tag ist völlig normal. Allerdings können viele Faktoren das normale Haarwachstum stören. Die Haare wachsen langsamer nach und fallen schneller aus. Mit der Zeit führt starker Haarausfall nicht nur zu lichten Stellen und Geheimratsecken, sondern kann auch das Selbstwertgefühl stark beeinträchtigen.

Hausmittel Nr. 1: Zwiebelsaft

In einer kleinen Studie wurde Zwiebelsaft an Menschen mit Alopezie (übermäßiger Haarausfall) getestet. Die Hälfte der Teilnehmer trug den Saft zweimal täglich auf die Kopfhaut auf, während der Rest der Gruppe nur Wasser benutzte. Nach nur zwei Wochen wuchsen bei 74 Prozent der Zwiebelsaftgruppe die Haare nach. Das Geheimnis? Experten zufolge trägt der im Zwiebelsaft enthaltene Schwefel dazu bei, das Nachwachsen der Haare zu fördern.

Hausmittel Nr. 2: Biotin

Von Biotin hast du sicher schon mehrfach gehört, dass es das Nachwachsen der Haare unterstützt. Bei einem Mangel, kann es folglich zu Haarausfall kommen. Das Biotin kann über die Nahrung aufgenommen werden, z. B. über Eier und Pilze. Es kann auch täglich ein Biotinpräparat eingenommen werden, wenn dir diese Lebensmittel auf dem Speiseplan fehlen.



Hausmittel Nr. 3: Grüner Tee

Forscher verabreichten kahl werdenden Ratten sechs Monate lang einen Extrakt aus grünem Tee. Am Ende der Studie konnten sie einen deutlichen Unterschied im Haarwachstum feststellen. Zu verdanken ist dies einer in grünem Tee enthaltenen Verbindung namens EGCG, die bei Haarausfall hilft. Trinke also täglich viel Grünen Tee. Am besten 5 bis 7 Tassen. Wenn dir dieser nicht schmeckt, kannst du auf ein Präparat mit Grünem Tee-Extrakt ausweichen.

Hausmittel Nr. 4: Aminosäuren

Es gibt zwei Arten von Aminosäuren, die eine wichtige Rolle dabei spielen, dass dein Haar gesund bleibt und wächst, es handelt sich dabei um L-Cystein und L-Lysin. Eine Substitution von Essentiellen Aminosäuren und Zink ist hier sinnvoll.

Pharmakologische Entzündungshemmer und Schmerzmittel

Seit Jahren werden entzündungshemmende Medikamente für Menschen mit Rückenschmerzen oder Rheuma empfohlen, von den Lobbyisten der Pharmaindustrie. Etwa 30 Millionen Erwachsene in der EU nehmen täglich eine entzündungshemmende Pille wie Voltaren, Diclofenac, Ibuprofen Naproxen etc., in der Hoffnung, ihre Schmerzen zu lindern. Der Einnahme können schwerwiegende Nebenwirkungen folgen. Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass diese Medikamente GAR NICHTS zur Schmerzlinderung beitragen, im Gegenteil, sie verlängern die Schmerzen sogar.

Bei der Untersuchung von Blutproben stellten die Forscher fest, dass Menschen, die ihre Kreuzschmerzen beseitigt hatten, hohe Entzündungswerte aufwiesen, die durch Neutrophile (eine Art weißer Blutkörperchen, die dem Körper bei der Bekämpfung von Infektionen helfen) verursacht wurden. Neutrophile spielen

eine wichtige Rolle in den frühen Phasen der Entzündung und bei der Reparatur von Gewebeschäden. Eine Beeinträchtigung dieses Prozesses kann gefährlich sein. Und warum? Entzündungen sind für den Heilungsprozess unabdingbar. Die Blockierung der Entzündungsquelle verlängerte die Genesung und Heilung. Eine Analyse von 500.000 Menschen im Vereinigten Königreich ergab, dass die Einnahme von entzündungshemmenden Medikamenten gegen Schmerzen die Wahrscheinlichkeit erhöht, zwei bis 10 Jahre später wieder Schmerzen zu haben.

Probieren Alternativen

Stattdessen empfehle ich, alternative Heilmittel auszuprobieren, wie zum Beispiel: Akupunktur, Massage, Hyalutidin, Gehen und Dehnen, Ayurvedakur, Behandlungen durch unsere Gesundheitsberater. Darüber hinaus gibt es Nahrungsergänzungsmittel, die eine ähnliche Rolle wie entzündungshemmende Medikamente spielen, wie Curcumin und Omega-3-Fettsäuren.

Antibiotikaresistenzen

Mehr Todesfälle durch Antibiotikaresistenzen als durch HIV und Malaria

Keime sind eine der großen Gesundheitsgefahren. Laut den Daten einer aktuellen Studie starben weltweit wegen resistenter Keime mehr Menschen als durch Malaria und HIV. Veröffentlicht von Tacconelli & Pezzani in the Lancet: „Public health burden of antimicrobial resistance in Europe“. Durch zu häufige und nicht notwendige Antibiotikatherapien und über die Nahrungskette beim Einsatz von Antibiotika bei Tieren entstehen immer mehr Resistenzen gegen Keime bei Menschen. Das heißt, die bisherigen Antibiotika wirken immer weniger. Zudem wird durch die Einnahme vieler Antibiotika die Darmflora geschädigt – und diese Schädigungen können ein ganzes Jahr lang anhalten, zeigt eine aktuelle niederländische Studie.

Antibiotika schädigt auf lange Zeit

Im Labor untersuchten Forscher anhand der Proben, wie sich die Darm- und Mundflora der Studienteilnehmer durch die Antibiotikakur veränderte und wie schnell sie sich von diesen Veränderungen erholte. Die meisten Antibiotika lösten in der Darmflora Schäden aus, die mehrere Monate anhielten. Besonders eine bestimmte Form von Bakterien nahm in Anzahl und Vielfalt ab. Diese Bakterien produzieren die sogenannte Buttersäure (Butyrat), die Entzündungen bekämpft, Stress hemmt und der Entstehung von Krebs entgegenwirkt.

Wie kann die Darmflora wieder aufgebaut werden?

Trockenpflaumen, Gerste und Okra helfen dem Körper eine gesunde Darmflora aufzubauen. Außerdem können Effektive Mikroorganismen und fermentierte Lebensmittel dabei helfen, die Darmflora wiederherzustellen. Alkohol und Fast Food dagegen schädigen die Darmflora. Beides sollte während und nach einer Antibiotikatherapie nur eingeschränkt oder gar nicht konsumiert werden.

Alternative Behandlung von Infekten

Hausmittel und Virexerol helfen sanft und ohne Nebenwirkungen. Eine Studie der Universität Oxford um Hibatullah Abuelgasim zeigt auf, dass Honig zum Beispiel besser wirkt als Antibiotika. Die Forscher sichteten die Ergebnisse von 14 Studien, die sich allesamt mit der Wirkung von Honig bei Erkältungen und Husten im Vergleich zu Antibiotika und Placebos befassten. Honig zeigte eine bessere Wirkung als die standardmäßige Antibiotika-Behandlung. Zudem kann Honig auch bei einer Virus-Infektionen die Symptome abmildern und den Heilungsprozess beschleunigen. Wichtig: Kindern unter einem Jahr sollte man jedoch in keinem Fall Honig verabreichen. Denn die im Honig enthaltenen Bakterien können für Babys lebensbedrohlich werden.

Warum ist Honig so gesund?

