

# Det logiske grunnlaget til helse og sjukdom

Ein del av utfordringa med menneske, er at det er mange tilgjengelege vindaug eller perspektiv i høve helse og sjukdom - kvar enkelt er unik, spesialisert og ofte uavhengig av dei andre vindauga. Fysiologi og biokjemi utforskar den indre verkemåten av cellene. Anatomi ser på den generelle strukturen. Tunge- og pulsdiaagnose ser på det frå eit kinesisk perspektiv ved å bruka Yin Yang og dei fem elementa. Ayurvedisk medisin brukar ulike fem element og knyter sjukdom meir saman med livsstilen til ein person og eksterne faktorar. Måten ein person snakkar på, korleis dei tenkjer, kosthaldet, livsstilen og miljøet er andre vindaug. Kvart perspektiv er ein del av puslespelet og har sitt eige språk. Å integrera dei ulike perspektiva slik at ein endar opp med ei logisk forståing av helse og sjukdommen til ein person, er ofte vanskeleg fordi rammeverket som blir brukt ikkje er det same. For å forstå logikken til helse og sjukdom, må eit felles språk brukast. Livsspråket er energi.

## Alt er energi

Alt er energi. Menneske er energetiske vesen. Dei er i stadig endring, veks, reparerar, lever og døyr. Kroppen er alltid i ein kontinuerleg multifaktoriell prosess mellom helse og sjukdom.

Manifestasjonen av symptom fortel ei historie og endringane i kroppen er ein del av ein prosess som skjer av logiske årsaker. Dei fleste vil vera samde om at det er ein samheng mellom livsstil og helse, sinn og helse, mat og helse, miljø og helse, stress og helse og så vidare. Feilslutning oppstår ofte når fleire faktorar blir vurderte, når verkna den av tid er inkludert og når ein ser på akutte symptom versus kronisk sjukdom. Når faktorane blir sett på som energetiske, heng alle aspekt saman og nærværet og fråværet av helse blir logisk.

Å forstå helse og sjukdom inneber å utforska aspekta som spelar inn i den prosessen, til dømes:

- Trua på at kroppen er energi og at energi er logisk.
- Bruken av eit felles språk.
- Forstå energetikken til byggjesteinane.
- Setja pris på og ser etter dei mange årsakene til sjukdom.
- Vurdera den fysiske kroppen og fysiologiske prosessar energetisk.

## Trua

I kva grad trur du at kroppen er energi og at helse er logisk? Å tru dette betyr å forstå at nærværet eller fråværet skjer av ein grunn. Når du ser på kroppen som ein manifestasjon av ein persons energetiske symptom, deira lokalisering, intensitet, frekvens og eigenskapar - er dette ganske enkelt ei synleggjering av ubalansane i energi som kroppen står overfor. Til dømes vil det vera ei anna tyding når psoriasis er lokalisert på olbogane versus på det mediale aspektet av anklane. Ulike organ husar energien til ulike tankar og kjensler. Til dømes blir frykt ofte manifestert i tjukktarmen, frustrasjon og sinne i levera, sorg i lungene. Uavklarte tankar og kjensler resulterer i fysiologiske og fysiske endringar i kroppen, slik ein ser når ein stressande situasjon forårsakar spenningar i skuldrene eller magesymptom. Kroppen «talar» fortløpande for å informera ein person om nødvendige

Studiet av livssyklusen for plantar og andre levande organismar startar med forståinga av at det er ein grunn til at ting skjer. Plantar og dyr blir forventa å reagere på miljøet rundt seg, og eventuelt endra seg basert på miljøfaktorar, å veksa eller døy basert på kva dei får av mat eller kva dei manglar. Det er ein logikk og ein grunn til at alt skjer. Kvifor blir den same logikken etterspurt når ein studerer helse og sjukdom hjå menneske?

Av Iva Lloyd, Naturopathic Doctor, Canada

endringar i livsstil eller tenkemåte. Når ein person byrjar å kopla symptomane sine med livet, blir dei klar over logikken.

Når helse blir vurdert frå eit perspektiv om at det er logisk, er det håp, moglegheit for endring og ein måte å vera ein aktiv deltakar i prosessen på. Det konvensjonelle helsevesenet, spesielt den farmasøytiske industrien, er basert på trua om at helse og sjukdom stort sett er tilfeldige prosessar - ting berre skjer. Når helse og sjukdom blir sett på som tilfeldig, skaper det frykt, uvisse - og ein avstand mellom livsstilen til ein person, miljø, tankar, kjensler og helse.

### Felles språk

For å bruka energi som fellesspråk må du forstå det. Korleis den rører seg, prinsippa

Kroppen «talar» fortløpande for å informera ein person om nødvendige endringar i livsstil eller tenkemåte.

for tiltrekking og fråstøyting, dei additive effektane av energi, evna energien har til å skapa og modifisera form eller å eksistera utan form og forståinga av at alt består av energi og at energi reagerer og endrar seg basert på alt det kjem i kontakt med. Naturopatisk medisin er basert på trua om at helse er logisk, at det er ei grunnårsak til sjukdom og at kroppen kan lækja seg sjølv. Det som ofte manglar er evna til å knyta alle bitane saman.

Energispråket gir ei ramme for å forstå og integrera alle faktorar som påverkar helse, sjukdom, utgreiing og behandling. Det dette språket gjev, er ein måte å artikulera energiske mønster for å beskriva alle aspekt av helse ved å bruka fylgjande fire mønster:

- Fem element
- Yin Yang-teori
- Eksterne og interne faktorar
- Overskot og mangel

Når energetikken til ein sjukdom, symptom, tankar, vêret, den fysiske kroppsbygginga til ein person, maten dei et, miljøet og andre faktorar dei står overfor blir forklart med same språk - kan logikken og samanhengen mellom dei bli forstått.

### Byggjesteinane til helse

Det er ti generelle byggjesteinar for helse. Dette er faktorar som påverkar kroppen og som gjev «drivstoff» og struktur til å fungera i alle stadium av livet og alle stadium av helse og sjukdom. Dei ti byggjeklossane er:

- Miljøet til ein person
- Livsstilen til ein person
- Kroppshaldning
- Tilstrekkeleg kvile og søvn
- Rørsle
- Mat som er sunt for kroppen din
- Vatn
- Uttrykk av kjensler
- God pust
- Positivitet og mental fleksibilitet

Nærværet eller fråværet av ein av desse byggjestein påverkar helsa. Til dømes er mangel på eller overskot av næringsstoff, vatn og rørsle ofte medverkande faktorar til helseproblem. Kvar av byggjesteinane kan beskrivast etter energetiske kvalitetar. Til dømes er varm krydra mat, ein frustrerande samtale, ein varm sommardag, ein muskuløs kroppsbygning og ein hektisk livsstil alle kjenneteikn ved eld-elementet. Medan ein kald vinterdag, rutine og struktur, langsam monoton stemme og ein firkanta fast kroppsbygning alle kjenneteikn på jord-elementet. Når for mange av byggjesteinane som har dei same energetiske eigenskapane oppstår på ein gong, kan det elementet manifestera seg som symptom, eller bidra til sjukdom. Dette kan ein sjå hjå personar som har irritabel tarmsyndrom (ein indre brannoverskots-tilstand), som blir forverra når dei et «brannmat» eller når dei blir møtt med stress som dei internaliserer. Ved å vurdere alle aspekt som påverkar ein person ut ifrå den energetiske ramma, blir

samnhengen mellom ulike faktorar som bidrar til symptom og sjukdom tydeleg.

