

# META sundhed

Et metamedicin



*Et helhedssyn på  
sundhed og sygdom  
baseret på kroppens  
intelligens*

# Hvad er METAsundhed/metamedicin?

En model som giver dig forklaringer på din krops biologiske adfærd. Både i forhold til tidligere, nuværende og fremtidige symptomer.

Meta betyder at se noget oppefra - at få et større overblik, ligesom fra en helikopter. Medicin betyder oprindeligt lægekunst, kunsten at fremme kroppens selvhelbredende kræfter og det er den betydning vi benytter i metamedicin. I METAsundhed kombineres det bedste fra sundhedsvæsenet, komplementær og alternativ behandling. Det skaber de bedste resultater når vi kombinerer de forskellige metoder.

Når du hører eller læser om principperne i METAsundhed, vil du med det samme se, hvordan du selv og andre bevæger sig igennem alle de stadier, METAsundhedsmodellen beskriver. Hver gang. Det er fordi kroppens intelligens opfører sig ens for os alle sammen. METAsundhed bygger på naturlove, som giver logiske forklaringer på kroppens biologiske adfærd. Kroppen med dens celler forsøger hele tiden at hjælpe os ved at tilpasse sine biologiske programmer til de situationer, vi står i. Kroppen skelner ikke mellem konkrete/praktiske problemer og følelsesmæssige problemer. Det gør METAsundhed til gengæld - den hjælper med at oversætte tanker og følelser til cellebiologi. Din krop går fra at være besværlig til at være din egen intelligente hjælper.

I dag bliver METAsundhed videreudviklet af læger, terapeuter og forskere fra hele verden gennem IMMA - The international meta-medicine association.

# Hvad kan du få ud af METAsundhed?

## HVAD KAN DU FORVENTE AT FÅ UD AF ET BESØG HOS EN METASUNDHEDSBEHANDLER?

Find din egen behandler på: [METAsundhed.dk](http://METAsundhed.dk)

1. En afklaring af hvilken biologisk fase du er i - konflikt/stress eller regeneration
2. En forståelse af din krops aktuelle, naturlige biologiske proces
3. En terapiplan som tilrettelægges i et samarbejde med dig, indeholdende:

*a. kost*

*b. bevægelse*

*c. bearbejdning af tanker og følelser*

*d. fysisk miljø*

*e. sociale relationer*

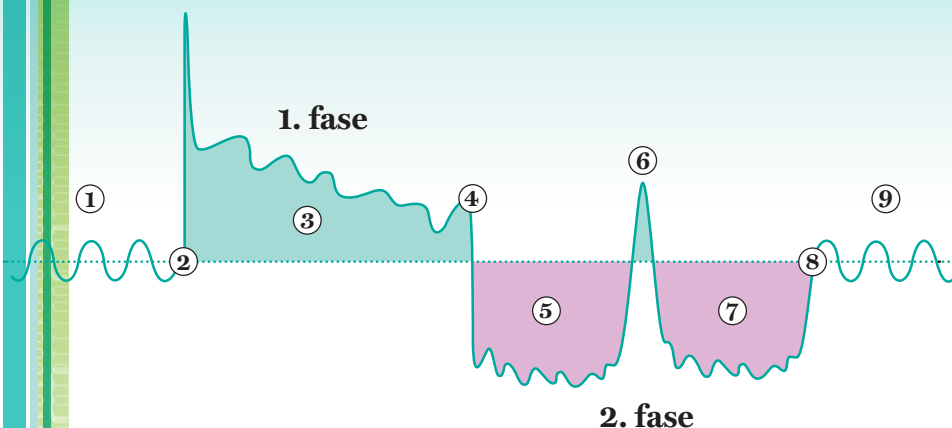
*f. spirituel praksis*

Vær opmærksom på at en del af terapiplanen kan indeholde anbefaling om at opsøge andre behandlingstyper end dem din metamediciner tilbyder.

METAsundhed er en integrativ model hvor vi forsøger at finde det bedste fra alle verdner set med klientens øjne. En terapiplan vil altid tage udgangspunkt i klientens egen viden, erfaring og overbevisning.

# 1. fase – konfliktaktiv

## 2. fase – regeneration



1. *Normal tilstand*
2. *Konflikt chok – UDIN eller trigger*  
(*Uventet-Dramatisk-Isolerende-Nul strategi*)
3. *Konflikt aktiv fase – kold fase*
4. *Konfliktløsning*
5. *Regeneration – varm fase*
6. *Regeneration – top*
7. *Regeneration – varm/tisse fase*
8. *Normalisering*
9. *Ny tilstand - med ny bevidsthed/sundhed*

### VIGTIGT:

Selv om METAsundhed i kliniske forsøg har vist bemærkelsesværdige resultater, er det en metode, der fortsat befinder sig i udviklingsstadiet. METAsundhed er derfor ikke en erstatning for at søge almindelig lægehjælp eller anden psykologisk hjælp.

<p><i>1. fase - Konfliktaktiv fase</i> DEN KOLDE FASE</p>	<p><i>2. fase - Regenerationsfase</i> DEN VARME FASE</p>
<p>Vedvarende stresstækning på problemet. Det virker håbløst at finde en løsning.</p>	<p>Der bliver ro i tankerne, og der kommer en følelse af at have det godt.</p>
<p>Blodforsyningen prioriteres til musklerne. Der forekommer kolde hænder og fødder samt dårlig appetit, ofte med vægttab til følge.</p>	<p>Blodforsyningen kommer tilbage til hænder og fødder, som nu bliver varme.</p>
<p>Blodforsyningen til pandelapperne bliver mindre. Kan ikke tænke helt klart, reagerer mere på instinkterne.</p>	<p>Normal blodforsyning til pandelapperne. Tænker mere roligt og rationelt.</p>
<p>Ofte koldsved og bleg hud.</p>	<p>Varm sved. Ofte temperaturøgning. Det er her feber, infektioner og betændelsestilstande forekommer.</p>
<p>Konflikten indeholder elementer og følelser, som er så intime, at det er vanskeligt at dele det med andre. Man trækker sig ind i sig selv.</p>	<p>Stort behov for at tale om forløbet og dele det med andre.</p>
<p>Søvnproblemer hvor man ofte vågner kort efter at være faldet i søvn. Går fra overaktiv til udmattet, fyldt med tanker.</p>	<p>Søvnkvaliteten bliver bedre ofte med behov for at sove meget. Ofte dødlignende træthed.</p>
<p>Blodtryk og puls forøges. Ofte hjertebanken. Ofte forhøjet blodsukker.</p>	<p>Blodtryk, puls og blodsukker normaliseres. Kan være en periode med lave værdier.</p>
<p>Holder vejret. Trækker vejret overfladisk og hurtigt.</p>	<p>Kan nu ånde ind og ud.</p>
<p>Tørhed i øjne og mund forekommer ofte.</p>	<p>Klare øjne og rigeligt med mundvand.</p>
<p>Hård mave</p>	<p>Tynd mave</p>

# grundbøger om METAsundhed/metamedicin

Disse bøger om metamedicin vil vende op og ned på, hvad du opfatter som sygdom og sundhed.

## "DIN INTELLIGENTE KROP"

Den model, der præsenteres her, vil være en åbenbaring for nogle og en provokation for andre. Forfatteren påstår, at der findes en videnskabelig sammenhæng mellem vores tanker, vores oplevelser og vores skavanker.

## "FRA KRÆFT TIL KRAFT"

Med denne bog ønsker de tre forfattere at give mennesker som står overfor en alvorlig diagnose eller livssituation, en mulighed for at se sammenhænge imellem konstateringen af sygdom og den aktuelle livssituation. "Fra Kræft til Kraft"

er en velskrevet, indholdsrig og meget personlig bog om at forstå sin sygdom ud fra den aktuelle livssituation. I bogen fortæller de otte kræftramte selv deres historie om kræftdiagnosen, hvad der gik forud for den og hvilke valg de har truffet med hensyn til behandling.