Honig enthält eine Reihe von Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffen, die antibakteriell und antientzündlich wirken und so das Immunsystem unterstützen. Außerdem sorgt der hohe Glukose-Anteil im Honig dafür, dass Bakterien und Pilze absterben. Denn Zucker entzieht dem Körper Wasser, den Krankheitserreger zum Überleben brauchen. Das erklärt, warum Honig in vielen Fällen besser wirken kann als Antibiotika. Quellen: Heilen mit Honig, in: Aerzteblatt.de

LESERBRIEF



„Meine Kunden lieben es! In meiner Praxis habe ich es an die Wand gehängt und einmal habe ich es immer wieder in der Hand und zeige dem Kunden seine Übungen. Die Nummern schreibe ich dann auf einen Zettel und gebe sie ihm mit einem Plakat mit nach Hause. Vielen Dank für das schöne Plakat.“

Liebe Grüße, Maren

Jetzt
bestellen.

www.nho.international

Lugol'sche Lösung

Das sagte ein Medizin Professor zum Studenten und hatte damit recht:

„Wenn sie nicht wissen, was der Patient hat, geben sie einfach Lugol'sche Lösung, das hilft immer.“

Bei der Lugol'schen Lösung handelt es sich um eine Jod-Kaliumiodid-Lösung bzw. eine Lösung von Jod in Wasser. Sie ist nach dem französischen Arzt Jean Guillaume Lugol (1786–1851) benannt, der sie 1835 erfand. Die Jod-Kaliumiodid-Lösung zählt zu den wichtigsten und auch preiswertesten Medikamente unserer Zeit.

Jod ist wichtig

Jod ist ein unentbehrlicher Bestandteil des tierischen und menschlichen Organismus und wird mit der Nahrung aufgenommen. Am höchsten ist die Konzentration beim Menschen in der Schilddrüse. Es wird dort in die Hormone Thyroxin und Trijodthyronin eingebaut. Jod kann zur Immunstärkung, zur Desinfektion und zum Schutz gegen freie Radikale eingesetzt werden, aber auch zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung bei Brustkrebs und anderen bösartigen Erkrankungen. Da elementares Jod in Wasser kaum löslich ist, wird Kaliumiodid zugegeben.

Wirkungen von Jod

Es erhöht die allgemeine Widerstandskraft, das Immunsystem wird gegen alle Arten von negativen Einflüssen geschützt, es unterstützt die wesentlichen Stoffwechselprozesse in den Zellen, freie Radikale und deren Kettenreaktionen werden neutralisiert, Energie und Vitalität für den Alltag, Beruhigung des Körpers und Lösung von Nervenanspannungen, Reinigung des Blutes und Beseitigung aller üblichen Infektionen, Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit und verstärkt den Abbau von Fetten durch Anregung der Oxidation und damit der Fettverbrennung. Es verhindert starkes Zellwachstum bei Zysten, Knoten, Hyperplasie, Krebs/Tumoren usw.



Täglicher Jodbedarf

Der Jodvorrat in unserem Körper wird auf 10 bis 30 Milligramm geschätzt. Durch die zunehmende Belastung mit Giften (z.B. durch Chemikalien) und radioaktiven Stoffen steigt der tägliche Jodbedarf jedoch ständig an. Die offiziellen Zufuhrempfehlungen sind daher mit Skepsis zu betrachten, sie sind zu niedrig! Unser Arzt, ein Jodspezialist, ist dagegen der Meinung, dass 1 - 2 Tropfen Lugol'sche Jodlösung (ca. 6,5 - 13 mg Jod) für Personen mit einem Körpergewicht bis 70 kg richtig sind. Wir benötigen demnach 2 x wöchentlich einen Tropfen. Wer mehr wiegt, sollte etwas mehr einnehmen. In Zeiten erhöhter Belastung oder bei Krankheitsfällen in der Umgebung sogar 3 x wöchentlich 1 - 2 Tropfen; bei Krebserkrankungen, insbesondere Brustkrebs, sogar täglich 1 - 2 Tropfen Lugol'sche Lösung.

Zusammensetzung

5 % elementares Jod und 10 % Kaliumiodidlösung in einem Verhältnis von 1:2.



Heilende Frequenzen

DHS-Bewusstseins-Übungen

DHS = Dynamis Hemisphären Synchronisation

Wie wir alle wissen, stehen wir in der heutigen Zeit stark unter körperlicher und geistiger Anspannung, Leistung wird gefordert, Zeit ist knapp, es gibt kaum Raum für Gefühle und Ruhe. In diesem Zustand ständiger Anspannung kann sich unser Körper nur schwer erholen und unsere geistigen Fähigkeiten können sich nicht entfalten. Unsere linke Gehirnhälfte ist überbeansprucht, große Teile unseres Gehirns werden gar nicht genutzt. Durch eine Harmonisierung der Gehirntätigkeit und tiefgreifende körperliche Entspannung schaffen wir wieder Zugang zu unseren ungenutzten körperlichen und geistigen Möglichkeiten.

Bewusstseinsqualitäten

Um uns und unser Wesen ganzheitlich entfalten zu können, brauchen wir auch ein ganzheitliches Ausdrucksverhalten und eine ganzheitliche Wahrnehmung. Beides ist nur dann möglich, wenn wir in uns die männlichen und weiblichen Qualitäten gleichermaßen empfinden und einbringen, unabhängig von unserem Geschlecht. Beide Bewusstseinsqualitäten sind Teil unseres menschlichen Bewusstseins und verleihen uns eine unterschiedliche Art, Energien zu nutzen und damit unser Leben zu gestalten.

Die männliche Bewusstseinskraft (Yang) bringt Energie dynamisch nach außen. Sie wirkt sachlich-analytisch und nimmt das Leben über die Logik wahr und drückt sich strategisch und zukunftsorientiert gemäß sachlichen Gegebenheiten aus.

Die weibliche Bewusstseinsqualität (Yin) fließt eher mit den anderen Energien. Sie nimmt Wirklichkeit ganzheitlich über die Gefühle und die Intuition wahr und bringt sich ganzheitlich in der Gegenwart zum Ausdruck, indem sie der Energie des Herzens folgt. Beide Bewusstseinsqualitäten können wir je nach Lebenssituation und Lebensphase beliebig einsetzen und somit unser gesamtes Bewusstseinspotenzial nutzen.

Unser geistiges Energiefeld

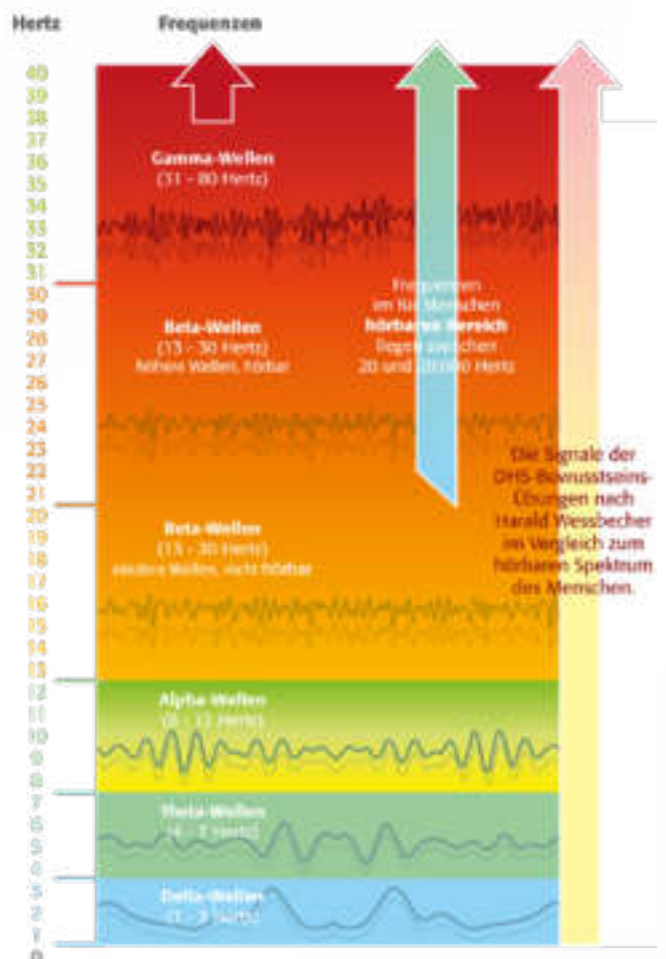
All unsere Zellen, unsere Organe, Gliedmaßen und Sinnesorgane sind durchdrungen von einem geistigen Energiefeld, das ihre Form, ihre Funktion und ihre Regeneration ermöglicht. In einem tiefentspannten Zustand können wir lernen unsere Gehirntätigkeit zu kontrollieren und damit direkten Zugang zu unseren Bewusstseinskräften zu erhalten, um dieses geistige Feld zu harmonisieren, es umzuformen, alte Strukturen aufzulösen und sie neu zu kreieren, bis dieses Feld stabil ist und be-

ginnt sich im Körpergeschehen widerzuspiegeln.

