

Schräger schlafen –

Die Vorzüge geneigter Betten

Auf einem um 5° geneigten Bett zu schlafen wirkt sich positiv auf den Kreislauf, den Stoffwechsel und den Wasserhaushalt aus, auch verbessert es das Ausleiten von Schadstoffen aus dem Körper.

Zudem können die Symptome etlicher Gebrechen gelindert werden: „Atemwegserkrankungen, Schnarchen, Migräne, Beingeschwüre, Krampfadern, Ödembildungen, usw.

Andrew K. Fletscher, ein englischer Maschinenbauingenieur, hat viele Versuche angestellt und ist zu dem Ergebnis gekommen, dass ein um ca. 15cm am Kopfende erhöhtes Bett sich positiv auf den Gesundheitszustand auswirkt.

Ursprünglich erforschte Fletscher den Zirkulationshaushalt von Pflanzen, und stellte fest, dass auch ohne Herz ein Flüssigkeitskreislauf existiert.

Und zwar dadurch, dass der Pflanzensaft unterschiedliche Konsistenz hat (Dickflüssiger bzw. Düninflüssig).

Auch das arterielle Blut ist dickflüssiger als das venöse Blut!

Das spornte ihn an einen Versuch zu starten:

„Er verwendete einen geschlossenen, mit Wasser gefüllten, Kreislauf aus Schläuchen.

An der Verbindungsstelle der Schläuche fügte er ein wenig gefärbte Salzlösung hinzu.

Nachdem man das Schlauchsystem auf ein Bett legte und dieses am Kopfende um 10cm erhöht wurde begann die gefärbte Flüssigkeit auf einer Seite nach unten zu laufen, dadurch stieg das klare Wasser über der Lösung auf – es entstand ein bidirektionaler Fluss in einem Schlauch.

Nach einer Anhebung von weiteren 2,5cm begann die Flüssigkeit im gesamten Kreislauf zu zirkulieren.

Nachdem Fletscher Zeuge wurde wie sich Krampfadern unter Verwendung eines um 15cm erhöhten und somit 5° geneigtem Bett zurückbildeten, wusste er dass eine positive Veränderung des Kreislaufes erzielt wurde.

In einem Museum wurde ein altägyptisches Bett vermessen, und man stellte fest, dass diese Betten um 5° geneigt waren.

Bei seiner Forschungsarbeit stieß er auf Belege der NASA, wo festgestellt wurde, dass flaches Liegen ungesünder ist.

Es reicht aber nicht, wenn man den Körper in der Mitte abknickt oder lediglich den Oberkörper oder nur den Kopf anhebt!

Bei Umstellung des Bettes kann es in den beiden ersten Wochen zu Muskelkater und Nackenstarre kommen.

Der Körper benötigt zusätzlich Wasser, da mehr Wasser verdunstet. Der Urin wird konzentrierter, da mehr Abfallstoffe aus dem Blut entfernt werden.

Ken Üzzell, ein Ernährungsfachmann, Physio- und Traumtherapeut zählt die potentiellen Vorteile der Bettneigungstherapie (BNT) auf seiner Webseite an. Er berichtet das sich so auch psychische Traumen nach und nach zu lösen beginnen und sich der allgemeine Gesundheitszustand verbessert.

Fletscher sammelt seit den 1990er Jahren Erfahrungsberichte im Zusammenhang mit BNT (Bettneigungstherapie) und hat zahlreiche Rückmeldungen erhalten: „Verschwinden von Rückenmarksödem, Erleichterung bis zu gänzlichem Abheilen von Wassereinlagerungen, Bewegungseinschränkungen maßgeblich verbessert, Unterstützung bei Diabetes, Hilfe bei Asthma, starke Erleichterung bei Nebenhöhlenverstopfungen, Ventrikeldruck Verminderung, ausbleiben von Migräne, Hilfe für Kinder auch bei ADHS, Wärmehaushalt des Körpers ...“

Fletscher dokumentierte folgende Veränderungen beim Menschen die auf einem geneigten Bett schlafen:

- Herzfrequenz verringert sich um 10 – 12 Schläge in der Minute
- Atmungsrate verringert sich um 4 – 5 Atemzüge pro Minute
- Und doch wird der Kreislauf angeregt

Warum weiß keiner davon?

Obwohl Fletscher bei Gesundheitsbehörden, Kliniken, Universtäten usw. forderte, seine Theorie zu untersuchen, fand er nach anfänglichem Interesse stets Ablehnung.

Er vermutet, dass es deshalb so ist, weil sich diese Idee nicht wirtschaftlich profitabel umsetzen lässt – es ist zu einfach!

Es ist nur verwunderlich, dass sich niemand die Mühe gemacht hat, seit man aus Pharaonengräbern geneigte Betten in Museen ausstellte, nachzuforschen warum denn diese Betten um 5° geneigt sind.

Infos unter: Inclined Bed Therapy.com

Zusammenfassung des Artikels von: www.nexus-magazin.de

Juni – Juli 2016 (Ausgabe 65)