

overset område, der normalt bliver gjort alt for lidt ved. Den er en del af alle alternative behandlingsformer, i nogen mere bevidst end i andre. F.eks. et traume, det kan sætte sig i et ar, hvad kan man gøre ved det?

Udrensning/afgiftning

Kosten vi indtager, de mennesker vi omgiver os med og det vi fysisk gør eller ikke gør ved vores krop, er alt sammen med til at påvirke os fysisk og psykisk. Det gode er, vi er langt hen af vejen selv er herre over hvad der sker med os. Vores krop er en fantastisk indretning, der godt ved hvordan den skal passe på en, når den får de optimale forhold at arbejde under. Men vores moderne samfund gør det svært for vores krop. Der findes rigtig mange måder at påføre sig forskellige giftstoffer, ved at kemi bruges alle steder - pesticider - rengøring - desinfektion - medicin - forskellige materialer - tilsætningsstoffer i maden. Er du klar over hvordan kemikalier virker i den menneskelige krop? Ved du hvad en LD50 test er? Har vi set det endelige resultat af vores moderne samfunds anvendelse af kemien? Bøgerne, 'ren krop - sund krop' skrevet af Alejandro Junger og 'intelligente celler' skrevet af Bruce H. Lipton, har givet mig en større forståelse og viden omkring dette emne, jeg i store træk godt vidste, men de har givet mig et større overblik og inspiration, samt ideer til hvad jeg selv kan køre og samtidig inspirere/motivere andre til at gøre. De 2 bøger har motiveret mig til at sammenligne en afgiftningskur, som jeg er overbevist om kan ændre min og andres livssituation. Er du interesseret, så læs mere på www.btov.dk.

Kilder til denne lille inspiration:

- Mine uddannelser
- Diverse hjemmesider på internettet
- Ren krop - sund krop / skrevet af Alejandro Junger, specialist i intern medicin og kardiologi - udviklet Clean-kuren
- Intelligente celler / skrevet af Bruce H. Lipton, internationalt anerkendt cellebiolog

I min evige søgen og interesse for sundhed har jeg læst meget og afprøvet meget og fundet den for mig rigtige cocktail.

Bjørk Bonnichsen

Certificeret KST-terapeut og NLP master practitioner, samt akupressur, magnetterapi, kosttilskud o.m.m.

Dit helbred

Hvad kan jeg selv gøre - er det mit eget ansvar?

Vores krop og alle dens funktioner er et genialt system, der hele tiden sørger for at reparere og udrense sig selv. I vores moderne samfund, gør vi meget der ikke er heldig for den. Denne pjece er en lille vejledning hvad du selv kan gøre, bare du selv er indstillet på det, den kan hjælpe dig på vej.

Faktorer der kan gøre en kæmpe forskel for dig, er følgende:

- Vand
- Din vejrtrækning
- Det vi putter i munden og gør ved vores krop
- Søvn/restitution, pauser og hvile
- Kosttilskud
- Vores cellers indbyrdes kommunikation
- Udrensning/afgiftning
- Behandlinger
- Dine holdninger/tro

For at starte med det sidste: Dine tanker er dit liv i en nøddeskal, som Mahatma Gandhi skriver:

Din tro bliver dine tanker

Dine tanker bliver dine ord

Dine ord bliver dine handlinger

Dine handlinger bliver dine vaner

Dine vaner bliver dine værdier

Dine værdier bliver din skæbne

Når du vælger at være bevidst om dine holdninger/din tro, kan du ændre dine tanker og handlinger og i sidste ende hele dit liv.

Når man gør som man plejer, får man det samme som man plejer - hvis jeg vil opnå andre resultater, bliver jeg nødt til at gøre noget andet.

Tanker er skabende, og virkeligheden er, at det du fokuserer på, bevæger du dig hen imod.