Tiefe Entspannungszustände, in denen wir in Kontakt mit unseren tieferen Bewusstseinschichten kommen helfen, damit sich unser geistiges Energiefeld regenerieren kann. Dazu gehören auch heilende Inhalte und Ideen, die in unsere unbewussten Schichten einfließen und dort verankert werden, damit sie auf den geistigen und körperlichen Ebenen für Ordnung, Klärung und Heilung sorgen.

Einsatz von DHS-Bewusstseins-Übungen

Damit dies leichter gelingen kann setze ich DHS-Bewusstseins-Übungen ein, die mit ihren speziellen Frequenzen, Rhythmen und den dreidimensionalen Rauschformen in analoger Technik bestimmte Zustände, wie Alpha-, Beta-, Theta- und Deltawellen in unserem Gehirn entstehen lassen, was eine harmonisierende Auswirkung auf unsere Gehirnaktivität und den Ausgleich der Wellen in beiden Gehirnhälften hat (Hemisphärensynchronisation).



Durch jede geistige Aktion entsteht ein dazugehöriges Muster im Gehirn. Und wenn es uns gelingt, dass sich unsere Gehirnhälften synchronisieren, dass der Wirrwarr in unseren Gedanken sich beruhigt und Stille einkehrt, dann ist unser Potential frei.

Betawellen sind ziemlich schnelle Wellen, sind zwischen 13 und 30 Hertz. Diese Wellen stellen sich dann ein, wenn wir uns konzentrieren, wenn wir in der Vergangenheit sind, wenn wir uns erinnern, wenn wir etwas rechnen, wenn wir kalkulieren.

Alphawellen sind zwischen 8 und 12 Hertz. Diese Wellen, stellen sich ein, wenn wir entspannen, wenn wir nicht mehr logisch denken, wenn die Vernunft ausklingt und so eine Art assoziativer Phantasiestrom fließt. Das sind die Wellen der Phantasie, die Wellen der Ideen, die Wellen der Intuition.

Theta-, Deltawellen sind entsprechend tiefer, so zwischen 4 und 8 Hertz und zwischen 0 und 4 Hertz. Das sind Wellen, wenn wir tiefer in die Entspannung gehen, in Richtung Schlaf.

Gehirnstrommessungen (EEG), sowie Messungen mit der Bio-Well GDV-Kamera (Biophotonen) zeigen klar, wie sehr ausgleichend sich die dreidimensionalen Rauschformen und harmonisierenden Tonimpulse auf unsere Gehirntätigkeit und damit auf unser Bewusstsein, unsere Gedanken und Gefühle, sowie auf Meridiane, Chakren und natürlich auch auf unsere Organsysteme positiv auswirken und Heilung unterstützen können.

Biophotonenmessungen – Die Wirkungskräfte der DHS-Bewusstseins-Übungen sichtbar machen

Mit der Bio-Well GDV-Kamera werden über Fingerscans die Energie der Photonen, die eine Person aussendet bewertet bzw. gemessen. Das Bio-Well-Gerät misst also indirekt die Elektronendichte in menschlichen Systemen und Organen.

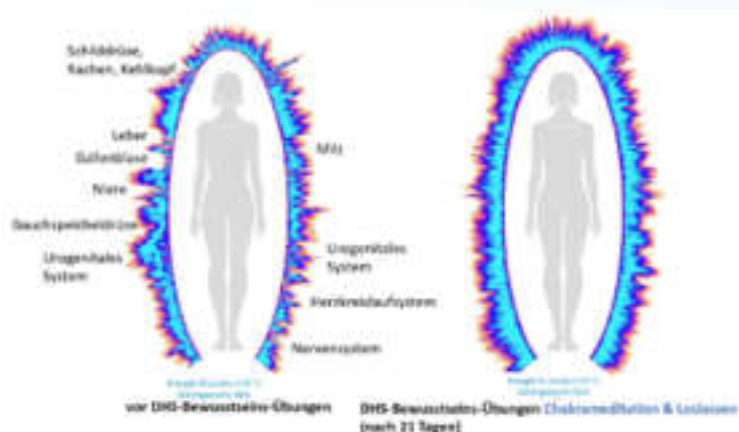
Mit diesem Gerät haben wir eine Studie durchgeführt, wie die DHS-Bewusstseins-Übungen im menschlichen System wirken.

Idealerweise sollten Arbeitsübungen wie z.B. die Übung „Loslassen“ oder „Chakrameditation in 20“ täglich über 21 Tage gehört werden, für eine intensive Prägung unseres Unterbewusstseins und damit sie ihre vollen Wirkungskräfte entfalten können.

Ein Beispiel: Einer unserer Probanden hat diese beiden Übungen an 21 aufeinander folgenden Tagen über Kopfhörer gehört und sich für die Messungen zur Verfügung gestellt.

Nach diesen 21 Tagen haben sich bei ihm sehr deutliche Veränderungen im Energiefeld, bei den Chakren, im Stresslevel, gezeigt, die wir nachfolgend aufzeigen möchten. Selbst nach einmaligem Hören einer DHS-Bewusstseins-Übung treten oftmals schon deutliche Veränderungen in der Energiestruktur auf.

Das menschliche Energiefeld ist die feinstoffliche Abbildung des physischen, emotionalen und, in manchen Fällen, des spirituellen Zustands einer Person. Bevor unser Proband mit den beiden DHS-Bewusstseins-Übungen begann, zeigte sein Energiefeld mehrere Entzündungen (Unregelmäßigkeiten) und Energiedefizite (Lücken) an. Nach den DHS-Bewusstseins-Übungen (21 Tage später) hat sich sein Energiefeld (Vorderseite) in allen Organ-systemen gestärkt und der Energiezustand hat sich von 35 auf 51 Joules erhöht. Das Gleichgewicht der linken und rechten Gehirnhälfte ist in einem Optimalzustand bei 92%:



Es ist hier sehr schön zu sehen, wie sich Lücken im Energiefeld geschlossen haben und es sehr viel harmonischer ausstrahlt.

Die Dynamis-Klangtechnik schafft ein optimales Umfeld, in dem störende Randeinflüsse neutralisiert werden. Damit hilft sie uns leichter in Kontakt zu kommen mit den verschiedenen Ebenen unseres Bewusstseins, beabsichtigte geistige und körperliche Zustände werden unterstützt. Doch die gezielte Entwicklung und Nutzung unserer Bewusstseinskräfte durch die Frequenzen kann nur durch beständiges Üben erreicht werden. Irgendwann wird die klangliche Unterstützung durch die DHS-Bewusstseins-Übungen beim Üben überflüssig werden und wir können die angestrebten Bewusstseinsstufen allein durch unsere Erinnerung an sie erreichen. Doch dazu müssen wir sie natürlich erst einmal vorher klar erfahren und bewusst genutzt haben.



Autor

Thomas Müller

Weitere Informationen:

www.dynamis-partner.de

Schlafprobleme

Wenn du um 3 Uhr morgens aufwachst, hast du kein Schlafproblem sondern ein Melatonin-Problem!

