

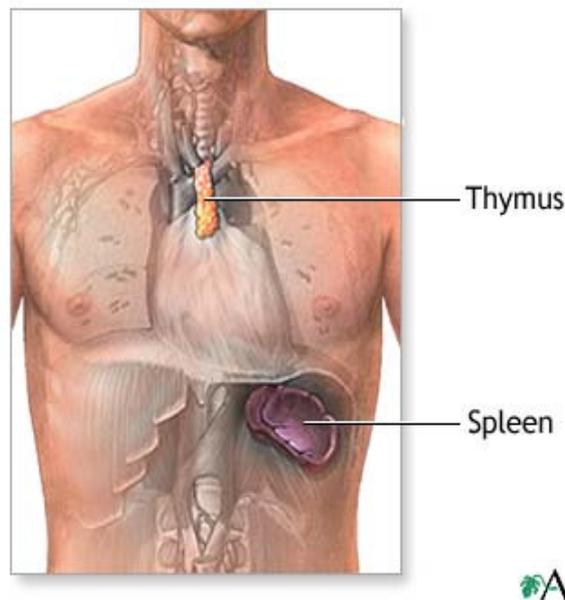
Der Thymus

Fit in Sekunden mit Thymusdrüse klopfen

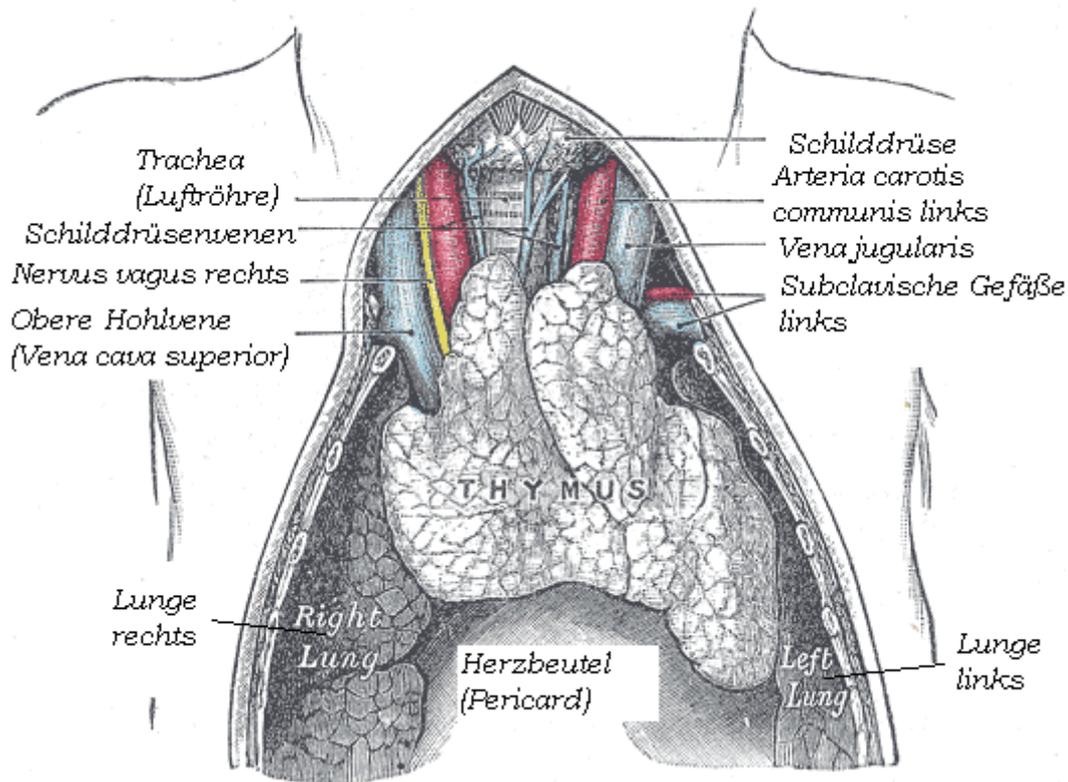
Eine neue Methode die Dein Leben verändern kann!

