

Забота о себе с помощью Элементарного метода сохранения и поддержания здоровья ®

Преодоление стресса и укрепление иммунной системы это задачи нашего времени. В культурной традиции человечества есть древнейшие формы сохранения и поддержания здоровья. Сохранение и поддержание здоровья относятся к древней форме искусства врачевания. В данном тексте Вы найдете простые в применении формы сохранения и поддержания здоровья с помощью рук.

Элементарный метод сохранения и поддержания здоровья ® был разработан в середине 80-х годов Эрной Веертс – 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.

Применяя метод сохранения и поддержания здоровья могут быть достигнуты такие результаты:

активизация индивидуальных способностей к саморегуляции, поддержка хорошего самочувствия, облегчение при физических страданиях, укрепление иммунной системы.



Все применения производятся с помощью рук, сформированных в форме ракушки.

Это создает резонансное пространство, чтобы активизировать тепло тела и минимальные движения .



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

Рисунок 1 показывает простые формы тепловой стимуляции в самоприменении на солнечном сплетении; на груди; комбинирование двух вариантов. Каждая позиция удерживается минимально 3 минуты с помощью рук сформированных в виде ракушки. Применения могут проводиться друг после друга или же на временном расстоянии. Вы можете при этом лежать или стоять. 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. Такие воздействия подразумевают усиленное образования тепла под руками сформированными в форме ракушки.

По утверждениям исследователя гормонов проф. Керстин Увнас-Моберг, после приятного прикосновения к телу повышается образование окситоцина. Выделение большего количества «гормона счастья» влияет положительно на парасимпатическую нервную систему, которая связана с расслаблением, регенерацией, успокоением боли и исцелением [1].

По выражению экс-президента Немецкого общества превентивной медицины и менеджмента проф. Герда Шнака, целенаправленное применение имеет успокаивающее влияние на весь организм и психику, от этого зависит состояние вагусного нерва, который он называл «большим спокойным нервом» [2].

Проф. М. Грюнвальд, исследователь гаптики, писал о влиянии прикосновений, которые вызывают расслабление: «Измеримые изменения проявляют себя на уровне иммунологических маркеров, подтверждение которым можно найти в крови. Многочисленные исследования могут подтвердить, что после интенсивных воздействий таких прикосновений стабилизируется иммунная система и ускоряется торможение воспалительных процессов» [3].



Рис.2 Стимуляция грудины и шейного позвонка, горла; стимуляция ушей

Рис. 2 демонстрирует тепловую стимуляцию над областью грудины комбинировано с 7-м шейным позвонком, также над горлом и ушами. Все тепловые применения, 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 и может облегчить отдышку.

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 [4].

- [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] Grunwald, M. (2017). *Homo Hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können* (S. 159). München: Droemer.
- [4] Schröck, R. (2016). Geleitwort. In: Erna Weerts (2. Aufl. 2017): *Dynamisierende Selbstregulation* (S.16f). Nidda: hpsmedia.