

# Застосування Базового методу оздоровлення<sup>®</sup>

## Зміцнення індивідуальних життєвих сил та імунної системи

### Втамування травматичного болю

... за допомогою долоней, які складені у формі мушлі та розміщені на грудях.

Таким чином це відбиває тепло вашого власного тіла та сприяє покращенню кровообігу у грудній клітині

Також тут відбувається утворення Т-лімфоцитів, що зміцнюють імунну систему



**Перебувайте в такому положенні мінімум три хвилини!**

Долонями, що складені у формі мушлі, створюється резонансний простір тепла Вашого тіла, що є джерелом життя.

Разом з тим Ви активуєте унікальну здібність до саморегуляції здорового стану організму.



## Застосування Базового методу оздоровлення згідно концепції Ерні Веертс®

За словами провідної шведської професорки Керстін Увнес-Моберг, дослідниці гормонального балансу людини, дотик, який сприймається як щось позитивне, збільшує вироблення власного окситоцину в організмі. Це, в свою чергу, зміцнює парасимпатичну нервову систему, яка забезпечує розслаблення м'язів, гарне самопочуття, відновлення сил, зменшення болю і одужання. [1]

Фахівець з профілактичної медицини професор Герд Шнак, вважає, що точкові дотики ззовні можуть мати заспокійливий вплив на організм та душевний стан людини та спрямовані на «блужаючий нерв», який він називає головним нервом м'язової релаксації. [2]

Професор Мартін Грюнвальд, дослідник тактильних відчуттів з Лейпцига, зазначає, що дотик, який сприяє релаксації, має такі властивості: «Суттєві зміни спостерігаються також на рівні імунологічних маркерів, які можна виявити в крові. Численні дослідження доводять, що імунна система стабілізується після інтенсивних дотиків і протизапальні процеси прискорюються». [3]

Сприятливий результат, який можна спостерігати при застосуванні базового методу оздоровлення наступний: збільшення тепловиділення під долонями у формі мушлі. Фізіолог і біохімік професор Еберхард Ціммерманн у своєму твердженні (датованому 16.12.1997 р.) про цей підхід писав наступне: «Кровообіг капілярної крові в кровоносній системі людини є найважливішим процесом для постачання та видалення клітинних утворень і органів. Кожен метод оздоровлення, спрямований на посилення периферичного кровообігу за допомогою поверхневого масажу або теплого душу, поліпшує кровообіг у ділянках з низьким кровопостачанням та суттєво підвищує шанси на одужання.»

Основоположник розвитку науки по догляду за хворою людиною в Німеччині, професор Рут Шрек, з самого початку підтримував і просував «Базовий метод оздоровлення». Він однозначно рекомендує його застосування. [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 (2017): *Dynamisierende Selbstregulation* (S.16f). Nidda: hpsmedia.