



Ganzheitliche Medizin - 5 Hauptzweige

Bestimmt haben Sie schon einmal von ganzheitlicher Medizin gehört. Mit Sicherheit hat ein Freund von Ihnen eine alternative Behandlung erfahren. Wahrscheinlich haben Sie auch versucht, von einer komplementären Therapie zu profitieren. Vielleicht kennen Sie einige ganzheitliche Behandlungen. Aber ich bin überzeugt, dass Sie nicht alle Zweige der ganzheitlichen Medizin kennen.

Laut Webreferenzen gibt es über 30 Hauptarten der Ganzheitsmedizin. In diesem Artikel stellen wir Ihnen die 5 wichtigsten ganzheitlichen Therapien vor. Akupunktur. Akupunktur ist eine traditionelle chinesische Medizin, die seit Jahrtausenden praktiziert wird. Nadeln werden an mehr als 350 Stellen in den menschlichen Körper (normalerweise Handgelenke, Knöchel, Füße, Rücken und …



Bestimmt haben Sie schon einmal von ganzheitlicher Medizin gehört. Mit Sicherheit hat ein Freund von Ihnen eine alternative Behandlung erfahren. Wahrscheinlich haben Sie auch versucht, von einer komplementären Therapie zu profitieren. Vielleicht kennen Sie einige ganzheitliche Behandlungen. Aber ich bin

überzeugt, dass Sie nicht alle Zweige der ganzheitlichen Medizin kennen. Laut Webreferenzen gibt es über 30 Hauptarten der Ganzheitsmedizin. In diesem Artikel stellen wir Ihnen die 5 wichtigsten ganzheitlichen Therapien vor.

Akupunktur. Akupunktur ist eine traditionelle chinesische Medizin, die seit Jahrtausenden praktiziert wird. Nadeln werden an mehr als 350 Stellen in den menschlichen Körper (normalerweise Handgelenke, Knöchel, Füße, Rücken und Bauch) eingeführt. Das Verfahren dauert ungefähr 20 Minuten, während der Patient ruht, und dann werden die Nadeln entfernt. Die Praktizierenden manipulieren und drehen die Nadeln mit speziellen Techniken, stimulieren den Energiefluss und fördern die Heilung und Schmerzlinderung.

Aromatherapie. Aromatherapie ist die therapeutische Anwendung primär von ätherischen Ölen und sekundär von anderen aromatischen Naturstoffen wie pflanzlichen (Basis-)Ölen und Duftprodukten wie Kerzen und Seifen, um verschiedene Krankheiten ergänzend zu heilen und Körper, Geist und Seele zu vitalisieren. Die Aromatherapie ist eine uralte therapeutische Methode. Es gibt historische Beweise dafür, dass in allen großen Kulturen der Antike (Ägypten, Griechenland, Persien, Römer) Ärzte mit Kräutern, aromatischen Pflanzen und Blütenwasser zu dem Zweck arbeiteten, zu beleben, zu heilen, zu stimulieren und zu entspannen, um zu einer besseren Gesundheit und einem besseren Wohlbefinden beizutragen.

Homöopathie. Die Homöopathie ist eine relativ neue ganzheitliche Medizin, die auf der Idee basiert, dass eine natürliche Substanz, die bei einem gesunden Menschen Krankheitssymptome hervorrufen kann, bei einem Kranken, der unter den gleichen Symptomen leidet, eine therapeutische Wirkung haben kann. Der Begriff Homöopathie leitet sich von einem griechischen zusammengesetzten Wort ab, das ähnliches Leiden bedeutet und von dem deutschen Arzt Samuel Hahnemann eingeführt wurde. Dennoch wurde der homöopathische Gesundheitsansatz erstmals vor 2.500 Jahren

von Hippokrates beschrieben. Die homöopathische Behandlung ist für Patienten sicher, solange die folgenden 2 Regeln befolgt werden: 1. Heilmittel sollten in verschwindend kleinen Dosen verabreicht werden, so dass unerwünschte Nebenwirkungen nicht gefährlich sein können. 2. Heilmittel sollten für jeden Patienten spezifisch sein, da Krankheit spezifisch für das Individuum ist.

Meditation. Es gibt viele verschiedene, sogar gegensätzliche Definitionen von Meditation. Die gebräuchlichste Beschreibung lautet: „Meditation ist ein Zustand des bloßen Seins ohne Eingriffe von Körper oder Geist“. Frei von Gedanken, Gefühlen und Handlungen hat der Meditierende die Fähigkeit, sich auf den gegenwärtigen Moment der Ruhe zu konzentrieren, die Natur des menschlichen Geistes zu verstehen und das Bewusstsein für jeden einzelnen Aspekt des Lebens zu unterstützen. Frei von jeglicher Ablenkung des Geistes betont der Meditierende die geistige Aktivität und erreicht die persönliche Entwicklung. Es gibt viele Arten von Meditation entsprechend ihrem Fokus und viele von ihnen sind mit östlichen Religionen verwandt.

Reflexologie. Die Fußreflexzonenmassage ist eine therapeutische Methode zur Heilung und Schmerzlinderung durch Druck auf bestimmte Reflexzonen in Händen und Füßen. Tausende von Nerven enden in diesen Bereichen und verbinden sich mit Drüsen, Teilen und Organen des menschlichen Körpers. Daher veranlassen Reflexologen durch Druck auf die Reflexbereiche den menschlichen Körper, sich selbst zu korrigieren, Krankheiten vorzubeugen und sich allgemein zu stärken, um eine ganzheitliche Gesundheit zu erreichen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki