

Die Cortex-Balance

Die Amygdala – unser Kampf-Flucht-System

Eines unserer Hauptprobleme in der Gesellschaft ist es, dass die Gehirne nicht gut arbeiten, zumindest nicht so gut, wie sie eigentlich könnten. Im Grunde werden wir alle vom Amygdala-System regiert, dem **Kampf-Flucht-System**, das dazu da ist, uns am Leben zu halten.

Da in der heutigen Zeit so viele verschiedene Stressfaktoren auf uns einwirken, kommt es immer häufiger zu Fehlfunktionen unserer Amygdala (Mandelkern).

Unser Gehirn ist ursprünglich nämlich auf **Extremsituationen** ausgerichtet. Als wir noch Jäger und Sammler waren, war es wichtig, dass wir mit einem Angriff eines wilden Tieres gut umgehen können. Dabei kam es für den Körper darauf an, sich der Gefahr entweder zu stellen oder vor ihr davonzulaufen. (daher Kampf-Flucht-System)

Wenn wir das nun auf unsere Zeit und Gesellschaft umlegen, so passiert es relativ selten, dass ein Tiger vor uns steht. Wir werden hingegen ständig mit Bedrohungen wie z.B.: finanziellen Problemen, Beziehungsproblemen, Druck vom Chef, usw. konfrontiert, die unser Körper auf unterschiedlichste Weise als gefährlich einstuft. Genauso kann der Körper auch Bestandteile in der Nahrung, die wir essen, oder den simplen Stress der täglichen Fahrt zur und von der Arbeit als Bedrohung ansehen.

Die **Cortex-Balance** trägt unter anderem dazu bei, die Funktionen des Amygdala-Systems und seine gesunde Beziehung zu bestimmten Bereichen im Gehirn (Thalamus, Hypothalamus, Hippocampus, präfrontalen Cortex usw.) wieder herzustellen und so den **Stress auszugleichen**.

Anm.: die Amygdala ist außerdem für unsere primären Überlebensinstinkte (der Drang nach Nahrung, Trinken und Sex) verantwortlich. Ist also der Amygdala-Komplex gestört, können sich auch die Grundinstinkte ungesund verändern.

Es wurde außerdem festgestellt, dass immer mehr Babys mit schlecht funktionierenden und gestressten Immun- und Amygdalasytem geboren werden. Ein Grund dafür kann hoher Stress während der Schwangerschaft sein, der sich auf die Gehirnentwicklung des Fötus auswirken kann. Dadurch kann es zu einer allgemeinen Schwächung des Immunsystems kommen und das Baby somit empfänglicher für Bakterien, Viren und Parasiten werden. Auch die Häufigkeit von Allergien gegen Substanzen in der Nahrung oder andere Umweltfaktoren, kann eine Auswirkung davon sein.

Cortex-Balance zur Unterstützung des Gehirnkreislaufes auf vielen Ebenen:

- Unterstützung des Blutkreislaufes
- Unterstützung der Zirkulation der Cerebrospinalflüssigkeit
- Lymphdrainage von Abfallstoffen aus der Gehirnaktivität
- Unterstützung des Energieflusses in den Meridianen und anderen feinstofflichen Energiesystemen
- Unterstützung des gesamten Kreislaufsystems

Bei regelmäßiger Anwendung der Cortex-Balance werden Sie eine stetige Veränderung der Gehirnfunktionen beobachten können.

Cortexbalance bei Schockzuständen

In der Praxis hat sich gezeigt, dass gerade bei Schockzuständen die Cortex-Balance die wunderbare Fähigkeit besitzt, den Betroffenen relativ rasch wieder zu stabilisieren. Gerade Rettungssanitäter, die nach Autounfällen vor Ort sind, kennen das Phänomen, dass die Betroffenen wie benommen umhergehen und ihre Wunden oft gar nicht bemerken. Es ist bekannt, dass der Körper im Schockzustand seine inneren Abläufe vernachlässigt, was dazu führt, dass sogar innere Blutungen im Lungen- oder Darmbereich eines Unfallopfers im Schockzustand nicht kontrolliert werden.

