



TAMARAHAAS

www.tamarahaas.com

Begleitbuch zur Therapie

Ich möchte dir jetzt schon von Herzen gratulieren! Wenn du dieses Buch liest, bedeutet es dass du dich nicht länger mit Mittelmaß und dem Standardprogramm zufrieden gibst! Du gehörst zu den besonderen Menschen die es, statt haben PATIENT zu sein.

Du hast beschlossen dich nicht länger von tausenden Spezialisten abhängig zu machen, sondern lieber EX PERTE für deinen KÖRPER sein willst!

Du möchtest dich unabhängig von deinen Behandlern machen und den Ausgang deiner Diagnose selbst bestimmen!

Du hast verstanden, dass eine Diagnose nicht das Ende und dein neuer begrenzter Lebensraum ist, sondern die STARTLINE für deine Mission!

Also lass uns losgehen! Ich freue mich schon dich auf deinem persönlichen Weg ein Stück zu begleiten!

GO STRONGER!

Tamara Haas



Werde Experte für den eigenen Körper

Bist du schon einmal wegen irgendetwas behandelt worden?

Hat das immer funktioniert?

Oder anders gefragt, hat das schon einmal nicht funktioniert?

Das kennen wir alle als Behandler aber auch als Patienten. Das ist deshalb so, weil wir Behandler Systeme und Methoden lernen. Aber was für den einen funktioniert, funktioniert beim nächsten nicht. Biologie, Alltag und Umfeld lassen sich nicht in Statistik, Raster und Schubladen mit einem Diagnose-Etikett vorne drauf stecken. Ich habe meine Diagnosen schon als Kind bekommen schweres Asthma, nur 60% Lungenfunktion, Tachykardie also einen zu hohen Puls eine zu hohe Herzfrequenz, und später noch einen Unfall und bei all diesen Diagnosen hat man mir immer gesagt das kann ich besser werden, das wird nicht mehr, damit muss ich leben.

Das war damals blöd für mich als Patient.

Jetzt ist es aber genau das was mich als Behandler auf der anderen Seite vom Krankenbett ausmacht. Ich habe also schon als Student immer alles aus der Patientensicht erfragt und wollte wissen was man den Patienten macht die nicht ins Schema F passen. Wo die Standardmethoden nicht funktionieren. Wie euch vorstellen könnt war ich wahnsinnig beliebt im Studium bei den Vortragenden.

Beispielsweise lernst du ein gewisses Schema für Menschen die Nackenschmerzen haben. Dann machst du genau das nach Vorschrift wie du es gelernt hast. Dem einen hilft es und dann machst du genau das gleiche für den nächsten und bei dem funktioniert nicht. Also fragst du dann deinen Professor oder deinen Ausbildungsleiter wieso ist das so? Und die sagen dir dann so Dinge wie ja bei dem einen ist das halt Abnutzung, Verschleiß, Alterserscheinung, der ist therapieresistent, oder der ist austherapiert, oder es ist chronisch.

Ich, als Behandler, denke mir an dieser Stelle: "Na dann ist es ja gut gelaufen für mich, dann liegt es ja nicht an mir. Da ist der Patient schuld."

Fällt euch etwas auf? Die Medizin und die Schule sind die einzigen beiden mir bekannten Branchen, wo der Kunde Schuld hat, wenn das Produkt oder die Dienstleistung nicht funktioniert.

Daher werde Experte für deinen eigenen Körper.



3 Komponenten



Es gibt im Körper drei große Komponenten die an allen Heilungsprozessen beteiligt sind. Ich nenne sie Gewebe Stoffwechsel und Gehirn.

Unter Gewebe fassen wir einfach mal alle zusammen was du sehen angreifen kannst was du manipulieren kannst du Übungen doch Handgriffe und dann tut sich dahinter etwas. Das kann man ja noch halbwegs nachvollziehen.

Das Gehirn, die Befehlszentrale, ist ein bisschen wie ein Computer der alles bewertet und dann Befehle gibt. Das kann man auch noch leicht verstehen. Das Wort Stoffwechsel hat jeder schon gehört. Jeder kennt es aber meistens kann keiner erklären was das genau ist. Ich übersetze es eben sehr gerne mit: "Wie schnell arbeiten deine Zellen?" Wie schnell arbeitet dieses Service- und Reparatur Team? Jetzt kann man sich schon eher etwas darunter vorstellen.

GEWEBE

Da ich absolut nichts davon halte, praktische Handgriffe in Textform oder Fotos zu beschreiben, gibt es an dieser Stelle 3 Optionen für dich!

1) Du bekommst in persönlichen Terminen mit mir die einzelnen Handgriffe und Behandlungsmethoden gezeigt, sodass du sie selbstständig daheim nachmachen kannst.

2) Es gibt zu verschiedenen Themen Minikurse auf meiner Webseite im Rahmen der "GO STRONGER ACADEMY". Diese Minikurse sollen dir helfen lange Wartezeiten bis zu einem Behandlungstermin selbstständig überbrücken zu können oder dich bei deinem Therapieprozess begleiten. Diese werden ständig erweitert.



GO STRONGER
Academy



3) Wenn du auf den Geschmack der Selbsthilfe und Selbstwirksamkeit gekommen bist, dann werde Mitglied im gemeinnützigen Verein "Akademie WissenSchaft Gesundheit"! Dort findest du sämtliche Infos zur Selbsthilfe im Projekt "Das erste Jahr vom Rest deines Lebens". Auch dieses Projekt wird laufend erweitert. Darüber hinaus findest du dort Gleichgesinnte und regelmäßig Treffen live und auch online. Wir sammeln sämtliche Geheimitipps zusammen die schon einmal jemanden geholfen haben und die du im herkömmlichen Medizinsystem nicht finden wirst! Da schöne daran ist das diese Gemeinschaft zusammenhält und niemand dort etwas an dem Angebot verdient! Sämtliche Mitgliedsbeiträge, Spenden und Projektbeiträge werden verwendet um neue Projekte zu finanzieren und das Angebot für die Mitglieder zu erweitern. Werde auch Teil einer großartigen Idee und hilf auch mit sie noch größer zu machen!



Klicke auf das Bild
oder scanne den
QR-Code



GEHIRN

Die Alarmanlage funktioniert eigentlich ganz einfach, aber vielleicht du etwas anders als du denkst. Es bewertet das Problem nämlich nicht nach der Diagnose und auch nicht unbedingt nach der Schmerzstärke, sondern nach der Tragweite für deinen Alltag. also wie groß ist der Funktionsausfall der aus dem Symptom oder Verletzung resultiert.



Ich habe ein Beispiel für dich von Paul und Peter. Beide haben dieselben Schmerzen und dieselbe Diagnose im Rücken aber Paul ist Multimilliardär und sein einziges Hobby Schach spielen. Seine Alarmreaktion im Gehirn wird jetzt nicht sonderlich drastisch ausfallen. Peter allerdings ist Bauarbeiter und sein einziges und liebste Hobby ist Gewichte heben und es dürfte mal raten was sein Gehirn für eine Alarmmeldung losschicken wird. Und nach Größe der Bedeutung für meinen Alltag und mein Leben schüttet mein Gehirn man unterschiedlich viele Stresshormone in den Stoffwechsel. Macht das Sinn? Ja oder ja? Denn wenn etwas dich oder wenn deine Arbeit bedroht, ist das Einkommen und Versorgung von dir und deiner Familie in Gefahr und wenn dann auch noch dein Hobby weg ist dann hast du gar keinen Sinn mehr im Leben. Also hast du einen Großalarm auf allen Ebenen und entsprechend viele Stresshormone werden in den Stoffwechsel geschüttet. Stresshormone sind ja nichts Böses, sie sorgen dafür dass wir unsere Superkräfte aktivieren egal ob für Wundheilung oder um Bedrohung von außen abzuwehren mittels Kampf oder Flucht. Baufahrzeuge, Bauarbeiter und Material wird auf die Baustelle geschickt. Die Anzahl und Varianten der Stresshormone sagt wie schnell etwas repariert werden muss. Das führt zu Entzündung. Entzündung ist nichts Schlimmes sondern nur die erste Phase der Wundheilung. Problematisch wird es ja nur wenn die Wundheilung eben nicht korrekt zu Ende geführt werden kann. Dann hat man eine Art Dauerbaustelle.



Körperliste

Nun gilt es für dich erst mal herauszufinden wie viele INTERNE Alarmmeldungen täglich reinkommen und vom Stoffwechsel als Auftrag abzuarbeiten sind. Du musst noch nicht wissen wie du diese Dinge löst! Es gilt nur herauszufinden wie oft die Alarmanlage Körper intern anschlägt.

Beginne als heute mit der sogenannten Körperliste und notiere alle Symptome von Rückenschmerz, über Schlafstörungen bis Tinnitus und beginne daneben eine Strichliste wie oft die Symptome jeweils vorkommen. Das kann die nächsten 2 bis 3 Wochen in Anspruch nehmen. Danach hast du einen recht guten Überblick wie viele Aufträge der Stoffwechsel, also deine Servicezellen ständig auf den "Schreibtisch" bekommen.



Alltagsliste

Nachdem du nun das Prinzip der Alarmanlage und der Arbeitsaufträge für den Stoffwechsel verstanden hast, kommen wir zu dem meist aufwändigeren Thema, der EXTERNEN Alarmmeldungen. Der Zelle im Gehirn ist ja egal ob die Gefahr für dein unmittelbares Leben von innen oder von außen kommt. Immer wenn also in deinem Alltag etwas passiert das dich negativ beeinträchtigt, läuft ein sehr ähnlicher Vorgang ab. Nur werden diesmal die Stresshormone nicht für Wundheilung in den Stoffwechsel geschüttet, sondern für Kampf oder Flucht. Früher war das auch sinnvoll, da du externe Bedrohungen mit Kampf oder Flucht aus der Welt schaffen konntest. Heutzutage funktioniert das leider nicht mehr. Den stressigen Chef oder die nervige Schwiegermutter im Kampf zu töten ist längst keine Option mehr, zumindest nicht in Mitteleuropa und innerhalb der geltenden Gesetze ;)

Aber es muss dir auch hier bewusst sein wie oft dieses Alarmsystem, ausgelöst wird, um einen Überblick zu bekommen wie belastet dein Stoffwechselsystem ist.

Auch hier gilt, du musst noch nicht wissen wie du die Probleme auf dieser Liste löst, sonder du sollst sie nur neutral und ohne sie zu bewerten aufgeschrieben und mittels Strichliste markieren wie oft der jeweilige Stressor vorkommt. Also notiere die nächsten 2-3 Wochen alles was dich nervt, stresst, alles und jeden um den du dir Sorgen macht und jedes mal wenn du dein Gehirn dabei erwischt dass es grübelt.

Erschrecke nicht darüber wie lange diese Liste wird. Ich kenne Menschen wo das Ding 8 Seiten lang ist. Danach ist ihnen aber wenigstens klar wieso sie so oft Schmerzen haben, denn so eine Auftragsliste kann der schnellste Stoffwechsel der Welt nicht abarbeiten.



Direkte Zusammenhänge

Nun gibt es 2 weitere Effekte über die man Bescheid wissen sollte. Ich teile auch dieses Wissen sehr gerne mit dir!

Du wirst eventuell feststellen dass du auf deiner Alltagsliste direkte Auslöser für Symptome auf deiner Körperlist findest. Also beispielsweise, immer wenn dich dein Chef nervt kommen deine Kopfschmerzen wieder oder dein Kreuz tut vermehrt weh. Oder immer wenn deine Schwiegermutter nervt beginnt dein Tinnitus oder deine Verdauung spielt verrückt.

Solche Erkenntnisse über Verbindungen sind sehr wichtig! Markiere sie dir und beobachte um wie viel sich deine Symptome bessern wenn du die Auslöser auf der Alltagsliste meidest.

Wenn du mehr darüber wissen willst wie man die Zuordnung heraus findet, dann empfehle ich dir mein Buch "GEHEILT", das extra dafür gemacht ist, dir dabei zu helfen.



[Klicke auf das Bild](#)
[oder scanne den QR-Code](#)



Wenn du danach heraus finden möchtest wie du Dinge in deinem Leben ändert die im ersten Augenblick unveränderbar wirken, dann empfehle ich dir mein Buch "GESCHAFFT", das extra dafür gemacht ist, dir dabei zu helfen.



[Klicke auf das Bild](#)
[oder scanne den QR-Code](#)



Die TOP 10 Liste und der Reha-Effekt

Es gibt neben den direkten Zusammenhängen noch einen zweiten, noch viel verbreiteteren Effekt und zwar die Top 10 Liste mit dem damit verbundenen Reha-Effekt. Wir konnten ja im Kapitel Gehirn schon feststellen, dass das Gehirn die "Gefahren" sortiert, bewertet und nach Relevanz für den täglichen Alltag reiht.

Und exakt in dieser Reihenfolge arbeitet der Stoffwechsel, also deine Service- und Reparaturzellen die Aufträge ab.

JA das gilt auch für multitaskingtalentierte Frauen! Die Wundheilung ist leider nicht auf diese Weise multitaskingfähig wie wir das gerne hätten.

Stell dir also vor dein Hauptsymptom ist Nackenschmerz. Also ist für den Stoffwechsel klar: Wundheilung Marsch! Nackenschmerzen beheben! Aber leider nur solange bis die erste Alarmmeldung von deiner Alltagsliste auftaucht die dein Gehirn als wichtiger einstuft. Beispielsweise Ärger mit dem Chef. Das bedeutet nämlich Arbeitsplatz und Einkommen in Gefahr und somit deine Grundversorgung und die deiner Familie. Also sagt das Gehirn: MOMENT! Nackenschmerzen kann ich immer noch reparieren, läuft ja nicht weg! Jetzt aber alle Ressourcen umlenken auf Stress mit dem Chef.

Ahnst du es schon? JEP! Wie lange war noch mal deine Alltagsliste?

Kein Wunder dass die Symptome auf der Körperliste noch immer nicht ausgeheilt sind! Die werden einfach immer auf der Prioritätenliste nach hinten verschoben!!!!

Das ist als der Grund weshalb eine Reha oder eine Kur so gut funktionieren! Tatsächlich ist es doch nicht die Fangopackung oder das Heilwasser dort. Man nimmt dich für 6 bis 8 Wochen aus deinem Alltag raus. Also haben deine Zellen 6 bis 8 Wochen Zeit nur an einem Symptom deiner Körperliste zu arbeiten.



Binaurale Beats

1839 fand Heinrich Wilhelm Dove heraus, dass unter bestimmten Voraussetzungen ein Ton im Gehirn wahrgenommen wird, der jedoch selbst nicht vorhanden und auch nicht hörbar ist.

Erzeugt man beispielsweise an einem Ohr eine Schallwelle von 440 Hz (Hertz) und am anderen Ohr eine Schallwelle von 430 Hz, dann wird im Gehirn die Differenz von 10 Hz wahrgenommen. Dieser Ton von 10 Hz ist unhörbar, jedoch wahrnehmbar. Das Interessante daran ist, dass das Gehirn unverzüglich anfängt sich auf die Schwingung von 10 Hz einzustimmen, also 10 Schwingungen pro Sekunde. Diesen Effekt nennt man auch

Schwebung, da das menschliche Gehör nicht in der Lage ist Schwingungen und Frequenzen als getrennt wahrzunehmen wenn diese nicht mehr als 30 Hz auseinander liegen. Ist die Differenz größer als 30 Hz werden zwei verschiedene Töne wahrgenommen.

Im Alphazustand sind wir am Aufnahmefähigsten. Kinder befinden sich bis zum 6. Lebensjahr fast ständig in diesem Zustand. Darum lernen kleine Kinder auch so wahnsinnig viel und schnell. Als Erwachsener erreichen wir diesen Alphazustand nur noch selten, weil wir zu viel im logischen Bereich denken. Binaurale Beats bringen nun das Gehirn dazu wieder in diesem Alphazustand von 10 Herz zu sein, in dem ich alte, festgefahrene Muster löschen kann und durch neue, hilfreiche ersetzen kann. Ganz leicht wie ein Kind, kann ich nun meinem Gehirn alles lernen, was mir wichtig ist!



Bild anklicken
oder QR-Code
scannen



STOFFWECHSEL

Wir haben ja schon festgestellt dass der Stoffwechsel das ausführende Reparatur- und Serviceteam im Körper ist, das die Befehle und Aufträge des Gehirns nach und nach abarbeitet. Nun kann ich einige Dinge tun damit sich diese Zellen leicht tun und möglichst schnelle und hochqualitative Arbeit liefern können. Ich kann aber auch einiges tun um der Zelle buchstäblich ins Knie zu schießen. Dann brauche ich mich aber auch nicht wundern wenn nichts fertig wird und ich ewig die gleichen Baustellen im Körper habe.

Nehmen wir nur mal 4 sehr wichtige Möglichkeiten heraus! Teste sie und du wirst erstaunt feststellen wie groß die Veränderung in deinem Körper ist wenn du es konsequent mindestens 6 Monate durchziehst. Du wirst danach auf keine der 4 Möglichkeiten mehr verzichten wollen!

Wasser: ist das ultimative Transportmedium für ALLES in deinem Körper. Du brauchst genug davon und die Qualität muss stimmen. 3 Stichworte: Menge 2-3 Liter, ph-Wert basisch $< 7,5$, Ionen negativ geladen; Details ab Seite 7.

Earthing: ja du liest richtig! Erdung! Warum dein Körper einen Blitzableiter braucht erfährst du ab Seite 15.

Nahrung: Das es Sinn macht die Baustoffe mit der eine Zellen arbeiten müssen in guter Qualität, und leicht verarbeitbarer Form aufzunehmen macht absolut Sinn! Wie das geht, und wie du dadurch deine Heilungsgeschwindigkeit vervielfachen kannst findest du auf Seite 27 und 28.

Gefäße: Sind deine Transportwege mickrige Feldwege werden Heilungsprozesse ewig dauern. Da kann dein Stoffwechsel nie alle Aufträge abarbeiten die das Gehirn laufend schickt. Also mache mehrspurige Autobahnen daraus und beschleunige die Abläufe! Kostet nix! Muss man nur machen! Wie? Das steht auf Seite 29 und 30.



Bioverfügbares Wasser

Bioverfügbar bedeutet dass deine Zelle auch tatsächlich verwenden kann, was du ihr zur Verfügung stellst.

Kennst du das wenn du dir als Nahrungsergänzung Vitaminkomplexe als Brausetabletten aus der Apotheke holst und danach dein Urin neongelb ist wie das Vitaminpräparat?

Tja, dann waren zwar die schönen Stoffe die auf der Verpackung aufgeführt waren zwar tatsächlich in der Tablette, aber deine Zelle hat es nicht aufgenommen und du hast es wieder rausgepinkelt. Einzige Gewinner in der Situation waren dann Verkäufer und Hersteller des Präparates.

Leider ist das auch bei echten Nährstofflieferanten wie Obst, Gemüse und Kräuter der Fall. Der Schlüssel zu allem ist immer ob deine Zellen einen Stoff tatsächlich aufnehmen und weiterverarbeiten können.

Eine der wesentlichsten Dinge die uns am Leben erhalten und alle Transportwege im Körper leiten ist Wasser! Es geht daher nicht nur um die Qualität und Inhaltsstoffe des Wassers selbst sondern auch darum dass das Wasser Nährstoffe aus anderen Quellen wie Kräutern, oder hochwertigen Nahrungsergänzungen in deine Zellen einschleust.

Dazu muss dein Trinkwasser verschiedene Kriterien erfüllen.

Das beste Wasser wäre natürliches Quellwasser direkt aus den Bergen.

Das hat kaum jemand von ns zur Verfügung.



Qualitäts- kriterien



Dein Wasser sollte sauber sein.



Dein Wasser sollte basisch sein, also einen PH-Wert von 7,5 oder höher haben.



Dein Wasser sollte negativ geladen sein! (ORP-Wert von maximal + 60 Millivolt. Ein negativer Wert wäre aber deutlich besser)

Das beste Wasser wäre natürliches Quellwasser direkt aus den Bergen.

Das hat kaum jemand von uns zur Verfügung.

Du kannst dein Leitungswasser aber sehr einfach zu einer Qualität bringen dass es nahezu identische Fähigkeiten von Quellwasser hat ohne teure Filter und Aufbereitungsanlagen um mehrere tausend Euro kaufen zu müssen.

Trinkst du genug? Diese besonders Flasche hilft dir dabei!



Reinheit

Leitungswasser hat je nach Region unterschiedliche Qualität, die noch dazu in jedem Haushalt anders ankommt. Es ist ja nicht egal aus welchem Material deine Rohrleitungen sind, welchen Durchmesser sie haben und wie alt sie schon sind.

Die wenigsten Menschen sind sich bewusst dass ALLES was wir in den Abfluss schütten, aber auch ins WC und alle Abwässer von Waschmaschinen, Geschirrspülern und alles aus der Industrie und Krankenhäusern in den Kläranlagen gefiltert wird und dann früher oder später wieder bei dir aus der Wasserleitung kommt. Schau mal in deinen Putzmittelschrank. All dieses Zeug, aber auch Medikamentenrückstände in Urin und Stuhl sollen die Kläranlagen zu 100 % wieder in reines Quellwasser aus den Bergen verwandeln?

Was kannst du also tun?

Je nach Region kannst du dein Trinkwasser prüfen lassen.

Beispielweise hier:

<https://www.trinkwasseruntersuchung.at/>

oder

hier: <https://www.wasser-testen.at/>

Wenn du Freunde hast die gute Wasseraufbereitungsanlagen haben, bitte sie dass du dir 1 x Woche 10– 20 Liter Wasser in einem Kanister abfüllen darfst. Wenn du sie mit ein paar Euro entschädigst ist das für dich immer noch billiger als selbst eine Anlage von mind 1000–2000 Euro einbauen zu lassen.



Die schnellste und günstigste Version Wasser selbst von den größten Schadstoffen zu reinigen sind [Filterkartuschen](#).



Messwerte

Ich habe mehrere Messungen mit verschiedenen Messgeräten durchgeführt. Für dich ist nur das mittlere (blaues) Messgerät wichtig.

Leitungswasser nach einem herkömmlichen Filter ist bei mir in Wiener Neustadt schon ziemlich gut



pH-Wert ist
7,82



ORP-Wert ist aber
noch +145 mV

In das selbe Wasser habe ich nun den Inhalt einer Kapsel H-500 geschüttet.



pH-Wert ist
nun 8,29



ORP-Wert ist sofort
-324 mV!!!

Nun ist das Wasser
negativ geladen
und bioverfügbar

Messwerte

Zum Schluss habe ich noch ein Säckchen Coral Mine hinzugefügt



pH-Wert ist
jetzt 9,16



ORP-Wert ist jetzt
sogar - 352 mV

Das Wasser erfüllt nun alle 3 Kriterien!

👍 SAUBER 👍 BASISCH 👍 NEGATIV GELADEN



Prüfe selbst

Der größte Vorteil davon ist, dass es viel billiger ist als große teure Filteranlagen und dass es mobil ist! Die H-500 Kapseln und die kleinen Coral-Mine-Säckchen kannst du überall hin mitnehmen (also auch auf Geschäftsreisen und in den Urlaub!

Aber das Wichtigste ist, dass du es selbst für dein Leitungswasser in deinem Haushalt prüfst! Das kannst du ganz einfach mit einem solchen Messgerät machen!

Der PH-Wert deiner Wassers sollte mindestens 8 oder mehr betragen!

Der ORP sollte im Idealfall einen Negativen Millivoltwert aufweisen, aber keinesfalls über +60 sein!



Messgerät für
PH-Wert und
ORP

auf das
Bild klicken



oder
QR-Code
scannen



für 20 %
Rabatt
auf das
Bild klicken



oder
QR-Code
scannen



Anwendung

In eine gefüllte Wasserflasche (1,5–2 Liter) 1 ungeöffneten Beutel *Coral Mine* reinwerfen.

1 Kapsel H-500 öffnen und ins Wasser dazu schütten. (Die leere Kapsel entsorgen).

Nach 5 min. ist das Wasser trinkfertig. Ab 30 min. wird das Korallenwasser mit H-500 noch besser und weicher.

Das H-500 bewirkt ein stärkere negative Ladung des Wassers und die Struktur wird noch weicher.

Das bioverfügbare Wasser hat ein *Verfallsdatum von 10 Stunden*. Bereite es daher täglich frisch zu und trinke es innerhalb dieser Zeitspanne aus.



für 20 %
Rabatt
auf das
Bild klicken



oder
QR-Code
scannen



Dein Körper braucht einen Blitzableiter

Earthing

ist die Verbindung des Körpers mit der Erde, um einen Fluss negativer Elektronen zu erreichen. Dabei ist es egal ob das mittels direktem Hautkontakt zum Erdboden oder mittels Hilfsmittel aus leitendem Material wie Erdungslaken über die Erdung der Steckdose mit Kabel und Stecker oder mit Erdungsstab direkt in die Erde.



Quelle: <https://etechcomponents.com/what-is-earthing-earthing-system/>

Unser gesamtes Stromnetz, unsere Häuser und technische Geräte benötigen eine Erdung, um keinen Schaden zu erleiden

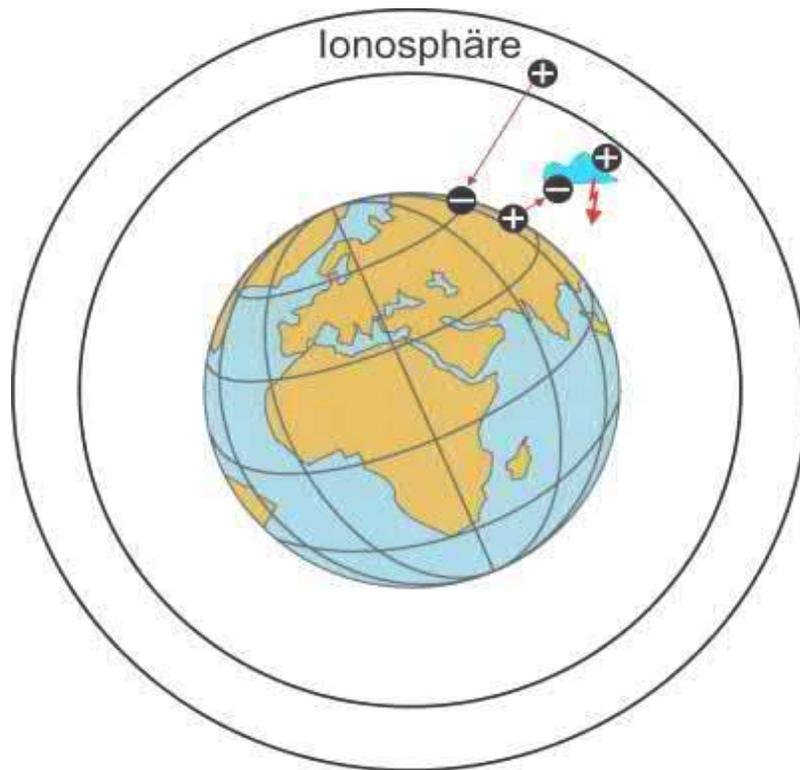
Unser Körper, mit seinen Millionen Nervenfasern, ist ähnlich wie ein extrem komplexer Stromkreis. Daher braucht auch er eine Erdung, wenn er keinen Schaden erleiden will. Die Erde hat einen endlosen Überfluss an negativ geladenen freien Elektronen. Der Blitz in der Natur ist das beste Beispiel dafür, wie die negative Ladung der Erde die positive Ladung des Himmels (höherer Luftschichten) neutralisieren kann. Sobald wir barfuß den Erdboden berühren, fließen freie negative Elektronen aus der Erde in unseren Körper – und zwar genau dorthin, wo wir den Spannungsausgleich am Dringendsten benötigen. Der wichtigste Faktor in Verbindung mit der Erdung ist die Reduktion von Entzündungen.

Entzündung ist die erste Phase der Wundheilung und damit wichtig für alle Reparaturvorgänge im Körper. Werden diese aber nie richtig abgeschlossen, kommt es zu einer sogenannten "silent inflamtion". Eine Dauerentzündung die immer im Hintergrund bestehen bleibt wie ein Schwelbrand

Es gibt mehr als 80 Krankheiten gibt, die mit entzündlichen Prozessen in Verbindung stehen, wie Krebs, Typ-2-Diabetes, Rheuma, usw. Entzündungen in unserem Körper, ob chronisch oder akut, zeichnen sich durch einen Überschuss an positiver Ladung aus. Sobald sich die freien negativen Erdelektronen mit der positiven Ladung sogenannter „freier Radikaler“ eines Entzündungsherd verbinden, werden diese neutralisiert und die Entzündung kann abklingen.

Schmerzen und Krankheiten verschiedenster Art können sich durch die neutralisierende Wirkung der freien negativen Elektronen der Erde auflösen, die sich in ihrer Wirkung auf unseren Körper als noch stärkeres Antioxidans erweisen könnten, als alle Nahrungs(ergänzungs)mittel, die wir zu uns nehmen können.



