Naturheilkunde - Die fünf Grundprinzipien

Vorteile und Nachteile Die Grundprinzipien der Naturheilkunde unterscheiden sich geringfügig von anderen gängigen Empfehlungen für ein gesundes Leben. Die Naturheilkunde wurde im 19. Jahrhundert von den Menschen wiederentdeckt, die mit traditionellen medizinischen Praktiken nicht einverstanden waren. Damals wurde die Wiederherstellung der Gesundheit mit einem Minimum an ärztlicher Behandlung, durch Diät, Bewegung, Baden und Massage offiziell als „ungöttlich“ oder „unwissenschaftlich“ bezeichnet… Die moderne Medizin hat sich erst vor relativ kurzer Zeit in der Evolution der Menschheit entwickelt. Ihr therapeutisches Ziel ist die Beseitigung der Symptome. Entschlossen wurde es in dieser kurzen Zeit seines Bestehens so einflussreich, dass es heute auf der …

Vorteile und Nachteile

Die Grundprinzipien der Naturheilkunde unterscheiden sich geringfügig von anderen gängigen Empfehlungen für ein gesundes Leben. Die Naturheilkunde wurde im 19. Jahrhundert von den Menschen wiederentdeckt, die mit traditionellen medizinischen Praktiken nicht einverstanden waren. Damals wurde die Wiederherstellung der Gesundheit mit einem Minimum an ärztlicher Behandlung, durch Diät, Bewegung, Baden und Massage offiziell als „ungöttlich“ oder „unwissenschaftlich“ bezeichnet…

Die moderne Medizin hat sich erst vor relativ kurzer Zeit in der Evolution der Menschheit entwickelt. Ihr therapeutisches Ziel ist die Beseitigung der Symptome. Entschlossen wurde es in dieser kurzen Zeit seines Bestehens so einflussreich, dass es heute auf der ganzen Welt die konventionelle Art der Heilung ist.

Dieser moderne (biomedizinische) Ansatz geht davon aus, dass der Körper durch virulente Angriffe von außen krank wird und verwendet Medikamente, Impfstoffe, chirurgische und andere High-Tech-Verfahren, um die Symptome zu bekämpfen und zu beseitigen.

Trotz aller ausgeklügelten technologischen Methoden zur Diagnose und Behandlung von Krankheiten werden die Störungen des Lebensstils zu einem großen Gesundheitsproblem und die moderne Medizin scheint in ihrer Behandlung wirkungslos und sogar in Handschellen zu sein.

Daher wird sich die öffentliche Abneigung gegen natürlichere Methoden durchsetzen und die Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen.

Fünf Grundprinzipien *Gesundes Essen

Nach der Philosophie der Naturheilkunde wird unsere Gesundheit durch die Ernährung bestimmt. Auch bei der

Gartenarbeit, der Pflege von Haus- und Nutztieren ist ein Mangel an Erfolg auf eine unzureichende Ernährung zurückzuführen.

*Fasten

Unsere konzentrierte (Energie-) Nahrungsaufnahme ganz oder teilweise zu reduzieren, wenn wir uns krank fühlen, soll mehrere Vorteile haben. Die durch das Fasten gewonnene Kraft ist hormonell – eine natürliche entzündungshemmende Reaktion. Fasten hilft, die hormonelle Stärke zu erhöhen (natürliche entzündungshemmende Reaktion des Körpers). Es wird empfohlen, leicht verdauliche Rohkostsäfte zu trinken.

*Hydrotherapie

Hydrotherapie ist die äußerliche Anwendung von Wasser zur Behandlung von Verletzungen und Krankheiten. Zum Beispiel: Das Baden von Händen und Füßen in kaltem Wasser kann Ihnen helfen, entspannter einzuschlafen.

*Selbstmassage

Die tägliche Selbstmassage von Gesicht und Bauch ist einfach und angenehm. Sie können die untere Rücken- und Schultermassage mit einem Freund oder Ehepartner tauschen. Suchen Sie bei Muskel- und Gelenkerkrankungen professionelle Hilfe auf.

*Sanfte Übung

Naturheilkunde sagt, dass Weide- und Bewegungsprobleme meist auf Unterbeanspruchung oder Missbrauch zurückzuführen sind. Sanftes Training wie Yoga ist sowohl körperlich als auch geistig von Vorteil.

Wohlbefinden ist ein intimes Gefühl und die Pflege unseres Wohlbefindens sollte auf einer persönlichen Ebene beginnen. Stattdessen wurden wir so abhängig vom Gesundheitssystem,

dass wir fast jedes Mal, wenn unsere Organe Unordnung kommunizieren, von einer Institution einfach die Übernahme und Behebung des Problems erwarten – ohne auch nur über andere Optionen nachzudenken.

Aber ich bin fest davon überzeugt, dass sich in Zukunft immer mehr Menschen zu sich selbst bekehren, lernen, ihren Körper zu lieben und zu respektieren, auf ihren Körper zu hören und ihn richtig zu pflegen, gesundes Essen zu genießen und wieder zu glänzen und zu entdecken Ausdruck ihrer individuellen Einzigartigkeit als Beitrag zur Welt.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki