

Immunität ist der beste Arzt der Welt. Wie stimuliert und unterstützt Akupunktur die menschliche Immunität

**Zheng Chen TCM Ärztin
Vortrag gehalten in Rom beim
Akupunktur Weltkongress 2017**

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation wird unsere persönliche Gesundheit und Langlebigkeit zu 15 % von der Genetik, zu 25 % von der Umwelt und zu 60 % von unserer eigenen Immunität bestimmt. Wenn es also um unsere Gesundheit geht, sind wir die wahren Ärzte, denn es geht um den Schutz unserer Immunität.

In einem 2006 in der deutschen Zeitschrift "Vitality" veröffentlichten Artikel stellten Forscher fest, dass 60-70 % der Krankheiten durch eine Verbesserung der Immunität von selbst geheilt werden können, solange auf Erholung und solange auf eine Regulierung und Verbesserung der Lebensgewohnheiten geachtet wird.

In der Chinesischen Zeitschrift „Sen Min“ stellten Forscher das gleiche fest. Indem die Ärzte das Immunsystem stimulieren und unterstützen, behandeln sie nicht Krankheiten, sondern sie verhindern sie, indem sie die Selbstheilungs- und Immunkräfte des menschlichen Organismus fördern. Ein gutes Immunsystem ist besser und nützlicher als jedes Medikament.

Eine medizinische Fachzeitschrift schrieb einen Artikel über zwei Ehepaare. Bei beiden war Krebs im fortgeschrittenen Stadium festgestellt worden. Ein Ehepaar erhielt eine Behandlung mit westlicher Medizin, also Operation und Chemotherapie. Das andere Ehepaar verkaufte sein Haus und unternahm eine Weltreise.

Das erste Paar starb zwei Monate nach der Operation und der Chemotherapie, weil die Operation und die Chemotherapie die Grundenergie des Körpers Qi zerstörten und die Chemotherapie die guten Zellen tötete! Eine Immunabwehr war nicht mehr vorhanden. Als das andere Paar von der Reise zurückkam, wurde es untersucht, und der Krebs war verschwunden. Weil sie gut gegessen haben, Spaß hatten, sich viel bewegten und schöne Dinge gesehen und erlebt haben, und bei allem vorbereitet waren auf den Tod! Sie hatten keine Angst mehr! Angst vor dem Mangel an Yang des Nieren-Qi und auch die Immunität war wieder sehr gut.

Ich hatte eine Freundin. Jedes Jahr geht sie zum Arzt, um sich untersuchen zu lassen. Sie erhielt eine Reihe von Indikatoren, an ihr entdeckte man eine kleine

Zyste in der Brust, sofort wurde operiert, die Brüste wurden entfernt. Im nächsten Jahr entdeckte man eine weitere Zyste in der Gebärmutter, sofort wurde operiert und die Gebärmutter entfernt. Im dritten Jahr wurde ein Tumor aus ihrem Dickdarm halb entfernt, und während der Operation fand der Arzt einen Stein in ihrer Gallenblase und so wurde auch die Gallenblase entfernt, ohne ihre Zustimmung wohlgemerkt. Sie starb drei Jahre später im Alter von 45 Jahren. Sie hat durch die Operationen wichtige Elemente ihres Körpers verloren, ihre Nierenenergie und ihr Immunsystem! Der Hauptgrund ist, dass ihr Körper nun blockiert war, die Durchflussfunktion war nicht mehr ausreichend vorhanden.

Ich habe einen Kollegen, der ein deutscher Arzt ist. Seine Mutter ist 87 Jahre alt. Er entschied sich bei ihr für eine Operation wegen Knie- und Gelenkerkrankungen, aber er starb drei Monate nach der Operation. Natürlich wird die Operation Menschen mit Knie-/Gelenkerkrankungen nicht töten! Allerdings ist der Körper der alten Person bereits knapp an Blut, Qi und Immunsystem, so dass ihr Körper die Operation nicht ertragen kann! Aber der Arzt wusste es nicht!

Was ich oben erwähnt habe, sind die Phänomene der Gesundheitsprobleme in unserer Gesellschaft, die zeigen, dass viele Menschen nicht verstehen, was Immunität ist. In der Tat ist die Immunität der beste Arzt der Welt und der "gute Arzt" des Körpers.

Dies veranlasst uns, die Frage zu überdenken, was Gesundheit bedeutet, wenn die westlichen medizinischen Indikatoren normale Werte anzeigen?

Die chinesische Medizin kann die Immunität des Körpers sehr schnell testen, indem sie in wenigen Minuten den Puls, die Zunge, die Augen und das Gesicht abbildet, um die Gesundheit der Immunität des Körpers zu bestimmen. Es gibt keine Notwendigkeit für die teuren Maschinen, wenn der Blick auf den Menschen klar ist. Die Apparatemedizin verwandelt oft kleine Dinge in große Dinge. Wenn Sie das nicht vergessen, wird Ihre Immunität 60% der Krankheit heilen.

Immunität Auswirkungen

Die Immunität des menschlichen Körpers hängt hauptsächlich von der gemeinsamen Wirkung von Immunorganen, von Immunzellen und von Immunmolekülen ab

Die 3 wichtigsten Auswirkungen der Immunität auf den menschlichen Körper

1, Außenabwehr: sie hilft dem Körper, das Eindringen fremder Bakterien und Viren zu verhindern.

2, Interne Überwachung: das rechtzeitige Entfernen mutierter Gene oder eigener Stoffwechselprodukte aus dem Körper.

3, Selbststabilität: das ständige Entfernen alternder und abgestorbener Zellen

Darüber hinaus ist der menschliche Körper mit einem höchst verantwortungsvollen "persönlichen Arzt" ausgestattet - dem Selbstheilungssystem, das Immunität, Abstoßung, Reparatur (Heilung und Regeneration), endokrine Regulierung usw.

Anders gewendet, wenn diese Fähigkeit des menschlichen Körpers vollständig zerstört wird, können selbst die besten Ärzte kein Leben retten. Der Hauptgrund, warum AIDS zu einer "unheilbaren Krankheit" geworden ist, ist, dass das Immunsystem ganz zerstört wurde.

Die Immunität kann unterteilt werden in:

1. angeborene Immunität, die von Geburt an vorhanden ist.

2. Erworbene Immunität, die ganz natürlich im Leben nach der Geburt erworben wird.

Anzeichen für ein schwaches Immunsystem: Manche Menschen haben eine geringe Selbstheilungskapazität, wenn sie ständig krank sind oder nicht schnell wieder gesund werden.

**Wie man die Immunität verbessert,
Wie Sie Ihr Immunsystem stärken können**

1, Emotionen zur Stärkung der Immunität

2, Tägliche Ernährung zur Stärkung der Immunität

3, Schlaf zur Stärkung der Immunität

4, Übungen zur Stärkung der Immunität

5, Akupunktur zur Stärkung der Immunität

1, Emotionen zur Stärkung der Immunität

Wenn wir alle Arten von Emotionen haben, ist das erste, was wir angreifen, das Immunsystem des Körpers. Mehr als 70% der Menschen verdauen ihre

Emotionen, indem sie ihre Körperorgane angreifen, was eine der größten Ursachen der Krankheit ist.

Verschiedene Emotionen greifen verschiedene Organe an, und die alte Weisheit der chinesischen Medizin besagt:

Die Niere regiert Angst, die Leber speichert Wut und die Lunge speichert Traurigkeit. Darüber hinaus verursachen Anstrengung und Anspannung meist Magen-Darm-Erkrankungen. Menschen, die sich oft unglücklich fühlen, bevorzugen Migräne. Unentschlossenheit und mangelndes Selbstbewusstsein sind meist emotionale Etiketten für Diabetiker.

Nehmen Sie Frauen als Beispiel: Sie können leicht Hyperplasie der Brustdrüsen bekommen, wenn sie wütend sind, langfristige Depressionen sind anfällig für Brustkrebs. Ignorieren der Identität von Frauen beeinflusst die Gesundheit der Eierstöcke, gynäkologische Erkrankungen bei Paaren, die Meinungsverschiedenheiten haben.

Studien haben gezeigt, dass die sieben wichtigsten Emotionen, die Probleme mit dem Immunsystem verursachen, in dieser Reihenfolge sind: Wut, Traurigkeit, Angst, Depression, Feindseligkeit, Misstrauen und jahreszeitlich bedingter Kontrollverlust (z. B. häufiger Streit und Reibereien im Sommer; mehr depressive Menschen als sonst im Winter)

Tatsächlich regieren oft negative Emotionen hinter den Kulissen. Alle Beschwerden, Verwirrungen, Wut... werden sich schließlich in einen immunen Sturm verwandeln. Zum Beispiel extreme Wut und Glückliche: Tod durch Herzinfarkt, schwere Trauer: weiße Haare über Nacht, übermäßige Nervosität: Durchfall, Angst: Unfähigkeit zu schlafen

Hier ist, was ich über die Philosophie der Gefühle im Leben geschrieben habe:

- Wer wütend ist, bestraft sich selbst für die Fehler anderer. Wer nur auf die Fehler der anderen achtet, verletzt sich selbst.**
- Der Preis für Schmerz und Leid ist niemals zu hoch, solange die Seele stark ist.**
- Das beste Leben ist das Leben in der Mitte, nicht zu reich, nicht zu arm, nicht zu schön, (England Diana USA Marilyn Monroe) nicht zu häßlich, nicht zu bekannt, nicht zu unmoralisch.**

- **Glück und Unglück gehören zusammen wie Zwillinge. Ohne einen Begriff von Unglück gäbe es auch die Vorstellung von Glück nicht. Vom Ende her gesehen gilt ohnehin: Unglück ist nicht selten Glück, Glück nicht selten Unglück.**
- **Als Gäste in der Zeit leben wir unser Leben in der Gegenwart, ohne Reue für Vergangenes und ohne Angst für das Künftige.**
- **Ob die Sonne morgens aufgeht liegt nicht in deiner Macht, wohl aber, um wieviel Uhr du aus dem Bett steigst. Die Länge deines Lebens liegt nicht in deiner Hand, wohl aber seine Breite und Tiefe. Die anderen Menschen kannst du nicht ändern, wohl aber dich selbst.**
- **Ein Schritt zurück gibt oft Sonnenschein, ein Schritt nach vorne gibt oft Donnerwetter und Regen. Nachgeben bringt Frieden**

2, Tägliche Ernährung zur Stärkung der Immunität

Chinesisches Sprichwort: Essen ist wichtig wie Gott.

Europäisches Sprichwort: Man ist, was man isst!

**In Europa ist eine schöne Küche nicht zum Kochen, sondern nur zum Gucken!
Die beste Medizin ist gutes Essen. Die beste Küche schützt vor dem Krankenhaus.**

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist der Vorteil verschiedener Lebensmittel für Ihren Darm. Viele Aspekte des menschlichen Körpers werden durch den Verdauungstrakt beeinflusst. Fast die gesamte Nährstoffaufnahme findet im Dünndarm statt, und Ihre Immunität ist im Darm verwurzelt.

1, Ein Apfel pro Tag

Ein Apfel pro Tag stärkt das Immunsystem. Äpfel enthalten viel Vitamin C, das für die Stärkung des Immunsystems sehr wichtig ist. Außerdem senkt es den Cholesterinspiegel und den Blutdruck und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Apfel ist reich an Zucker, organischer Säure, Zellulose, Vitaminen, Mineralien, Polyphenolen und Flavonoiden.

2, Jeden Tag nach dem Aufwachen ein Glas reines Wasser

Die Vorteile des ersten Glases Wasser am Morgen; Wenn man nachts schläft, verbraucht der Körper viel Wasser über den Urin, die Haut, die Atmung usw. und befindet sich nach dem Aufwachen in einem dehydrierten Zustand,

während das Trinken von Wasser am Morgen das durch den Körperstoffwechsel verlorene Wasser wieder auffüllen kann. Reichlich abgekochtes Wasser trinken: nicht vergessen, reines Wasser! Das hält die Schleimhäute in Nase und Mund feucht; wer mehr Wasser trinkt, fühlt sich außerdem frisch und energiegeladen.

3, Mehr Meeresfrüchte essen

Meeresfrüchte sind reich an Eisen, Zink, Magnesium, Selen, Kupfer, usw., regelmäßigen Verzehr kann die Immunfunktion fördern.

4, Trinken von Ginseng

Wissenschaftler haben festgestellt, dass Ginseng eine Chemikalie namens Saponin enthält. Da es die körpereigenen Immunzellen zur Abwehr von Bakterien, Pilzen und Viren mobilisieren kann, kann es die Abwehrfähigkeit des Körpers gegen Infektionen mehr als verfünffachen.

5, Rotwein

Die meisten alkoholischen Getränken haben eine unterdrückende Wirkung auf das körpereigene Immunsystem, aber Rotwein ist das Gegenteil, es enthält einige antioxidative Stoffe zur Verbesserung der Immunfunktion und auch zum Schutz des Herzens.

6, Ein Ei am Tag

Eier sind reich an Nährstoffen und haben einen hohen Nährwert. Der Eiweißgehalt beträgt etwa 13%, und die Aminosäurezusammensetzung ist sehr nah an den menschlichen Bedürfnissen, die normalerweise als Referenzprotein für die Aminosäurebewertung verwendet werden können. Eier enthalten eine breite Palette von Vitaminen, Mineralien wie Kalzium, Phosphor, Eisen, Zink, Selen und so weiter. Es wird empfohlen, jeden Tag mindestens ein Ei zu essen, einschließlich Eiweiß und Eigelb.

7, Huhn hat einen Proteingehalt von etwa 20 %

Hühnerbrust ist eine beliebte Eiweißquelle für viele Fitness- und Muskelaufbautypen, da sie wenig Fett und einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Ölsäure und Linolsäure, enthält. Es enthält verschiedene Aminosäuren, die die Verdauung fördern, und ist eine wichtige Quelle für Mineralien wie Kupfer, Eisen und Zink sowie für B-Vitamine und fettlösliche Vitamine. Außerdem ist Hühnerfleisch reich an Phospholipiden, die eine wichtige Rolle bei der menschlichen Entwicklung spielen.

8, Sieben kleine Nüsse pro Tag

Nüsse enthalten nicht nur eine große Menge an ungesättigten Fettsäuren, sondern auch etwa 20% hochwertiges Eiweiß und mehr als 10 Arten von Aminosäuren, darüber hinaus enthalten Nüsse Vitamin B1/B2/B6, Vitamin E, Kalzium, Phosphor, Zink, Eisen und andere Nährstoffe, die für das Immunsystem eine sehr gute Rolle spielen

3, Richtige Bewegung zur Stärkung der Immunität

Richtige Bewegung hilft dem Qi und dem Blut, zu funktionieren, aber sie erschöpft es auch. Die Mikrozirkulation des Körpers soll vor allem durch die Lockerung und Entspannung der Statik erreicht werden, die auch für die Gesundheit wichtig ist.

Sport mit mittlerer und niedriger Intensität kann die Anzahl der Lymphozyten erhöhen, einschließlich T-Lymphozyten, B-Zellen und NK-Zellen, aber Sport mit hoher Intensität kann stattdessen Lymphozyten reduzieren. Wenn Sie also das Immunsystem aktivieren möchten, sollten Sie moderat trainieren. Jedes Mal mindestens 30 Minuten; Sport mindestens 5 pro Woche; Herzfrequenz während des Trainings = 150.

4, Schlaf zur Stärkung der Immunität

Eine gute Nachtruhe hilft dem Immunsystem, sich selbst zu reparieren, und ist eine wirksame Maßnahme zur Förderung der Selbstheilung. Die Forscher fanden heraus, dass Menschen, die nur vier Stunden pro Tag schliefen, nur halb so viele Antikörper im Blut hatten, um die Grippe zu bekämpfen und auch weniger Immunität wie diejenigen, die 7 bis 8 Stunden schliefen.

Im Allgemeinen sollten Erwachsene 7 bis 8 Stunden Schlaf pro Tag bekommen. Auch wenn Sie viel zu tun haben, sollten Sie nicht später als 23.00 Uhr ins Bett gehen, und wenn möglich, sollten Sie eine 20- minütige Mittagspause einlegen.

5, Die immunstärkende Akupunktur ist eine wichtige große Maßnahme

Bei einem meiner Patienten mit Schilddrüsenüberfunktion, der zehn Jahre lang Medikamente eingenommen hatte, kam es nicht zu einem Rückgang, sondern zu einem Anstieg. Der Patient konnte nicht mehr, dann kam er zu mir, um eine Behandlung mit Akupunktur zu bekommen. Nach ca. 20 Behandlungen wurde seine Schilddrüsenfunktion wieder normal. Aber sein Arzt gab nicht zu, dass es die Wirkung der Akupunktur war, sondern er sagte, dass Akupunktur

Scharlatanerie sei. Der Arzt wusste nicht, wie wichtig das Kernkonzept der Akupunktur für die Immunität und damit für die menschliche Gesundheit ist. Die menschliche Gesundheit kann nicht von zwei Hauptelementen getrennt werden: 1, genug Qi , kein Blut-Stau. 2, Glatte Meridiane einschließlich Blutgefäße (Müllabfuhr); auf diese Weise stimuliert und unterstützt die Akupunktur die menschliche Immunität!

Ich hatte einen Patienten mit fünf Bandscheibenvorfällen in der Halswirbelsäule. Sein Arzt bat ihn, schnell zu operieren. Er hatte Angst und kam zu mir zur Akupunkturbehandlung. Alle Halswirbel waren innerhalb von drei Monaten wieder gesund, kein Schmerz mehr, und in den vergangenen fünfzehn Jahren ist kein einziger Rückfall aufgetreten! Aber sein Arzt gab auch nicht zu, dass es die Wirkung der Akupunktur war.

Es gibt zwei Arten von Krankheiten:

1, die eine besteht darin, dass die Meridiane im Grunde offen sind, aber das ist nicht genug, was sich oft durch Schmerzen hier und da manifestiert, weil das Qi ist nicht genug ist, um die Nahrung zu vergasen, sondern es produziert Feuer (auch als falsches Feuer), und die Meridiane im Körper werden blockiert, und diese Blockade äußert sich in Schmerz.

2, wenn die Meridiane nicht funktionieren, kann das Qi nirgendwo bleiben, was äußerlich nicht sichtbar ist, aber sobald es entdeckt wird, handelt es sich um eine ernsthafte Krankheit.

Ich habe gerade eine Patientin mit Zysten in den Eierstöcken und in der Gebärmutter, und nach ca 27 Behandlung mit Akupunktur wurden einige kleiner und einige verschwanden nach der Akupunkturbehandlung vollständig. Aber ihr Arzt gab nicht zu, dass es die Wirkung der Akupunktur war, sondern er sagte, dass Akupunktur Scharlatanerie sei.

Qi-Stagnation kann das Blut blockieren, und eine Blutblockade kann zu giftigen Furunkeln, Skrofulose, Zysten, Krebs und Tumoren führen, alles wegen des mangelnden Blutflusses. Der Fluss des Qi ist der Hauptgrund, und der Fluss des Blutes ist der Hauptgrund. Alle Krankheiten werden durch Qi-Stagnation verursacht, und wenn das Qi unterdrückt ist, wird die Leber zuerst geschädigt und dies führt zu einer verminderten Immunität und Zysten in den Eierstöcken können entstehen.

Eine Reihe von Wissenschaftlern aus den USA hat kürzlich in der renommierten internationalen Fachzeitschrift (Scientific Reports) eine Arbeit veröffentlicht, in der sie mit Hilfe modernster Technologie eine "Superautobahn des Flüssigkeitsflusses" im menschlichen Körper entdeckt haben. Die Existenz des Meridiansystems in der chinesischen Medizin wurde von der modernen Medizin

lange Zeit in Frage gestellt, aber unsere Ergebnisse beweisen, dass Meridiane und Akupunkturpunkte tatsächlich existieren.

Es gibt einen berühmten deutschen Erfinder namens Ben, der als erster elektrisches Licht zum Auffinden von Akupunkturpunkten und Meridianen verwendete und ein kleines Gerät erfand, das Anfängern helfen soll, Akupunkturpunkte zu finden. Er war 61 Jahre alt, als er an Krebs erkrankte, aber statt einer Operation und Chemotherapie nutzte er die Akupunktur und Kräuter und wird jetzt 85 Jahre alt.

