

Wie kann ich mein Nervensystem beruhigen

Aus der Fülle der Möglichkeiten wähle einfach eine und setze sie um! Eine möglichst ganzheitliche umfassende Herangehensweise ist am erfolgsversprechendsten. Basis für alles ist unser Körper und hier lässt sich am einfachsten ansetzen:

ATEM: den Ausatem länger fließen lassen als den Einatem; ev. eine Atemtechnik einsetzen, z.B. die 4x4x4x4 sec (individuell angepasst)

ERDEN: barfuss auf Erde stehen und bewusst ausatmen; Waldspaziergänge (Terpene, Ordnungsfelder der Natur), Gartenarbeit (phys. Kontakt mit der Erde)

KÖRPER-Kontakt: Massagen, warme Bäder (mit beruhigenden Essenzen), Fussbäder

ERNÄHRUNG: alle Mikro- und Vitalnährstoffe grosszügig auffüllen: Vitamin D3/K2 (70-100 ng/ml anstreben), alle Vitamine besonders die B-Vitamine (aktive Form), alle wichtigen Mineral- u. Spurenelemente (Magnesium, Kalium, Kalzium, Natrium, Zink, Selen, Lithium, Eisen, Silizium, etc), Omega3, Bitterstoffe, genug Eiweisse morgens u. mittags, viele Ballaststoffe, genug sauberes Wasser trinken; frühes Abendessen (Gemüsesuppe); KETO-Kuren stabilisieren u. beruhigen den Stoffwechsel sehr effektiv

AYURVEDA: gezielte Ernährungstherapie zur Regulation insbes. von Vata/Pitta, da gibt es spezifische Mittel und Wege und Anwendungen wie z.B. Ashwagandha u.v.a.m.

PFLANZEN: es gibt sehr viele Heilpflanzen mit beruhigender Wirkung, z.B. Lavendel, Zitronenmelisse, Baldrian, Hopfen, Passionsblume, Rosenwurz, Angelikawurzel, Weihrauch, Meisterwurz u.v.a.m. Sie werden gegessen oder als Tee eingenommen, stärker wirkt die Tinktur. Der heimische Dost hat eine enorm hohe antioxidative Wirkung.

ÄTHERISCHE ÖLE: Lavendelöl auf die Fusssohlen abends oder andere beruhigende äth. Öle (Mischungen), auch verdünnt oder mit einer Pflanzentinktur gemischt.

HEILMITTEL: Im Akutfall würde ich mir von einer guten Alternativärztin ein Schlaf- bzw. Beruhigungsmittel verordnen (ev. kinesiologisch austesten) lassen für den kurzzeitigen Einsatz. Melatonin kann sehr hilfreich sein, auch CBD entsprechend dosiert

ENTSÄUERN: Kurweise alle übersäuernde Ernährung weglassen (v.a. Zucker, Süssgetränke, Kohlenhydrate, Milchprodukte, Fleisch, Obst, Fruchtsäfte, Fastfood, Alkohol, Kaffee) und konsequent basisch essen, um den Körper zu entlasten: Gemüse, Wildkräuter, Sprossen, pflanzliche Eiweisse, gute Fette, viele Ballaststoffe

ENTGIFTEN: Regelmässige Detox-Massnahmen wie z.B. eine Basenkur, Heilfastenkur, Leberreinigung u. Leberstärkung, Darmsanierung, warme Einläufe abends, Parasitenkur Umweltgifte meiden wo möglich (Pestizide, Herbizide, Wohngifte, Kleidung, Kosmetik), toxische Metalle ärztlich ausleiten mit Gelatherapie; Aderlass nach Hildegard v. Bingen

ZÄHNE SANIEREN: Amalgam-Füllungen oder Toxine in Zahnherden (oft unerkannt) können das ganze Körpersystem vergiften und extrem stressen

RAUS AUS DEM E-SMOG: Kein WLAN in der Wohnung! Verzicht aufs Handy wo immer möglich, digitale Geräte nur mit Kabel, kein Blaulicht abends; die Stimmgabel von Millivital bringt den Körper/Nervensystem sofort wieder in Regulation

HORMONE: Seit mir eine gute Frauenärztin bioidentische Hormone in passender Zusammensetzung gibt, kann ich nachts wieder wunderbar durchschlafen

MUSKELN DEHNEN: Gezielte und regelmässige Muskeldehnung befreit die gefangene Spannung aus den Faszien. Kiefer-Entspannung (Vagusnerv) mit dem TJ-Motion-Gerät

SCHLAFHYGIENE: Regelmässige Bettzeiten (vor Mitternacht), dunkles kühles ruhiges Schlafzimmer ohne Strahlen- und Strombelastung; geopathologische Störfelder und Wasseradern checken! Tagsüber Sonnenlicht und Bewegung; abends kein Blaulicht

GEDANKENHYGIENE: negative Gedanken ersetzen mit positiven, z.B. durch liebevolle konsequente Mantra-Praxis. Das einfachste Mantra heisst DANKE und kann den ganzen Tag und die ganze Nacht im Kopf laufen. Komplexere Mantras erfordern Konzentration und lenken den unruhigen Geist auf einen Fokus. Toxische Glaubenssätze ausräumen (z.B. "mir hilft nichts") und konsequent ersetzen durch heilsame Affirmationen

SPIRITUALITÄT: Gebet! Rituale, Entladungstechniken, räuchern, sich aufgeben ins Göttliche, göttlichen Schutz anrufen und visualisieren, glauben, vertrauen

BEWEGUNG u. div. KÖRPER-MASSNAHMEN: Waldspaziergänge, Yoga, kleine Mini-Bewegungseinheiten, Shiatsu-Punkte für Vagusnerv, Hand-/Fingermassagen, Fuss/Ohr-reflexzonen, Akupunktur, EFT-Klopftechnik, MBSR, Osteopathie, Neurogenes Zittern etc

MATRIX CHANGE® und CHANGE® zur Lösung der inneren Stressspeicherungen

MENTALE und EMOTIONALE Beruhigungsmassnahmen: exponentiell wachsender Markt mit unzähligen Methoden; Meditation (effektiv nach Bewegung); Geduld, Demut, Mut

BINAURALE BEATS: Jahrelang nutzte ich die binauralen Beats von DM-Harmonics, auch die Audios für Einschlafen und Durchschlafen, Selbstliebe, Selbstsabotage, etc

MANTRAS, SUMMEN, SINGEN, MUSIK, NATURGERÄUSCHE: die Wirkung heiliger Silben, harmonischer Schwingungen und Natur-Frequenzen ist nervenregulierend

GRENZEN akzeptieren, Abgrenzung, eigene Grenzen vor Selbstüberforderung setzen in Selbstverantwortung ist ein bewusster Entscheid und braucht Übung im Alltag; auch die Grenzen der eigenen Ego-Bemühungen anerkennen kann ein wichtiger Schritt sein.

SELBSTLIEBE und SELBSTAKZEPTANZ lassen sich trainieren in ganz kleinen Schritten und beginnen mit Erkennen, Verstehen, Verständnis, Mitgefühl, bewusste Entscheidung

WENIGER IST MANCHMAL MEHR: Reduktion auf das Essenzielle. Pausen. Nichts tun.