FÅS  
OGSÅ SOM  
LYDBOG!

AF SUSANNE  
Røed

TRINE HELGERUD - BENT MADSEN - DAGFRID KOLÅS

# uddannelse som META-Health Practitioner

Et kursus der kan forandre dit syn på sygdom og mulighederne for helbredelse. Grundkurset kan tages som hjemmestudie på DVD eller et 2-dages kursus.

*Metamedicin  
grundkursus*

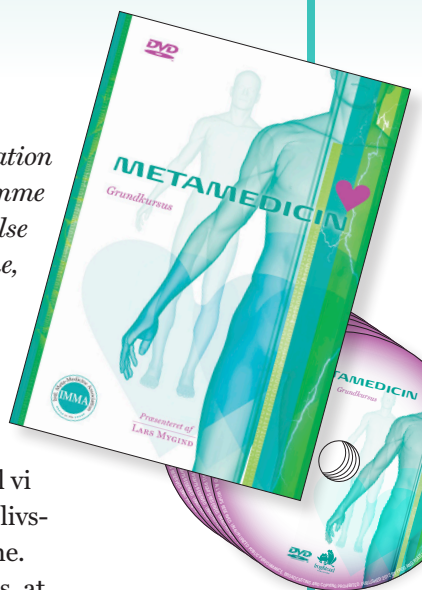
## DU VIL LÆRE:

- *De bagvedliggende årsager til sygdom*
- *De to faser i sygdom og helbredelse*
- *Forbindelsen mellem krop-sind-hjerne og livssituation*
- *De følelsesmæssige konflikter som årsag til sygdomme*
- *Hvordan man anvender naturlovene i forbindelse med f.eks. kræft, allergi, hudproblemer, hovedpine, forkølelse, tandpine, rygproblemer m.m.*
- *Praktiske eksempler*
- *Hvordan dyr reagerer efter de samme naturlove*
- *Hvordan du kan benytte denne viden*

Med baggrund i metamedicin og egne erfaringer vil vi gennemgå en oversigt over hvilke følelser/traumer/livssituationer, som kan føre til de forskellige sygdomme. Mødet med et stort antal syge mennesker har vist os, at denne oversigt har fabelagtig træfsikkerhed. Dette gør det meget lettere at få gang i de selvhelbredende kræfter.

Vi vil øve enkle metoder til at få de bagvedliggende følelser frem for at finde hændelser, som fører til sygdom. Denne viden er et brugbart supplement til traditionel behandling og alternative terapiformer.

Kurset henvender sig til alle, som er interesseret i sin egen eller andres sundhed, og er også godkendt som grundkursus til den internationale metamedicin videreuddannelse.



## FIND BEHANDLER:

Hvis ikke du har fået denne brochure af en metamediciner. Så find en på: [www.metasundhed.dk](http://www.metasundhed.dk)

## LITTERATUR:

På [www.mygind.dk](http://www.mygind.dk) kan du købe bøger, som understøtter principperne i METAsundhed.

”Din intelligente krop”  
af Susanne Billander

”Væk tigeren”  
af Peter A. Levine

”Intelligente celler”  
af Bruce H. Lipton

”Rejsen”  
af Brandon Bays

”Fra kræft til kraft”  
otte norske historier  
om selvhelbredelse

”Helbred dit liv”  
af Louise L. Hay

”Binyretræthed”  
af James L. Wilson

”Kræft er ikke  
nogen sygdom!”  
af Andreas Moritz

”Tankefeltterapi løsninger  
lige ved hånden”  
af Lars Mygind og  
Hanne Heilesen

---

**META** sundhed

METAsundhed Danmark

Heilesen & Mygind

Tlf.: 70 278 288

[www.METAsundhed.dk](http://www.METAsundhed.dk)



[www.META-Health.org](http://www.META-Health.org)