

## Applications des soins de santé élémentaires®

### RENFORCER LES FORCES VITALES ET LE SYSTÈME IMMUNITAIRE SOULAGER DES TRAUMATISMES

... avec les mains bombées en forme de coquille sur le sternum

Vous réfléchissez ainsi votre propre chaleur corporelle et favorisez la circulation sanguine au niveau du sternum.

C'est ici qu'a lieu la formation des cellules immunitaires – les lymphocytes T.



**Maintenez cette position pendant au moins trois minutes!**

Dans le creux de vos mains en forme de coquille, vous renforcez votre propre chaleur corporelle comme une source de vie.

Vous sollicitez en même temps vos dons innés de l'autorégulation pour rester ou devenir en bonne santé.



## Application du concept des soins de santé élémentaires selon Erna Weerts®

Selon le professeur Kerstin Uvnäs-Moberg, chercheuse suédoise en hormones, un contact agréable augmente la production d'ocytocine par l'organisme. Celle-ci renforce à son tour le système nerveux parasympathique, qui est lié à la détente, au bien-être, à la régénération, au soulagement de la douleur et à la guérison [1].

Selon le professeur Gerd Schnack, spécialiste de la médecine préventive, des applications ciblées de l'extérieur peuvent exercer une influence apaisante sur l'ensemble du corps et de l'esprit et être liées à ce qu'il appelle le "grand nerf de repos", le nerf vague [2].

Le professeur Martin Grunwald, chercheur en haptique à Leipzig, écrit à propos des effets d'un toucher favorisant la détente: "Des changements mesurables apparaissent également au niveau des marqueurs immunologiques, qui peuvent être détectés dans le sang. De nombreuses études ont ainsi pu démontrer que le système immunitaire se stabilise après des stimuli tactiles intenses et que les processus anti-inflammatoires sont accélérés [3]".

Les effets des applications de l'EGP peuvent être ressentis comme une formation accrue de chaleur sous les mains bombées en forme de coquille. Le professeur Eberhard Zimmermann, physiologiste et biochimiste, a déjà écrit dans une lettre d'approbation (du 16.12.1997): "L'irrigation capillaire dans la voie terminale de la circulation humaine est le processus le plus important pour l'approvisionnement et l'élimination des groupes de cellules et des organes. Toute mesure de soins visant à augmenter la circulation périphérique sur la base de massages de surface ou de douches chaudes favorise la circulation dans les zones mal approvisionnées et améliore les chances de guérison dans une mesure importante".

La pionnière pour le développement de la science infirmière en Allemagne, le professeur Ruth Schröck, a accompagné et encouragé l'approche de l'EGP dès le début. Elle recommande expressément ces applications régulatrices [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.