

Selbtheilungskräfte sanft mobilisieren

So hilft die Microkinesi bei Schlaflosigkeit

Viren, Bakterien, Gifte, Unfälle, Schockmomente oder innere Konflikte können unserem Körper und Geist schaden.

Verletzungen beruhen auf einer Ursache

Dabei können Knöchelverletzung, Verdauungsbeschwerden und Nackenschmerzen auf nur einer Ursache beruhen.

Stressfaktor. Genau so können aber auch Streit, Stress, eine persönliche Krisensituation zu Schulter- oder Rückenschmerzen führen. Regina Mayer Fernandes, Vorsitzende des Microkinesitherapie Grosjean-Benini Vereins erklärt: „Die Verletzungen im persönlichen ‚Körpergedächtnis‘ zeigen sich in der fehlenden Eigenbewe-



Mit sanfter manueller Stimulation kann man wieder erholsamen Schlaf erlangen

gung und Vitalität des Gewebes. Diese Bereiche ertastet der Microkinesitherapeut mit den Händen und regt durch manuelle Stimulation die Ursprungsverletzung zur Regeneration an.“

Langfristigkeit. Selbst noch nach vielen Jahren sind Art und Zeit-

punkt einer Einschreibung im Körper zu finden und zu lösen.

Verletzungen können nun heilen

Die Ursprungsverletzung kann nun heilen. Durch eine Microkinesibehandlung kommt es zu einer Entspannung des Nervensys-

tems, der inneren Organe und der Muskeln. Die Methode bewirkt häufig ein sofortiges Gefühl der Erleichterung. Durch die Behandlung ist es möglich, die wirklichen Ursachen der Schlaflosigkeit zu lösen. man kann wieder einen erholsamen Schlaf finden. AD

Auswirkung von Microkinesi auf Sportler



Schneller fit. Besonders bei Sportlern kommt die Microkinesitherapie mit zwei Prinzipien zum Einsatz: Präventiv und therapeutisch. Nicht ausgeheilte Verletzungen, werden durch die Microkinesitherapie zur Ausheilung angeregt. Der Körper wird dadurch leistungsfähiger und widerstandsfähiger. Erfolgt die Behandlung bei akuten Schmerzen oder Verletzungen,

kann eine schnellere Genesung erfolgen. Das Fazit einer Studie, durchgeführt während dreier Spielzeiten an einem französischen Basketballteam, lautet: Viel weniger Fehlzeiten beim Training, kein verletzungsbedingter Ausfall von Spielern bei Pflichtspielen, schnellere Genesungszeit bei Schmerzen und Verletzungen und eine größere mentale Stärke.

Expertenrat



Diese Woche erklärt Prof. Dr. Oliver Ploss, Apotheker und Heilpraktiker, wie man Halsschmerzen erfolgreich bekämpft

Heilkraft aus der Natur Fenchelhonig hilft bei Halsschmerzen

Symptome. Im Hals beginnt es zu kratzen, der Rachen ist gerötet, das Schlucken und Sprechen tut weh.

Diagnose. Offenbar haben sich Viren oder Bakterien in der Rachen-schleimhaut eingenistet und dort eine Entzündungsreaktion in Gang gesetzt.

Therapie und Vorbeugung. Bei Halsschmerzen sollte man genügend trinken. Am besten geeignet sind Salbei- oder Kamillentees. Die kann man auch gut zum Gurgeln verwenden. Gegen die Schmerzen können betäubende, desinfizierende Lösungen aus der Apotheke helfen. Dort gibt es auch spezielle antiseptische Halstabletten. Auf Alkohol, Nikotin und scharf gewürzte Speisen sollte man verzichten. Viel trinken und das Lutschen von Bonbons, kann auch helfen, Halsschmerzen erfolgreich vorzubeugen.

Extra-Tipp. Zur Linderung der Beschwerden können auch Hausmittel wie Tee mit Fenchelhonig, eine heiße Zitrone oder Halswickel beitragen.



Bewährte Hilfe aus der Natur