Meine Tipps

- ☾ Schalte alle Lichtquellen ab und schlafe möglichst dunkel. Denke zum Beispiel auch an PC-Monitore, Fernseher im Stand-by-Modus, helle Radiowecker usw. Auch hilft es 1-2 Std. vor dem Zubettgehen kein Fernseher zu schauen und keine Aktivitäten am Handy zu haben.
- ☾ Melatonin ist das Hormon, das uns müde macht und in einen entspannten Schlaf versetzt. Das Schöne daran: Melatonin kannst du gefahrlos ganz leicht selbst einnehmen, um endlich wieder entspannt durchschlafen zu können. Und zwar nicht in Form von chemischen Tabletten oder ähnlichem, sondern ganz einfach als Pflanze, die dann die Produktion ankurbelt. Brahmi, ein ayurvedisches Mittel hat sich hier seit Jahrtausenden bewährt.
- ☾ Essentielle Aminosäuren vor dem Schlafengehen einnehmen, denn aus diesen Baustoffen kann der Körper dann Melatonin selber herstellen.

Arthritis

Schwellungen und Schmerzen sind quälend. Mit der Zeit werden die Muskeln schwächer, wodurch die Gelenke instabil werden. In der Apotheke bekommt man rezeptfreie Schmerzmittel (NSAIDs = nichtsteroidale Antirheumatika) das lindert die Schmerzen, hat aber viele gefährliche Nebenwirkungen.

Es scheint als gäbe es eine einfache Lösung. Alles was du tun musst, ist „Ja“ zu einer Kanne Tee am Tag zu sagen. In einer neuen Studie, die in der Fachzeitschrift BMC veröffentlicht wurde, fanden Forscher heraus, wie der Konsum von Tee die Arthritis Symptome lindern kann. Diejenigen, die viel Tee tranken (mehr als zwei Tassen pro Tag) hatten weniger Schmerzen, Steifheit und Gelenkschwellungen.

Außerdem gab es weniger Polyarthritis u.a. Rheumaformen. Der Grund dafür ist eine Verbindung, die in bestimmten Teesorten enthalten ist: EGCG (Epigallocatechingallat). Diese Verbindung hilft, das Fortschreiten der Erkrankung aufzuhalten, indem sie das Interleukin-1 – ein entzündungsfördernder Stoff – daran hindert, den Knorpel zu schädigen.

Grüner Tee hat im Allgemeinen den höchsten EGCG-Gehalt, während Oolong- und Schwarztee deutlich weniger davon enthalten. Wer kein Teefan ist oder speziell keinen grünen Tee mag, hilft auch ein Grüntee-Extrakt genauso gut. Am besten in der Kombination mit weiteren Antioxidantien.

Entdeckung eines neuen menschlichen Organs

Dank einer neuen Mikroskopietechnik hat ein Forscher der renommierten amerikanischen Universität Columbia dieses halbflüssige Organ entdeckt, das bisher versteckt geblieben war. Laut der wissenschaftlichen Gemeinschaft und den europäischen Behörden könnte dieses Organ ein neues Licht auf die Funktion aller Organe, der meisten Gewebe und die Mechanismen der meisten wichtigen Krankheiten werfen.

INTERSTITIUM

Stelle dir eine dünne Schicht Zellophan unter der Oberfläche deiner Haut vor. Diese dünne Zellschicht zieht sich durch deinen gesamten Körper, umhüllt und schützt jedes Organ, entlang des Verdauungssystems, der Lungen, der Harnwege, um Arterien und Venen und zwischen den Muskeln usw. Dieses fast unsichtbare Organ wird „Interstitium“ genannt. Das Interstitium ist mit Lymphe gefüllt. Die Lympheflüssigkeit enthält fast alle lebensnotwendigen Nährstoffe: Vitamine und Mineralien, Proteine, Reparaturzellen, Zellen, die das Immunsystem versorgen, andere Zellen mit noch unbekannten Funktionen, sowie eine gut gefüllte Reserve an ruhenden Stammzellen.

Das intelligente Organ

Es hört zu und behandelt selbstständig. Es ist das, was Wissenschaftler ein „intelligentes Organ“ nennen. Das liegt daran, dass das Interstitium die Warnsignale aller Organe empfängt, analysiert und interpretiert. Eine der Hauptaufgaben ist es, den Nährstoffbedarf deiner lebenswichtigen Organe zu erkennen und diese Nährstoffe zu den Organen zu transportieren, die sie benötigen. Wenn also ein Virus die Lunge angreift, sendet das Interstitium die Immunzellen aus, die es gespeichert hat, um das Virus zu bekämpfen. Und wenn man sich schneidet, verletzt oder krank wird, gibt es Nährstoffe zur Heilung frei. Mit diesem neuen Wissen häufen sich die Studienergebnisse, die zeigen, dass ein gesundes Interstitium zu einer gesunden Gehirnleistung beiträgt.

Das Interstitium stimuliert deine Gehirnleistung

In den Vereinigten Staaten erklärt die „Alzheimer's Association“, dass Beta-Amyloid-Plaques im Verdacht stehen, Zelltod und Verlust von Hirngewebe zu verursachen. Je mehr Beta-Amyloid-Plaques sich im Gehirn bilden, desto größer ist das Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Eine Studie der New York University School of Medicine bestätigt, dass gesundes Interstitium das Beta-Amyloid-Plaques aus dem Zwischenzellraum über die Blut-Hirn-Schranke in den Blutkreislauf transportiert, wo es ausgeschieden wird.

Das Interstitium schützt Herz, Arterien und Blutgefäße

Menschen mit gesunder Zwischenzellflüssigkeit lebten länger und erfreuten sich einer viel besseren Gesundheit. Darüber hinaus haben Herzchirurgen an der Medical University of South Carolina herausgefunden, dass sich eine Veränderung des Interstitiums negativ auf das Herz auswirkt. Im Ruhezustand hatten Menschen mit einem gesunden Interstitium einen niedrigeren Blutdruck als der Durchschnitt!

Das Interstitium hält Gelenke geschmeidig und schmerzfrei

Die Forschenden des Zentrums für Muskelforschung der Universität Kopenhagen untersuchten die interstitiellen Flüssigkeiten von Freiwilligen vor und nach einer intensiven körperlichen Betätigung. Sie stellten fest, dass „die Ansammlung von Abfallprodukten im Muskelinterstitium ein wesentlicher Faktor für den Verschleiß sein könnte“.

Entschlackung und Versorgung

Entschlackung ist wie immer die Basis für das optimale funktionieren des Interstitiums. Es gehört aber auch die optimale Versorgung mit Vitaminen und Mikronährstoffen dazu. Die antioxidative Kraft von Vitamin E hat einen sehr positiven Einfluss auf die Gesundheit des Interstitiums, das das Herz umgibt. Vitamin K2 stimuliert das Interstitium und schützt die Arterien. Dazu noch die starken Mineralien: Magnesium, Jod, Zink und Selen. Von außen ist ein Meridian-Energie-Ausgleich sehr sinnvoll, Kurse dazu findest du auf der letzten Seite.

Beobachtung im Alltag nach verbesserter Mikronährstofflage

Mehr körperliche und geistige Energie, ein ruhiger Schlaf und ein Aufwachen in besserer Verfassung, leichtere Verdauung, strahlendere Haut und Haare, weniger Muskel- und Gelenkschmerzen, bessere Immunität, stärkere Knochen, normalisierte kardiovaskuläre Gesundheitsmarker, ein besser ausbalancierter Stoffwechsel, weniger Stress. Logisch: Wenn man die Nährstoffe erhält, die der Körper täglich benötigt, läuft alles wieder auf Hochtouren.

Um die richtige Ergänzung von allem, was uns fehlt, wird es in der nächsten Ausgabe dieser Gesundheitsinfos gehen. Wir werden ausführlich über ein neues Mittel berichten, das unseren täglichen Bedarf, morgens und abends, mit unterschiedlichen Pflanzen ergänzt.

Flohsamenschalen

Flohsamenschalen helfen bei den meisten chronischen Erkrankungen. In Pulverform regelmässig eingenommen regulieren sie Blutdruck, Blutfette und den Blutzuckerspiegel, gleichzeitig unterstützen sie das Abnehmen. Auch bei Magen-Darm-Beschwerden sind sie aus der Hausapotheke nicht mehr wegzudenken, denn sie reinigen den Darm, fördern eine gesunde Darmflora und helfen sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung.

Bei Flohsamen handelt es sich um die Samen einer alten Heilpflanze (*Plantago psyllium*, auch *Plantago ovata* oder *indica*). Es ist eine Wegerichart, die als Flohsamen oder Flohsamen-Wegerich bezeichnet wird. Ihre schwarz oder dunkelbraun glänzenden Samen erinnern an Flöhe, daher der Name. Die Schalen der kleinen Flohsamen sind ganz (als fluffige Schalen) oder gemahlen als Flohsamenschalenpulver im Handel. Sie werden in der Küche als Verdickungsmittel oder als Nahrungsergänzung eingesetzt.

Wirkung

Das Besondere am Flohsamen ist sein hoher Gehalt an löslichen Ballaststoffen, die mit Wasser ein Gel bilden. Das bis auf das 20-fache ihres ursprünglichen Volumens aufgehen. Dabei bildet sich ein Gel, das im Darm den Stuhl lockert, das Stuhlvolumen erhöht, die Darmpassage beschleunigt und so Verstopfung lösen kann. Flohsamen gehört zu den Ballaststoffen, die fast keine Kalorien haben, aber von den Darmbakterien gebraucht werden und sie stark unterstützen.

Einnahme

Wichtig dabei ist, dass zum Flohsamenschalenpulver wirklich sehr viel Wasser getrunken wird, andernfalls wirkt es stopfend. Das aber bedeutet nicht, dass man bei Durchfall – wenn also eine stopfende Wirkung erwünscht ist – die Flohsamenschalen mit möglichst wenig Wasser nehmen sollte. Auch hier sollte man reichlich Wasser zum Flohsamen trinken. Der Unterschied in der Anwendung ist, dass man bei Durchfall eine höhere Dosis einnimmt. Bei Verstopfung nimmt man täglich 2- bis 3-mal je 3 g Flohsamenschalenpulver. Bei Durchfall täglich 2- bis zu 6-mal je 3 g Flohsamenschalenpulver. 3 g sind etwa ein gestrichener Teelöffel. Die Wirkung setzt bei Verdauungsbeschwerden erst nach 12 bis 24 Stunden ein, besonders bei Verstopfung. Denn es handelt sich um ein naturheilkundliches Mittel, das den Darm nicht etwa stresst, sondern sanfte und nachhaltige Wirkung zeigt.

Mit Flohsamenschalen gegen das Metabolische Syndrom

Studien haben die Wirkung gezeigt bei Übergewicht, hohen Blutzuckerwerten, Bluthochdruck, hohem Blutfett- bzw. Cholesterinspiegel und auch bei erhöhten Harnsäurewerten. Flohsamenschalen, 3,5 bis 5 Gramm gemeinsam mit einer Mahlzeit eingenommen sorgen dafür, dass weniger Zucker aus dem Darm aufgenommen wird. Der Blutzuckerspiegel wird dadurch gesenkt und der Insulinbedarf ist geringer. Dies entlastet die Bauchspeicheldrüse. Auch der Zuckergehalt im Urin sinkt bei Diabetikern dank Flohsamenschalenpulver um 20 bis 30 Prozent.

Flohsamenschalen gegen erhöhte Blutfette und Bluthochdruck

Flohsamenschalen helfen, die zu hohen Blutfettwerte zu senken, indem Cholesterin und Triglyceride an die Schleimstoffe gebunden und mit dem Stuhl ausgeschieden werden, also gar nicht erst ins Blut gelangen. Was den Cholesterinspiegel betrifft, so gibt es noch einen anderen senkenden Mechanismus durch Ballaststoffe: Das Flohsamenschalenpulver bindet Gallensäuren im Darm an sich und leitet sie mit dem Stuhl aus. Der Körper muss nun neue Gallensäuren bilden, wozu er Cholesterin benötigt. Wird das Cholesterin also zu Gallensäuren verarbeitet, sinkt der Cholesterinspiegel. Auch der Blutdruck sank signifikant in den Studien. Empfohlen 3 mal täglich 5 Gramm.

Flohsamenschalen gegen Übergewicht

Ihr hohes Quellvermögen im Magen löst ein schnelleres Sättigungsgefühl aus und hilft, das Hungergefühl zu verringern. Die kalorienarmen Ballaststoffe werden nur langsam verdaut und halten daher lange satt. Flohsamenschalen regen zudem die Verdauungstätigkeit an und entziehen der Nahrung zusätzlich ein wenig Fett und Zucker, die mit den Flohsamenschalen nun unverdaut ausgeschieden werden. Der günstige Einfluss auf den Blutzuckerspiegel verhindert außerdem die gefürchteten Heißhunger Attacken, die im Nu so manch mühsam weggehungertes Kilo wieder auf die Rippen holen. Dazu sind aber hohe Dosierungen nötig: 20 g drei Stunden vor einer Mahlzeit und dann noch einmal 20 g direkt vor der Mahlzeit – jeweils mit 200 ml Wasser.



Flohamsenschalen bei Colitis ulcerosa und Darmreinigung

Zweimal täglich je 10 g Flohamsenschalenpulver gemeinsam mit Biolith und Effektiven Mikroorganismen zur Regulierung der Darmperistaltik einnehmen, zum Schutz der Darmschleimhaut, zum Aufsaugen schädlicher Stoffe, zur Regulierung der Darmflora und zur Reduzierung von Blähungen.

Was ist der Unterschied zwischen Flohsamen, Flohamsenschalen und Flohamsenschalenpulver?

Flohsamen sind die ganzen Samen, ihre Quellfähigkeit ist gut. In den Schalen der Flohsamen aber steckt der Hauptanteil der wirksamen Schleimstoffe. Daher sind die Flohamsenschalen wirksamer als der ganze Flohsamen. Die ungemahlene Flohamsenschalen sind meist sehr preiswert, könnten aber die Darmschleimhaut reizen und geben außerdem nicht so viele Schleimstoffe ab wie das Flohamsenschalenpulver. Zur Darmreinigung nimmt man das Flohamsenschalenpulver am

besten auf leeren Magen und ca. 30 bis 60 Minuten vor dem Frühstück. Auch am Abend kann das Pulver genommen werden - zwei Stunden nach einem leichten Abendessen. Wenn du also z. B. um 18 Uhr zu Abend isst, kannst du das Pulver zwischen 20 und 21 Uhr einnehmen. Auf diese Weise besteht noch ein, ein- bis zweistündiger, Abstand zur Nachtruhe.

Was tun, wenn man den Geschmack des Flohamsenschalenpulvers nicht mag?

Nicht jeder mag den speziellen Geschmack und die glibberige Konsistenz, die sich rasch nach dem Vermischen mit Wasser ergibt. Diese zeigt sich aber erst nach einigen Sekunden. Trinke die Flohsamen-Wasser-Mischung daher immer unmittelbar nach der Zubereitung. Wenn du den Geschmack - der eigentlich neutral ist - oder die Konsistenz so gar nicht magst, trinke das Pulver mit Saft, was den Geschmack überdeckt, aber nichts an der Eigenschaft ändert. Du kannst auch das Flohamsenschalenpulver in dein Frühstück oder eine Zwischenmahlzeit einrühren oder es mit kochen oder backen.



www.naturalparadiseayurveda.in

AYURVEDAKUREN

Wir bekamen viele Fotos und schöne Berichte von den Kur-Teilnehmern aus Indien. Auch wir waren im Natural Paradise Ayurclinic Resort und fühlen die Kur jetzt noch nach. Die kommende Saison 2023/24 beginnt wieder im Oktober und wir freuen uns wieder auf den Besuch. Die neue Webseite vom Resort ist fertig und nun können die Teilnehmer selbst über die Internetseite, die Kur und die Zimmer buchen. Keine Sorge, sie ist auf Deutsch und Englisch und vieles steht auch unter FAQ, zu den am häufigst gestellten Fragen. Gerne kann ich dich zum Aufenthalt in Indien beraten.

Laura Auel, 0176-22876044

LESERBRIEF

Zum Artikel über Somavedic aus der letzten Ausgabe:

Lieber Joachim, im Falle des Vedic ist es, dass mich das Kerlchen wahnsinnig fasziniert. Wir als Familie haben übrigens so einen Wahnsinns-Mehrwert erfahren dürfen damit, es ist ein wahrer Segen. Ich kann ihn aus vollem Herzen uneingeschränkt weiterempfehlen.

Liebe Grüße Melanie



Erhältlich im Shop:
www.nho.international

Verstopftes Ohr durch Ohrenschmalz

Sehr häufig ist das Ohr verstopft, weil sich zu viel Ohrenschmalz (auch Cerumen genannt) im Gehörgang befindet und dort verklumpt. Ohrenschmalz ist eine Mischung aus verschiedenen Bestandteilen. Körpereigen sind Fette und Enzyme aus Zeldrüsen im Gehörgang. Aber auch abgestoßene Hautschuppen und Zellen von Gehörgang und Trommelfell gehören dazu. Körperfremde Stoffe hingegen reichern sich durch Schmutz und Staub aus der Umwelt an. Bei weiten und geraden Gehörgängen kann sich das Ohr gut selbst reinigen. Bei engen und abgewinkelten Gehörgängen braucht es Hilfe.

Dass wir Ohrenschmalz haben, ist also völlig normal und sogar wichtig für unsere Gesundheit. Es schützt vor Bakterien und befördert Schmutz aus den Ohren. Unsere Ohren besitzen demnach sehr gute Selbstreinigungskräfte. Dennoch kommt es häufig vor, dass zu viel Ohrenschmalz im Gehörgang verbleibt, sich dort ansammelt, diesen verstopft und in manchen Fällen sogar Ohrgeräusche auslöst. In der Regel handelt es sich also meistens bloß um überschüssiges Ohrenschmalz, das den Gehörgang (teilweise) verschließt. Doch ist das Ohr verstopft, kann das noch viele andere Ursachen haben.

Ohrenschmalzpfropfen

Sie können entstehen, wenn das Ohr zu viel Ohrenschmalz herstellt. Außerdem kann auch die falsche Anwendung von Wattestäbchen schuld an einer solchen Pfropfenbildung sein. Wird das Stäbchen nämlich in den Gehörgang eingeführt, passiert es oft, dass der Ohrenschmalz tiefer ins Ohr geschoben wird. Dort kann er sich ansammeln und zu einem Pfropf verdichten. Ein paar Tropfen Olivenöl und anschließend kann man mit dem Duschstrahl (nicht Massagestrahl) versuchen, den Gehörgang frei zu spülen. Mandel- oder Olivenöl (in Bio-Qualität) wirken fettlösend. Auch Salzwasser kann helfen, wenn das Ohr verstopft ist. Dazu löse einen Teelöffel Salz in 100 Millilitern warmem Wasser auf. Einen Löffel davon in das verstopfte Ohr geben. Bis zu 15 Minuten einwirken lassen und hinterher mit lauwarmem Wasser ausspülen.

Druck auf den Ohren

Ob im Flugzeug, im Fahrstuhl oder beim Tauchen – Druck auf den Ohren ist in den meisten Fällen harmlos und schnell durch Gähnen zu beheben. Sollte der Ohrendruck jedoch zusammen mit anderen Symptomen wie Schwindelgefühl, Ohrenschmerzen, Hörverlust oder Ohrgeräuschen wie z.B. einem dauerhaften Pfeifton auftreten, könnte es sich auch um eine Erkrankung handeln, wie beispielsweise eine Erkältung, eine Mittelohr- oder Nasennebenhöhlenentzündung oder ein Tinnitus/Hörsturz.



Wasser im Ohr

Beim Schwimmen, Baden oder Wassersport tritt häufig Wasser in die Ohren ein. Dort verursacht es Druck und ein lästiges Verstopfungsgefühl. Ohrenstöpsel können Wasser im Ohr wirksam vorbeugen.

Flüssigkeit im Ohr

Insbesondere bei einem Paukenerguss – einer Ansammlung von Flüssigkeit hinter dem Trommelfell – kommt es zu einer Ansammlung von Flüssigkeit im Ohr, die mit Verstopfungsgefühlen einhergeht. Ein Paukenerguss entsteht durch einen Unterdruck in der sogenannten Paukenhöhle, bei dem Sekret in der Mittelohrschleimhaut produziert und abgegeben wird. Oft ist ein Paukenerguss Begleiterscheinung einer Mittelohrentzündung. Dagegen können abschwellende Nasentropfen helfen.

Furunkel im Ohr

Pickel im Ohr sind keine Seltenheit. Pickel und entzündete Haarfollikel können starke Schmerzen auslösen. Bei Anschwellen der betroffenen Stellen denken Betroffene häufig, dass ihr Ohr verstopft ist. Ein HNO-Arzt kann eine Reinigung und Desinfektion des Gehörganges vornehmen. Manchmal muss auch ein kleiner Haarwurzelsabszess mit der sterilen Nadel entlastet werden.

Ohr verstopft nach Schlafen

Gerade morgens nach dem Schlafen passiert es häufiger, dass das Ohr verstopft ist. Wenn man die ganze Nacht auf einer Seite gelegen hat, kann sich dort der Ohrenschmalz „stauen“. Auch das Gewebe ist durch den Druck auf das Ohr im Schlaf oft angeschwollen. Dann hilft zunächst Aufstehen und Bewegung. Wenn sich das Ohr im Laufe des Tages weiterhin verstopft anfühlt, können die oben genannten Hausmittel helfen, das hartnäckige Ohrenschmalz zu lösen. Auch Kamille löst Ohrenschmalz, reinigt und wirkt zusätzlich antibakteriell. Gebe dafür einen Esslöffel Kamillenblüten in das heiße Wasser. Hinterher spülen Sie das Ohr mit lauwarmem Wasser aus.

Aus der Arbeit einer Gesundheitsberaterin

“Als ich in Veras Praxis kam, hatte ich überhaupt keine Energie, ich musste mich jedes Mal überwinden, zu ihr zu fahren. Es war schwierig, alles in meinem Leben war sehr schwierig. Es war, wie wenn eine Kraft mich innerlich in dieser Situation festhalten würde und mich in der Dunkelheit behalten wollte. Im Laufe der Behandlung, wurde alles um mich herum immer leichter und einfacher. Ich habe wieder die Verantwortung für meinen Alltag übernommen. Vera hat mir geholfen, das Licht in meinem Leben wiederzufinden und bodenständig zu werden. Diese Behandlung hat einen riesen Unterschied in meinem Leben gemacht.” G. Ferraz, São Paulo, Brasilien

Unser Mitglied schreibt dazu:

Diese Klientin hat ein großes Trauma erlebt. Nach dem Suizid ihrer Tochter, verließ sie, trotz Antidepressiva, kaum das Haus. Die Trauer und die Depression waren so überwältigend, dass sie kaum für sich und ihre jüngere Tochter sorgen konnte. Wir hatten insgesamt 18 Sitzungen, in denen wir Program Disconnection, Jin Shin Jyutsu®, Spiritual Constellation und Blütenessenz-Therapie eingesetzt haben. Der Schmerz und die Schuldgefühle sind nun nach der Behandlung Vergangenheit. In der letzten Sitzung, in der wir uns mit Spiritual Constellation beschäftigten, wurde sie im Energiefeld ihrer verstorbenen Tochter gegenüber gestellt und konnte Frieden mit ihr schließen. Es war ein wunderschönes Erlebnis für mich, und ich bin dankbar dafür, dass ich es miterleben durfte.

