



# Livskvalitet og dit hjerte “Hjertepakken”

19

- livskvalitetsforbedring ved
- holistisk forebyggelse af
- behandling af  
dårligt hjerte  
(hjerte-kar-sygdom)

## Dårligt hjerte – en folkesygdom

- LIVSKVALITETS FORBEDRING VED  
Hver anden dansker dør statistisk set af hjerte-kar-sygdom.
- HOLISTISK FOREBYGGELSE AF  
“Dårligt hjerte” skyldes oftest en forsnævring i hjertets
- BEHANDLING AF DÅRLIGT HJERTE  
pulsåre -som følge af åreforkalkning.  
(HJERTE-KAR-SYGDOM)

At holde vores hjerte og blodkar sunde er derfor af største vigtighed for vor levetid og velbefindende. Inden for de sidste 10 år er der med den holistiske medicin sket et gennembrud i forståelsen og behandlingen af dårligt hjerte.

Det er med denne nye tilgang til krop og sjæl blevet muligt at få selv meget udviklet hjertesygdom til at gå i sig selv igen, når patienten arbejder med sig selv. Mange videnskabelige målinger har vist, at de

forsnævrede  
**hjerterarterier**  
**helt fysisk**

udvider sig igen. Pioneren inden for fel-

tet, der har inspireret vores arbejde på Forskningsklinik for Holistisk Medicin er Dr. Dean Ornish. (Se fx Dean Ornish m.fl. The Lancet 1990, Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease. Ballantine Books, New York, 1990 og Ornish, Dean: Love and Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy. Harpercollins, New York, 1998).

Amerikanerne har ført an med **Ornish's** strålende forskningsgennembrud, der allerede nu ser ud til at have reddet hundredvis af svært hjertesygge menneskers liv. Herhjemme har den danske læge Søren Ballegård i bogen “Helbred dit hjerte” redegjort for en enkel og effektiv metode til at gøre hjertepatienter smertefri, velfungerende og med tiden ofte helt hjerteraske: Akupunktur kombineret med selv-akupressur.

På Forskningsklinik for Holistisk Medicin arbejder vi på at udvikle den holistiske forebyggelse og behandling af hjerte-kar-sygdom, idet vi anvender de erfaringer som allerede er gjort, kombineret med den ny holistisk **medicinsk teori**. Med en stadig bedre forståelse af krop og sjæl og af de **helbredende og ødelæggende** kræfter, der virker mellem de to, forventer vi at forebyggelse og behandling af hjerte-kar-sygdom – forhåbentligt også i kraft af vores **forskning** her på klinikken – vil blive endnu mere effektiv i fremtiden.

## En videnskabelig forklaring

Åreforkalkning (aterosklerose) er ikke et fænomen, der kan forstås rent mekanisk, på samme måde som vi fx forstår kalk i en kaffemaskine. Skaden på blodkarrene kommer, fordi blodkarrenes **celler** ikke gør det de skal, der hvor de er, men "sju<sup>s</sup>ker" og bygger blodkarret svagt og sygt. At **cellerne sju<sup>s</sup>ker** skyldes ifølge den holistiske medicin, at de bliver forstyrret i deres arbejde. Og det, der forstyrrer, ser ud til at være vores fortrængte følelser (se også brochuren: "Hvad er Holistisk Medicin?"). Der henvises også til bogen "Livsfilosofi der helbreder" for en mere præcis teoretisk redegørelse end den der følger nedenfor).

Det, der almindeligvis forstyrrer cellerne, kalder vi for "blokeringer". Disse blokeringer kan identificeres i patientens krop som muskelspændinger og ømme "trigg<sup>e</sup>rpunkter", dvs. steder i kroppen der bliver særlig ømme når vi holder følelser tilbage.

I virkeligheden er disse blokeringer nemlig smertefulde følelser, der er blevet fortrængt fra bevidsthedens område til kroppens. En masse **gamle livssmerter** som patienten ikke vil mærke og kendes ved, sidder nu og forstyrrer patientens organisme og **skaber lidelse og sygdom**.

## Holistisk medicin: mærk, erkend, giv slip!

Den holistiske medicin fungerer på den måde, at den hjælper patienten til at mærke sine blokeringer og sine gamle livssmerter i kroppen, derefter hjælpes patienten til at forstå sammenhængen mellem krop og sind og til at sætte ord og indsigt på de svære følelser. Til sidst erkender patienten sine **uhensigtsmæssige** livsbeslutninger, der har fastholdt problemerne i kroppen op til i dag.

Når man erkender hvilke opfattelser og synspunkter man har, som strider mod livet, kan man give slip på dem. Herved skifter man perspektiv til en **glad og tillidsfuld** livsfilosofi, hvor man **åbent og ærligt** mærker det, som er og tager mod livet som en **gave**.

Pilotforsøg har vist at livskvalitet, selvoplevet sundhed og **funktions-Og arbejdsevne** radikalt forbedres herved. Vi ser frem til at dokumentere dette på Forskningsklinik for Holistisk Medicin.



## “Livskvalitetspakken”/“Hjertepakken” til dig og dit hjerte; sundhed gennem livskvalitet og personlig vækst

Livskvaliteten forbedres her hos os mest effektivt med vores  
“Livskvalitetspakke” der kombinerer et personligt  
**tilpasset terapeutisk** program med **hotline**,  
selvhjælpsprogram og om nødvendigt krisehjælp.

Livskvalitetspakken er desuden særligt tilpasset  
hjertepatienters behov i vores “Hjertepakke”,  
der – naturligvis på forsøgsbasis, da behand-  
lingen endnu ikke er tilstrækkelig viden-  
skabeligt dokumenteret – kan anven-  
des både til forebyggelse og  
behand-ling af hjerte-kar-sygdom.

Konceptet er “Sundhed gennem livs-  
kvalitet og personlig vækst”. Hjertepakken  
virker gennem den for-bedring af livskvaliteten,  
der fremkommer ved en kombination af livsfilosofisk  
undervisning, træning og supervision. Dr. Dean Ornishs  
udtryk er “opening the heart” – at åbne **hjertet**  
**fysisk, følelsesmæssigt**  
og spirituelt!

“Hjertepakken” er et individuelt tilrettelagt program.

Når vi og patienten i fællesskab vurderer, at dette er det  
bedste program for patienten følger vi Søren Ballegårds  
oplæg (se bogen Helbred dit hjerte) med en kombination  
af akupunktur og selvakupressur, der lægger vægt på,  
at patienten selv forstår, hvor de kropslige blok-  
eringer kommer fra, som følge af patientens  
uhensigtsmæssige måde at leve på.

Det aktuelle belastningsniveau kan  
identificeres af patienten selv ved  
at vurdere **ømheden**  
svarende til triggerpunkterne,  
hvorefter patienten selv kan gribe  
ind og forbedre sin aktuelle tilstand og balance.

Når vi og patienten i fællesskab vurderer, at det er  
patientens behov, følger vi Dr. Dean Ornishs oplæg  
med en effektiv livsstils**Sanering**, der  
medtager elementer som kost, motion, rygning,  
stress etc. kombineret med et personligt  
udviklingsprogram.



I de tilfælde hvor patienten er parat til det griber vi direkte ind i krop, følelser og **livsperspektiv** og lader patienten forbedre sin livskvalitet effektivt og målrettet på denne måde.

At den holistiske medicin er bevidsthedsorienteret betyder, at jo mere direkte der gribes ind i **bevidstheden**, des større er sandsynligheden for hurtig og effektiv livskvalitets-forbedring og **efterfølgende heling**

Uanset hvilket program vi vælger – altid sammen med patienten – er det livskvaliteten der er i fokus. Og uanset hvilket program der vælges er resultatet helt afhængigt af patientens egen indsats.

“Livskvalitetspakken”/ “Hjertepakken” er et perfekt supplement til den almindelige hjertebehandling i sundhedsvæsenet og griber ikke ind i denne – bortset fra at vores patienter forhåbentlig har behov for mindre behandling end ellers. Den består af en individuelt tilrettelagt behandlings- og udviklingsplan, 3 lægekonsultationer, 10 gange terapi (fx akupunktur) kombineret med instruktion i selvhjælp, livsfilosofisk træning og læsning af udvalgt litteratur. Hertil kommer hotline og kriseintervention mm. Patienten inviteres desuden med i en **vækstgruppe**. Se også brochuren om “Livskvalitetspakken” samt “Behandlings- og udviklingsplanen”.

“Livskvalitetspakken” tilbydes på forsøgsbasis også som forebyggelse af hjerte-kar-sygdom. Hvis du før har haft problemer med hjertet kan vi tilbyde dig “sekundær forebyggelse” der gerne skulle **modvirke hjerteproblemer** i fremtiden. Alternativt kan vi tilbyde dig et andet, kortere eller mere langstrakt, forløb efter dit ønske, hvis du har særlige ønsker mht. at forbedre din livskvalitet og generelle sundhedstilstand.

## Forskning

Alle vore patienter inviteres til at indgå i vores forskningsprojekt om hjerte-kar-sygdom og livskvalitet af samme navn som denne brochure. Det bemærkes at al holistisk behandling af hjertepatienter på vores forskningsklinik foregår på forsøgsbasis og alene gennem forbedringen af livskvaliteten. Vi kan derfor ikke garantere dig en effekt af behandlingen på dit hjerte. Endvidere gælder det generelt ved behandling med holistisk medicin, at **det er dig selv der skaber resultaterne.**

Se også brochuren "Forskning og udvikling" for oplysninger om, hvad det rent praktisk kræver af dig som patient at sige ja til at være med i vores forskningsprojekt "Livskvalitet og dit hjerte". Læs også brochurerne om "Etisk standard" og "Sådan klager du..." før du vælger at gå hos os.



## Velkommen

Vi ønsker dig velkommen på Forskningsklinik for  
Holistisk Medicin og håber at du vil vælge at  
arbejde med at forbedre din livskvalitet og  
sundhed her hos os. Vi lover at gøre  
vort yderste for leve op til den  
**tillid** du viser os.



# Bevidsthedsorienteret lægevidenskab – Sundhed gennem livskvalitet og personlig vækst



Bliv smuk, god og sand. Pia P. har malet “Verdensmoderen” efter inspiration fra Gustav Klimt til Forskningsklinik for Holistisk Medicin. “Verdensmoderen” udtrykker en indre tilstand af skønhed, godhed og sandhed. Klinikken skal netop hjælpe folk til at blive mere smukke, gode og sande.



## FORSKNINGSKLINIK FOR HOLISTISK MEDICIN APS

Teglgårdstræde 8A, DK - 1452 CPH.K, Tlf. +45 3314 1113, Fax. +45 3314 1123

linik@livskvalitet.org, www.holistiskmedicin.dk

© 2002 Forskningscenter for Livskvalitet og læge Søren Ventegodt

“Livskvalitet som medicin”

ISBN 87-90190-38-6

Ret til ændringer forbeholdes