

NHT & STRESS

”LENE, JEG ER IKKE DOVEN!
JEG ER BARE SÅ UFATTELIG TRÆT, JEG KAN
IKKE SOVE, JEG TUDER HELE TIDEN.
DU SKAL ALTSÅ IKKE KOMME MED FLERE
ØVELSER JEG SKAL LAVE, FOR DET KOMMER
IKKE TIL AT SKE!
HVER GANG JEG BLIVER ANBEFALET AT LAVE
FLERE ØVELSER FOR AT FÅ DET BEDRE, FÅR
JEG DÅRLIG SAMVITTIGHED OVER, AT JEG
IKKE UDFØRER DEM”



SYMPTOMER

- Stress / lav stresstærskel.
- Søvnløshed.
- Tristhed.
- Bekymringer om fremtiden.
- Manglende overblik.
- PMS, celleforandringer i livmoderhalsen.
- Oppustet efter måltider.
- Autoimmun sygdom.
- Tørre slimhinder & hud, tisser ved nys.

HVAD VAR GÅET FORUD

- Sygemeldt i 3 perioder pga. stress.
- Psykologsamtaler 2 forløb af 10 gange.
- Kommunens stresspakke (Kom kun halvdelen af gangene).
- Yoga & afspænding for stressramte.
- MBSR- kursus.
- EFT terapeut & app.
- + et udvalg af homøopatiske tilskud, healing, kranio sakral terapi.

Østradiol	2 pg/ml (0,5 – 1,0) ATOIMMUN SYGDOM, CELLEFORRANDRINGER
Østriol	12,9 pg/ml (over 4) SYMPTOMER PÅ MANGEL: TØRRE SLIMHINDE, LAVT PROGESTERON, RECCEPTORER SLØVE.
Progesteron	29 pg/ml (50 – 200) STRESS, SØVNLØSHED, TRISTHED....
Testosteron	22,8 pg/ml (16 – 45)
DHEA	37 pg/ml (200 – 600) AUTOIMMUN SYGDOM
Cortisol	7038 pg/ml (3000 – 8000) FALSK LAVT!
Ratio Østriol : Østradiol	6,45 Optimalværdi: >4
Ratio Progesteron : Østradiol	14,5 Optimalværdi: >200

HVAD SLOG MIG UNDER 1. KONSULTATION?

- Forvirret / gik galt af tiden.
- Havde ikke lavet candidatest eller startet på Chlorella.
- Blev hurtigt overloaded af information.
- Anspændt.
- Nedsat kontakt til sin krop / "tvangspræget" forhold til motion, kost....
- Forhøjet alarmberedskab: Hoved - krop - vejrtækning
- Gennemgik testresultatet & symptomer / sammenhænge og anbefalinger til genopretning. Sender det hele på mail med besked om, at hun må kontakte mig, hvis der er behov. Hun skriver undervejs om link til det franske apotek.

2. KONSULTATION

- Hun bluffer i starten (spørgeskemaet) men bryder helt sammen: "Det virker heller ikke!
- Kunne ikke få spyt frem til candidatest.
- Havde ikke gennemført Chlorellakur pga. udrensningssymptomer.
- Havde købt nogle af vitaminerne & mineralerne men kludrede rundt i antal og styrke.
- Havde ikke fået linket til det franske apotek til at virke.
- Hun havde det på INGEN måde bedre.

DE SMÅ KONSULTATIONER / 10 – 5 MIN.

- Candida & Chlorella.
 - Bestille vitaminer.
 - Få datteren til at hjælpe med indtag af vitaminer & mineraler.
 - Bestille fra det franske apotek.
 - Opstart med progesteron.
 - Opfølgning af pauser.
-
- 4 - 5 konsultationer af ca. 10 – 5 min. fysisk eller telefon.

DET VIRKER!

- Efter 4 – 5 små konsultationer & 2 – 3 mdr.:
- ”Det virker sgu!”
- ”Jeg genkender mig selv igen”
- ”Jeg sover igennem”.
- ”Mit humør er meget bedre”.
- ” Nu kan jeg bruge de stressreducerende teknikker”.