Vier Monate nachdem wir die Depression und die Schuldgefühle behandelt hatten, kam Frau Ferraz noch einmal zu mir, dieses Mal mit einem anderen Thema und zwar: “Keine Angst mehr zu haben und sich erlauben, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.” Sie erzählte mir, dass sie ihr Leben lang immer wieder Neues begonnen und kurz danach das Interesse daran verloren hatte. Nun sei sie 45 Jahre alt und habe nichts in ihrem Leben aufgebaut, was ihr einen Lebenssinn geben würde. Sie wüsste nicht einmal wo und wie sie anfangen sollte. Wir haben gerade die 16. Sitzung abgeschlossen und es ist schön zu beobachten, wie sich diese Frau verwandelt hat. Sie hat zur Bienenzucht gefunden und berichtet mir mit glänzenden Augen über ihre Projekte. Vor kurzem reiste sie sogar alleine, um ein Projekt in einem anderen Bundesland wahrzunehmen (aus lauter Angst, es könne ihr etwas schlimmes passieren, hatte sie die jüngere Tochter davor nie alleine gelassen). Neulich erst erzählte sie mir lachend von einem Imker, den sie kennen gelernt hat und beide sich ineinander verliebt haben.

DANKE

FÜR DIE BEHANDLUNG.

Kurzerklärungen zu den Methoden

Program Disconnection: Durch eine spirituelle Führung und einer Radioniktechnik werden Seelenprogramme und Geschichten der Vorfahren gelöst, die zu dem Krankheitsbild und zum Ungleichgewicht führen.

Spiritual Constellation: Auf Hellingers Familienaufstellung basiert und mit Hilfe einer spirituellen Führung werden Blockaden innerhalb von Beziehungen gelöst. Familiäre Krankheitsbilder und Seelenprogramme der Beteiligten werden gleichzeitig geheilt. Alles geschieht innerhalb des Energiefeldes.

Jin Shin Jyutsu®: Durch sanfte körperliche Berührungen entsprechender Energiezentren werden Zellenerinnerungen des Traumas, des Krankheitsbildes im Körper gelöst. Die Verwandlung kann im konkreten Bereich stattfinden, und es wird seelische, geistige und körperliche Harmonie erreicht.

Blütenessenz-Therapie: Durch das Einnehmen der Blütenessenzen wird der Persönlichkeitswandel unterstützt, es hilft alte Muster loszulassen und die Verwandlung kann im emotionalen, mentalen und seelischen Bereich erreicht werden.

Autorin Vera G. von Sothen



Spirituelle Behandlerin

São Paulo, Brasilien
contato@terapias-energia.com.br
Whatsapp +55 11 91001-1018

Falten reduzieren

FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Der Anti-Aging-Markt boomt, doch die meisten Produkte halten nicht, was sie versprechen. Einige Nahrungsergänzungsmittel haben allerdings den wissenschaftlichen Nachweis erbringen können, dass sie tatsächlich wirken.

Kakao und anderes verjüngen die Haut

Eine Studie konnte zeigen, dass sich bei Probanden, die 24 Wochen lang täglich 4 Gramm Kakaopulver eingenommen hatten, die Faltenbildung sicht- und messbar verringerte. Professorin Ulrike Heinrich vom Institut für Experimentelle Dermatologie an der Universität Witten/Herdecke bescheinigt, dass sich durch die Polyphenole im Kakao sowohl die Dichte als auch die Oberflächenstruktur der Haut verbessern ließen. Hautdicke und Hautdichte nahmen auch durch die Einnahme von Vitalstoffen zu, wie die Auswertungen weiterer Untersuchungen der Dermatologin ergaben. Dazu gehören: Carotinoide, Selen, Vitamin E und Rotklee-Isoflavone.

Hyaluronsäure mindert

In einer anderen medizinischen Studie wurde die Anti-Falten-Wirkung im Gesicht nach einer 30-tägigen Anwendung von Hyaluronsäure untersucht. Hier einige Ergebnisse im Überblick: Die Elastizität der Haut erhöhte sich um 8,4 %, die Glätte der Haut erhöhte sich um 6,7%, Faltenanzahl und -tiefe gingen um 6% zurück. Die Zufriedenheit der Testpersonen lag bei 90%.

Wahre Schönheit kommt von innen

Der Spruch stimmt also doch, mit Cremes und Lotionen pflegt man vor allem die obere Hautschicht. Das schadet nicht, bekämpft aber nicht den Ursprung der Falte. Dieser liegt in tieferen Hautschichten und kann nicht von außen, sondern nur von innen bekämpft werden. Natürlich meint der Satz auch, dass eine starke Persönlichkeit die Attraktivität steigere. Selbstbewusste Menschen wirken einfach besser. Und im Umkehrschluss bedeutet das: Wer aufgrund der Falten frustriert ist und sich unattraktiv fühlt, wirkt auf seine Mitmenschen tatsächlich so, nämlich alt und grau.

Durch die Einnahme von Hyalutidin wird der Körper mit Kollagen und Hyaluronsäure versorgt und ein höherer Hyaluronsäure Spiegel im Körper stimuliert gleichzeitig die Eigenproduktion. Ab dem 25. Lebensjahr nimmt die körpereigene Kollagen- und Hyaluronsäureproduktion ab. So beträgt sie im Alter von 40 Jahren beispielsweise nur noch ca. 40 % und mit 60 Jahren geht sie noch weiter zurück. Sie kann aber wieder steigen, wenn sie angeschoben wird. Also vier Wochen einnehmen und dann wirken lassen und bei Bedarf später wiederholen. Wende dich an eines von unseren Mitgliedern.

Mumjio – Maumasil flüssig

Abends auf Betroffene Stellen auftragen, je nach Faltenbildung 2 Tage – 2 Wochen. Starke Verbesserung der Falten. *Achtung es riecht.*

Ist deine Webseite schon authentisch?

In der letzten Gesundheitsinfo habe ich aus meiner Sicht als Webdesigner über die Frage gesprochen, ob du deine Webseite selbst erstellen oder einen Profi beauftragen solltest. Bei den Marketing-Analyse-Gesprächen, die ich angeboten habe, kam immer wieder ein Thema auf, was für mich schon lange den Kern meiner Arbeit bildet: Authentizität.

Dabei ging es um Fragen wie: „Hast du den Eindruck, meine Webseite passt zu mir?“, „Wie zeige ich mich authentisch, ohne Ablehnung zu erfahren?“, „Wie kann ich authentisch und zugleich erfolgreich sein?“

Auf ebendiese Fragen werde ich in einer der nächsten Gesundheitsinfos genauer eingehen. Hast du das Gefühl, dich auf deiner Webseite wirklich so zu zeigen, wie du bist? Kommen deine Energie und

deine Essenz in deiner gesamten Außendarstellung an? Bietest du das an, was dein Herz bewegt? Oder versteckst du dich noch?

Jetzt Termin ausmachen!

Schreib mir gerne per Mail oder Kontaktformular, was du dazu denkst oder mache einfach einen Termin für deine kostenfreie Marketing-Analyse mit mir aus.



Autor

Dominik Blümel Webdesigner

Quanticum Online Marketing
und Gesundheitsberatung

Tel: 0176/56758359

E-Mail: info@quanticum.de

www.quanticum.de

Teufelskreis von Schmerz und Selbstwerteinbruch

Es passiert unbewusst und es kann in jedem Moment passieren. Es kann uns in ewige Symptom-Teufelskreisläufe von Verspannungen, Gelenkproblemen und vielen anderen Problemen halten. Die Rede ist von den Konflikten, die Dr. Hamer "Selbstwert-Einbrüche" nannte.

Selbstwerteinbruch – Konflikt

Was ist das eigentlich?

Aus dem ständigen Vergleichen unserer Funktion an unserem eigenen Maßstab, machen wir unseren biologischen Selbstwert fest: Es kommt aus dem inneren, tiefen Drang "jemand oder etwas zu sein". Daraus entwickeln sich unsere Ziele, mit denen wir uns identifizieren und definieren.

