Positive Wirkungen tiefer Zwerchfell-bewegungen (wie beim Lachen)

26.10.2006 - v2

Herz-Kreislauf-System

- Aktivierung
- bessere Durchblutung
- Blutdruck-regulation
- Pulssenkung
- Cholesterin-Ausscheidung
- Herzinfarkt-Vorbeugung
- Sauerstoff-Dusche

Immunsystem

- Antikörper-Produktion
  - T-Lymphozyten
  - Gamma-Inteferone (bekämpfen Krebszellen)
- Verringerung von Allergien

Homonell

- Reduktion von Cortisol und Adrenalin
- Stimulation von Sexualhormonen
- Endorphin-ausschüttung
  - körpereigene Drogen
  - Schmerzstillung
- Produktion von Wachstumshormonen
- Anregung der Thymusdrüse und des Nervenstoffwechsels

Gehirn- und Nervensystem

- Erhöhung der Kreativität
- Anregung des Nerven- und Gehirnstoffwechsels
- Massage des Solar Plexus

Stoffwechsel

- Massage des Verdauungssystems
- Anregung der Verdauung
- Durchblutungs-förderung
- Verbesserte "Entschlackung"
- 300 Muskeln werden bewegt

Psychisch/ Sozial

- Verminderung von Schlafstörungen
- Pupillen weiten sich
- gemeinsame "Harmoniedroge"
- gemeinsames Lachen= Rapport
- Zufriedenheit wächst
- Verringerung von Angstzuständen
- Gute Laune
- Glücksgefühle

Daedalus-Institut Berlin, Cersten Jacob, www.daedalus-institut.de, daedalus-institut@email.de, +49 172 3511726