(Aus „Der Körper lügt nicht“ von John Daimond)

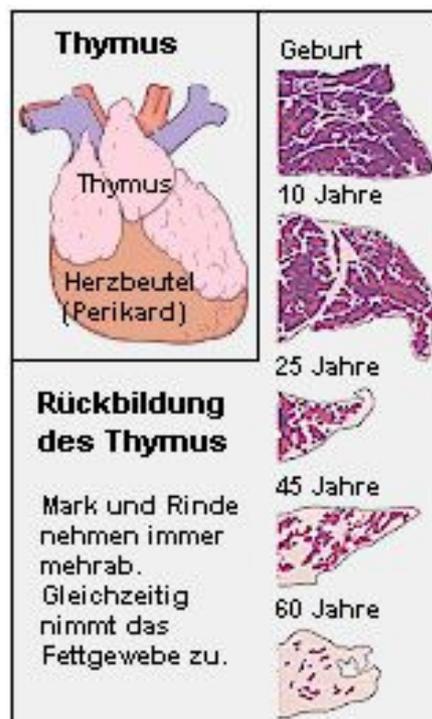
Der Begriff "Thymus" kommt aus dem griechischen Wort *thymos*, was soviel wie Lebenskraft Seele und Gefühl oder Sensibilität bedeutet. Die Thymusdrüse befindet sich ca. 7 cm unterhalb der Halsgrube, in der Mitte der Brust hinter dem oberen Brustbein. Sie liegt im Bereich des Herzchakras, am Herzmeridian. (Lebenszentrum, Lebensfreude). Die Thymusdrüse ist ein kleines Organ mit grosser Bedeutung. Es ist eine endokrine Drüse, d.h. sie sondert Flüssigkeiten ab.



Die Thymusdrüse ist das wichtigste Organ zur Aufrechterhaltung unsere Immunsystems (Abwehrsystems). Sie ist das Kontrollorgan für das gesamte Immunsystem. Nicht nur für das physische, sondern auch für das emotionale Immunsystem. Wenn dieses Organ vollständig arbeitet, wird die natürliche Abwehr gegen Viren und Bakterienbefall als auch gegen emotionale Entladungen auf der Höhe sein. Die Thymusdrüse erzeugt Hormone zur Steuerung anderer Organe die an der Stärkung des Immunsystems beteiligt sind. Diese Hormone steuern die Reifung der Immunzellen in den Lymphknoten. Ein Teil der Leukozyten werden in der Thymusdrüse zu T-Lymphozyten gebildet. Der TD ist sozusagen die Schule, in der sich T-Lymphozyten auf ihre wichtige Aufgabe vorbereitet werden.



Daher der Name „Killer-Zellen“. Sie sorgen für die Beseitigung von allergisch wirkenden Schadstoffen. Bei 95 % der Menschen ist der Thymus geschwächt. Hinzu kommt, dass er sich bereits bei Jugendlichen zurückbildet. Deswegen glaubt man früher, diese Drüse wäre nur für Kinder wichtig. Bei Erwachsenen fand man nur noch verkümmerte Reste dieser Drüse!



Heute ist man sich allerdings sicher, dass er zur Stärkung und Aktivierung der Abwehrkräfte beiträgt. Wir wissen, dass er gestärkt werden kann und sein Rückbau vermieden werden kann. Eine Anregung der TD sorgt für eine Steigerung der Abwehrkräfte.

