

## **Ganzheitliche Therapie: Eine nicht-medikamentöse Behandlung**

(In diesem Artikel wird Word-Medikament für Pharmamedizin verwendet.)

Eine Behandlung von Krankheiten ohne Einnahme eines Arzneimittels wird als nicht-medikamentöse Behandlung bezeichnet, und wenn man verschriebene Medikamente einnimmt, handelt es sich um eine medikamentöse Behandlung. Im Wesentlichen, wann immer wir Fieber, Kopfschmerzen oder Schmerzen im Körper haben, nehmen wir Medikamente, um sofortige Linderung zu erhalten, ohne über seine Nebenwirkungen zu wissen. Nach den Forschern, Es gibt verschiedene Arten von Nebenwirkungen, die auftreten, wenn eine Person ein verschriebenes Medikament nimmt. Diese Nebenwirkungen können je nach Alter, Gewicht, ethnischer Zugehörigkeit zum Geschlecht und zur allgemeinen Gesundheit variieren.

Zeigt es an, dass wir Drogen vermeiden sollten? Bis zu einem gewissen Grad "Ja". Forscher haben festgestellt, dass nicht-medikamentöse Behandlungen helfen, Krankheiten ohne signifikante Nebenwirkungen zu heilen. Es gibt verschiedene nicht-medikamentöse Behandlungen, die auch von Fachärzten verwendet werden, um Krankheiten zu heilen. Einige der nicht-medikamentösen Behandlungen werden im Folgenden-



Es ist eine Therapie, die Körperentspannung bietet, den Körper wiederbelebt

und heilt. Es hilft, den Gesundheitszustand oder das Wohlbefinden zu verwalten. Es gibt verschiedene Arten von Massagetherapien wie Ayurveda-Massage, Tiefengewebemassage, Sportmassage, neuromuskuläre Massage usw. Massagetherapeuten wenden verschiedene Techniken in der Massage wie Kneten und Taping an, um Leiden zu lindern. Basierend auf den Studien, Massage-Therapie kann für verschiedene Arten von Schmerzen, Arthrose des Knies, Kopfschmerzen, Verstauchungen et.al verwendet werden.



Das Wort YOGA leitet sich vom Sanskrit-Wort "YUJ" ab, was bedeutet, sich anzuschließen oder zu vereinen. Es entstand im alten Indien. Diese Therapie gilt als eine effektive Technik für körperliche und geistige Fitness. Außerdem ist es eine der spirituellen Praktiken zur Selbstverwirklichung. Man kann körperliche und geistige Beschwerden durch Yoga-Therapie verbessern. Heute ist diese Therapie weltweit am beliebtesten. Die medizinische Wissenschaft hat bestätigt, dass yoga-Therapie zeigt eine positive Wirkung auf das Gehirn, zentrales Nervensystem und Immunsystem.

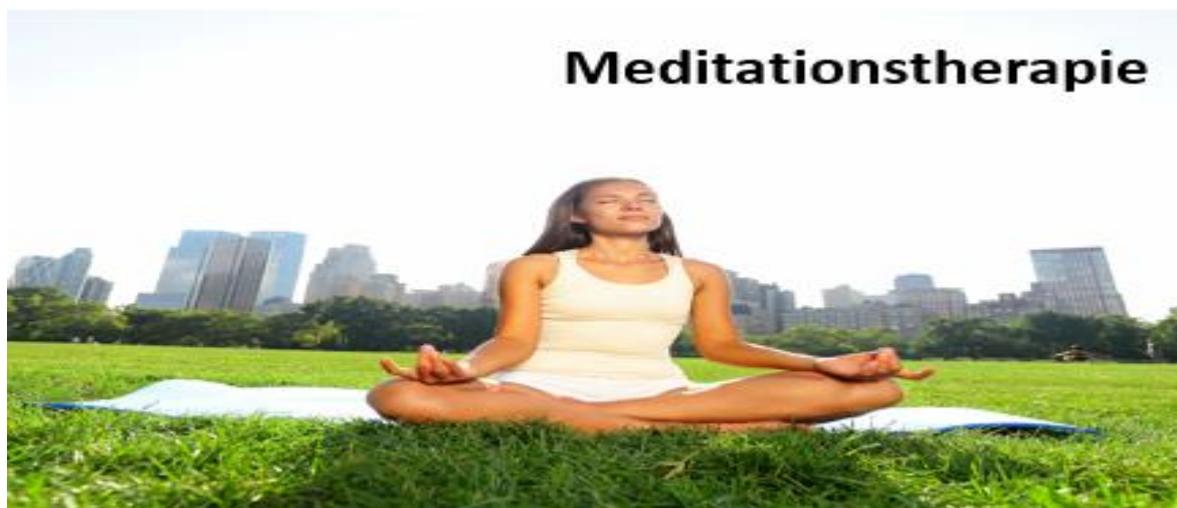


Diese Therapie stammt aus der alten chinesischen Medizin. Bei dieser Therapie werden zu vorbeugenden Zwecken dünne Nadeln in den Körper eingeführt. Nach Angaben der American Society of Anesthesiologists, Es kann bei der Behandlung von unspezifischen, nicht entzündlichen Rückenschmerzen nur in Verbindung mit konventionellen Therapie berücksichtigt werden. Das National Institute for Health and Care Excellence empfiehlt nur, dass diese Therapie zur Behandlung von chronischen Kopfschmerzen und Migräne angewendet werden kann. Es wird oft verwendet, um Knochen und Muskelschmerzen wie Nackenschmerzen, Gelenkschmerzen, Zahnschmerzen et.al zu behandeln.



