



Matthias Felder

STRESS

Hilfe aus der Krise mit Spagyrik und Akupunktur

Inhaltsverzeichnis

Die Gaben der Natur
Es gibt eine unsichtbare Welt
Spagyrik
Die Herstellung spagyrischer Essenzen
Die Quinta Essentia
Die spagyrischen Essenzen von Phylak
Stress
Eustress und Dystress
Die Stressreaktion
Dauerstress
Das Stressabwehrsystem
Die Stressachse
Himmelblauer Ort und himmelblaues ätherisches Öl
Matricaria chamomilla - Kamille
Stress ohne Ende - es droht der Point of no Return
Unser Alltag ist vielfach geprägt von Hektik und Stress
Dysstress-Syndrom
Dysstress-Symptome
Stress - Stressphasen - der Selye´sche Stressablauf
EFT - Emotional Freedom Techniques
Burn Out - wenn nichts mehr geht
Ausgebrannt sein - Kollaps des Ich
Die vier Blüten
Der energetisch erschöpfte Mensch
Das Qi stärken
Tropaelomum majus - Große Kapuzinerkresse

Rosmarinus officinalis - Rosmarin
Schaltzentrale Hypothalamus
Tilia - Linde
Die Arbeit am Innenleben
Ruhe und Frieden finden
Azadirachta indica - Neem
Psychoneuroimmunologie
Chronischer Stress schwächt die Immunabwehr
Crash im Stresssystem
Das Gehirn
Das Limbische System
Die Amygdala
Amygdala amara - Bittermandel
Ein veränderliches Klima
Neurotransmitter steuern Stimmung und
Stressempfindung
Neurotransmitter und Hormone
Serotonin
Piper methysticum - Kawa-Kawa
Glutaminsäure
Acetylcholin
Urtica Brennessel
Noradrenalin
Ephedra - Meerträubchen
Glycin
GABA
Dopamin
Agnus castus - Mönchspfeffer
Asparaginsäure
Phenylalanin
Tryptophan

Blockaden - Blockaden lösen
Resilienz - biegen statt brechen
Eleutherococcus senticosus - Taigawurzel
Quercus - Eiche
Cortisol
Nebennierenschwäche - Adrenal fatigue
Cardiospermum halicacabum - Herzsame
Das vegetative Nervensystem
Sympathikus und Parasympathikus
Chelidonium majus - Schöllkraut
Stress und neurovegetative Dystonie
Nicotiana tabacum - Tabak
Aralia racemosa - Amerikanische Narde
Die Polaritäten der Natur
Ginkgo biloba - Tempelbaum
Angelica archangelica - Engelwurz
Stress und die Schilddrüse
Valeriana officinalis - Baldrian
Fucus - Blasentang
Lycopus virginicus - Wolfstrapp
Leben ist Rhythmus, im Rhythmus liegt die Kraft
Der Schlaf
Die Zirbeldrüse und das Hormon Melatonin
Melatonin und Schlafstörungen
Den Stress loslassen mit der Sedona Methode
Akzeptieren
Lassen - Loslassen
Hypericum perforatum - Johanniskraut
Hafer - Nervennahrung
Avena sativa - Hafer
Neurasthenie

Coffea arabica - Kaffee

Melissa officinalis - Zitronenmelisse

Wohlbefinden und Glück

Literaturhinweise

Fotonachweis

Erklärungen

Über den Autor

Die Gaben der Natur

Die faszinierende Welt der spagyrischen Heilweise vermag es, uns auf einen machtvollen Weg zu geleiten der uns zu großen Kraft- und Energiequellen führt aus denen wir reichlich schöpfen können. Die Begegnung mit den Heilpflanzen lässt uns wieder offener und dankbarer werden für die unendlichen und kostbaren Gaben der Natur. Die Pflanzenenergien helfen, Leid zu lindern und Heilungsprozesse in Gang zu bringen. Sie unterstützen uns in unserer Entwicklung und möchten uns mit Rat und Tat zur Seite stehen und uns auf unserem Lebensweg begleiten. Die Weisheiten der Heilpflanzen unterstützen uns, wenn wir Antworten suchen auf die Fragen des Lebens, im Vergangenen, Gegenwärtigen und für Zukünftiges. Die Heilpflanzen sind wahre Lebenshelfer und wundervolle Lehrmeister der Natur. Sie schenken uns tiefes Vertrauen in die Mysterien des Lebens und setzen uns in erfrischende Symbiose mit der Natur. Wer sich der Natur mit ihren Heilpflanzen anvertraut, ihnen offenherzig begegnet, findet reichlichen Segen und Bekräftigung auf all seinen Wegen.