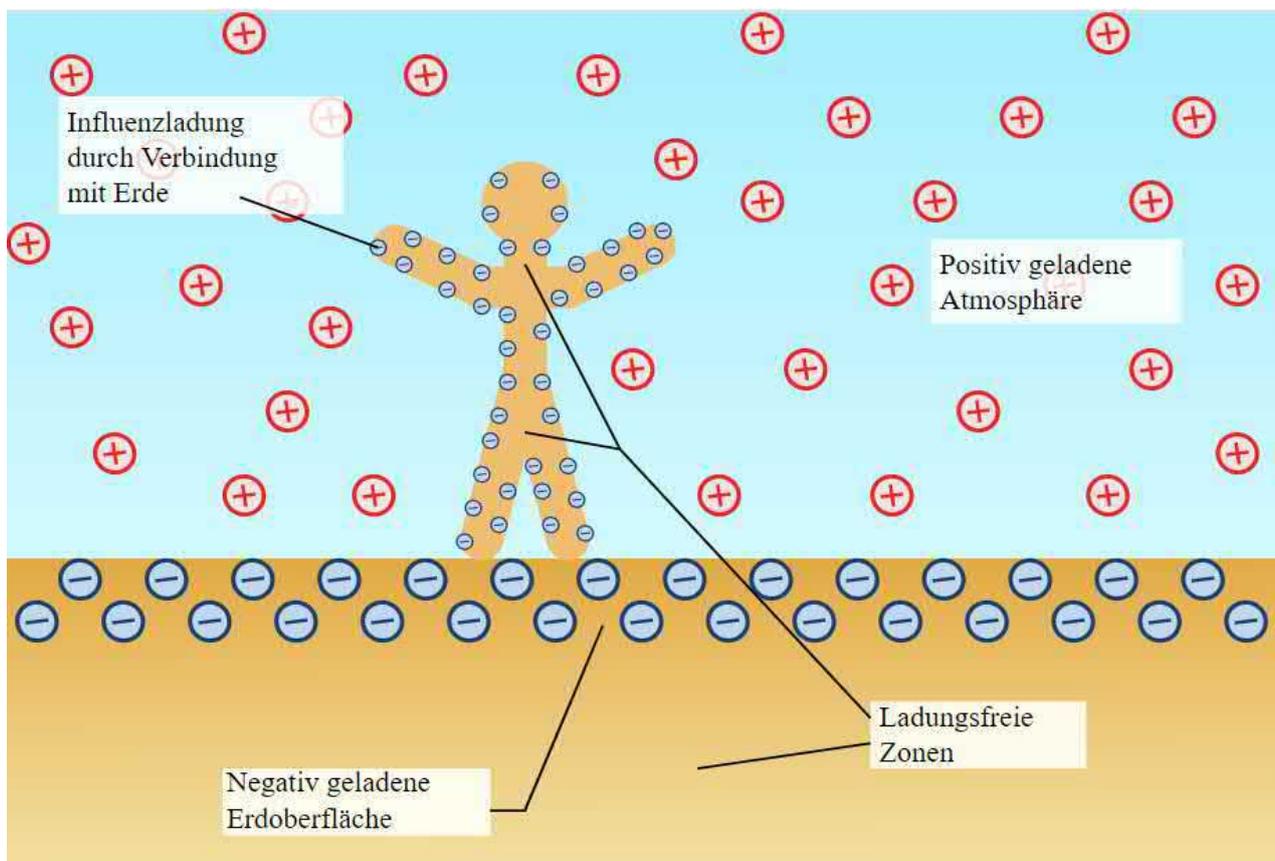


Die Erde ist wie ein riesiger Akku. Wir leben in einer Art riesigen Batterie

Der Boden ist negativ geladen. Ionosphäre ist positiv geladen.

Hin und wieder werden die Spannungsüberschüsse in Form von Blitzen in den Boden abgeleitet.

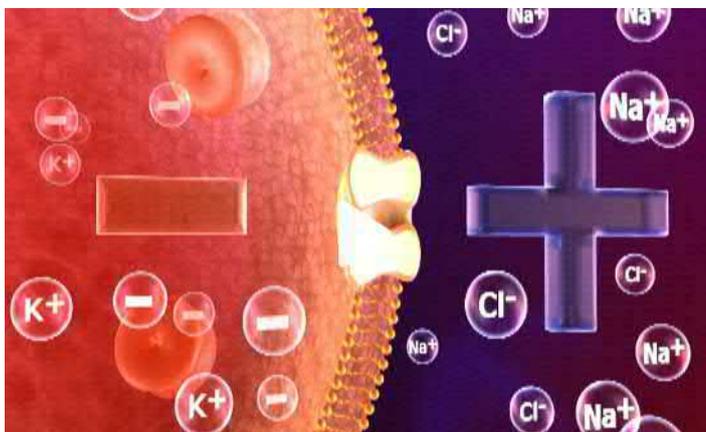
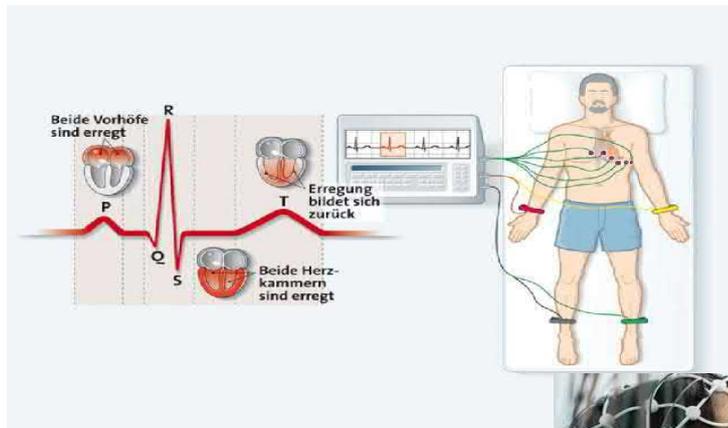
Aus der Technik kennen wir das! Alle Spannungsüberschüsse müssen über Erdungskabel und Blitzableiter in den Boden gebracht werden, sonst geht das Gerät kaputt!



Der Mensch ist jetzt nicht unbedingt ein Gerät aber ein guter Leiter.

Bist du schon mal in einen Stromkreis gekommen? Hat gut geleitet oder? ALLES im menschlichen Körper basiert auf elektrischen Informationen!

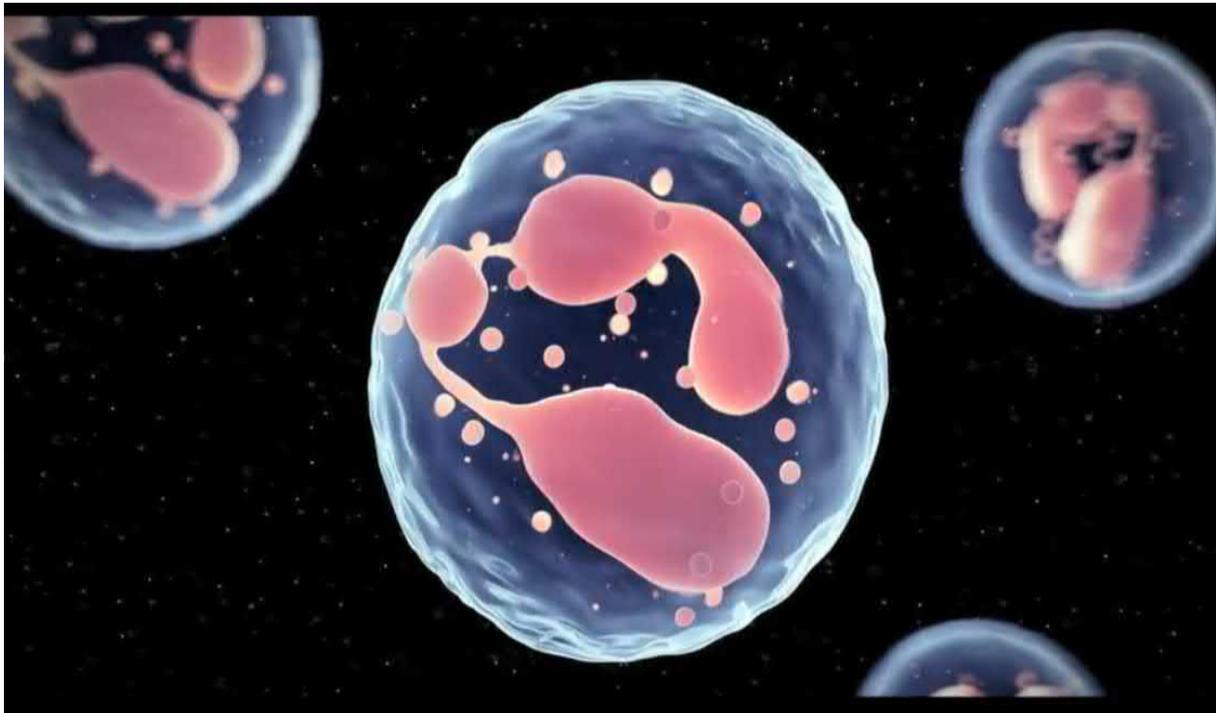
Jede Funktion im Körper braucht Strom! Daher messen wir diese auch diese Ableitungen der elektrischen Spannungen bei EKG, oder EEG!



Jede Zellmembran hat eine gewisse Spannung. Ein Ruhepotential und ein Aktionspotential.

