

## Забота о себе с помощью Элементарного метода сохранения и поддержания здоровья<sup>®</sup>

Преодоление стресса и укрепление иммунной системы это задачи нашего времени. Сохранение и поддержание здоровья относится к древней форме искусства врачевания.

В данном тексте Вы найдете простые в использовании формы по сохранению и поддержанию здоровья, которые Вы можете перепроверить в действии.

Элементарный метод сохранения и поддержания здоровья<sup>®</sup> был разработан в середине 80-х годов Эрной Веерте – учителем методам сохранения и поддержания здоровья, помощи больным, для оздоровления и поддержания здоровья всех людей. Были использованы оригинальные основные формы ухода:

обращение, восприятие, прикосновение, согревание, движение .

Применения методов ухода за собой преследуют следующие намерения: активизация индивидуальных способностей к саморегуляции, поддержка хорошего самочувствия, облегчение физических страданий, укрепление иммунной системы.



Все применения производятся с помощью рук, сформированных в форме ракушки, для того чтобы активизировать аутогенное тепло и минимальные движения .



*рис.1: тепловая стимуляция на солнечном сплетении; на груди; комбинирование двух вариантов; на гортани*

Рисунок 1 показывает простые формы тепловой стимуляции в самоприменении на солнечном сплетении; на груди; комбинирование двух вариантов; на гортани. Каждая позиция удерживается минимально 3 минуты с помощью рук сформированных в виде ракушки. Применения могут проводиться поочередно или с временным интервалом. Вы можете при этом лежать, стоять или идти. Можно производить применение во время сна, чтобы руки как можно дольше находились на Вас. При этом можно положить подушку под колени, чтобы поддержать тело в привычной физиологической позиции.

Применение действует успокаивающе, болеутоляюще, а также укрепляет иммунную систему.

Такие воздействия, которые успешно применялись в течении 30 лет, подразумевают усиленное образование тепла под руками сформированными в форме ракушки. Тепло нашего тела воспринимается как часть иммунной системы, что очевидно при образовании лихорадки. По утверждениям исследователя гормонов проф. Керстин Увнас-Моберг, после приятного прикосновения к телу повышается образование окситоцина. Это усиливает в ответ парасимпатическую нервную систему,

которая связана с расслаблением, регенерацией, успокоением боли и исцелением [1].

Одновременно успокаивающее воздействие метода имеет отношение к вагусному нерву. По выражению экс-президента Немецкого общества превентивной медицины и менеджмента проф. Герда Шнака, вагусный нерв - «большой спокойный нерв» - может комбинировать нежные импульсы движений с глубоким расслаблением. Вы можете выполнять целенаправленные применения с успокаивающим влиянием на тело и психику извне [2].



*рис.2: Тепловая стимуляция под нижними ребрами; комбинировано с грудиной; ушей; во время ходьбы*

Рисунок 2 показывает тепловую стимуляцию под нижними ребрами, комбинировано с стимуляцией грудины, также над ушами и во время ходьбы. Все тепловые стимуляции, показанные на рисунках 1 и 2, стимулируют места, которые связаны с вагусным нервом. Под грудиной находится тимусная железа, которая укрепляюще действует на иммунную систему. Применение метода на область легких необходима для хорошей циркуляции крови. Многолетний позитивный опыт побуждает к тому, чтобы показанные выше примеры методов применять практически для поддержания, сохранения и улучшения здоровья. Все вышеупомянутые

методы можно использовать для своих потребностей, так как регулятивная тепловая стимуляция может производиться на многих других местах нашего тела.

Пионер в развитии науки по сохранению и поддержанию здоровья в Германии, профессор Рут Шрёк, сопровождал и содействовал появлению Элементарного метода сохранения и поддержания здоровья. Он особо рекомендовал его применение на регулярной основе [3].

- [1] Uvnäs-Moberg, K. (2016). In U. Streit & F. Jansen (Hrsg.), *Oxytocin, das Hormon der Nähe. Gesundheit – Wohlbefinden – Beziehung* (S. 50-55). Berlin/ Heidelberg: Springer Spektrum
- [2] Schnack, G. (2016). *Der Große Ruhe-Nerv* (S. 54-59). Freiburg im Breisgau: Herder
- [3] Schröck, R. (2016). Geleitwort. In: Erna Weerts (2017): *Dynamisierende Selbstregulation* (S.16f). Nidda: hpsmedia