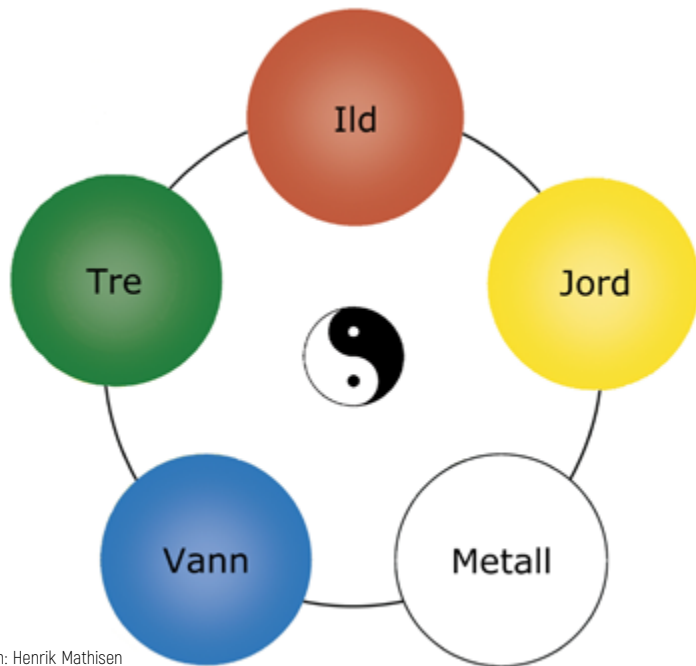
### Sjukdomsårsaker

Kroppen har ein enorm medfødt evne til å lækja seg sjølv. Den lækjer, reparerer, veks og forandrar seg heile tida. Dynamikken mellom helse og sjukdom er ein prosess som kan skifta i begge retningar. Forsking har berre så vidt byrja å avdekka det enorme potensialet i kroppen og dei ibuande prosessane som skjer kontinuerleg.

Sjukdom er eit teikn på at dei aktuelle faktorane som påverkar ein person ikkje bidrar til å halda oppe helsa. Ved å sjå på sjølve sjukdommen energetisk, blir bodskapen om ubalansen tydelegare. Når meldingane blir adresserte, er kroppen i stand til å lækja. Til dømes, når ein person forlèt jobben eller ekteskapet dei hatar, blir helsa deira forbetra. På den andre sida, når meldingane blir ignorerte og kroppen blir tvinga til endring på grunn av medikament, kirurgi eller behandlingar som maskerer meldingane, vil den bli verande i ein sjukdomsmodus. Det er ikkje vanskeleg å påtvinge kroppen forandring. Kroppen er trass alt energi og vil reagere på kvar energetisk påverknad den kjem i kontakt med. Det som er vanskeleg, er å få kroppen til å halda oppe endring på cellulært eller energetisk nivå. Innføringa av ulike helsebyggjande alternativ kan bremsa, forlenga eller redusera belastninga på kroppen, men dei vil ikkje skapa ei endring som vil halda. For at endring skal gjennomførast, må du ta tak i grunnårsaka til sjukdommen og forstå viljestyrken til personen.

Det er mange ulike, samanhengande årsaker til at symptom og sjukdom oppstår. Nokon av dei skuldast eksogene faktorar og andre endogene. I kvart tilfelle, må ein sjå etter kor mange av dei som påverkar kroppen bort frå ein god helsetilstand. Her er ei liste over moglege årsaker:

- Eit resultat av tidlegare, nåverande eller framtidige hendingar
- Ein respons på interne og >>>



Illustrasjon: Henrik Mathisen

- miljømessige påverknadar
- Ein prosess som skuldast umiddelbare, gradvise eller progressive skader på kroppen
- Under/overstimulering eller misbruk av sansane
- Ein tilstand av overskot eller mangel på kvart element
- Interne restriksjonar på grunn av frykt og tru
- Undertrykking av naturlege drifter eller symptom
- Skort på samsvar med livsrytmen
- Ein bodskap om endring og personleg vekst.

### Den fysiske kroppen og fysiologiske prosessar

Når det blir gjort ei fysisk vurdering, fangar ein opp indikasjonar på kva som skjer med ein pasient gjennom mange vindauge – korleis dei talar, kva dei seier, kva dei har på seg, fysiske endringar på kroppen, tunge og puls, haldning, korleis dei rører seg, ansiktet deira osv. Diagnostisert sjukdom gjev i tillegg ei anna brikke til puslespelet.

Når ein person byrjar å kopl  
symptoma sine med livet, blir dei  
klar over logikken.

Når ein person talar, kan du høyra ulike energetiske element koma til uttrykk.

Frustrasjon og irritabilitet har ei liknande tone som representerer eld-elementet. Ei historie som fortset og fortset har ein kvalitet som høyrer til vatn-elementet. Nokon som talar sakte i ei monoton røyst med mange detaljar, formidlar ein jord-kvalitet. Alle aspekt av korleis ein person talar og kva dei seier formidlar energi. Ein nøkkel til dei grunnleggjande årsakene til sjukdom, blir ofte avdekkja gjennom korleis det påverkar vedkomande når han/ho talar om ulike aspekt av livet sitt.

Ein nøkkel til dei grunnleggjande årsakene til sjukdom, blir ofte avdekkja gjennom korleis det påverkar vedkomande når han/ho talar om ulike aspekt av livet sitt.

Den fysiske kroppen endrar seg som respons på energetiske endringar. Dei akutte stressfaktorane på grunn av kosthald eller stress resulterer ofte i milde endringar og symptom som luft/gass i tarmen, mangel på energi, lett ubehag eller mild hovudverk. Akutte stressfaktorar gjev utslag når ein vurderer tunga og pulsen, rørsle til pasienten eller pustemønsteret. Dei påverkar ofte ikkje den fysiske strukturen eller korleis kroppen ser ut. Forandringar som viser seg i den fysiske strukturen indikerer ofte djupare og meir alvorlege energetiske

mønster - mønster som er eit resultat av stressfaktorar eller faktorar som er meir kroniske.

Kvar kroppsdel har ein fysisk funksjon, eit formål og ei energetisk mening.

Kvar kroppsdel har ein fysisk funksjon, eit formål og ei energetisk mening. Å forstå kva som skjer med dei ulike aspekta av kroppen og korleis disharmoni påverkar ein person, samsvarer med energien i høve personen – og er unik for kvar enkelt. Den fysiske kroppen endrar seg på ein bestemt måte av ein bestemt grunn. For nokon representerer til dømes ein smertefull skulder manglande evne til å arbeida, for andre er det manglande evne til å klemma nokon dei elsker, tap av sjølvstende fordi dei ikkje kan køyra bil eller føra til at dei blir meir forsiktige. Det som er mest vanleg, er at evna til å gje eller ta i mot blir påverka.

Ofte når ein pasient kjem til ein behandlar, har dei allereie symptom eller har blitt diagnostisert med ein sjukdom. Det er mogleg å forstå dei underliggjande energetiske mønstera ved å vurdere det energetiske uttrykket til symptom og sjukdommar i seg sjølv. Kvart organ og system kan vurderast energetisk. Til dømes reagerer sirkulasjons- og nervesystemet på ubalansar i luftelementet, luftelementet forhold seg òg til sinnet og rørslesystemet i kroppen. Ulike teikn og symptom formidlar energetiske eigenskapar. Til dømes representerer varme, raudfarge, kløe og symptom som er irriterande - ein ubalans i eld-elementet; medan det som sit fast, kulde - forhold seg meir til ein jord-elementet. Lokaliseringa i kroppen, frekvensen og intensiteten til systema gjev alle informasjon om det generelle energetiske mønsteret. Til dømes reagerer høgre side av kroppen meir på Yang-ubalansar og dei mediale aspekta av kroppen og midtlinja relaterer seg meir til indre faktorar. Når sjukdommar blir vurderte etter same prinsipp og rammeverk som faktorane som bidrar til sjukdom - blir samanhengen mellom livsstil, miljø og helse tydeleg.

Omsett av John Petter Lindeland.