



SYMPTOMERNES  
HEMMELIGHED

# METAsundhed – lær at forstå kroppens sprog

EN NATURLIG FORSTÅELSE AF SYGDOM MED  
UDGANGSPUNKT I BIOLOGIEN. METASUNDHED  
KOMBINERER DET BEDSTE FRA ALLE VERDNER

FOR NOGLE MENNESKER ER DET EN ÅBENBARING AT LÆRE OM METASUNDHED. DET ER SOM OM ALLE BRIKKERNE FALDER PÅ PLADS OG PLUDSELIG GIVER DE TING MAN HAR OPLEVET MED SYGDOM MENING.

## HVAD ER METASUNDHED?

METAsundhed er ikke en behandlingsmodel, men en model der hjælper os med at tolke kroppens signaler.

### Har du nogensinde undret dig over:

- at du ofte bliver syg i din ferie
- hvad følelser og tanker betyder for din sundhed og sygdom
- hvad din krop fortæller dig når du er syg
- at der kan være skjulte gaver i sygdom

*METAsundhed giver dig svarene!*

### Syg når du holder fri

Mange mennesker bliver syge i deres ferie, fordi de igennem en længere periode, har anstrengt sig og dermed opbobet en vis stressmasse. Når ferien kommer ved kroppen, at den kan slappe af, hvorfor den derfor bruger tiden til at rense denne stressmasse ud - fx gennem en omgang influenza,

med smerter i kroppen, feber og hovedpine.

### Alvorlige sygdomme

METAsundhed giver også en forklaring på alvorlige sygdomme, som fx kræft og gigt. Denne forståelse kan være et vigtigt led i helbredelsesprocessen.

På denne måde bruger vi kroppen til at forløse vores hverdagsproblematikker - når vi mærker symptomer, kan det være et vigtigt tegn fra vores krop.

Først og fremmest skal du forstå, at en vekselvirkning mellem stress/aktivitet og regeneration/hvile er normalt og sundt, som fx at være aktiv om dagen og sove om natten, se (1) på figuren.

Men nogle gange sker der noget, der slår os ud af kurs (2) og vi falder ud af den naturlige balance.

*Stressmassen (3) vokser pludselig i os.*



Når vi mister denne naturlige vekselvirkning (1), gennemløber kroppen en proces, som illustreret i grafen. I fase 1 er der en ophobet masse af stress i kroppen og denne stressmasse udskilles i fase 2. Nogle sygdomme optræder i fase 1 og andre sygdomme optræder i fase 2, men fælles for alle sygdommene er, at de udtrykker kroppens forsøg på at løse et problem.

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

Følgende symptomer er tegn på, at man er henholdsvis i stress eller reparation:

### 1. FASE – KONFLIKTAKTIV FASE (aktiv-stress)

Vedvarende stresstænkning i forhold til problemet
Kolde hænder og fødder
Kan ikke tænke klart – reagerer pr instinkt
Koldsved og bleg hud
Man trækker sig ind i sig selv
Søvnproblemer
Hjertebanken og forhøjet blodtryk
Overfladisk vejrtrækning
Hård mave - forstoppelse
Forhøjet stresshormon i kroppen - føler mindre

### 2. FASE - REPARATIONSFASEN (regeneration)

Der er ro i tankerne - tanketom
Hænder og fødder bliver varme igen
Tænker mere rationelt og roligt
Varm, sved og temperaturøgning evt. med feber, infektioner og betændelsestilstande
Stort behov for at tale om forløbet
Træthed med god søvnkvalitet
Normalt blodtryk og puls
Kan nu ånde ind og ud - tage dybe vejrtrækninger
Blød mave
Lavt stresshormon i kroppen - føler mere

# Heilesen & Mygind

LARS MYGIND & HANNE HEILESEN

WWW.MYGIND.DK

WWW.METASUNDHED.DK

TEL: 70 278 288



## VIDSTE DU:

**At selvæld sidder i bevægeapparatet og smerter kan være et tegn på, at man har øget sit selvæld? Eller eksem handler om en separationskonflikt?**

**Du kan læse mere om METAsundhed på [www.metasundhed.dk](http://www.metasundhed.dk)**

**DOWNLOAD VORES GRATIS E-BOG**

*"Hvis ikke jeg, gennem METAsundhed, var blevet inspireret til at gå all-in og kombinere det bedste fra traditionel, samt komplementær behandling, tror jeg ikke jeg havde været her i dag."*

**HANNE MYGIND HEILESEN**

*"Siden jeg lærte om METAsundhed, blev jeg klar over at mine rygsmarter bundede i et svingende selvæld og ikke hvordan jeg sad på stolen, eller hvilken stol jeg sad på! Denne viden har hjulpet mig så meget, at jeg siden 2005, kun har oplevet rygsmarter en enkelt gang."*

**LARS MYGIND**

**Heilesen & Mygind er grundlæggerne af METAsundhed og metamedicin i Danmark.**



Medlem af Foreningen af  
Danske Psykoterapeuter - FaDP

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

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