

## Brug for sygdom?

### Hvorfor har vi brug for at ophobe fugt/slim og være syge?

Når vi ophober og akkumulerer fugt/slim, danner vi grobund for svamp og andre mikroorganismer i vores krop, hvilket svækker vores immunforsvar, så hvorfor gør vi det?

Ofte er det således at vi hver især har placeret os selv i en situation (hvem andre end os selv skulle for øvrigt have kunne gøre det) hvor vi oplever forskellige former for stress hvilket påvirker os og langsomt medfører en situation hvor vi til sidst ikke rigtig har lyst til at se vores virkelighed i øjnene. Det kunne være i et arbejdsforhold, venne, familie eller kæresteforhold. De fleste vil kunne nikke genkendende til en sådan situation, og hvad gør vi så? Ubevidst ved vi at det nu kan være smertefuldt at ændre tingenes tilstand, og hvem har lyst til at opleve smerte med åbne øjne...ikke mig hvis der er andre muligheder. Så hvad gør vi så for at maskere denne smerte/frygt/angst? Vi tiltrækker noget der kan dæmpe eller dække over den så vi ikke behøver at se/føle/mærke den så kraftigt. Og der er akkumulering af fugt noget af det der virkelig dur til noget; det gør os lidt tunge i hovedet, krop og lemmer, vi ser ikke tingene helt klart, vi føler os mere trætte, et helt ideelt sted at være hvis der er noget vi ikke vil/tør/har lyst til at forholde os til. Vores krop og sind dirigerer os nu hen hvor vi kan få lidt ekstra af gode ting og sager der er med til at forøge fugten i kroppen, såsom raffinerede fødevarer (hvidt mel, hvidt sukker o.lign.) kaffe og alkohol. Og så kan det hurtigt begynde at gå stærkt, for pludselig begynder vi at få direkte fysisk smerte fordi vores krop nu igennem længere tid er blevet kørt væk fra balancepunktet, og alle mulige ubalancer opstår. Men selv det er 'noget vi har brug for', for så kan vi forholde os til det i stedet for at forholde os til det der i første omgang gjorde at vi begyndte at akkumulere fugt, nemlig vores frygt/angst for vores egen virkelighed og sandhed.

**Der er selvfølgelig også andre ting** der kan hjælpe os med ikke at 'se på' smerten/angsten/frygten, fugt er bare specielt godt til at maskere den, ligesom tåge i naturen maskere udsynet når vi er ude og køre bil. Ophobning af slim er også vældig godt, hvilket tildels forklarer hvorfor så mange nyder at ryge; røgen og den medfølgende slim i kroppen indkapsler problemet. Vi kan fx også vælge at leve efter meget streng disciplin og fx træne vores krop meget hårdt, meget længe og meget tit (pyha..) hvilket vil flytte vores opmærksomhed over herpå, og væk fra det dybereliggende fokus. Vi kan også vælge at 'fortælle' hvide løgne til vores omgivelser, fordi vi ikke tør være ærlige, mulighederne er mange.

### Hvad nu, hvordan kan denne nedadgående spiral blive vendt?

Ofte har vi brug for hjælp i denne situation, men at tage mod hjælp betyder det ikke at jeg er svag, jeg kan ikke klare mit eget liv, jeg må have svigtet.....overhovedet ikke, det er blot vores stolthed der spiller os et puds, og husk at vi er sammensatte personer og at det modsatte af stor styrke er svaghed, ingen dag uden nat, så det er helt naturligt at besidde begge aspekter, og hvad er mere dejligt end at få kærlighed og opmærksomhed? Hvis vi vælger at nægte at vi også besidder et element af 'svaghed'....'jeg kan selv', vil vi holde paraderne oppe, og derfor afskærme os og holde afstand til 'hjælpen', og det er selvfølgelig også helt i orden at vælge således. Husk blot på at jo stærkere panser vi bygger op jo mere kronisk bliver vores problem.

**Akupunktur er effektivt** til at frigøre og transformere fysiske som følelsesmæssige ophobninger i vores krop, men samtidig også understøtte og give os styrke til at hjælpe os selv på et konstitutionelt niveau. Dvs. tage fat både om manifestationen og roden, og dermed få vendt en nedadgående spiral til en opadgående spiral. Effekten af akupunktur kan forklares ved at nåle som regulerer punkter på kroppens energibaner/meridianer får energien til at flyde mere frit. Meridianerne korresponderer med vores indre organer. På 'dansk' kan man sige at meridianer svarer til veje med trafik på og meridianpunkter til lyskryds, og det er herefter muligt at regulere energien/trafikken i meridianpunkterne/lyskrydsene, så den flyder igen. Vores indre organer kunne her ses som byerne forbundet af et vejnet, som er afhængige af at trafikken er ok, ellers kommer folk ikke på arbejde, der bliver ikke bragt mad ud til butikkerne osv.

**Kostterapi og urter** kan også hjælpe til at eliminere ophobet fugt (og de parasitter der ofte har benyttet sig af tingenes tilstand) og er ligeledes meget effektiv. Ofte er en kombination det der skal til, så vi kan få overskuddet til at hjælpe os selv. Og hvad kan vi mere ønske os end at have et nyt stærkere fundament rensset for fortidens begrænsninger, og dermed muligheden for at udnytte vores potentiale på alle områder af vores liv!