



Alternative Heilung - Die andere Option

In der heutigen Zeit hat das zunehmende Bewusstsein der meisten Westler für alternative Medizin und alternative Heilmethoden einen Anstieg in der medizinischen Industrie gezeigt. Viele stellen immer noch die Kraft alternativer Heilmethoden in Frage, aber man sollte sich vielleicht eher fragen, wer laut Statistik die gesündere Bevölkerung ist, die am längsten und gesündesten lebt? Obwohl die meisten Gelehrten die Alternativmedizin immer noch in Frage stellen und kritisieren, zeigen die Vorteile eines alternativen Lebensstils, dass er ohne Frage einige Vorteile hat. Verschiedene Arten der alternativen Heilung Es gibt fünf Hauptarten der alternativen Heilung in der Praxis. Sie sind: alternative medizinische Systeme, …



In der heutigen Zeit hat das zunehmende Bewusstsein der meisten Westler für alternative Medizin und alternative Heilmethoden einen Anstieg in der medizinischen Industrie gezeigt. Viele stellen immer noch die Kraft alternativer Heilmethoden in Frage, aber man sollte sich vielleicht eher fragen, wer laut Statistik die gesündere Bevölkerung ist, die am längsten und gesündesten lebt?

Obwohl die meisten Gelehrten die Alternativmedizin immer noch in Frage stellen und kritisieren, zeigen die Vorteile eines alternativen Lebensstils, dass er ohne Frage einige Vorteile hat.

Verschiedene Arten der alternativen Heilung

Es gibt fünf Hauptarten der alternativen Heilung in der Praxis. Sie sind: alternative medizinische Systeme, Geist-Körper-Techniken, biologisch basierte Therapien, körperbasierte Therapien und Energieheilung.

Alternative Medizinsysteme

Alternative Medizinsysteme umfassen Behandlungen wie traditionelle chinesische Medizin, Akupunktur, Ayurveda, Homöopathie und Naturheilkunde. Alternative Medizinsysteme umfassen auch unkonventionelle westliche Praktiken der Naturheilkunde.

Die Traditionelle Chinesische Medizin zum Beispiel hat ihren Ursprung vor Tausenden von Jahren und ist das Glaubenssystem, dass alle Krankheiten auf einen unangemessenen Fluss der Lebenskraft oder besser bekannt als „Qi“ durch den Körper zurückzuführen sind. Erst wenn das Qi durch pflanzliche Heilmittel, Massage, Meditation und Akupunktur wiederhergestellt und ausgeglichen wird, kann der Körper wieder normal funktionieren.

Geist-Körper-Techniken

Die Theorie mit Geist-Körper-Techniken ist, dass es einen Zusammenhang zwischen dem mentalen und emotionalen Einfluss auf Ihre körperliche Gesundheit gibt. Es gibt eine Fülle von Beweisen, die beweisen, dass dies mehr als nur Theorie ist, und der Vorteil davon ist, dass damit nur wenige Risiken verbunden sind. Die Behandlungen, die im Allgemeinen in diese Kategorie fallen, sind: Meditation, Entspannungstechniken, geführte Bilder, Hypnotherapie, Biofeedback und kognitive

Verhaltenstherapie.

Meditation zum Beispiel ist eine Methode, die sich speziell auf die Beruhigung des Geistes konzentriert. Damit verbunden ist die Chance auf mehr Selbstbewusstsein. Obwohl die meisten Meditationspraktiken ursprünglich im religiösen oder spirituellen Kontext entwickelt wurden, wird sie heute allgemein als medizinische Intervention verwendet. Meditation hat viele gesundheitliche Vorteile bewiesen, aber der häufigste Faktor ist, dass sie Stress und Schmerzen lindert, was letztendlich zu einer glücklicheren und gesünderen Lebensweise führt.

Biologisch basierte Therapien

Bei biologisch basierten Therapien handelt es sich um den Einsatz von Chemikalien, von denen fast alle aus natürlichen Quellen stammen. Die gebräuchlichsten unter diesen Therapieformen sind: Kräutermedizin und Orthomolekulare Medizin.

Orthomolekulare Medizin konzentriert sich auf die richtige Ernährung, um die Gesundheit zu erhalten und wiederherzustellen. Im Mittelpunkt der Therapie steht die Ergänzung der Ernährung mit den notwendigen Vitaminen. Einige der orthomolekularen Behandlungen verwenden sogar Haifischknorpel zur Krebsbehandlung. Die Chelattherapie, also die Entfernung toxischer Stoffe aus dem Blutkreislauf, wird zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Glucosamin oder Chondroitin, beides natürlich im Körper vorkommende Substanzen, zur Behandlung von Arthrose eingesetzt. Seine Wirksamkeit hat sich am erfolgreichsten erwiesen.

Körperbasierte Therapien

Wie der Name schon sagt, handelt es sich um alternative Heiltechniken, die Zustände durch Körpermanipulation behandeln. Die gebräuchlichste Praxis ist Chiropraktik, Massagetherapie, Rolfing, Haltungsreduktion und

Reflexzonenmassage.

Bei der Fußreflexzonenmassage wird eine Druckmassage auf die Fußsohle angewendet, wo sich die entsprechenden Meridianpunkte verschiedener Organe und Systeme des Körpers befinden. Es wird angenommen, dass durch Massagestimulation auf diesen Bereichen Energieblockaden beseitigt werden, die für Schmerzen oder Krankheiten in dem entsprechenden Körperteil verantwortlich sind.

Energietherapien

Energietherapien wirken durch die Energiefelder im ganzen Körper, auch bekannt als Biofelder. Damit können Praktiker Blockaden öffnen und durch elektromagnetische Felder Gesundheit und Heilung beeinflussen. Bioelektromagnetische Therapie, Reiki, therapeutische Berührung und manuelle Nervenentspannung sind die gängigsten Praktiken in diesem Bereich.

Die manuelle Nervenfreisetzung, auch bekannt als MNR, ist eine der wenigen praktischen Behandlungen, bei denen elektromagnetische Wärme verwendet wird, um den Ursprung von Schmerzen zu identifizieren und zu behandeln. Durch manuelle Nervenentlastung werden Sie von Schmerzen, Muskelkrämpfen, Organblockaden, Arthritis, bestimmten Arten von Muskellahmheiten und dem Parkinson-Syndrom dauerhaft befreit, indem Sie die Quelle von Entzündungen, Schmerzen und Blockaden lokalisieren. Es gibt nur sehr wenige Menschen, die diese nicht-invasive Technik anwenden.

Die Kraft der alternativen Heilung zeigt. Es gibt sogar viele traditionelle westliche Praktiker, die alternative Heilmethoden in ihrer eigenen Praxis anwenden. 1980 bestätigte die Weltgesundheitsorganisation auch 43 Arten von Pathologien, die erfolgreich mit Akupunktur behandelt wurden. Die Vorteile der alternativen Heilung scheinen einfach positiver zu sein und der Vorteil besteht darin, dass die Nebenwirkungen minimal sind.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki