



In der Tat gibt es nichts Ärgerlicheres als eine Erkältung. Wenn man mit Sôhō (seitai-Begleitung) beginnt, ist eine Erkältung die schwierigste Krankheit, mit der umzugehen ist.

Menschen wissen heute, dass Kinderlähmung, Pocken und ähnliche Krankheiten Erkältungskrankheiten sind, und sie haben eine ganz andere Vorstellung von Erkältungen (fiebrhafte Erkältung =Grippe), als sie es früher hatten.

Wenn wir alle die Gelegenheit nutzen, unsere Vorstellungen über Erkältungen zu ändern und uns mehr für die subtilen körperlichen Veränderungen interessieren, die eine Erkältung mit sich bringt, werden gesundheitsschädigende Behandlungsmethoden verschwinden, und ich denke, dass eine Erkältung nicht mehr zu einer Schädigung der Gesundheit führen wird.

Ein gesunder Körper ist widerstandsfähig. Er hat die Fähigkeit, sich auszudehnen und zusammenzuziehen. Der Mensch verliert allmählich seine körperliche Elastizität, und dann stirbt er. Wenn Sie also den gesamten Prozess bis zum Tod beobachten, werden Sie sehen, dass der Verlauf des Lebens der meisten Menschen festgelegt ist und dass es so etwas wie einen plötzlichen Tod nicht gibt. Wenn ich bei Menschen "katsugen undô" einleite, treffe ich manchmal auf Menschen, deren Rücken so steif ist wie der einer Leiche.

Ich bitte ihn, sich zu entspannen, aber er verkrampft sich stattdessen. Für eine solche Person gibt es keinen Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Je mehr er versucht, sich zu entspannen, desto mehr verkrampft er sich sogar. Sein Körper ist also völlig unempfindlich geworden; er ist sich keiner Krankheit oder Abnormalität bewusst, glaubt aber dennoch, er sei stark wie ein Pferd. Und dann bricht er plötzlich zusammen.

**Krebs, Leukämie, Hepatitis, Hirnschlag - all das sind Krankheiten, die ernst werden, bevor man sie bemerkt, und wenn man sie bemerkt, ist es zu spät: Das ist charakteristisch für die heutigen Krankheiten. Die Ursache dafür ist ein Körper, der unempfindlich geworden ist.**

Bei einer Erkältung erlangt ein unempfindlicher Körper bis zu einem gewissen Grad seine Elastizität zurück. Es geht also nicht um den Blutdruck, sondern um den Grad der Elastizität der Blutgefäße bzw. um die Verhärtung, dieser Gefäße. ...wenn der Körper steif geworden ist, wird eine Erkältung das Problem lösen.

**Auf jeden Fall sollte man seinen Körper so natürlich wie möglich erhalten.  
In diesem Fall ist es sicherlich wichtiger, eine Erkältung zu bekommen und gut durchzustehen, als sie mit allen möglichen Methoden zu kurieren.**

Erkältungen und Durchfall sind die wichtigsten Maßnahmen des Körpers, um sich in guter Verfassung zu halten. Oder anders ausgedrückt: Wiederkehrende leichte Erkältungen und leichte Durchfälle sind körperliche Aktivitäten, die dazu führen, dass der Körper gesund wird.

Eine "Heilung" besteht also nicht darin, eine Krankheit tatsächlich zu "heilen", sondern dem Körper zu helfen, eine Krankheit reibungslos zu durchlaufen, ohne dass der Prozess behindert wird; zu diesem Zweck korrigieren wir im „Seitai“ die wichtigen Teile des Körpers, die sich in einem abnormalen Zustand befinden, ordnen den Körper - mit den Mitteln von "katsugen-soho" und "yuki" - und warten, bis er die Krankheit durchläuft.

Heutzutage betrachten die Menschen Krankheit nur als etwas, das man fürchten muss, und sie nehmen an, dass das kleinste Unwohlsein vollständig und so schnell wie möglich geheilt werden muss; sie nehmen keine Rücksicht auf die lebendige Aktivität des Körpers als Ganzes und auf die natürlichen Abläufe des Körpers.

Weil die Menschen aus beruflichen oder sonstigen Gründen nur daran denken, eine Krankheit schnell zu heilen, oder einen Durchfall so schnell wie möglich zu stoppen, geht das natürliche Gleichgewicht des Körpers allmählich verloren, und immer mehr Menschen sind nicht mehr in der Lage, eine Erkältung reibungslos zu überstehen.