Wird nun der Betroffene mittels der Cortex-Balance aus dem Schock geholt, beginnt der Körper wieder zu reagieren und die inneren Blutungen abzustellen. Erfahrungen haben gezeigt, dass Rettungssanitäter, die die Cortex-Balance anwenden, den Opfern damit helfen, fast unmittelbar nach dem Unfall aus dem Schock zu kommen. Und wie wichtig das ist, zeigen die bewiesenen Fälle, in denen Menschen nach einem Unfall oder Traumata starben, weil ihr Körper nicht schnell genug aus dem Schock herauskommen konnte, um die nötigen Reparaturen vorzunehmen.

Ein weiterer Vorteil der Cortex-Balance: Sie haben sie immer und überall mit dabei!

Weiters möchte ich hier betonen, dass eine Cortex-Balance bei einem Unfall die Erste Hilfe und/oder einen Arztbesuch nicht ersetzt.

Chronischer milder Schockzustand

Einige Menschen befinden sich in einem chronischen milden Schockzustand. Sie erledigen ihre Arbeit automatisch und können auch mit dem Auto fahren, aber alles passiert in einem halben Schockzustand – als wären sie nicht ganz bei sich. Dieser Zustand ist eine Art Überlebensmechanismus, den der Körper einsetzt, um das Trauma des Schockzustandes zu dämpfen.

Das Gehirn eines Menschen, der sich in einem milden Schockzustand befindet, ist nicht sehr aufmerksam. Das bedeutet, er blendet einerseits die Außenwelt zu einem gewissen Grad aus, aber auch seine Innenwelt. Das heißt, diese Menschen leben oft mit chronischen Viren, Bakterien, Parasiten oder Allergien, weil der Körper unter Schock steht. Ihr Immunsystem ist in einer Art Dämmer Schlaf und bemerkt die Mikroben im Körper nicht und bekämpft sie deshalb auch nicht. Aufgrund dessen kann ein solcher Mensch unter Müdigkeit, Schmerzen, Kopfweh leiden, weil sein Abwehrsystem einfach nicht voll funktionsfähig und wach ist.

Durch die Cortex-Balance wird der Körper wieder aus dem Schockzustand geholt und regelrecht wach gerüttelt und kann so spontan beginnen, wieder nach Mikroben zu suchen und sie abzutöten. Auch Verletzungen heilen schneller, wenn das Gehirn klar funktioniert.

Cortex-Tippen: Wie oft?

Schon bei einer Anwendung von ein oder zweimal pro Woche erhöht sich schrittweise die Widerstandskraft des Körpers und hilft ihm so, besser mit Stress umzugehen und nicht so leicht in Schock zu geraten. So bringen wir dem Körper auch mit der Zeit bei, nur noch dann in Schock zu geraten, wenn extremste Stresssituationen es verlangen.

Wie schon im vorherigen Newsletter erwähnt, ist es ideal, wenn Sie die Methode wie das Zähne putzen in den Alltag integrieren und so Ihr Gehirn und damit Ihren gesamten Körper/Geist Komplex täglich balancieren.

Die Methode kann auch nicht zu oft angewandt werden oder eine Überforderung des Körper/Geist-Systems bewirken! In Akutsituationen bewährt es sich sogar, die Methode öfter hintereinander anzuwenden!

Anm.: Es geht bei all diesen Konzepten um präventive Medizin. Bei regelmäßiger Anwendung von BodyTalk, unterstützen Sie die Gehirnfunktionen und es werden Ihre Selbstheilungskräfte aktiviert, sodass Krankheitserreger früh genug erkannt und eliminiert werden können.

Und so einfach geht's:

Sie möchten die Cortex-Balance ausprobieren? Dann folgen Sie einfach diesem [Link](#). John Veltheim – Begründer der BodyTalk Methode, erklärt anschaulich in einem Video, wie die Cortex-Methode angewandt wird.