Es ist eine evidenzbasierte klinische Technik, die hilft, Stress zu bewältigen und die Lebensqualität der Person zu verbessern. Nach dem medizinischen

Wörterbuch- Musiktherapie ist eine Technik der Komplementärmedizin, die Musik in einer geschickten Weise von ausgebildeten Therapeuten verschrieben verwendet. Programme sollen Patienten helfen, körperliche, emotionale, intellektuelle und soziale Herausforderungen zu meistern. Es wird in vielen Umgebungen verwendet, die Schulen, Rehabilitationszentren, Krankenhäuser, Gemeindezentren und sogar in Heimen oder Büros umfassen. Musik erzeugt positive Stimmung, deshalb spielen sie in einigen Büros eine beruhigende Musik, damit der Stress der Mitarbeiter wiedererlebt und die Produktivität gesteigert werden kann. Es ist ein Werkzeug, um die Stimmung selbst zu modulieren.



Diese Therapie wurde auf der ganzen Welt weit verbreitet. Es ist eine mentale Übung, bei der man sich auf Atem oder Klang konzentriert, um das Bewusstsein für die Gegenwart zu erhöhen. Es fördert auch die Persönlichkeit und bringt spirituelles Wachstum. Wissenschaftlich hat es viele gesundheitliche Vorteile nachgewiesen. Es gibt verschiedene Techniken für Meditation wie –

- Konzentrative Meditation - In dieser Technik sollst du bequem sitzen oder liegen und dich auf deinen Atem konzentrieren.
- Achtsame Meditation - In diesem Zustand der Meditation, sitzen Sie bequem und beobachten Sie die Umgebung ohne Urteil oder Denken.

- Transzendente Meditation - In dieser Art von Meditation, sitzen Sie bequem und schließen Sie Ihre Augen und versuchen, den Geist zu leeren, die ohne Gedanken bedeutet.

Alle diese Techniken müssen geübt werden, um davon zu profitieren. Diese Therapie hilft, Probleme des Nervensystems, Depressionen, Schlaganfall, Epilepsie, Asthma et.al zu lindern.



Das Wort leitet sich vom griechischen Wort Hypnos oder Schlaf ab. James Braid und James Esdaile entdeckten es und verwendeten es, um Patienten für Operationen erfolgreich zu betäuben. Laut Wikipedia ist es eine Art komplementärer Arzneimittel, in dem Hypnose verwendet wird, um einen Zustand der fokussierten Aufmerksamkeit zu schaffen. Es hilft, die Suggestibilität zu erhöhen, während der positive Vorschläge und geführte Bilder verwendet werden, um Einzelpersonen zu helfen, mit einer Vielzahl von Anliegen und Problemen umzugehen.

Diese Technik induziert tiefe Entspannungsniveaus in einem Trancezustand. Hypnose kann Menschen beibringen, wie sie ihre eigenen Bewusstseinszustände beherrschen können. Es ist eines der Werkzeuge zur

Problemlösung, das es einer Person ermöglicht, permanente und positive Veränderungen zu erleben. Diese Technik hilft, Stress abzubauen und abzubauen und erschließt das Unterbewusstsein.



Diese Technik ist eine zielorientierte Psychotherapie und ein praktischer Ansatz zur Problemlösung. Es hilft, Denk- oder Verhaltensmuster zu ändern. Man kann Haltung und Verhalten ändern, indem man sich auf Gedanken, Überzeugungen konzentriert und auch Emotionen kontrolliert. Es ist sehr nützlich für Menschen, die unter Halluzinationen und Wahn leiden.

### **Schlussbemerkungen**

Laut einer wissenschaftlichen Studie, die von einem kanadischen Team in der Zeitschrift *Annals of Internal Medicine* veröffentlicht wurde, wurde festgestellt, dass einige nicht-medikamentöse Behandlungen effektiv für Aggression, Agitation, Demenz usw. wirken. Auch können diese Techniken für die Krebsbehandlung als unterstützende Behandlung verwendet werden.

Diese Techniken sind sehr teuer, da Sie Profis benötigen, um die nicht-medikamentöse Behandlung zu liefern. Einige der Techniken verbrauchen mehr Zeit, was sie zu einer kostspieligen Angelegenheit macht. Gleichzeitig ist der

Hauptvorteil der nicht-medikamentösen Behandlung das Fehlen von Nebenwirkungen und der Rückgang des Drogenkonsums.

**Vorsicht-** Jede Therapie, die von den Patienten gewählt wird, sollte von und unter der Aufsicht eines zertifizierten ausgebildeten Therapeuten durchgeführt werden. Der Patient sollte sich auch mit dem Arzt beraten, bevor er sich dafür entscheidet. Denn: "Den Körper gesund zu halten, ist eine Pflicht. ... Andernfalls werden wir nicht in der Lage sein, unseren Geist stark und klar zu halten."  
(Buddhas Zitat)