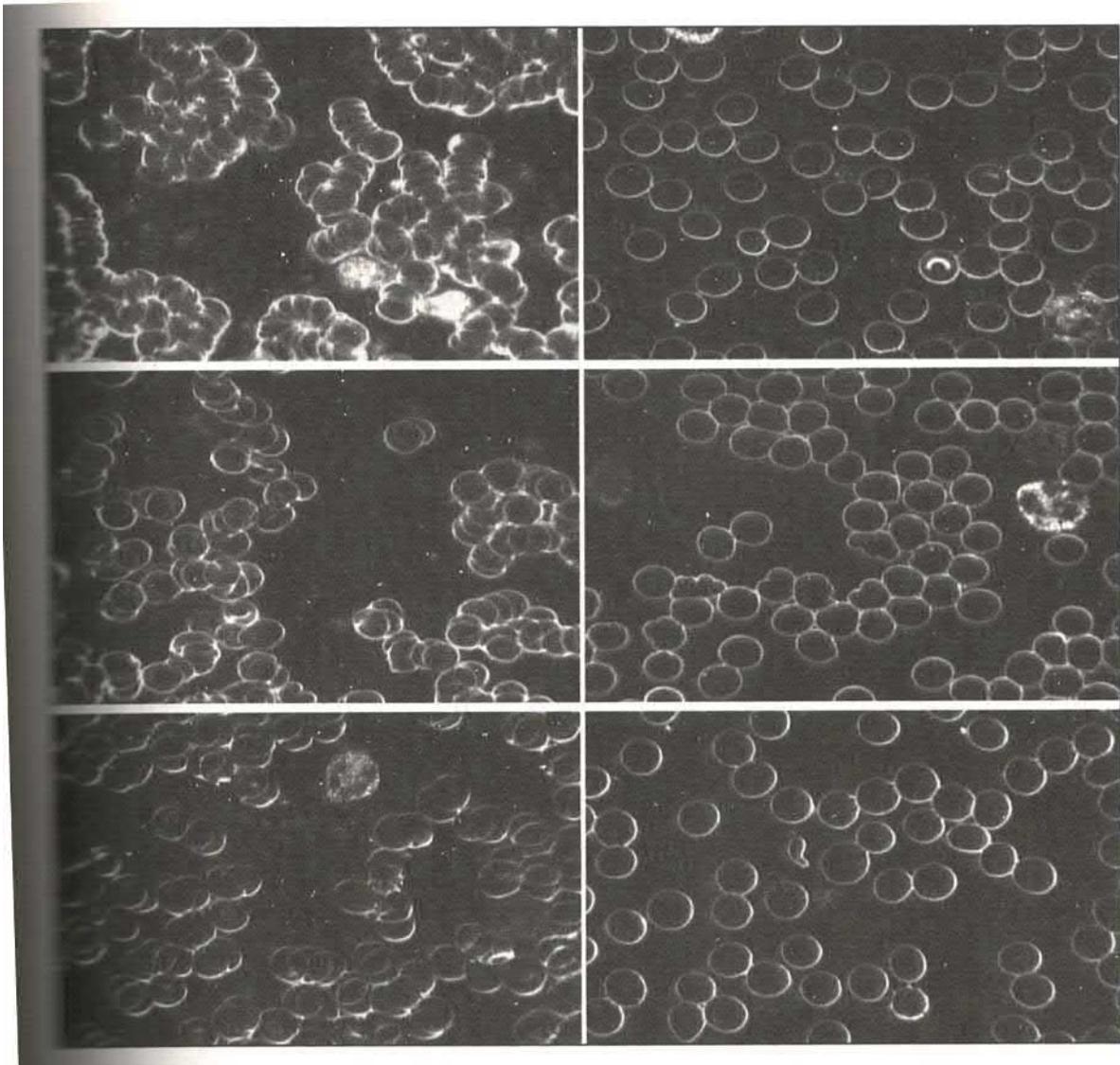
Reaktionen in der Nervenzelle funktionieren ebenfalls elektrisch. Neuronen reagieren, wenn ein bestimmter Reizschwellenwert überschritten wird. Sticht uns beispielsweise eine Gelse, wird diese Schwelle überschritten.

Die gesamte physikalische Therapie ist auf der Reaktion des Körpers auf unterschiedliche Frequenzen aufgebaut.



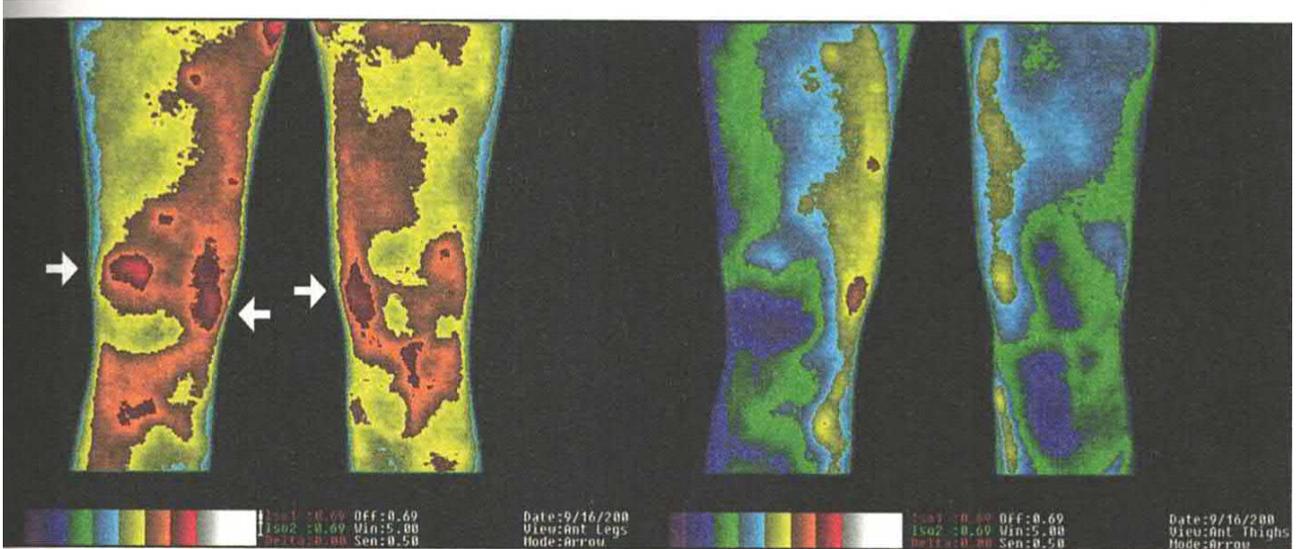
Quelle: The Earthing Movie

Bei jeder Wundheilung oder Heilung von Krankheiten kapseln weiße Blutkörperchen die kaputten Zellen ab und setzen dabei freie Radikale frei. Wir spüren das als Entzündung. Es ist quasi die Baustelle die repariert und anschließend aufräumt. Wenn du dich nicht erdest können diese freien Radikale dann aber nicht abgeleitet werden sondern ins Umgebungsgewebe eindringen und chronische/stille Entzündungen verursachen.



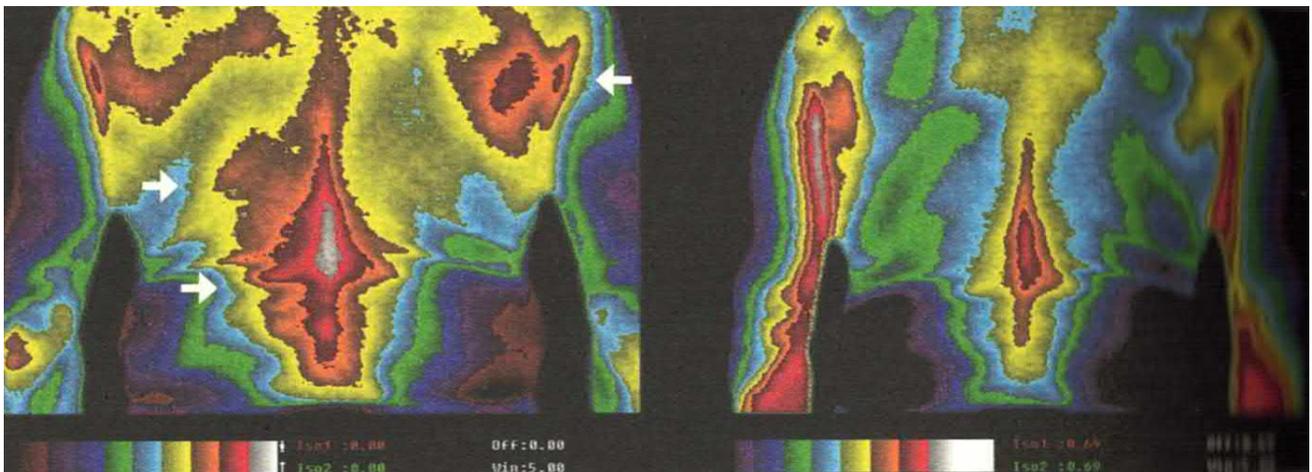
Quelle: Buch: Earthing Heilendes Erden

3 Blutproben unter dem Dunkelfeldmikroskop
Links vor und rechts nach 14 Minuten auf der Erdungsmatte.
Deutlich sieht man dass links die Blutplättchen direkt aneinander "kleben". rechts sieht man dass das Blut eindeutig "dünner ist und die Blutzellen keine Koagel mehr bilden.



