

h e l s e

...og sundhed

Til kamp mod kiloene med hypnoterapi



Af Helle Espensen

De 600 g, jeg tabte i sidste måned på stofskiftetekuren, har jeg for længst taget på igen. Jeg er nu så træt af mit +15 kg liv (drømmer at jeg eksploderer, der er simpelthen ikke plads til mig i mit skind, jeg vejer meget mere, end jeg teknisk set er beregnet til) og nu skal der ske noget.

Jeg bestiller tid hos Marion og Martin Shirran – engelske hypnoterapeuter med speciale i vægtproblemer, rygestop og fobier. De byder velkommen i deres Fuengirola-klinik, og Marion forklarer, at der faktisk ikke er noget spooky ved hypnose:

"Den menneskelige hjerne er delt i to – den bevidste og den ubevidste del, hvor sidstnævnte tegner sig for 90% af pladsen. Mens den bevidste del beskæftiger sig med logik og beslutningsprocesser, foregår alt det, som din krop laver uden din direkte indblanding, i den ubevidste del; åndedræt, puls, temperatur og stofskifte. Den lagrer også al den information, som du tilegner dig, dine følelser, selvpfattelse og vaner."

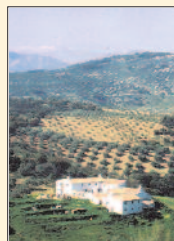
Og det er det sidste, vanerne, som skal ændres, hvis jeg skal tabe mig, siger Marion og laver en stofskiftetest på mig. RMR (Resting Metabolic Rate) er et udtryk for det antal kalorier, kroppen forbrænder i hvile – altså den energi, den bruger for at overleve.

Jeg trækker vejret normalt igennem et lille apparat tilsluttet en PC. 10 minutter senere bipper den, og skriver beregningen ud. Min RMR er 1550, så her finder jeg altså ikke undskyldningen for min vægtøgning. Mit stofskifte fungerer fint. Computeren regner ud, at jeg, med mit fysis-

ke aktivitetsniveau må indtage 1561 kalorier om dagen, hvis jeg vil tage 0,5 kg om ugen.

Ikke helt umuligt...

Marion vil imidlertid gerne have mig væk fra det der med at tælle kalorier og i det hele taget fokusere så meget på min vægt, som jeg gør. Det lyder besnærende, idet det efterhånden er blevet en besættelse, som optager ret meget af min tid. Under vores samtale finder Marion ud af, hvor mit problem er: jeg spiser som om jeg stadig er en fysisk hårdt arbejdende landmand (hvilket jeg ikke har været i over 20 år) og jeg gør det så hurtigt,



Sundhed • Vitalitet • Velvære Levende Enzymkost i det rigtige Ph – miljø

"Kroppen er alkalisk i sit design og sur i sine funktioner". Hold derfor øje med, at du ikke bliver for sur. Afdæk dine ph- og enzymforhold og bliv overrasket over, hvor effektivt vi kan hjælpe dig til at blive mere alkalisk!

- Det er muligt, at se "din Sundhedstilstand som et hologram", så du ved hvad der foregår i din krop, og hvad du kan gøre ved det.
- Få hjælp fra **Mørkefeltmikroskopi** til forbedring af dit blods kvalitet.
- Nyd 1 el 2 ugers spændende **Optimal Sundhed** i det andalusiske højland på vort kursted, mens du radikalt alkaliserer dit blods kvalitet baseret på din **Personlige Sundheds Profil**.

Fundacion Vitafakta tilbyder 5-dages workshops: "**Sund Slankning**", "**Kost**"-enzym, "**Førdojelses**"-enzym, "**Krops**"-enzym og "**Alkalisering**" i okt/april/maj/sept. Halve/hele fripladser mod hjælp i køkken/væksthus. "Kick-start" dig selv og dine celler under kostspecialisters og lægelig kontrol.

***Personlig Sundheds Profil** starter med Lægeligt Sundhedstjek

Inger Marie Haut, Msc. Nutrition & Pernille Knudtson, MD
no.col.29/08516

Akupunktur og Sundhedsklinikken & Fundacion Vitafakta
678 25 35 10 - 608 12 07 03 - fax 952 44 54 83 / 952 59 21 19
perniknudtsonhotmail.com



at man skulle tro, at jeg deltog i en konkurrence.

”Selvom din kost er meget sund og varieret, taber du dig ikke, fordi du spiser for store mængder alt for hurtigt,” siger hun. ”Om din kost så bestod af æbler, ville du alligevel tage på, hvis du spiste for mange af dem – du spiser flere kalorier, end du bruger. Så simpelt er det!”

Jeg føler mig helt evnesvag, for jeg ved det jo godt - hvorfor gør jeg så ikke noget ved det? Det er her hypnoterapien kommer ind. Marion placerer mig i en mæglig lænestol i et hyggeligt, trygt rum med behagelig belysning og duft. Hun sætter en pulsmåler på min pegefing, så hun kan sikre sig, at jeg ikke falder i søvn – og så går vi i gang.

