



PRAKTISK LIVSKVALITETSPROGRAM MED STRESSUPPLÖSNING

Med Dr. Dean Ornishs program "Öppna ditt hjärta".

Detta program har använts på patienter med väldokumenterad kranskärslsjukdom där det i studien tydligt visade en långsiktigt minskade kärllförträngningarna i hjärtat. Detta livskvalitetsprogram kan användas för de flesta symptom och med fördel för diagnosen "utbrändhet".

Programmet i sin helhet består av följande:

1. Stresshantering
2. Total kostomläggning för att minska intaget av fett och kolesterol, där animaliska produkter uteslöts helt för att få en radikal förändring.
3. Rökavvänjning och metoder för att minska andra ovanor och missbruk
4. Måttlig motion och träning där regelbundenhet är viktigare än intensiteten, promenader 30min. ingick i programmet.

Programmets syfte är att undanröja det som avskärmar en från den egna personen, de inre behoven och det inre lugnet. Det syftar också till att bryta isoleringen från andra människor och från egna andliga värden. Minst en timme varje dag fick deltagarna ägna åt övningar som skulle ge en vidgad självförståelse och en bättre kroppslig och själslig balans.

StresshanteringsProgram:

- 20 min. stretchövningar utifrån hatha yoga-traditionen
- 15 min. progressiv avslappningsträning
- 5 min. andningsövning, mellangärdesandning avlöst av djupandning (denna andning åstadkoms enklast genom att man lägger ena handen på naveln och den andra på bröstkorgen och ser till att det är bara ena handen på magen som rör sig under andningen) .
- 15 min. transcendental meditation
- 5 min. visualiseringsövningar där man föreställer sig positiva bilder av sin hälsa och livssituation

Dean Ornish menar att den ökade självkänndomen gör en bättre rustad mot stress. Genom större medvetenhet om vad som händer inom oss fysiskt, emotionellt och andligt kan vi lättare förstå vad som sker med oss när omgivningen påverkar oss på olika sätt. Den som är i god fysisk och psykisk balans kan motstå starka påfrestningar utan att det behöver få så stor effekt på organismen. Deltagarna fick också träffa människor med samma problem minst två gånger i veckan i en gruppsammankomst där man ventilerade problem kring programmet och så småningom även livsproblem. Dessa träffar hade en avgörande betydelse för hur var och en lyckades med att lägga om sin livsföring.

Att återerövra en god hälsa och livskvalitet är ingen passiv process utan det föresätts att deltagaren tar ett eget initiativ. En förändring av den här sorten tar inte bara bort det onda utan ger deltagarna också en ny livskvalitet, där kroppslig och själslig harmoni leder till en helt annan livsupplevelse.