Die moderne Medizin hatte die Drüse schon fast vergessen, als die alternative Krebstherapie ihre stärkende Kraft wieder ins Gespräch brachte. Heute ist allgemein anerkannt, dass die Thymusdrüse von zentraler Bedeutung für unser Immunsystem ist und damit eine wichtige Rolle für die Abwehr von Krankheiten spielt, weshalb sie auch einen zunehmend wichtigen Faktor in der Krebstherapie und -prophylaxe darstellt. Es ist selten, dass dieses Organ bei einem erwachsenen Mensch vollständig arbeitet! Eine gesunde TD bei einem Erwachsenen Menschen ist in der Tat so selten, dass die Medizin sie als Krankheit betrachtet! Bei einem erwachsenen Mensch ist die Thymusdrüse meistens aufgrund von unbearbeiteten emotionalen Drucks, geschrumpft und funktioniert, wenn überhaupt, nur minimal. Übermäßiger und anhaltender Stress können ebenfalls zu einer Schwächung des Immunsystems führen. Auch wenn es uns seelisch schlecht geht, d.h. wenn man deprimiert ist oder sich überfordert und erschöpft fühlt, wird die körpereigene Abwehr vermehrt gefordert.

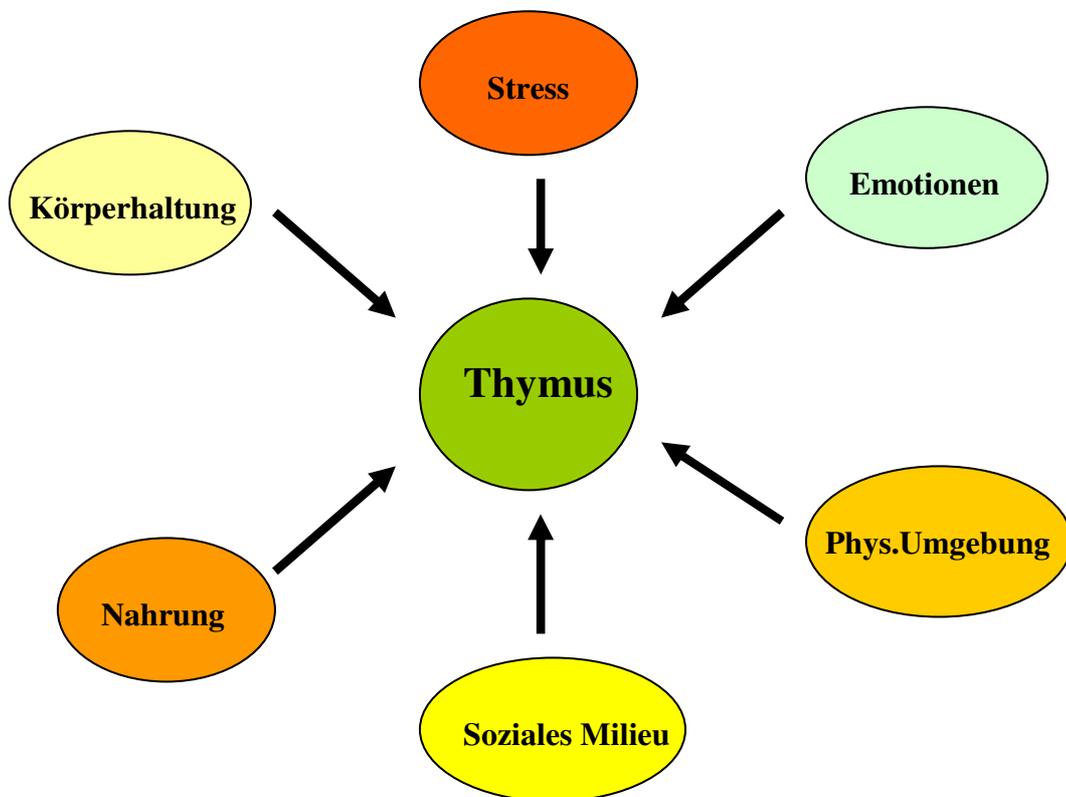
Häufig ist auch unsere Abwehr-Armee durch einen ermüdenden Kampf gegen eine langwierige Entzündungs- oder Stoffwechselkrankheit erschöpft. Die Einnahme von Antibiotika oder anderen stark wirksamen Medis über einen längeren Zeitraum, oder die Behandlung von Krebsleiden durch Chemo- oder Strahlentherapie führen letztendlich zu einer Immunschwäche.

