

Применение элементарного метода сохранения и поддержания
здоровья[®]

УСИЛЕНИЕ И ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ И УКРЕПЛЕНИЕ ИМУННОЙ
СИСТЕМЫ,
ОБЛЕГЧЕНИЕ БОЛИ ПРИ ТРАВМАХ

... поместив на грудь руки,
сформированные в форме
ракушки

С помощью этого отражается
тепло Вашего тела и способствует
лучшему кровообращению в
области грудной клетки.

Здесь происходит образование Т-
лимфоцитов, которые укрепляют
иммунную систему.



Оставайтесь в таком положении спокойно
минимум 3 минуты!

В резонансном пространстве вогнутых рук усиливается тепло Вашего
тела как источник жизненных сил.

Одновременно Вы активизируете гениальную способность
саморегуляции, чтобы быть и остаться здоровым



Применение на основе концепта элементарного метода сохранения и
поддержания здоровья Эрны Веертс[®]

По утверждениям шведского исследователя гормонов проф. Керстин Увнас-Моберг, после приятного прикосновения к телу повышается образование **окситоцина**. Это усиливает в ответ парасимпатической нервной системы, которая связана с расслаблением, регенерацией, успокоением боли и исцелением [1].

По выражению экспрезидента Немецкого общества превентивной медицины и менеджмента проф. Герда Шнака, вагусный нерв - «**большой спокойный нерв**» - может комбинировать нежные импульсы движений с глубоким расслаблением. Вы можете выполнять целенаправленные применения с успокаивающим влиянием на тело и психику из вне [2].

Исследователь тактильности из Лейпцига, проф. док. Мартин Грюнвальд, пишет о воздействии расслабляющих прикосновений: «Измеримые изменения, проявляют себя на уровне иммунологического маркера, которые могут быть доказаны анализом крови. Многочисленные изучения подтверждают, что после интенсивного воздействия поглаживаний **иммунная система** стабилизируется и тормозятся воспалительные процессы» [3].

Успешное воздействие через применение элементарного метода сохранения и поддержания здоровья производится усилением образования тепла руками сформированных в форме ракушки. В поддержку этого, психолог и биохимик проф. Ебергард Циммерманн написал в своем одобрении (от 16.12.1997): «**Капиллярное кровоснабжение** как конечная станция в кровообращении – это основной процесс обеспечения и утилизации клеток и органов. Каждое мероприятие по уходу, которое касается увеличения кровоснабжения на периферии в основе которого лежит поверхностный массаж или теплый душ, вызывает циркуляцию в областях плохоснабженных кровью и улучшает шансы на излечение в разы».

Пионер развития науки о поддержании здоровья в Германии, проф. Рут Шрек, сопровождала и поддерживала элементарный метод сохранения и поддержания здоровья. **Она настойчиво рекомендовала его регулярное применение** [4].

- [1] Uvnäs-Moberg, K. (2016). In U. Streit & F. Jansen (Hrsg.), *Oxytocin, das Hormon der Nähe. Gesundheit – Wohlbefinden – Beziehung* (S. 50-55). Berlin/ Heidelberg: Springer Spektrum.
- [2] Schnack, G. (2016). *Der Große Ruhe-Nerv* (S. 54-59). Freiburg im Breisgau: Herder.
- [3] Grunwald, M. (2017). *Homo Hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können* (S. 159). München: Droemer.
- [4] Schröck, R. (2016). Geleitwort. In: Erna Weerts (2017): *Dynamisierende Selbstregulation* (S.16f). Nidda: hpsmedia.