Es gibt eine unsichtbare Welt die die sichtbare durchdringt

Alle Erkenntnis der Welt, die wir auf Erden besitzen, stammt nur aus dem Lichte der Natur. Dieses Licht der Natur reicht vom Sichtbaren zum Unsichtbaren und ist hier so wunderbar wie dort. Im Lichte der Natur ist das Unsichtbare sichtbar.

Paracelsus

Spagyrik

Die Spagyrik ist ein uraltes ganzheitliches Naturheilverfahren nach den Regeln der Alchemie, welches Körper, Seele und Geist als eine im Gleichgewicht stehende Einheit betrachtet. Die Spagyrik geht auf die alte Tradition der alchimistischen Medizin zurück. Durch die Spagyrik werden die wesentlichen Aspekte einer Heilpflanze in eine für den Organismus optimal assimilierbare Form gebracht. Zusammengefügt aus den griechischen Worten Spao (trennen, lösen, scheiden, Analyse) und Ageiro (binden, vereinen, Synthese) verweist das Wort Spagyrik auf die zwei fundamentalen alchimistischen Techniken, die zur Aufbereitung arzneilicher Substanzen eingesetzt werden, die des Trennens und Vereinens. Durch Trennung und Scheidung der Ausgangssubstanz wird zunächst das Wertvolle vom Nutzlosen geschieden. Durch eine Art Neukomposition werden die aufgeschlossenen Bestandteile wieder vereint. Das so hergestellte spagyrische Mittel enthält die heilkräftigen Substanzen in veredelter Form und ist somit therapeutisch viel effektiver als das Ausgangsmaterial. Das Grundprinzip des spagyrischen Herstellungsverfahrens liegt darin, dass der giftige, unreine Teil der Pflanze vom heilenden, reinen Teil getrennt werden soll. Als Wirkungsträger der Spagyrika gelten nicht nur ihre Inhaltsstoffe, sondern auch die durch das Herstellungsverfahren freigelegten metaphysischen Kräfte.

Paracelsus selbst verwendete den Begriff Spagyrik synonym für den Teil der Alchemie der sich mit der Heilkunst beschäftigte. Er sah ihre Aufgabe in der Herstellung von ganzheitlich wirksamen Arzneimitteln. Paracelsus knüpfte an eine hermetische Tradition an, die mit Hermes Trismegistos

begonnen hatte. Er verstand unter Spagyrik die Kunst des LöSENS und Bindens, des Trennens und Wiederausammenfügens. Nach Auffassung der Spagyriker enthält jede Substanz ein reines und gutes und ein dem widerstrebendes feindliches Prinzip. Diese Erkenntnis veranlasst die Hersteller von spagyrischen Arzneien, mit einem geeigneten Verfahren das Grobe vom Feinen, das Materielle vom Geistigen, das Gift vom Heilsamen zu trennen oder zu scheiden. Sie entwickelten eine besondere Methode der Aufbereitung pflanzlicher und mineralischer Substanzen. Zu einer modernen vital-energetischen Therapie ist die Spagyrik von Dr. Carl Friedrich Zimpel weiterentwickelt worden. Zur Anwendung kommen hierbei Gärung, Destillation, Veraschung und Filtration. Hierbei wird die Ausgangssubstanz zunächst in diverse Bestandteile geteilt und dabei das Wertvolle vom Nutzlosen getrennt. Durch eine Art Neukomposition werden die aufgeschlossenen Bestandteile dann wieder vereint. Das System der Spagyrik hat somit zum Ziel, das gute, aufbauende, heilende und kraftspendende Prinzip einer jeden Pflanze oder Substanz, die zu Heilzwecken eingenommen werden soll, von dem bösen, zerstörenden, krankmachenden, dem Gift zu trennen und wenn möglich durch Veredelung zu erhöhen.

Spagyrik betrachtet den Menschen und die Pflanzen in ihrer Dreiheit aus Körper, Seele und Geist. Durch Einnahme der spagyrischen Essenzen wird der Mensch auf allen Seinsebenen angesprochen:

„Körper, Seele und Geist der Heilpflanze für Körper, Seele und Geist des Menschen“

Aufgrund des besonderen Herstellungsverfahrens verfügt die spagyrische Urtinktur über ein enormes energetisches Potential an spezifischer Heilkraft.

