

Drømmer du om et sundere liv?

I Sønderborg sker der noget, som ikke er set tidligere, når det drejer sig om at bane vejen for øget sundhed. Det hele tager afsæt i dine gener, og så en masse forskning. En spritny sundhedsklub er født i klinikken på Ørstedgade 44. En klub søsat af den erfarne klinikejer John Ottesen, som har drevet behandler-virksomhed i over 30 år.

Klinikejer John Ottesen har iværksat et nyt sundheds-initiativ, som har til hensigt at gavne flere patientgrupper. Men særligt de grupper, der har lyst til at prøve en anden vej end den traditionelle medicinske vej, hvor der symptomdæmpes og undertrykkes og sjældent helbredes. Altså prøve en langt mere aktiv indsats med mere egenansvar. I den nye sundhedsklub arbejdes der grundlæggende med epi-genetik, som igennem forskning har evidens for, at gener kan reverseres – altså sættes tilbage til et stadium, hvor sygdom sjældent kan opstå eller udvikle sig.

”Der kommer patienter i min klinik, som har livsstilsbetingede sygdomme – f.eks. stress, hjerte-karproblemer, for højt blodtryk, sukkersyge, cancer, astma - og som via de vanlige behandlingsmetoder ikke oplever helbredelse, da de blot symptomdæmpes. Mange fastholdes derfor i en ond spiral, hvor de langsomt får det dårligere og dårligere. De kommer igen og igen i sundhedssystemet og er tillige en stor økonomisk byrde for samfundet. Men sådan behøver det ikke at være. Her er det, at epi-genetikken får sin berettigelse.

Nyeste forskning viser, at flere ting i vores dagligdag har stor indflydelse på, hvordan vores gener opfører sig eller udvikler sig. Gener kan tændes og slukkes afhængigt af det miljø, der skabes i tanker, i følelser, fra ernæring og fra generel livsførelse. Vi kan f.eks. opleve mangeltilstande på grund af dårlig ernæring. Dårlig økonomi, dårligt sexliv eller dårlige jobforhold forårsager følelsesmæssige konflikter i os selv og med omgivelserne. Dette skaber ubevidst stress på celleniveau og øger kortisonindholdet – det såkaldte langtidsstresshormon. Stressen påvirker generne, som fysisk skal ”leve” i det sure og usunde miljø. Det øgede kortisonindhold udtrætter kroppen betydeligt. Det kræver ikke den store viden at forstå, at det naturligvis er usundt og giver grobund for ubalancer, som kan manifestere sig i forskellige sygdomme. Sygdommen vil typisk opstå der, hvor den genetiske arvmasse har sit udtryk. Det kunne f.eks. være i et for højt blodtryk, i astma, i angst, i sukkersyge eller i cancer etc. Det drejer sig om flere hundrede forskellige lidelser. Derfor er det også uforståeligt, at der i Danmark ikke arbejdes langt mere intensivt med netop epi-genetikken til at helbrede, da vores gener ikke er vores skæbne” siger John Ottesen og fortsætter:

”Jeg ønsker, at langt flere patienter får del i vores viden og indsigt. Vi arbejder ud fra princippet, at selvhelbredelse er ægte helbredelse. Og at bevidst regulering ved hjælp af særlige metoder, kan skabe de helt rigtige betingelser for en egentlig opbrydning af den onde spiral. Vi henvender os til mennesker, som er energiforladte, langtidsstressede, har et uønsket medicinforbrug, har givet op eller føler sig ude i tovene. Fælles for alle grupperne er, at de ofte ikke har overskud til at gøre andet, end at være i den passive patient-rolle, eller ikke ved, hvad de kan eller skal gøre for at bryde den kroniske tilstand af symptomer. Forskning fra udlandet og vores egne erfaringer gennem årene viser at metoderne virker, og vi ved også, hvor svært det er at fastholde en ny livsstil, derfor har vi etableret klubben, som en hjælp til at fastholde livsstilsændringerne,” slutter John Ottesen.

For nærmere information og tilmelding til kommende info-møde

KONTAKT:

Klinikejer, RAB-behandler, skoleleder John Ottesen, Ørstedsgade 44, 6400 Sønderborg

AlsSund & Rask Aps: - www.alsundogrask.dk: M2326 4012

E-mail: john@alsundogrask.dk