

Mit Dr. Josef Jonas über die Gesundheit

ÜBER DIE GESUNDHEIT 4

Omnipräsenter Stress

Heute besprechen wir die Bedeutung von Stress für die menschliche Gesundheit und die Entgiftung, weil unsere gesamte Serie eigentlich einen Prozess betrifft, den wir „Entgiftung“ oder auch „Entsorgung von Toxinen“ nennen.

Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Es ist zu spät einen Brunnen zu graben, erst wenn man durstig ist“. In Verbindung mit unserer Gesundheit bedeutet es, dass es manchmal zu spät ist, eine Krankheit zu kurieren, die schon längst zum Ausbruch gekommen ist. Man möchte damit sagen, dass es viel günstiger ist, eine Krankheit zu kurieren, wenn sie sich noch im Anfangsstadium befindet. Scheinbar geht es nicht, wie soll ich etwas kurieren, was ich noch nicht spüre, wovon ich nichts weiß, dass ich das schon habe. Aber eben die Entgiftung beschäftigt sich mit diesem Problem und ist imstande, Unglaubliches zu erkennen. Eben Toxine, also Gifte, die sich in unserem Organismus sammeln und häufen, stellen die Ursache verschiedener gesundheitlicher Probleme dar. Und man kann ruhig sagen, dass sie die Ursache aller Gesundheitsprobleme darstellen.

Der Entgiftungsprozess ist allerdings eine sehr komplizierte Angelegenheit und wir können uns in seiner Breite und Weite ganz schnell verlieren.

Es ist deshalb gut sich zu merken, dass das elementare Toxin für den menschlichen Organismus sein Darm ist, über den wir bereits in vorangehenden Teilen gesprochen haben. Aus dem Darm entweichen oft Toxine von sehr ernsthaftem Charakter, die auf jeden Fall unsere Immunität grundsätzlich beeinflussen. Von daher handelt es sich um den grundlegenden Schritt der Entgiftung. Der nächste wichtige Schritt beruht darauf, den Körper von Salzablagerungen und -anschwemmungen zu befreien, aber das besprechen wir erst im nächsten Teil. Heute werden wir uns zumindest merken, dass es ein sehr wichtiger und grundsätzlicher Schritt ist. Der nächste Schritt ist die Entsorgung von Mikroorganismen und deren Herden, die mit ihren Toxinen auf die Funktionsfähigkeit unseres Organismus wirken, und natürlich nicht wohltuend. Häufig vermuten wir, dass die Haupttoxine von draußen zu uns kommen, dass wir sie einatmen, essen und trinken. Das stimmt natürlich schon, so

verhalten sich viele Toxine, aber überraschenderweise sind diese Toxine aufgrund meiner langjährigen Praxis nicht so ausschlaggebend, wie die vorigen.

Aber wir sollten heute vor allem über Stress sprechen. Welche Rolle spielt eigentlich Stress in der Entstehung von gesundheitlichen Problemen?

Es ist gut bekannt, dass der Stress die Konsequenz des Gefährdungsgefühls darstellt. Stress ist eigentlich eine Emotion, die aus der Angst hervorgeht oder diese einbezieht, eine davon ausgehende Beklemmung, worauf wir treffen oder stoßen könnten, was auftauchen oder passieren könnte oder was sich auf uns irgendwie negativ auswirken könnte. Dauert dieses Gefühl zu lange, ändert sich demzufolge die Funktion des menschlichen Körpers. Die Biochemiker wissen, dass dabei eine große Menge des Kortisol-Hormons abgeschieden wird, das aus den Nebennieren stammt. Es ist ein Antistress-, Antientzündungs- und Antischmerzmittel, ein Hormon, das den Blutdruck und die Muskelspannung erhöht und den auslösenden Auftrag zur Abscheidung einer Reihe weiterer Stoffe in einer größeren Menge erteilt.

Dauert der Stress – chronisch – über einen längeren Zeitraum, fixiert sich dann dieser Zustand, bleibt stabil und wir leben dementsprechend etwa ähnlich wie in ständiger Gefahr und unser Organismus reagiert auf diese imaginäre Gefahr, überdauert im Stresszustand, unter Hochdruck, Muskelspannung, wir haben Wirbelsäulen-, Kopfschmerzen und nicht nur diese.

Stress ist also eine ziemlich bekannte Sache, kein fremdes Gefühl, spielt aber eine ziemlich negative Rolle. Was man aber meistens nicht weiß und sogar darüber in vielen Fällen auch keine Ahnung hat, beim Stress wird man die Toxine viel schwieriger los als in dem Fall, wenn man locker, entspannt, erholt und froh ist. Ein tschechisches Sprichwort kommentiert das ganz kurz: „Froher Geist, die halbe Gesundheit“.

Permanent frohe Menschen, die immer in guter Stimmung sind, keinen Stress erleben, sind und bleiben häufig gesund, denn Toxine und Belastungen ihres Organismus werden viel besser und schneller abgeschieden, als wenn das Gegenteil der Wahrheit entspricht. Wenn aber dieses Gegenteil eintritt und man im ständigen Stress lebt, verlangsamt sich die Abscheidung gewisser Toxine und manchmal bleibt sie sogar ganz im Stillstandmodus und die Toxine häufen sich im Organismus an. Dadurch lassen sich dann viele Probleme mit den Gelenken oder der Wirbelsäule erklären, aber es kommen auch so ernsthafte Krankheiten an den Tag, wie Zuckerkrankheit, Immunitätsdefekte und -zusammenbrüche, verschiedene Krebskrankheiten und eine Unzahl weiterer Gesundheitsprobleme.

Man spricht das Wort „Stress“ leicht und manchmal auch vielleicht leichtsinnig aus, aber woher kommt eigentlich dieser Stress? Wir kennen zwei Stressquellen und es ist schwer zu sagen, welche von ihnen die wichtigere ist.

Die eine Stressart stammt aus unserer Umgebung, sie kommt also von außen. Irgendjemand oder irgendwas wirkt auf uns auf solche Art und Weise, dass in uns Angst und Befürchtungen erweckt werden, dass wir von jemandem unter Druck gesetzt oder anderweitig gestresst werden. Es kann unser Vorgesetzter sein, es kann aber auch der Lebensgefährte oder sogar das eigene Kind sein. Es gibt nichts, was auf uns derartig nicht wirken kann. Es können Nachrichten in der Zeitung oder anderen Medien sein, es können unangenehme Erlebnisse oder schlechte Erfahrungen sein, zum Beispiel mit einem Überfall, einer Vergewaltigung, einem Betrug und so weiter.

Üblicherweise können wir an diesen Außen Umständen vorbeikommen, sie aus dem Kopf bekommen. Wir können den Partner, die Arbeit, das Umfeld wechseln, in dem wir leben. Einfach so handeln, dass die Stressquelle außer Reich- und Sichtweite ist.

Die andere Stressart ist viel problematischer, weil diese Quelle tief in uns steckt. Falls jemand ängstlich ist, bekommt er leicht Angst, wird sich vor jeder Kleinigkeit fürchten, ständig in Angst leben, unter Spannung stehen, das Gefühl haben, dass jeden Augenblick etwas Schlimmes passiert. Ein solcher Mensch ist Selbststresserzeuger, kann sich aber dagegen nicht wehren. Bereits im alten Rom gab es eine weise Sprichwort, die wir bereits erwähnt haben: „Ich habe alles, was mir gehört, immer dabei.“ Und das gilt auch in diesem Fall. Ich kann nicht untertauchen, um mich selbst aus den Augen zu verlieren. Und der Stress ist meine untrennbare Komponente, der ist immer dabei, und wenn ich mich irgendwo nervös oder gereizt benehme, ist es auf ihn zurückzuführen.

Diese Stressquellen, sowohl von innen als auch von außen, können verständlicherweise bereits in der frühen Kindheit auftauchen. Wir alle wissen ganz gut, dass das Schul- und Hausumfeld nicht immer ideal sein muss. Auch die Kinder haben jeweils einen unterschiedlichen Charakter und erleben verschiedene Umstände und Ereignisse unterschiedlich. Der eine findet die Schule super, den anderen stresst sie unbeschreiblich. Jemand erlebt die Trennung von seiner Mutter als schweren Stress, jemandem macht es nichts aus und jemandem spielt dieses Ereignis sogar in die Karten.

Alle Menschen, und die Kinder sind davon nicht ausgenommen, reagieren in dieser Hinsicht sehr unterschiedlich.

Bei den Kindern liegt manchmal das Problem vor, dass es Erwachsene öfters nicht erkennen und das Kind selbst sich nicht richtig äußern kann. Erst später bemerken wir einige Symptome, die von Stress begleitet werden. Und gerade zu diesem Zeitpunkt kumulieren sich schon die Toxine und arbeiten an einer Verschlechterung des Gesundheitszustands der Kinder. Dieser Prozess kommt dann im Leben häufig vor oder hört sogar manchmal nie auf. Wie ich schon gesagt habe: So unbeobachtet verduften kann ich nicht, dass ich mich selbst aus den Augen verliere.

Es ist deshalb sehr wichtig zu lernen, mit dem Stress umzugehen.

Eine Möglichkeit ist, dass wir mit dem sogenannten Symptom arbeiten. Wir lernen systematisch Stress abzubauen. Wir lernen entspannen, meditieren, Atemübungen, unsere Emotionen in Griff zu bekommen, darüber zu verfügen. Das ist aber nur ein symptomatischer Eingriff, bei dem wir lediglich Außenattribute von Stress abbauen.

Viel schwieriger ist der Umgang mit den inneren Quellen, die sich nicht so leicht vertreiben lassen, die werden wir unter normalen Umständen kaum los.

Und weil unsere Entgiftung in unserer Auffassung auf der Nutzung von Informationen basiert und wir den Organismus für einen Bestandteil des Informationsfelds halten, betrachten wir auch Stress als eine gewisse Information, deren Quelle sich allerdings inmitten des Organismus befindet, vor allem im Nervensystem.

Ein wichtiger Stressträger ist erstrangig das autonome Nervensystem, anders gesagt das vegetative Nervensystem. Es ist der Träger dieser Gefühle, die wir haben, wenn wir gestresst sind, zum Beispiel Magenkrämpfe, Herzklopfen, Durchfall, Kopfschmerzen, usw. Und dort fixiert sich dann das Stressgefühl, das uns überall begleiten kann.

Eine weitere Struktur, wo wir diesen Stress finden könnten, ist ein Sondergebilde, das einem

Seepferdchen ähnlich ist und deshalb auch Hippocampus genannt wird. Es ist inmitten des Gehirns angeordnet und in seinem Inneren ist der sogenannte Stressspeicher untergebracht. Es ist ähnlich, als wenn Sie in Ihrem Handy irgendwelche Informationen abspeichern und diese dann irgendwann später abrufen, indem Sie eine Taste drücken oder eine gewisse Stelle betätigen. Die gespeicherten Informationen werden gleich angezeigt und können entnommen werden. Ähnlich funktioniert es auch mit Stress.

In unserem Gehirn sind Erfahrungen mit Stress gespeichert, also verschiedene Gefühle, die mit Stress verbunden sind. Bei der „Berührung“ dieses Stresses, d.h. wenn man auf eine ähnliche Situation stößt, bekommt man sie im Display serviert, sprich das Nervensystem liefert uns „Live-Bilder“. Es bleibt nur noch hinzuzufügen, dass während elektronische Geräte über einen Speicher verfügen, kodiert unser Nervensystem die von ihm aufgenommenen und abzurufenden Informationen im Gedächtnis.

Unsere Produkte, auf Informationen basierende Joalis-Produkte, beschäftigen sich hauptsächlich mit dem Innenstress, und es ist jetzt deshalb angebracht, eine Serie von Produkten zu nennen, die eben zum Erlöschen der internen Stressquellen entwickelt und geschaffen wurden.

Vor allem ist es wieder **Activ-Col** zur Entsorgung von Darmtoxinen, weil diese unser Nervensystem sehr negativ beeinflussen und uns mit schlechten Gefühlen beliefern.

Das nächste ist **Biosalz**. Über dieses Präparat werden wir in den kommenden Teilen sprechen, aber es ist schon am Namen zu erkennen, dass es sich um die Entsorgung des in unserem Organismus abgelagerten Salzes handelt.

Ein weiteres Produkt ist **Vegeton**, das uns das vegetative Nervensystem entgiftet.

Zur Verfügung steht auch **Streson**, das eben auf den Hippocampus und den Stressspeicher orientiert ist.

Und zu Schluss machen wir nichts falsch, im Gegenteil, wenn wir das Produkt mit dem bezeichnenden Namen **Emotion** oder in der Originalsprache **Emoce** einsetzen, denn Stress ist eigentlich eine Emotion und die Innenstressquelle können auch verschiedene andere Emotionen darstellen.

Ich denke, wenn Sie es lernen, mit diesen Außenstressquellen zu arbeiten, und unsere Produkte zur Entsorgung von Innenstressquellen einsetzen, wird Ihr Organismus Toxine viel besser, leichter und schneller loswerden. Sie werden viel gesunder, vitaler und viel mehr Lust haben, an Ihrer Gesundheit zu arbeiten, als wenn Sie einen Hochdrucktank voller Toxine verkörpern würden, die Ihnen den Lebenselan nehmen, den Sie zum Beibehalten Ihrer Gesundheit und zum alltäglichen Leben brauchen.

Quelle: www.youtube.com/watch?v=sdXK6sisDf4

Copyright ©Asociace terapeutů a detoxikačních poradců z.s. a Kino Svět (Československá filmová společnost, s.r.o.) 2016

<http://asociace-tdp.cz/>

<http://www.kinosvet.tv/>