Die Herstellung spagyrischer Essenzen

Wenn möglich werden wildwachsende und in der natürlichen Pflanzengemeinschaft vorkommende Heilpflanzen verwendet. Diese werden zur Zeit der Blüte gesammelt, im Labor untersucht, nach der Freigabe gereinigt, handverlesen und zerkleinert.

1. Das schonende und vollständige Aufschließen geschieht mittels Hefegärung. Die Wirkstoffe werden befreit, giftige Wirkstoffe in ungiftige Informationsträger verwandelt. (Geist)
2. Mit der Wasserdampfdestillation werden die in der Gärung gelösten und verwandelten Wirkstoffe durch Verdampfung und anschließende Kondensation zur spagyrischen Uressenz. (Seele)
3. Die zurückbleibenden Pflanzenreste enthalten noch viele wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente. Mit der Veraschung und Calcination werden auch diese Stoffe gewonnen. (Körper)
4. Das Auflösen der Asche in der spagyrischen Uressenz bildet die Vereinigung, die chymische oder spagyrische Hochzeit und zugleich den Abschluss eines sehr aufwendigen Herstellungsverfahrens.

Die Spagyrik ist eine besondere Therapierichtung mit einem eigenen geistigen Hintergrund, einer eigenen Sicht des Menschen und dessen Wechselwirkung mit seiner Umgebung und der Natur, das heißt der mikrokosmischmenschlichen und makrokosmisch-universalen Ganzheit. In der Spagyrik beginnt man mit der Befreiung des Geistes, dann der Seele und danach des Körpers, um im Anschluss den Körper wieder mit Seele und

Geist zu versehen, d.h. sie ermöglicht dem Menschen, sich gemäß dem Prinzip der Involution-Evolution zu verwirklichen. Die Spurenelemente aus der Veraschung nähren den Körper, die ätherischen Öle aus der Destillation nähren die Seele und der Alkohol aus der Gärung nährt den Geist.

Die Spagyrik nach Dr. Zimpel hat sich bei der Behandlung verschiedenster akuter und chronischer Krankheiten bestens bewährt. Die Spagyrik verfügt über ein breites Anwendungsspektrum. Das Grundprinzip ist stets, den aus dem Gleichgewicht geratenen Menschen mit Hilfe der Heilkraft von individuellen pflanzlichen Mischungen in den gesunden Zustand zurückzuführen. Ebenso wie die Phytotherapie, die Homöopathie, die Bachblüten, die Schüssler-Salze und die Spurenelemente vereint die Spagyrik Potentiale all dieser Therapien, stellt aber vor allem ein in sich geschlossenes System dar, das sich an der Suche nach der tief liegenden Ursache von Krankheiten orientiert. Im Mittelpunkt dieses therapeutischen Systems stehen die aus Pflanzen gewonnenen spagyrischen Essenzen. Diese erhalten im Laufe des Herstellungsprozesses ein großes energetisches Potential. Für den Anwender der Spagyrik ist die Pflanze nicht nur die Quelle mannigfaltiger Inhaltsstoffe, aus denen pflanzliche Arzneimittel gewonnen werden können, sondern besitzt auch eine verborgene therapeutische Kraft, die im inneren der Pflanze ruht. Durch den komplexen, aus der Alchemie hervorgegangenen Prozess kann diese Kraft enthüllt und zur Entfaltung gebracht werden. Spagyrisch zubereitete Essenzen aus Heilpflanzen haben heute gerade in der Naturheilpraxis einen wichtigen Stellenwert erlangt. Aufgrund ihrer vielschichtigen Wirkungsweise erweisen sich spagyrische Essenzen als kausal-therapeutisch wirksam, sind nebenwirkungsfrei und werden sowohl von Erwachsenen als auch von Kindern sehr gut vertragen.

Spagyrische Essenzen können innerlich (als Tropfen oder auch aufgetragen auf Globuli) und äußerlich (z. B. verarbeitet in einer Salbe oder als Sprühapplikation) eingenommen bzw. verabreicht werden.

