

Höher, schneller, weiter mehr..... und das auf Kosten der Gesundheit?

Die Vorstellung ist verlockend: Kurz vor einer Präsentation oder einer wichtigen Verhandlung eine Pille nehmen und danach topfit, hellwach, gelassen, überzeugend und hinreißend geschäftlichen Erfolg zu haben. Wer am Arbeitsplatz dopt, möchte sich in herausfordernden Situationen einfach nur gut fühlen. Denn wer sich wohlfühlt, wirkt entspannt und fühlt sich auch gegenüber unvorhergesehenen Schwierigkeiten jederzeit gewachsen. Die gute Nachricht ist, dass wir die Stoffe, die man dazu benötigt, quasi als körpereigene Drogen in uns haben. Candace Pert hat 1973 den körpereigenen Opiatrezeptor entdeckt. Seither hat sie mehr als 250 Artikel in renommierten Fachzeitschriften über Botenstoffe im Nerven- und Immunsystem (Peptide) veröffentlicht. Aus ihren Entdeckungen schließt sie:

„Die Vorstellung, andere seien für unser Wohlbefinden oder seine Störungen verantwortlich, ist falsch. Bewußt – oder häufiger – unbewußt entscheiden wir in jedem Augenblick, wie wir uns fühlen. Daß wir fühlen, wie wir fühlen, ergibt sich aus der Symphonie und Harmonie unserer Gefühlsmoleküle, die auf unsere Physiologie einwirken und dadurch segensreiche Gesundheit oder verderbliche Krankheit hervorrufen.“

Zu „externen Liganden“, das sind von außen zugeführte Drogen, die sich anstelle des körpereigenen „Opiums“ an die Rezeptoren heften und kurzzeitiges Wohlfühl vermitteln, schreibt sie, dass diese das psychosomatische Netzwerk stören, den glatten Informationsfluß im Körper unterbrechen und zu künstlichen, festgefahrenen Informationskreisläufen führen: „Auf die Dauer fühlen Sie sich weit besser, wenn Sie auf legale und illegale Drogen verzichten. Stellen Sie jede Langzeitverschreibung in Frage: Wenn Sie nicht darauf verzichten können, dann sorgen Sie dafür, dass Sie die kleinstmögliche Dosis erhalten. Unter Aufsicht Ihres Hausarztes oder eines anderen medizinischen Fachmannes können Sie von Zeit zu Zeit „Medikamentenferien“ nehmen, um festzustellen, ob Sie diese Schlaftabletten, Antidepressiva, Magenpillen oder Bluthochdruckmittel tatsächlich noch brauchen. Erleben Sie, wie wach und energiegeladener, wie lebhafter und wohler Sie sich fühlen, wenn Sie auf alle Arzneimittel verzichten. Wenn Ihr System völlig frei von Drogen und Medikamenten ist, kann es sich darauf konzentrieren, Ihren Körpergeist zu heilen, statt fremdinduzierte Veränderungen zu korrigieren und überflüssige Energien des Körpergeistes für die Entgiftung und Ausscheidung von Drogen und Medikamenten aufzuwenden. Machen Sie sich klar, dass Zucker eine Droge ist, deren chronische Auswirkungen durchaus mit herkömmlichem „Drogenmißbrauch“ zu vergleichen ist...Raffinierter oder weißer Zucker verändert das Profil der von der Bauchspeicheldrüse (neben dem Insulin) ausgeschütteten Peptide, mit dem Ergebnis, dass wir uns schlapp fühlen und Fett ansetzen.“

Noch ein Tipp, den Candace Pert für ein langes und glückliches Leben gibt, ist folgender: „Wohlbefinden heißt, dass Sie Vertrauen setzen in die Fähigkeit und Absicht des Körpergeistes, sich zu heilen und zu genesen, wenn Sie ihm die geringste Chance dazu geben.“

Gerne unterstütze ich Sie beim Anregen Ihrer körpereigenen Wohlfühlsubstanzen.

Literatur:

https://www.dak.de/dak/download/Vollstaendiger_bundesweiter_Gesundheitsreport_2015-1585948.pdf

Candace B. Pert: Moleküle der Gefühle: Körper, Geist und Emotionen, Rowohlt Verlag 2001