Zum Konflikt kommt es dann so

Wir halten unsere Ziele und Aufgaben zunächst immer für möglich. Realisieren wir aber unerwartet, dass ein für uns möglich gehaltenes Ziel oder eine Aufgabe abgebrochen / aufgegeben werden muss, kommt es zum Selbstwerteinbruch-Konflikt. Oft, weil wir uns selbst etwas zu hoch eingeschätzt haben. Zum Beispiel haben wir weniger Kraft als erwartet beim Fahrradfahren und halten mit unseren Kindern nicht mehr mit. Je möglicher das Ziel eingeschätzt wird, desto stärker ist der Konflikt-Moment.

Dann passiert auf psychischer Ebene folgendes:

- Wir sind erschrocken von unserer unerwartet geringeren Leistungsfähigkeit
- Wir unterbrechen oder unterlassen die Aufgabe / unser Ziel
- Wir übernehmen keine Verantwortung mehr in diesem Bereich

Und dann reagiert immer die Körperstelle, die bei der Aufgabe / Leistung beteiligt war und nicht genug funktioniert hat (direkt oder metaphorisch) mit einem verringerten Stoffwechsel. Beim Fahrradfahr-Beispiel würde z.B. das Knie reagieren. Dieser verringerte Stoffwechsel ist zunächst symptomlos und hält in der gesamten Konflikt-Aktive Phase an (Gewebe Abbau). Welche genaue Körperstruktur an der Stelle reagiert, ergibt sich aus der Empfindung des Selbstwerteinbruches:

Mangelnde Kraft	—> Muskel
Zu langsam gewesen	—> Sehnen
Zu ungeschickt	—> Knorpel
Zu schwere Last	—> Knochen

Wird der Konflikt bewältigt, z.B. durch die erneute nun erfolgreiche Konfrontation mit der Aufgabe / dem Ziel, kommt es zur Schwellung und Wiederaufbau unter Entzündung - und damit zu Schmerzen! Auf Muskelebene würden wir hier Muskelkater bekommen. Während wir Muskelkater Schmerzen nicht als „schlecht“ bewerten, tun wir dies jedoch bei vielen anderen Schmerzen, wie z.B. bei Gelenkschmerzen, Sehnenschmerzen, usw.

Mit dem Schmerz beginnt der Teufelskreis

Diese Schmerzen können jetzt dazu führen, dass wir uns an dieser Körperstelle erneut selbst entwerten. „Ich habe an der Stelle Schmerzen, ich taue an dieser Stelle nichts!“ Das ist ein neuer Selbstwerteinbruch. Die Reparatur stoppt und weicht einer neuen Konflikt-Aktiven Phase. Und damit ist der Teufelskreis perfekt - jeder Heilungsschmerz katapultiert uns wieder in die Konflikt-Aktive Phase.



Chronische Symptome

Passieren solche Selbstwerteinbrüche über lange Zeit immer wieder oder kommen zu keiner Lösung, („schlecht reden“, Gedankenkarussell über das Thema, immer wieder die Betonung auf das Scheitern) kommt es zu keinen Fortschritt in der Entwicklung/Ziel. So mehrern sich Verspannungen, Rückenschmerzen, Gelenkprobleme, Zahnprobleme u.v.m. und bleiben bestehen.

Wie kommen wir hier heraus?

Zunächst einmal können wir unseren eigenen Maßstab ein Stück weit reduzieren. Außerdem kann allein das Verständnis, dass der Schmerz Teil des Reparaturvorgangs ist und 2-3 Wochen lang erwartet werden kann, schon helfen den Teufelskreis zu brechen. Insbesondere dann, wenn wir die entsprechenden Körperteile symptomarm halten, durch z.B. eine Schonhaltung. Es gibt viele naturheilkundliche Mittel um den Schmerz zu reduzieren. Auf diese Weise hat man gute Voraussetzungen geschaffen, um aus dem Teufelskreis herauszufinden. Natürlich ist es immer besser den Selbstwerteinbruch zu erkennen und mit der Methode der Gesundheitsberater umzuprogrammieren. Auch Veränderungen in den Lebenseinstellungen können helfen. Jetzt kommt es zu keiner weiteren Konflikt-Aktiven Phase. Erst dann machen Nährstoffe, die z.B. das Gelenk, den Muskel, den Knochen usw. ernähren und dabei helfen, die Reparatur optimal ablaufen zu lassen, wirklich Sinn.

Berufsausbildung zum Massagepraktiker, Impulsbehandler und Gesundheitsberater

Du kannst nach dieser Ausbildung, kombiniert aus Fernstudium und Präsenzausbildung, körperliche, seelische und geistige Symptome und Ursachen finden, vieles sofort lösen und durch deine Begleitung den Menschen unterstützend in die Heilung und die Gesundheit bringen. Termine zur Ausbildung findest du hier oben. Diese Ausbildung ist für jeden geeignet.

Unsere wesentlichen Ausbildungsinhalte

- Umfangreiche Ausbildungsunterlagen, theoretischer und praktischer Unterricht
- 3-monatiges Online-Vorstudium: Lehrbriefe, -videos, Webinare, Überprüfungsfragen
- Zusatzmaterial in der Präsenz-Ausbildung
- Sanfte Impuls Methoden, DORN-Massage
- Kinesiologische Testung, Trauma- und Konfliktbehandlung
- Selbsthilf Übungen und Meridianausgleich
- Schlafplatzoptimierung
- Breuß – Energiemassage
- Schmerzgedächtnis löschen
- Spiralmuskeltraining nach Dr. med. Smisek
- Rechtskunde, Berufskunde, Versicherungen, Selbstständigkeit und Werbung
- Wissen über Gesundheit durch Entschlackung und Entgiftung
- Energetische Behandlungstechniken, Herdsuche und Narbenentstörung
- Energieausgleich, Tiefenentspannung
- Silva-Mind Methode
- Grundlagen der Ernährung
- Honigmassage, Ayurvedamassage und vieles mehr.

Termine 2023

April

- 07.04.** Gräfelfing/München
KoMit - Info- & Kollegentreffen
- 08.04. - 12.04.** Gräfelfing/München
Gesundheitsberater & Massagepraktiker
- 18.04.** Weibhausen/Chiemgau
KoMit - Info- & Kollegentreffen

Mai

- 18.05. - 21.05.** Sömmerda/Erfurt
Systemaufstellung und Familienstellen
- 27.05. - 31.05.** Mellinghausen/Bremen
Gesundheitsberater & Massagepraktiker
- 28.05.** Mellinghausen/Bremen
KoMit - Info- & Kollegentreffen

September

- 30.09. - 04.10.** Gräfelfing/München
Gesundheitsberater & Massagepraktiker

Oktober

- 06.10. - 08.10. Teil 1** Weimar
13.10. - 15.10. Teil 2
Gesundheitsberater & Massagepraktiker

Meridian Ausbildung in 2 Tagen

- 09.09. - 10.09.** Gräfelfing/München
28.10. - 29.10. Mellinghausen/Bremen

Live - Webinare kostenfrei 19:00 - 20:00 Uhr

Termine: 18.04. | 16.05. | 18.07. | 15.08. | 12.09. | 10.10.
Anmeldung und Themen zu den Terminen findest Du auf unserer Webseite. Die Aufzeichnungen für jedes Webinar findest Du im Mitgliederbereich.



Mitglied werden

Der Verein ist seit 2017 tätig und profitiert von den Erfahrungen und dem Wissen, welches wir in über mehr als 25 Jahren lernen und lehren durften. Bei uns kommt alles zusammen und wir gehen mit Dir deinen Weg.



Unser Ziel ist, das Wissen über die neuen und tausende von Jahren alten Naturheilverfahren und der alternativen Medizin aufrecht zu erhalten und die erlaubnisfreien Heilweisen Menschen näher zu bringen. Wir heißen alle Gesundheitsinteressierten Menschen willkommen. Melde Dich auf unserer Webseite an und/oder kontaktiere uns persönlich.