Die TD wirkt antagonistisch zu Adrenalin; das bedeutet, dass ihre Tätigkeit - vor allem eine verstärkte Tätigkeit – gegen zu grosse Aggressivität und Stress wirkt. Ein gestärkter Thymus trägt zur Entspannung und Lebensfreude bei. Wird er angeregt, schüttet er vermehrt T- Zellen aus. Diese stärken deine Abwehrkräfte. Weitere Botenstoffe, erhöhen unser Lebensgefühl. Es ist eine ganz natürliche Entwicklung, dass die Immunabwehr im Alter nachlässt. Bei dem einen Menschen tritt sie früher, beim anderen später ein. Wir alle sind ihr aber unterworfen. Je älter wir werden, desto schwächer wird unsere Immunabwehr. Grund dafür ist die Rückbildung der Thymusdrüse. Weil wir heute - statistisch gesehen, das doppelte Lebensalter erreichen als die Menschen vor fünfhundert Jahren.

Eine gut funktionierende TD verhindert im Alter Krankheit. In unsere heutige Umwelt sind wir in verstärktem Masse belastenden Energien wie Stress, Übersäuerung, Elektrosmog ausgesetzt. Übermäßiger und anhaltender Stress können also zu einer Schwächung des Immunsystems führen.

Wie bereits erwähnt, ist die TD als solche im hohen Alter so gut wie nicht mehr nachweisbar. Doch auf der Zellebene verliert der Körper ja bekannterweise keine Information. Deshalb ist es möglich, die Funktion der TD zur Stärkung des Immunsystems immer wieder zu aktivieren.

Die Drüse wird nicht nur von Stress und Emotionen, sondern auch sehr stark von der physischen Umgebung, den sozialen Beziehungen, der Nahrung und der Körperhaltung beeinflusst. Durch Stress wird sie geschwächt. Ständiger Stress zieht die Energie von ihrem Sitz oder Stützpunkt, der Thymusdrüse, ab.



Man kann den geschwächten Thymus innerhalb weniger Sekunden mittels einer einfachen Methode stärken. Sie besteht darin, den Thymus 10 bis 20 mal leicht zu klopfen, einige Male täglich. Dieses Klopfen kann mit den Fingerspitzen oder mit der lockeren Faust in einem angenehmen Rhythmus erfolgen. Und oder indem wir die Zunge gegen den Gaumen legen, mit der Spitze an dem Punkt, den man den „zentrierenden Knopf“ nennt.

Mit dieser zentrierenden Technik sind im Wettkampfsport schon beachtliche Ergebnisse erzielt worden. Der Grund: Man hat festgestellt, dass sich die Gehirnhälften im Gleichgewicht befinden, wenn die Zunge auf dem „zentrierenden Knopf“ liegt.

Wann immer ein Ungleichgewicht in der Funktion der beiden Gehirnhälften auftritt, wird die Aktivität des Thymus beeinträchtigt. Umgekehrt trifft dies genauso zu. Wann immer der Thymus stimuliert wird, werden auch die Gehirnhälften in Balance gebracht.

Wenn wir regelmäßig morgens den Thymus stärken und ruhig auch einige Male am Tag, wird man sich schon nach kurzer Zeit erheblich kraftvoller fühlen. Was sich hier nun nach wenig anhört, hat eine weit reichende positive Wirkung. Vielleicht merkt man nach einigem Klopfen, dass man tief Luft holen muss. Das ist meist ein Zeichen körperlicher Entspannung also von Stressabbau.