Die Quinta Essentia

Lass es dir im Licht der Natur ein großes und hohes Mysterium sein, dass ein Ding seine Form und Gestalt völlig verlieren und einbüßen kann, um dann aus dem Nichts wiederum zu Etwas zu erstehen, was in seiner Kraft und Tugend viel edler ist, als es zu Anbeginn gewesen war. Die „Quinta Essentia“ ist das, was aus dem Stoff - aus allen Gewächsen und aus allem, worin Leben ist - extrahiert, dann von aller Unreinheit und allem Vergänglichem herausgelöst, auf das Allerfeinste verfeinert und von allen Elementen gesondert wird.

Was in einem Dinge eingeborgen ist an Natur, Kraft, Tugend und Arznei, ohne jede fremde Beimischung das ist „Quinta Essentia“. Sie ist ein Geist gleich dem Lebensgeiste, nur mit dem Unterschied, dass der „Spiritus Vitae“, der Lebensgeist, unvergänglich, der des Menschen aber vergänglich ist.

Die „Quinta Essentia“ kann als Lebensgeist der Dinge nur aus den empfindbaren, d. h. aus den stofflichen Teilen, nicht aber aus den unempfindbaren, den beseelten Teilen der Dinge extrahiert werden. Sie besitzt außergewöhnliche Kräfte und Vorzüge und es wird eine große Reinheit in ihr gefunden, durch welche sie im Leib eine Veränderung und eine Läuterung bewirkt, die ein Wunder ohnegleichen ist.

Paracelsus

Die spagyrischen Essenzen von Phylak

001	<i>Achillea millefolium</i> - Schafgarbe
002	<i>Aconitum napellus</i> - Eisenhut
003	<i>Aesculus hippocastanum</i> - Rosskastanie
004	<i>Agnus castus</i> - Mönchspfeffer
005	<i>Allium cepa</i> - Küchenzwiebel
006	<i>Allium sativum</i> - Knoblauch
007	<i>Amygdala amara</i> - Bittermandel
008	<i>Angelica archangelica</i> - Engelwurz
009	<i>Aralia racemosa</i> - Amerikanische Narde
010	<i>Arnica montana</i> - Bergarnika
011	<i>Artemisia absinthium</i> - Wermut
012	<i>Artemisia vulgaris</i> - Beifuß
013	<i>Avena sativa</i> - Hafer
014	<i>Belladonna atropa</i> - Tollkirsche
015	<i>Bellis perennis</i> - Gänseblümchen
016	<i>Betula alba</i> - Weiße Birke
017	<i>Bryonia alba</i> - Zaunrübe
018	<i>Calendula officinalis</i> - Ringelblume
019	<i>Cardiospermum halicacabum</i> - Herzsame
020	<i>Carduus marianus</i> - Mariendistel
021	<i>Chelidonium majus</i> - Schöllkraut
022	China - Chinarinde
023	<i>Cimicifuga racemosa</i> - Wanzenkraut
024	<i>Convallaria majalis</i> - Maiglöckchen
025	<i>Crataegus</i> - Weißdorn
026	<i>Cynara scolymus</i> - Artischocke

027	Drosera - Sonnentau
028	Echinacea angustifolia - Schmalblättrige Kegelblume
029	Echinacea pallida - Blasser Sonnenhut
030	Eleutherococcus senticosus - Russische Taigawurzel
031	Ephedra - Meerträubchen
032	Equisetum arvense - Schachtelhalm
033	Eupatorium perfoliatum - Fiebergras
034	Euphrasia - Augentrost
035	Fagopyrum esculentum - Buchweizen
036	Fucus - Blasentang
037	Galium odoratum - Waldmeister
038	Gelsemium sempervirens - Wilder Jasmin
039	Gentiana lutea - Enzian
040	Ginkgo biloba - Ginkgobaum
041	Humulus lupulus - Hopfen
042	Hydrastis canadensis - Kanadische Gelbwurz
043	Hypericum perforatum - Johanniskraut
044	Iris - Schwertlilie
045	Lycopodium clavatum - Bärlapp
046	Malva silvestris - Käsepappel
047	Mandragora officinalis - Alraune
048	Matricaria chamomilla - Kamille
049	Melilotus - Steinklee
050	Melissa officinalis - Zitronenmelisse
051	Mentha piperita - Pfefferminze
052	Nux vomica - Brechnuss