Quelle: Buch: Earthing Heilendes Erden

Wärmebildkameras machen Entzündungsherde schön sichtbar. Schon nach 30 Minuten erden werden Unterschiede deutlich erkennbar.



Quelle: Buch: Earthing Heilendes Erden

Spätestens jetzt solltest du dich fragen wie viel der 24 Stunden am Tag du deinen Körper erdest und wie viele Stunden am Tag du ihn isolierst. Am Ende ist alles im Leben ein Prozentverhältnis. Alles ist relativ. Die Dosierung macht das Gift.

Die Original Dokumentation

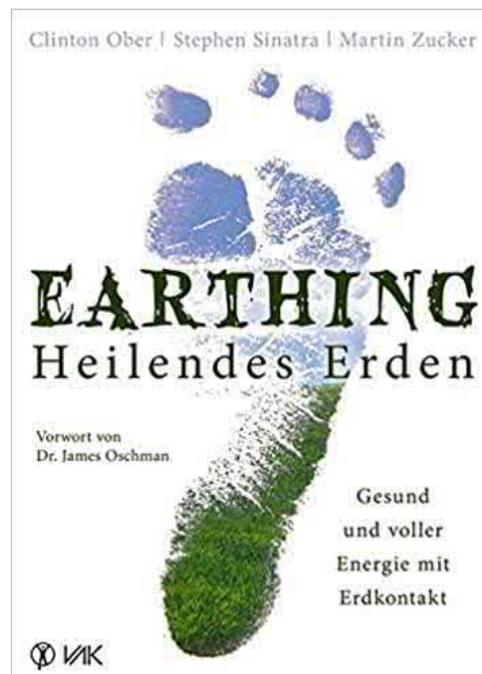
Bild
anklicken



oder
QR-Code
scannen

Das Buch

Bild
anklicken



oder
QR-Code
scannen



Erdung DIY für Selbermacher

Bild
anklicken



oder
QR-Code
scannen

Bild
anklicken



oder
QR-Code
scannen



Erdungsprodukte ansehen



Bilder anklicken



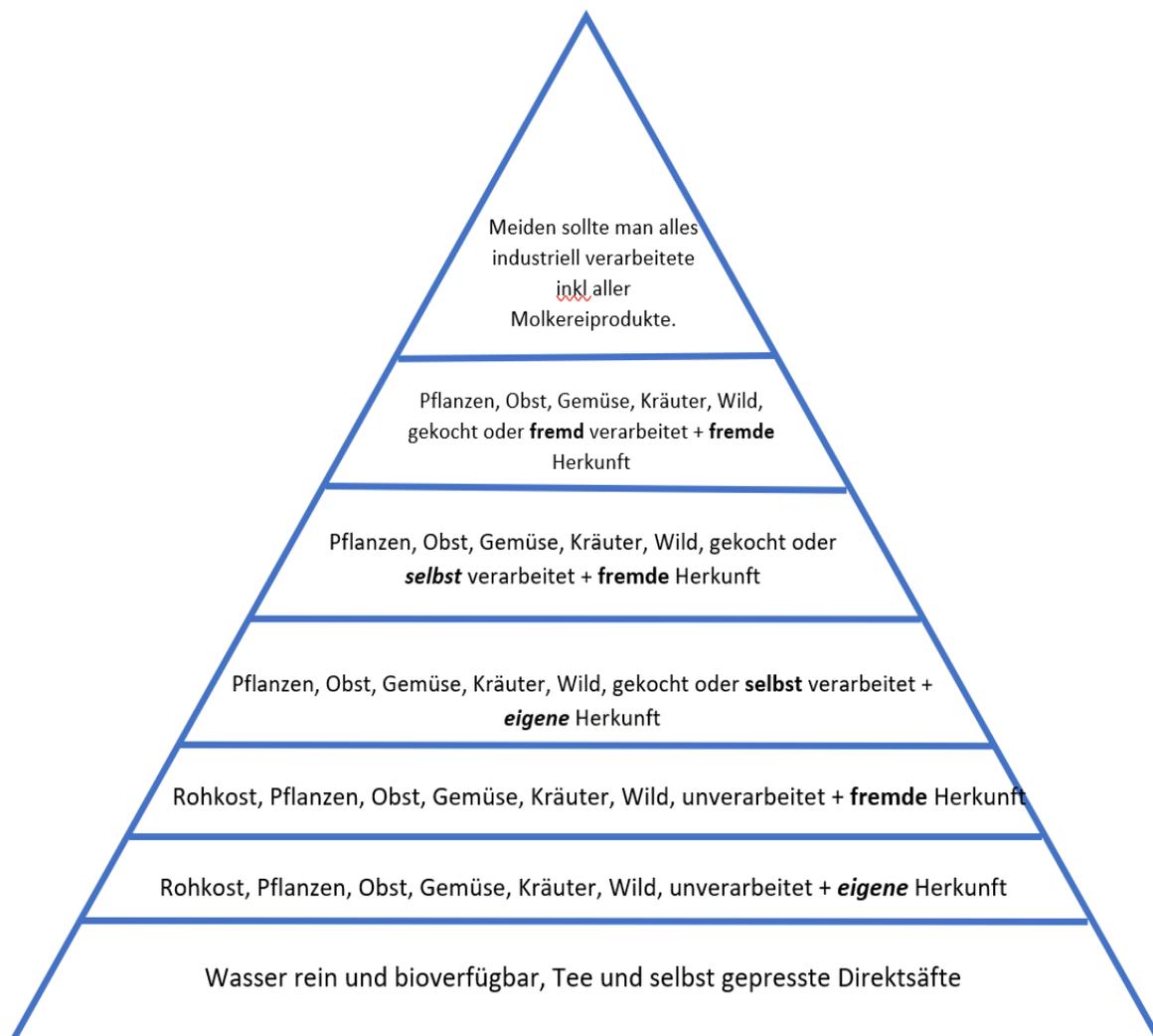
oder QR-Code scannen



Nahrung

Um es kurz und einfach zu machen: Je näher am Ursprung um so leichter tut sich die Zelle mit dem Extrahieren und Verwerten der Nährstoffe. Also wenn die Pflanze, die Frucht, die Kräuter oder das Gemüse, aber auch Fleisch direkt ohne industrielle Verarbeitung dazwischen verzehrt wird ist es ein klarer Benefit für das Serviceteam Körperzelle. Wenn du dann noch weißt wo es her ist, also direkt bei dir aus dem Garten oder ein Wild dass von dir oder einem Jäger deines Vertrauens erlegt wurde, aber immer frei gelebt hat und nie eingesperrt war und künstlich per Futter ernährt wurde, dann wäre das die beste Qualität für einen Stoffwechsel. Das sollte also den prozentual größten Teil deiner Ernährung ausmachen. Du würdest somit auch den Fleischkonsum drastisch einschränken ohne ganz darauf verzichten zu müssen, denn wie oft kann man schon Wild vom Jäger seines Vertrauens bekommen. Meiden sollte man alles industriell verarbeitete inkl aller Molkereiprodukte. Durch das Haltbarmachen wurde meist alles abgetötet was das Produkt ursprünglich zum LEBENSmittel gemacht hat.