...eine Erkältung ist eine gute Gelegenheit für den Körper, seine Resilienz und Elastizität wieder zu erlangen. Eine plötzliche und unerwartete schwere Erkrankung ist einfach die Folge davon, dass der

Körper unempfindlich geworden ist und seine Widerstandsfähigkeit verloren hat, und wenn man den Körper genau beobachtet, kann man sehen, dass eine Erkältung nichts ist, wovor man sich fürchten muss.

Der Zeitraum, indem die Temperatur unter dem Normalwert liegt, ist entscheidend für das Durchstehen einer Erkältung. Wenn man sich in dieser Zeit zu viel bewegt und den Körper auskühlen lässt, kommt es zu Folgeerkrankungen. Besonders bei **Mumps** - den wir als eine Art Erkältung ansehen - wenn ein Kind in der Zeit, in der die Temperatur unter dem Normalwert liegt, ein wenig herumhüpft, führt das zu einer sekundären Komplikation an einer unerwarteten Stelle. Ein Mädchen kann anfangen das Bett zu nässen oder eine Eierstockentzündung zu entwickeln; ein Junge kann eine Bauchhernie oder eine Hodenentzündung bekommen. Dies gilt nicht nur für Mumps: Wenn sich ein Kind in einer Zeit, in der die Temperatur unter dem Normalwert liegt, bewegt, kann sich eine Folgeerkrankung entwickeln,

Bisher ging man davon aus, dass man krank ist, wenn man Fieber hat, und die Menschen probieren in dieser Zeit eifrig alle möglichen Behandlungen aus, und sobald das Fieber verschwindet, beginnen sie sofort, sich zu bewegen. Es ist also nur natürlich, dass der Körper nicht gesund wird, obwohl man sich die Mühe gemacht hat, sich zu erkälten.

Ein weiterer Vorteil einer Erkältung besteht darin, dass sie einem Menschen, der bereits an einer Krankheit leidet, die Möglichkeit bietet, sich von dieser Erkrankung vollständig zu erholen. Wenn man eine Erkältung gut übersteht, wird sich eine alte Erkrankung auf natürliche Weise bessern. Vor Jahren habe ich mir die Finger wund gearbeitet, um das Asthma eines Menschen zu heilen, indem ich die Vagusnerven behandelte und verschiedene Therapien durchführte, aber heutzutage warte ich einfach, bis eine Erkältung kommt, und wenn die Person erkältet ist, gebe ich ihr Sôhô.

Im Falle von **Asthma bei Kindern**,

Tatsächlich bietet eine Erkältung die Möglichkeit, eine Reihe von Krankheiten zu heilen. Auch Rheuma kann geheilt werden, wenn man nur eine Erkältung bekommt. Eine Erkältung ist also eine nützliche Sache. Folglich sollte man nicht nur an die Heilung einer Erkältung denken, sondern wie man den Körper verändern kann, indem man sich eine Erkältung zunutze macht.

### "Erkältungen und ihr Nutzen" von Haruchika Noguchi "seitai"

Das Schlimmste was Leute sagen können: "Sie sagten, es könnte sich Krebs entwickeln, also habe ich meinen Magen entfernen lassen." Wenn man keinen Magen hat, wird man dort auch keinen Krebs bekommen... Nun, warum lässt du dir dann nicht den Kopf abschneiden?

Danach wirst Du überhaupt keine Krankheiten mehr haben.

Auf jeden Fall sollte man seinen Körper so natürlich wie möglich erhalten.

In diesem Sinne ist es sicher wichtiger, eine Erkältung zu bekommen und richtig durchzustehen, als sie mit allen möglichen Methoden zu heilen.

\*\*\*\*\*

Natur-& Eltern-Schule Seitai „Natural-Holistic-Guidance“

\* Michael Shimananda@yandex.com \* Seitai since 1987 \*

Seitai-Kurse: „katsugen-undo“ „Yuki“ „katsugen-soho“

<https://lovebirth.de/seitai-ausbildung-natural-holistic-guide>

\*\*\*

**Intl. Peace education Project „NHG“**

Erasmus+ EU-youth vocational education

<https://lovebirth.de/ipep-nhg>

