

# DIE KRAFT DER SELBSTHEILUNG

## AKTIVIEREN SIE IHREN INNEREN ARZT

Text: Marketa Landler

Mittlerweile ist es kein Geheimnis mehr, dass der Körper und die Psyche zusammenhängen. Es gibt mehrere Studien aus dem Gebiet der Psychoneuroimmunologie, die belegen, dass Menschen, die dauerhaft unter Stress stehen, häufiger erkältet und unter Ängsten und Sorgen Leidende anfälliger für Krankheiten sind. Es gilt als erwiesen, dass optimistische, ausgeglichene, in einem harmonischen sozialen Netzwerk lebende Menschen besser gegen Krankheiten gewappnet sind. Durch das Bindungshormon Oxytocin wird die Ausschüttung von Stresshormonen gebremst und dadurch das Immunsystem gestärkt.

Schon Hippokrates sagte: „Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt.“ Das bedeutet nicht, dass jede Krankheit heilbar ist, aber es wird häufig unterschätzt, zu welchen Leistungen der eigene Körper fähig ist, wenn er bestmöglich unterstützt wird.

Unsere Selbstheilungskräfte sind kein außergewöhnliches Phänomen – denn in jeder Sekunde repariert und erneuert sich unser Körper selbstständig – ohne unser Zutun. Wenn wir uns in den Finger schneiden, bluten wir, doch nach einigen Minuten verschließt sich die Wunde, und nach ein paar Tagen ist sie komplett verheilt. Um

diese Selbstheilungskräfte aufrecht zu erhalten, braucht unser innerer Arzt jedoch ein stabiles Immunsystem. Nur so kann er gute Arbeit leisten.

**Das Immunsystem ist ein biologisches Abwehrsystem,** ein komplexes Netzwerk aus verschiedenen Körpersystemen, Organen, Drüsen und Zelltypen. Es verhindert Gewebeschädigungen durch Krankheitserreger, es entfernt schädliche Mikroorganismen und Substanzen, die Funktionsstörungen und Krankheiten verursachen, z. B. Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten. Es zerstört aber auch fehlerhafte körpereigene Zellen, die im Laufe der Zeit ihre gesunde Funktion verloren haben, und transportiert sie aus dem Körper ab.

*Was du denkst bist du,  
Was du bist,  
strahlst du aus.  
Was du ausstrahlst,  
ziehst du an.*  
Buddha

### Einige Tipps, um den inneren Arzt zu stärken:

- » **Gesunde und vitalstoffreiche Ernährung**  
ist notwendig für die Gesundheit unserer Zellen. Pro Sekunde sterben etwa 50 Millionen Zellen ab, und gleichzeitig entstehen ebenso viele neue. Je besser unser Körper mit Vitalstoffen versorgt wird, umso reibungsloser laufen die Regenerationsprozesse ab.
- » **Entspannung und ausreichender Schlaf**  
Unsere Zellen regenerieren sich vor allem in der Nacht. Wer zu wenig schläft, schwächt damit sein Immunsystem. Auch Stresshormone wie Cortisol wirken negativ auf unsere Gesundheit. Yoga, autogenes Training oder Meditationen können beim Abschalten helfen und zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Bereits einfache Entspannungsübungen senken den Blutdruck ganz ohne Nebenwirkungen.
- » **Bewegung an der frischen Luft**  
Schon 20-minütige Spaziergänge sind wertvoll für unsere Gesundheit. Die Durchblutung wird durch Bewegung erhöht und damit auch die Sauerstoffversorgung unserer Zellen.

Bilder: Maygutyak - stock.adobe.com

### Psychoenergetische Stärkung des Immunsystems über die Meridiane

Das Meridiansystem ist die Grundlage der Akupunktur, was bereits vor 3.000 Jahren in China genau beschrieben wurde. Das Meridiansystem ist biomagnetisch, es braucht keine materiellen Leiter wie z. B. das Nervensystem mit den Nervenfasern.

Die Fließdynamik der Meridiane hängt stark von der Psyche sowie den Emotionen ab. Während das Nervensystem stärker mit dem Denken verbunden ist, hat das Meridiansystem eine Beziehung zu den Gefühlen. Eine Befundung mit dem Tensor am Meridiansystem gibt uns einen tiefen Einblick in das biomagnetische Gefüge und somit auch Auskunft über:

- » physische Fehlfunktionen,
- » psychische Probleme,
- » psychosomatische Erkrankungen,
- » seelische Störungen sowie
- » Dispositionen für ablagerungsbedingte Krankheiten.

Durch eine gezielte Meridian-Stimulierung (Heilenergetik) werden die festgestellten Disharmonien wieder ausgeglichen. Dadurch leistet sie einen wertvollen Beitrag zur Stärkung des inneren Arztes.

Eine Befundung und Stärkung der Meridiane kann eine wichtige und wertvolle Rolle auf dem Weg zu einem erfüllten und gesunden Dasein führen. Vereinbaren Sie noch heute telefonisch oder per E-Mail Ihren Termin für die Stärkung Ihres Meridiansystems.

#### Kontakt & Informationen:

Human-Concept –  
Business & Health  
Marketa Landler, MBA MSc  
Salinenstr. 1  
83435 Bad Reichenhall

#### Termine nach Vereinbarung:

Tel.: +49 171 4262656  
info@human-concept.net  
www.human-concept.net