Quasi eine etwas andere Ernährungspyramide



Zellnahrung

So eine Ernährungsumstellung ist oft nicht einfach und so mach einer hat die Befürchtung er könnte Mangelerscheinung bekommen. Das kann sogar eine berechnete Angst sein, wenn dein Darm noch so verklebt und mit alten Ablagerungen belastet ist, dass es ihm gar nicht möglich ist die Nährstoffe aus Obst und Gemüse ausreichend aufzunehmen, oder du zusätzlich auf rein gekaufte Produkte zurückgreifen musst.

Wenn du also schon auf Nahrungsergänzungsmittel zugreifst beachte folgende essentielle Richtlinien.

- 1) Kaufe ausschließlich rein pflanzliche und hochwertige Produkte
- 2) Nimm nur Produkte wo sichergestellt wird, dass jede Charge auf Reinheit geprüft wird (Tipp: wenn es auf der Antidopingliste/Kölner Liste steht ist dies der Fall)
- 3) Nimm sie nicht ewig sondern konsequent für 3 bis 6 Monate und dann setze sie wieder ab. Es sind auch nur Hilfsmittel und keine Dauerlösung.



Wenn ich eine Empfehlung aussprechen soll, dann ist das zum heutigen Zeitpunkt die Zellnahrung des österreichischen Schiteams.

Ich mag Dinge aus dem Spitzensport, denn erstens sie würden es nicht nehmen, wenn es nicht funktioniert und zweitens ist da alles peinlich genau kontrolliert.

Der Unterschied zwischen normaler Nahrungsergänzung und der Zellnahrung ist das NTC (Nutrition Transport Concept) dass die Micronährstoffe direkt in die Zelle einschleusen. Wenn das nämlich nicht passiert, merkst du beim nächsten Toilettengang das dein Urin so schön leuchtet ;) Dann waren die Nährstoff in der Packung und jetzt sind sie im Klo, weil deine Zelle sie nicht aufnehmen konnte.



[Bild anklicken](#)

oder [QR-Code scannen](#)



Gefäße

Auf die Transportwege kommt es an! Jede Baustelle und Wartungsfirma ist darauf angewiesen dass sie selbst schnell zum Ort des Geschehens kommt, aber auch die Materialien schnell geliefert werden können die sie benötigen. Es ist also entscheidend dass du keine rumpeligen Feldwege im Körper hast sondern am besten eine gut ausgebaute 7-spurige Autobahn ;)

Wie trainieren wir diese nun ohne dass es mühsam, langwierig oder gar in Folter ausartet. Ganz einfach! Mit Grenzwertduschen! Keine Sorge! Es geht NICHT um kalte Duschen!!!

Aber zuerst zum Prinzip! Wenn Sportler sehr stark im Training beansprucht wurden, setzt man sie hinterher oftmals für mehrere Minuten in Eiswannen. Einen ähnlichen Effekt kennen wir von der Sauna mit anschließendem kalten Tauschbecken. Es geht um die Differenz zwischen starker Erwärmung und danach starker Abkühlung. Man sagt ja auch "Abhärten" dazu bzw. ein Immunsystem robust machen.

Das ist aber nichts für den täglichen Gebrauch. Wir machen uns nur das Prinzip zu nutze. Du machst also ab jetzt bei JEDEM DUSCHGANG folgendes:

Du suchst die Grenze! Die ist jeden Tag wo anders!!!

Du gehst von warm zu lauwarm und dann langsam Richtung kühl. Dort gibt es einen Punkt wo du es gerade noch erträglich findest aber noch nicht wirklich kalt. Das ist dein Grenzwert! Dass ist der Temperaturwert den dein Gefäßsystem gerade noch nach regulieren kann. Dort wartest du 1 Minute! Selbst das langsamste Gefäßsystem schafft es innerhalb einer Minute nachzujustieren und das Wasser fühlt sich plötzlich angenehm an für dich. Danach gehst du wieder 1 Minute in den warmen Bereich. das wiederholst du dann 3 Mal.

3 x 1 Minute Grenzwert kühl - 1 Minute Warm



Es ist wirklich wichtig dass du NIEMALS zu stark in den kalten Bereich drehst, weil dein Körper die Prozedur dann sofort ablehnt. Wir wollen ja aber ein neues Verhalten antrainieren dass du nie wieder weglassen möchtest!

Es dauert meist keine 2 Wochen und du wirst 2 Effekte bemerken.

- 1) deine Gefäße reagieren schneller und du brauchst keine volle Minute mehr um dich auf den Grenzwert kühl einzustellen
- 2) Du tolerierst auch ohne Zwang kältere und wärmere Temperaturen

Das bedeutet dass du im Winter auch künftig mit kaltem Wetter und im Sommer mit Hitze besser umgehen kannst. Dein Immunsystem wird robuster. Aber all das ist nur tägliches Training für den Ernstfall.

Der eigentliche Trick kommt nämlich erst dann zum Einsatz wenn du Schmerzen hast oder dich verletzt hast.

Wenn dein Gefäßsystem nämlich erst mal verstanden hat was zu tun ist, dann kannst du mit der Brause die verletzte, geschwollene oder schmerzhafteste Stelle auf die selbe Weise behandeln. Meist kannst du da noch stärker mit den Temperaturen spielen da diese Stellen viel weiter vom Herzen entfernt sind und man dort Wärme und Kälte besser verträgt.

Du hast nun plötzlich die Möglichkeit deinem Immunsystem zu sagen WO du JETZT erhöhte Durchblutung und somit auch Wundheilung haben willst. Das könntest du normaler Weise ja nicht so einfach beeinflussen.

Das ist eine der mächtigsten Waffen im Kampf gegen Schmerzen und Verletzungen, die nicht einmal etwas kostet. Man muss es einfach nur machen!



Hilfreiche Tools für dich



Kinesio-Tapes

Auf Bild klicken
oder
QR-Code scannen



Gitter-Tapes

Auf Bild klicken
oder
QR-Code scannen



Akupressurmatte

Auf Bild klicken
oder
QR-Code scannen



Akupressur

Ringe

Auf Bild klicken
oder
QR-Code scannen





Massagepistole
Auf Bild klicken
oder
QR-Code scannen



Triggerpunkt
Drücker
Auf Bild klicken
oder
QR-Code scannen



Faszien-Set
Auf Bild klicken
oder
QR-Code scannen



Nacken Kissen
Auf Bild klicken
oder
QR-Code scannen





Massagepistole
Auf Bild klicken
oder
QR-Code scannen



Binaurale Beats
Auf Bild klicken
oder
QR-Code scannen



Zellnahrung
der Profis
Auf Bild klicken
oder
QR-Code scannen





Earthig

Auf Bild klicken
oder
QR-Code scannen



Bioverfügbares

Wasser

Auf Bild klicken
oder
QR-Code scannen



Klicke auf das Bild
oder scanne den QR-Code



Klicke auf das Bild
oder scanne den QR-Code



Wie geht's weiter?

Ich hoffe sehr, dass dir diese Einführung ins Thema Selbstwirksamkeit in der Medizin gefallen hat. Selbstverständlich gibt es noch viel mehr wissenswerte Themen!

Ich veröffentliche laufend Neues auf meiner Webseite und auf meinen Social Media Kanälen. Wenn dir also dieses Buch gefallen hat, dann schau' gerne mal auf Social Media vorbei und sag: "Hallo" 🍄 🌸 🙌

Berühre dazu einfach das Symbol, um weitergeleitet zu werden. Ich freue mich darauf, von dir zu hören!

Höre nie auf anzufangen, fange nie an aufzuhören! 💪

Tamara 🙌