Vand er livskilde nr. 1

Vand er en utrolig vigtig faktor i forhold til at opretholde et godt helbred. Vores krop består af **70 %** vand og indholdet i blodet er ikke mindre end **92 %**. Et voksen menneske har 4-5 liter blod i kroppen og nyrene renses dette blod flere gange dagligt, gennemsnitligt renses der **180 liter** blod dagligt i nyrene. Får kroppen ikke tilført de optimale mængder vand i kosten, så genanvender den urinen til denne renseproces. Derfor kan man ved at se på farven og lugten af ens urin se, om man drikker nok. Væskemangel kan give hovedpine - synsforstyrrelser - nedsat udholdenhed - manglende koncentration (bare 3 % dyhedring giver 25 % nedsættelse af koncentrationen) - væskeophobninger i ben og hoved - væskeophobninger i de store fedtdepoter. Det optimale væskeindtag kan regnes ud med en nem formel $0,03 \text{ liter} \times \text{kropsvægt}$. Regn dit optimale væskeindtag ud og se om du kan få drukket vand jævnt i løbet af dagen. Vær derfor bevidst om at få nok vand i løbet af dagen.

Din vejrtrækning

Er det muligt at blive stresset eller deprimeret ved en optimal vejrtrækning? Svaret er nej, det vil være næsten umuligt. En optimal vejrtrækning er den dybe vejrtrækning, som har flere funktioner. De vigtigste er indtagelse af ilt og bortskaffelse af affaldstoffer. Øv dig på det, at mestre den dybe vejrtrækning, både bevidst og ubevidst - det er vitalt for kroppens funktioner. Du trækker vejret med en muskel, din åndedrætsmuskel også kaldet mellemgulvet, så det kan læres. Se mere herom på min hjemmeside.

Kost og motion

Der er blevet flyttet en del rundt på indholdet i den nok så kendte madpyramide. Grøntsagerne er rykket ned i bunden af madpyramiden, mens ris og pasta er flyttet til midten af pyramiden. I vores dagligdag bliver der spist alt for meget forarbejdet og raffineret kost. Næringsstofferne bliver reduceret kraftigt i færdigretter. Produkter som sukker og hvidt mel, samt poleret ris og pasta, gør at vores krop bliver alt for sur, som så påvirker mange af de kemiske processer der sker i vores krop. Dette er bl.a. årsagen til at vi bliver overvægtige. Motion er i princippet også en del af den nye kostpyramide, den er designet til at

blive brugt. Det gør at vi optimerer vejrtrækningen, speeder forbrænding og svedproduktionen op, der er vigtige faktorer i forhold til vores stofskifte.

Din nattesøvn

Skal vi fungere i hverdagen, så er vores nattesøvn selvsagt en vigtig faktor. Men vidste du at der sker mange ting mens vi sover? Maden vi indtog om dagen bliver omsat til næringsstoffer - afgiftningsprocesser sker om natten - vores oplevelser bliver fordøjet om natten o.m.m. Der kan gøres meget for at forbedre ens nattesøvn.

Kosttilskud

Der findes rigtig mange gode kosttilskud, omvendt findes der også dårlige og/eller uvirksomme kosttilskud. Det er dit valg at finde ud af hvad der virker for dig. Mit spørgsmål til dig, får du nok vitaminer og mineraler i din daglige kost?

Vores cellers indbyrdes kommunikation

De mange forskellige celler der findes i vores krop, skiftes hele tiden ud med nye celler. Nogle celler lever kun få timer, andre lever i nogle år. Det, at gamle celler udskiftes med nye celler, gør at kroppen er i stand til at reparere sig selv. Her er deres indbyrdes funktioner og kommunikation afgørende for at det kan lade sig gøre. Ubalancer og mangel på foranstående er med til at skabe alvorlige problemer for vores krop og dens funktioner. Faktum er at det kan lade sig gøre, ved at ændre ens livsstil og aktivt tage ansvar, ved at indtage de rigtige næringsstoffer og give kroppen de bedste betingelser. Cellers kommunikation er et meget stort område og det er slet ikke forsket til bunds, men bogen af Bruce H. Lipton - Intelligente celler - giver mening og forklarer meget godt hvad der sker - Newtonsk lineært eller kvantefysik - hvilken informationsstrøm er virkelighed. Her kunne skrives meget mere, men emnet er utrolig stort og slet ikke forsket til ende endnu, en god ide er at læse bogen.

Alternative behandlingsformer

Alternative behandlingsformer er med til afbalancere og optimere kroppens funktioner, så kroppens selvhelbredende kræfter og dens modstandskraft/immunsystem styrkes. Det psykiske område er et