Man sollte die TD sinnvollerweise regelmässige Aktivierungs-Session gönnen. Tue es immer dann, wenn du gerne einen raschen Energie -Kick haben möchtest. Vielleicht ersparst du dir so eine oder zwei Tassen Kaffee oder so manche Zigarette zwischendurch. Diese einfache, praktische und hilfreiche Übung belebt die Energie, verbessert dir Stimmung und tut so richtig gut. Sie befreit von Stress und sorgt für Zentriertheit und Ausgeglichenheit. Klopfe so oft du möchtest – wenn du eine Pause brauchst, Stress abbauen oder dir was Gutes tun möchtest. Du kannst bedenkenlos zu jeder Tages- und Nachtzeit klopfen. Du steigert damit Lebensfreude, geistige Wachheit, Gesundheit, Energie, Leistungs- und Lernfähigkeit. Man kann währen des Klopfens sitzen, stehen oder liegen – ganz wie es dir am besten passt. Um dem Körper die entscheidenden Impulse zur Beruhigung zu geben und eine stressige Situation zu entschärfen. Lege eine kleine Klopfrunde ein! Auch vorbeugend!

Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass sämtliche Lebensvorgänge rhythmisch ablaufen. Sehr bewusst ist uns das beim Herzschlag. Interessant ist, dass das Herz nicht gleichförmig klopft, sondern, im Dreiviertel-Takt walzert. Der Zeitabstand zwischen den Schlägen variiert, das Herz aber bleibt im Walzertakt, Gleichgültig, ob es langsam, oder schnell schlägt.

Die TD lächelnd im Dreiviertel-Takt zu klopfen, ist sehr wirksam, wenn man aus dem Takt geraten ist. Wenn wir also den Thymus in einem Dreivierteltakt klopfen, verbessern wir den Fluss de Energie und der Laune. Wenn wir die TD im Dreivierteltakt klopfen und gleichzeitig lächeln ist die Wirkung eines Lächelns auf das Gehirn ist so stark, dass solch ein künstliches erzeugtes Lächeln das Gehirn anregt zum Optimismus und schon fühlen wir uns wohler.

Z.B. klemme bei schwierigen Aufgaben/Tests einen Bleistift zwischen die Zähnen, und du wirst besser abschneiden. Die Erklärung ist einfach: Der Bleistift quer zwischen den Zähnen zaubert zwangsläufig so etwas wie ein Lächeln auf dein Gesicht.

Wenn du also gestresst bist, und es dir unmöglich erscheint, dich an etwas Erfreuliches zu erinnern, das auf natürliche Weise ein Lächeln hervorruft, dann klemme dir einen Bleistift zwischen die Zähne.

Vielleicht bringt dich schon das zum Lächeln. Mit jedem Lachen werden Energieprobleme im Körper ausgeglichen und korrigiert und somit die Lebensenergie geweckt. **Deshalb Lache!!!**

Power, Klopf Methode zur Stärkung des Thymus:

- Lächeln (Bleistift zwischen die Zähne)
- Lege die Zunge hinter die oberen Zähne an den Gaumen und halte sie dort ca. eine Minute lang.
- Klopfe mit der Faust oder den Fingern leicht den Thymus.
- Während des Klopfens kannst du Folgendes machen:
 1. Überlege dir, was genau dein Problem gerade ist. Z.B. „Ich habe Angst und kann mich nicht konzentrieren.“
 2. Beklopfe nun deine TD und sage den Satz noch mal. Zusätzlich sagst du dir aber noch: „Obwohl ich diese Angst habe finde ich mich okay so wie ich bin.“
 3. Klopfe weiter und sage zur dir selbst: „Ich bin stark, fühle mich klar und konzentriert.“ „ich bin ruhig und ausgeglichen.“ „mir wird einfallen, was ich wissen muss.“

Wenn wir unsere Lebensenergie stärken, stärken wir auch die eines jeden Mitgliedes unserer Familie und der Leute, die in Kontakt mit uns stehen. Und wir können negative Gedanken auflösen! Gönn dir gelegentlich solche kleinen Klopf-Auszeiten, sie wirken wie Balsam in einem stressigen Alltag. Probiere es doch einfach mal aus!