053	<i>Okoubaka aubrevillei</i> - Okoubaka
054	<i>Phytolacca decandra</i> - Kermesbeere
055	<i>Piper methysticum</i> - Kawa-Kawa
056	Propolis - Bienenkittharz
057	<i>Pulsatilla</i> - Kuhschelle
058	<i>Rauwolfia serpentina</i> - Rauwolfie
059	<i>Rhus toxicodendron</i> - Giftsumach
060	<i>Rosmarinus officinalis</i> - Rosmarin
061	<i>Ruta graveolens</i> - Weinraute
062	<i>Sabal serrulatum</i> - Zwergpalme
063	<i>Salvia officinalis</i> - Salbei
064	<i>Sambucus nigra</i> - Schwarzer Holunder
065	Sarsaparilla - Stechwinde
066	<i>Solidago virgaurea</i> - Gemeine Goldrute
067	<i>Symphytum officinale</i> - Beinwell
068	<i>Taraxacum officinale</i> - Löwenzahn
069	<i>Thuja occidentalis</i> - Lebensbaum
070	<i>Thymus vulgaris</i> - Thymian
071	<i>Tropaeolum majus</i> - Große Kapuzinerkresse
072	<i>Urtica</i> - Große Brennnessel
073	<i>Vaccinium myrtillus</i> - Heidelbeere
074	<i>Valeriana officinalis</i> - Baldrian
075	<i>Viola tricolor</i> - Ackerstiefmütterchen
076	<i>Viscum album</i> - Mistel
077	Yohimbé - Yohimbérinde
078	<i>Echinacea purpurea</i> - Roter Sonnenhut

080	<i>Azadirachta indica</i> - Neem
081	<i>Dioscorea villosa</i> - Yamswurzel
082	<i>Taxus baccata</i> - Eibe
083	<i>Juniperus communis</i> - Wacholder
084	<i>Catharanthus roseus</i> - Immergrün von Madagaskar
085	<i>Podophyllum peltatum</i> - Maiapfel
086	<i>Vinca minor</i> - Kleines Immergrün
087	<i>Tilia</i> - Linde
088	<i>Pilocarpus</i> - Jaborandi
089	<i>Quercus</i> - Eiche
090	<i>Nicotiana tabacum</i> - Tabak
091	<i>Coffea arabica</i> - Kaffee
092	<i>Datura stramonium</i> - Stechapfel
093	<i>Nuphar luteum</i> - Gelbe Teichrose
094	<i>Solanum dulcamara</i> - Bittersüß
095	<i>Lobelia inflata</i> - Indianischer Tabak
096	<i>Iberis amara</i> - Bittere Schleifenblume
097	<i>Alchemilla vulgaris</i> - Gemeiner Frauenmantel
098	<i>Primula veris</i> - Himmelschlüssel
099	<i>Lycopus virginicus</i> - Virginischer Wolfstrapp
100	<i>Pareira brava</i> - Grieswurz
101	<i>Zingiber officinale</i> - Ingwer
102	<i>Curcuma zanthorrhiza</i> - Kurkuma
103	<i>Imperatoria ostruthium</i> - Meisterwurz
104	<i>Kalmia latifolia</i> - Berglorbeer
105	<i>Hyoscyamus niger</i> - Schwarzes Bilsenkraut

106	Nigella sativa - Schwarzkümmel
107	Brassica nigra - Schwarzer Senf
108	Sinapis alba - Weißer Senf

Stress

Stress bezeichnet zum einen durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.

Stress kommt vor allem eine zentrale Bedeutung dafür zu, sich physisch und psychisch an sich verändernde Umweltbedingungen anzupassen. Das Auftreten von Stress bedarf einer sinnlichen Wahrnehmung des stressauslösenden Reizes sowie einer nervlichen Weiterleitung eines solchen Reizes an eine reizverarbeitende Region des Körpers.

Begleiterscheinung auf biochemischer Ebene ist dabei meist die Ausschüttung von Stresshormonen und anderen Sekreten aus Drüsen. Bei Langzeitstress werden noch viele weitere Stresshormone ausgeschüttet. Neben den klassischen Stresshormonen spielen in der Stressreaktion auch körpereigene Neuropeptide eine große Rolle. Steht ein Mensch dauerhaft unter Stress, kann es aufgrund der körperlichen Reaktionen zu gesundheitlichen Schäden kommen

Unter Stress versteht man die Beanspruchung des Menschen durch innere und äußere Reize oder Belastungen. Diese können sowohl künstlich als auch natürlich sein, sowohl auf den Körper als auch die Psyche des Menschen einwirken und letztlich als positiv oder negativ empfunden werden oder sich auswirken..