

Atmung und Medizin

Sauerstoff angereichertes Blut ist das Schlüsselement, das der Körper braucht, um gesunde Zellen zu produzieren. Gesunde Zellregenerierung ist Grundvoraussetzung für gute Gesundheit: Es hat sich als Medizin für viele Krankheiten erwiesen. Auf der anderen Seite nutzen die meisten Menschen nur 1/3 ihres Atemsystems beim Atmen, was heißt, sie kriegen nur 30% an Luft und Sauerstoff von dem, was sie eigentlich für gute Gesundheit bräuchten. Ist es dann ein Wunder, daß jeder Dritte an einer ersten Krankheit leidet? Transformational Breathing schult Sie in effektiverem Atmen. Nach einer Atmungsanalyse und etwas Training öffnen die Transformational Breathing-Methoden das ganze Atemsystem und führen zu einem freieren und häufigeren Atemfluß.

Transformational Breathing erhöht den Sauerstoffgehalt und die Atemkapazität, indem es das individuelle Atemmuster rekonstruiert, so daß sich das Luftvolumen des Klienten um das 2 – 3 fache erhöht.

Es gibt viele Aufzeichnungen, bei denen körperliche Symptome von chronischen Krankheiten mit der Anwendung von Transformational Breathing verschwunden sind. In Regio Emilia / Italien erhielten 12 Lungenpatienten eines Krankenhauses je zehn Transformational Breath-Sitzungen, was ihr Volumen durchschnittlich um 65% - 85% erhöhte. Sehr viele körperliche, mentale und emotionale Symptome verschwanden im Prozeß. Es ist ein überzeugender, medizinischer Beweis, daß Luft und Sauerstoff nicht nur zur Gesundheitsvorsorge wichtig sind, sondern auch beim Behandeln und Heilen von Krankheiten. Atmen könnte durchaus das medizinische Allheilmittel sein, das so viele gesucht haben. Auch wenn diese Herangehensweise noch kaum Unterstützung in pharmazeutischen und medizinischen Kreisen, so gibt es doch einige Ärzte und Mediziner, die das Heilen von Krankheiten durch den wundersamen Prozeß des Atems unterstützen, wie wir aus den folgenden Resultaten entnehmen können:

Asthma

"Eine Studie von John Goyeche, Dr. Ago und Dr. Ikemi mit Asthma-Patienten stellte fest, daß eine effektive Behandlung die unterdrückten Emotionen wie Anspannung und Selbstbild sowie den Körper behandeln müßte. Dafür gilt es auf eine Korrektur der schlechten Körperhaltung hinzuweisen und dem Patient zu helfen, die relevanten Atemmuskeln zu entspannen, während man die Zwerchfellatmung wieder herstellt. Sie schlagen auch vor, Wege zu finden, um den Schleim loszuwerden. Die gute Neuigkeit ist, daß eine abgerundete Atemmethode all diese Dinge tut."

Donna Farhi

"The Breathing Book", Pg. 207

Blutdruck

"Seit langem ist die Beziehung zwischen Atmen und Bluthochdruck bekannt und anerkannt. Zusammengefaßt läßt sich sagen: Bluthochdruck begleitet die körperlichen Zustände, die durch schnelles, oberflächliches Atmen verursacht werden. Mit langsamen Zwerchfellatmen reduziert sich der Bluthochdruck."

Robert Fried, Ph.D

"The Breath Connection", Pg. 152.

Krebs

"Die erste Entdeckung machte Nobelpreisträger Dr. Otto Warburg, Direktor des Max-Planck-Instituts für Zellphysiologie in Berlin. Er bestätigte, daß die wichtigste Voraussetzung für die Entwicklung von Krebs ein Mangel an Sauerstoff auf Zellebene wäre."

Nathaniel Altman

"Oxygen Healing Therapies", Pg. 66.

"Mangel an Sauerstoff spielt offensichtlich eine große Rolle, um eine Zelle in eine Krebszelle zu verwandeln."

Dr. Harry Goldblatt,

Journal of Experimental Medicine

"Krebs hat nur eine Hauptursache. Es ist die Ersetzung der normalen Sauerstoff-Atmung der Körperzellen durch eine anaerobische (z.B. sauerstoffarme) Zellatmung."

Dr. Otto Warburg

Nobel Laureate, Winner of the Nobel Prize for Cancer Research

"Krebs ist ein Zustand im Körper, bei dem die Oxidation des so erschöpft wurde, daß die Körperzellen sich über die physiologische Kontrolle hinaus degeneriert haben. Es verhält sich ähnlich mit der Ursache von Allergien, wobei der Oxidationsprozeß im Körper so sehr verringert ist, daß der Betroffene Fremdstoffen gegenüber übersensibel wird. Nur wenn der Oxidationsmechanismus wieder optimiert ist, kann die Übersensibilität eliminiert werden."

Dr. Wendell Hendricks

Hendricks Research Foundation

Entgiftung

"Viele Patienten haben körperliche Probleme mit Atemübungen geheilt. Es gibt dafür einen einfachen, jedoch umfassenden Grund als Erklärung. Der menschliche Körper ist dafür geschaffen, 70% der Giftstoffe über die Atmung auszuscheiden. Nur ein kleiner Teil der Gifte verlassen den Körper über den Schweiß, Stuhlgang und Urin. Solange also Ihre Atmung nicht optimal funktioniert, entgiften Sie nicht richtig."

Gay Hendricks, Ph.D

"Conscious Breathing", Pg. 17.

"Ein meist übersehener Nutzen von überschüssigem Sauerstoff im Gewebe ist, die Fähigkeit, besser zu entgiften."

