

Negative tanker smitter af på kroppen



Lægens bord

Af Pernille Knudtzon
Speciallæge almen medicin

En kvinde i slutningen af 50'erne kom i klinikken med træthed, ondt i leddene, overvægt, oppustet mave og svagt immunforsvar. Selv om hun sov ti timer hver nat, var hun udaset om morgenen. Diagnosen var Kronisk Trætheds Syndrom (CFS efter de engelske initialer), som er en vedvarende træthed ledsaget af forskellige skavanker som temperaturforhøjelse, smerter i led og muskler, depression, nedsat immunforsvar og koncentrations-evne.

Man snakker om CFS, når denne tilstand har stået på i mere end seks måneder. Der er uenighed om årsagen. Nogle mener, det er en infektion, men ingen officiel biomarkør eller laboratorietest kan afsløre tilstanden.

Vor klient var en nervøs og bekymret type, der havde haft megen stress i sit liv. For ti år siden fik hun et knæk, da hun blev skilt, mistede sit hjem og arbejde, samtidig med at hendes ældste datter blev syg. Hun gav mere eller mindre op, og det var på dette tidspunkt, at diagnosen blev stillet. Det almindelige sundhedssystem i hjemlandet gav hende ikke megen hjælp. Hun havde selv fundet lidt styrke med yoga og meditation.

Fysisk og psykisk stress

Den første undersøgelse afdæk-

kede flere afgørende faktorer. Hendes levende blod viste under mikroskopet fermenterede, gærede sukkerrester. De skrøbelige røde blodlegemer lå tæt i rulleformation, som indikerer latent syreophobning i vævet. Udrensningssystemerne var belastede pga. store mængder affaldsstoffer i blodet. Både blod- og urinprøver afslørede begrænsede base-reserver i kroppen, højt kolesteroltal, lavt B12-vitaminindhold og alvorlig mangel på D-vitamin. Tarmen fungerede ikke optimalt, maven var oppustet, vægten steg samtidigt med at en generende diarre hjemsøgte hende. Hun havde ledsmerter i hænder, ryg og knæ.

Stressen var ikke kun fysisk, men i høj grad psykisk. Hun døjede med mange uløste følelsesmæssige problemer og var deprimeret. Hun havde det bedst sammen med andre mennesker, hvor hun var livlig og deltagende. I selskab med sig selv sank hun let ned i et "sort hul" af selvbebrejdelser, bekymringer og begrænsende overbevisninger.

Langsom start

Hun vidste, der skulle ske noget, men selv om hun var topmotiveret,

gik det koncentrerede program, vi satte sammen til hende, i begyndelsen meget langsomt, da hun var udmarvet og drænet for energi.

Menuen var letoptagelig flydende kost pga. den belastede tarm. For hurtigt at fylde depoterne op, valgte vi at give intravenøst tilskud af næring, basedannende mineraler og udrensende urter. Løbende undersøgte vi det levende blod guidede os igennem forløbet. Hun fik inhalationer med antioxidanter og ozonterapi, lymfeudrensning, biovarme, massage, zoneterapi, kroppsafbalanceringer og akupunktur.

Følelsesmæssige hængepartier

For at få overblik over de mange følelsesmæssige hængepartier gik vi hendes livshistorie igennem og fik sat nogle af de svære hændelser i perspektiv.

Hun havde en del begrænsende overbevisninger, der fik hende til at give op på forhånd. Da hun f.eks. blev spurgt om ønskerne for sin fremtid, så var der "sort skærm". Med intensiv NLP Coaching fik vi hende tilbage i førersædet i stedet for at sidde som passiv tilskuer på

bagsædet. Hun havde meget nemt ved at "gå ud af sig selv" og havde derfor glæde af groundings-, koncentrations- og balanceøvelser. Hun begyndte at designe sit nye liv og sin ny livsstil. Langsomt men sikkert mærkede hun glæden boble frem og tog sig i at nynne en sang eller to. Udrensningen af affaldsstoffer gjorde hende træt indimellem, men energikurven var alt i alt opadgående.

Blodprøver undervejs viste, at kolesteroltallet var kommet på plads og at kroppens reserver var fyldt op med de basedannende mineraler. Det levende blod viste fremgang – de røde blodceller var friere og bevægede sig. Cellemembranerne var stærkere, samtidig med at sukkeret var taget ud af kosten og vægten gik ned.

Negative tanker

Vor klient forklarede: "Jeg har fundet ud af at negative tanker og følelser har en vældig syredannende effekt på kroppen – det var en skelsættende opdagelse, da de har fyldt meget i mit liv. Jeg er begyndt at se anderledes på tingene, er holdt op med at brokke mig, og fokuserer på de positive sider."

Den fysiske kickstart hun havde fået gav hende overskud til at forholde sig mere positivt til både stort og småt. I stedet for at vikle sig selv ind i et bekymrende tankesvind, fik hun farten af at "få det bedste ud af det gode – og undgå det dårlige på bedst mulige vis". Hun drog hjem med godt humør og mod på at fortsætte den basedannende livsstil. For at komme til bunds i de følelsesmæssige knuder, som stadig er der, er næste trin Time Line terapi. Selv de meste "kroniske" tilstande kan bedres - det er spørgsmålet om at finde indfaldsvinklen.

Artiklen er inspireret af Inger Marie Haut og hendes mangfoldige erfaringer og virke inden for sundhed og livskvalitet.