Som ved en meditation bringer hun mig med sin rolige stemme i en afslappet trancetilstand, hvor jeg er 100% bevidst om, hvad der foregår. Her får hun kontakt til min underbevidsthed, som skal vise sig at gemme på erindringer, som jeg slet ikke vidste noget om. Marion fører mig gennem en dejlig have og ned ad en trappe, som fører til en hvid sandstrand. Mens jeg går langs det krystalklare vand og mærker solens varme på huden, træder jeg ind i den krop, jeg havde for 10 år siden. Jeg anede ikke, at jeg havde lagret viden om, hvordan den så ud og føltes – sådan helt nøjagtigt. Men her stod jeg pludselig på en strand i en 10 år gammel bikini med lyst, krøllet 90'er hår og en rar fornemmelse af at være slank og



rørig. Wauw! Marions rolige stemme lyder som behagelig underlægningsmusik til min strandtur. Hun fortæller mig, hvordan jeg ved at spise laaaaangsomt, vil få endnu større glæde af den mad, som jeg elsker så højt – og ved at spise laaaaangsomt vil jeg nå at opdage, hvornår jeg er mæt – og idet jeg nøjes med at spise den mængde mad, de kalorier, jeg skal bruge, vil jeg helt automatisk få min slanke krop igen.

Hver gang jeg føler sult, skal jeg lægge en hånd på min mave og føle efter, om jeg nu også virkelig er sulten – eller om jeg misfortolker (med vilje, fordi jeg elsker at spise) meldingen, som i virkeligheden er tørst. Er jeg sulten, skal jeg holde hånden på min mave og genkalde mig fornemmelsen af berøringen af min slanke mave, hvilket vil give mig

styrke til at spise laaaaangsomt og lidt. Hun beder mig trykke tommel- og pegefing mod hinanden, hvorved fornemmelsen 10-dobles.

Når jeg er tilbage til min bevidste tilstand, vil dette lille trick genkalde fornemmelsen, og sikre at jeg kan holde kontakt til mit slanke jeg fra stranden. Marion fører mig tilbage op ad trappen, hvor jeg iklæder mig noget af det tøj, som jeg forinden har fortalt hende, at jeg ville ønske, at jeg kunne passe igen. Dejligt, at det er så nemt at få det på! Jeg behøver ikke at mase mig ned i mine jeans fra Barcelona, og min hvide sommernedderdel sidder løst om mine hofter.

Det føles bare så genialt, så vinder-agtigt. Jeg har gjort det! Juhuuu! Og selv da Marion tæl-

ler mig tilbage til min bevidsthed i Fuengirola-klinikken en tidligt sensommermorgen, og min krop er nøjagtig lige så valnøddelagtig som før, føler jeg mig stærk, glad og bevidst om, at jeg inden længe er tilbage på min ideelvægt. Nu husker jeg nemlig præcis, hvordan det føles at være slank.

Og ved I hvad? Det virker! Følelsen forbliver hos mig, og forstærkes ved hver session hos Marion. Efter 4 x hypnoterapi, er jeg kommet så meget tættere på min drømmekrop, som jeg hele tiden kan føle fra oplevelsen på stranden, at jeg ved, at jeg ikke giver op, før jeg har nået målet. Og det bedste af det hele er, at jeg ikke har været på kur, jeg har ikke skullet ændre på min kost og min glæde ved at lave spændende retter og nyde et glas god vin.



KIROPRAKTISK KLINIK

Mogens **DAHL**, D.C. José María **PUIG**, D.C.

Medlemmer af: Dansk Kiriropraktorforening, Asociación Española Quiropráctica, European Chiropractors Union, International Chiropractors Association

Edif. Tres Coronas (bajo) • C/Espronceda • Avda. Clemente Díaz Ruiz 4 • E-29640 Fuengirola

Web: www.chiro-dahl.com • info@chiro-dahl.com (ved siden af Mercacentro)



CENTRO QUIROPRACTICO
Tlf. 952 464 137

CLINICA DENTAL

Dr. Keld Overgaard

Escandinava

Grundlagt 1986

DANSK • SVENSK • NORSK • FINSK



95 266 01 67

www.dentistclinic.net

Konsultation hverdage fra kl. 9.00

Edif. Palm Beach • Paseo Marítimo • Los Boliches • Fuengirola

DE SKANDINAVISKE TANDLÆGER

TANDLÆGER: Keld Overgaard • Jette Overgaard • Martti Naalisvaara
Kim Overgaard • Erik Sevä • Tandregulering Hasse Lundgaard

Flemming Harder
Specialtandlæge i kirurgi og indsættelse af implantater.
FÅ ET NYT LIV!
Smid protesen væk og få en bro.

En ren tand er en **sund** tand!
Bestil tid hos vores tandplejer.
Maj Lis Lindstöm
Få et nyt velvære.

NYT! SMERTEFRI TANDBEHANDLING MED LASER

AMERIKANSK TANDBLEGNINGSSYSTEM
Behandlingen tager kun én time!