Dr. Kurt W. Donsbach, Wissenschaftler, Autor, Arzt, Autor von über 50 Veröffentlichungen über Gesundheit und Ernährung, medizinischer Direktor der Klinik Santa Monica, Rosarita Beach (größtes Krankenhaus der Welt für ganzheitliche Heilungsmethoden), medizinischer Direktor des Schwesterkrankenhauses in Polen.

"Krankheit ist das Ergebnis von ungenügender Entgiftung des Körpers. Sauerstoff ist das wichtigste Medium für den Entgiftungsprozeß des Körpers."

Ed McCabe,

author, "Oxygen Therapies, A New Way of Approaching Disease." (1988).

Herzkrankheiten

"Herzkrankheiten gehen zurück auf Sauerstoffmangel des Herzens."

Dr. Dean Ornish

"... gesundes Atmen sollte das Erste sein, was ein Herzpatient lernen sollte. Eine holländische Studie, geleitet durch Dr. Dixhoorn, verglich zwei Gruppen von Herzpatienten. Der ersten Gruppe wurde einfaches Zwerchfell-Atmen gelehrt, während die andere Gruppe kein Atemtraining

bekam. In der Atemgruppe kamen keine weiteren Herzanfälle vor, während 7 der 12 Teilnehmer in der anderen Gruppe innerhalb von zwei Jahren einen weiteren Herzanfall hatte."

Gay Hendricks, Ph.D.

"Conscious Breathing", Pg. 16.

Lymphatisches system

"Jack Shield, Lymphologist aus Santa Barbara, CA führte eine Studie zur Auswirkung des Atmens auf das Lymphsystem durch. Mit Kameras, die in den Körper eingeführt waren, fand er, daß tiefes Zwerchfell-Atmen die Reinigung des Lymphsystems stimulierte. Diese Atemmethode schafft ein Vakuum, welches die Lymphe durch den Blutstrom saugt. Das erhöht die Giftauusscheidung bis auf das 15 fache."

J. Shields, MD

Lymph, Lymph Glands, and Homeostasis,
25 No. 4, Dec 92, Pg.147-153

Gesund Werden

"Flaches Atmen ist ein häufiger Grund für Krankheit."

Dr. Andrew Weil

"Atmen ist der Schlüssel, der einen ganzen Katalog fortgeschrittener biologischer Funktionen und Entwicklung eröffnet. Muß man sich da noch wundern, daß es so wichtig ist für alle Aspekte der Gesundheit? Atmen ist das Erste, nicht das Letzte, das bei Erschöpfung, Krankheit oder jeglicher anderer Energiestörung analysiert werden sollte. Atmen ist wirklich das grundlegendste körperliche Kommunikationssystem."

Sheldon Saul Hendler, MD, PhD.

"Oxygen Breakthrough", Pg. 96

"Oxidation ist die Quelle des Lebens. Mangel daran verursacht beeinträchtigte Gesundheit und Krankheit; ihr Stillstand bedeutet Tod."

Dr. F.M. Eugene Blass, Ph.D. author,

"Oxygen Therapy: Its Foundation Aim & Results"

"Einfach gesagt, ist Krankheit das Resultat eines mangelnden Oxidationsprozesses des Körpers, was zu einer Ansammlung von Giftstoffen führt. Diese Gifte würden normalen Stoffwechsel verbrannt werden."

Albert Wahl

"Sauerstoff spielt eine entscheidende Rolle in der Funktion des Immunsystems."

Parris M. Kidd, Ph.D.

author, "Antioxidant Adaption"

"Bei allen Krankheitszuständen finden wir begleitend einen niedrigen Sauerstoffgehalt ... Wenig Sauerstoff im Gewebe ist ein sicherer Indikator für Krankheit ... Hypoxie ist die grundlegende Ursache für alle degenerativen Krankheiten. Sauerstoff ist die Lebensquelle aller Zellen."

Dr. Stephen Levine,

Renowned Molecular Biologist and Geneticist, Author, "Oxygen Deficiency: A Concomitant to All Degenerative Illness."

"Der Körper, ausgehungert nach Sauerstoff, wird krank. Setzt sich der Zustand fort, stirbt der Körper. Ich zweifle daran, daß jemand anderer Meinung sein wird."

Dr. John Muntz, Nutritional Scientist

"Eine ungenügende Menge an Sauerstoff heißt ungenügend biologische Energie, was zu allem von milden Ermüdungserscheinungen bis zu einer lebensbedrohlichen Krankheit führen kann. Die Verbindung zwischen ungenügend Sauerstoff im Körper und Krankheit wurde jetzt mit Nachdruck bestätigt."

W. Spencer Way,

Journal of the American Association of Physicians

"Zellen, die teilweise nach Sauerstoff ausgehungert sind, senden kleine Paniksignale aus, die überall im Körper als ein konstantes Gefühl von Unwohlsein, Bedrohung oder Katastrophe wahrgenommen werden. Dieses leichte generelle Warnsignal wird vom Menschen normalerweise ausgeblendet als "Hintergrundlärm" oder mit einer anderen Ursache in Verbindung gebracht. Selten ziehen Menschen bei andauerndem Gefühl von Hilflosigkeit, Müdigkeit und Unwohlsein einen Sauerstoffmangel auf Zellebene in Betracht."

The Townsend Letter for Doctors

Dr. Lataste erstellte 1992 zusammen mit anderen Wissenschaftlern eine Studie über Gesundheit an hochgelegenen Orten. Sie beobachteten Einheimische und fanden eine größere Häufigkeit an Schlaftrunkenheit, Apathie, verlangsamte Reaktionszeit und eine reduzierte Bewegungskapazität verglichen zu der Häufigkeit bei Menschen, die in niedrigeren Höhen heimisch sind.