Ich hatte einmal ein Gespräch mit einem Frankfurter Gynäkologen. Ich fragte ihn, warum eine Frau ihre Eierstöcke oder ihre Gebärmutter sofort entfernen lassen sollte, wenn sie ein Problem damit hat, und er sagte, wenn sie keine Kinder haben wolle, könne sie sie natürlich entfernen lassen.

Unser Körper ist ein intelligenter Organismus mit vielen "Wächtern": , Eierstöcke, Blinddarm, Mandeln usw. Diese Wächter sollen sofort reagieren, wenn eine Anomalie in unserem Körper auftritt (normalerweise "Feuer"). Wann immer etwas mit unserem Körper nicht stimmt, reagieren diese Wächter sofort und informieren das Gehirn. Ein kluger Mensch hätte seinen Verstand angepasst, sich selbst überprüft und sich beruhigt. Aber was hat unsere westliche Medizin jetzt getan? Du hast Schmerzen, nicht wahr, ich werde dich ganz entfernen. Jetzt ist sogar ein Instrument erfunden worden: haben Sie nicht auch allergischen Schnupfen und Niesen? Ich werde die Nerven im empfindlichen Bereich deiner Nase verbrennen, so dass du in Zukunft nicht mehr niesen wirst, egal wie sehr du sie stimulierst. In der westlichen Medizin hat dies zur Folge, dass unsere inneren Organe abgeschnitten werden können, wenn wir krank werden.

Der grundlegende Unterschied zwischen der traditionellen chinesischen Medizin und der westlichen Medizin besteht darin, die "Wurzel" des Konzepts der menschlichen Lebensfunktion zu betonen, anstatt die "Symptome" in der westlichen Medizin.

Der größte Vorteil der traditionellen Chinesischen Medizin ist, dass sie großen Wert auf die Selbstheilungsfähigkeit des menschlichen Körpers legt. Vor Tausenden von Jahren befürwortete der Kanon für (Innere Medizin des Gelben Kaisers) Gesundheitserhaltung und Krankheitsprävention und befürwortete, dass Ärzte "Krankheiten behandeln, bevor sie krank werden". Deshalb sind einige der Patienten, die zur Akupunkturbehandlung in meine Praxis kommen, nicht krank, sondern lassen sich nur präventiv akupunktieren.

Grundlagen der Akupunktur

Grundlage der Akupunktur ist eine philosophische Betrachtungsweise des Lebens. Hierbei wird von gegensätzlicher und sich gleichzeitig ergänzender Polarität aller Dinge und Kräfte – in China als Yin und Yang bezeichnet – ausgegangen. Jede Erscheinungsform des Lebens, also auch der Mensch, besteht aus diesen gegensätzlichen Kräften, die sich zwar konträr gegenüberstehen, die sich aber zugleich gegenseitig ergänzen und nur gemeinsam ein vollkommenes Ganzes bilden. Gesundheit bedeutet im chinesischen Sinne ein harmonisches Gleichgewicht aller Kräfte. Ein Ungleichgewicht bedeutet Krankheit oder Störung des Wohlbefindens.

Die Akupunktur wird dieser Vorstellung gerecht, indem sie nicht nur ein gestörtes Organ als behandlungsbedürftig betrachtet, sondern sie stellt dieses gestörte Organ mit dem Gesamtsystem Mensch in eine Beziehung. Ebenso berücksichtigt sie die Einbindung des Menschen in seine Umwelt.

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Frau Zheng Chen

**TCM Ärztin fünften Generation,
7 Jahre Master Studium und**

35 Jahre klinische Erfahrung.

Praxis: Schänzlistrasse 63 3011 Bern

Tel: 0313114300 Fax: 0313114305

E-Mail: [arzt-bern\(at\)hin.ch](mailto:arzt-bern(at)hin.ch) www.akupunktur-spezialist.ch

Praxis: Kirchenfeldstrasse 31 3005 Bern

Telefon: 031 351 91 88 Telefax: 031 351 91 87

E-Mail: info@naturalmedizin.ch