



**CHARLOTTE BACH**, Århusgade 2, der er uddannet i USA, Holland og Schweiz som lærer i Transcendental Meditation, vil sammen med læge Michael Riis Jensen fortælle om denne spændende behandling mod stress og forbedring af helbredet. Den mentale teknik giver sjæl og krop den fornødne hvile. Mødet holdes i Østerbrohuset, Århusgade 103, kl. 17-19.30 for interesserede.

MOK

## Effektiv sygdomsforebyggelse

Som lægestuderende er det vigtigt at vide, at der findes en effektiv metode til at forebygge sygdom og forbedre helbredet. I de senere år er der mange læger, som er begyndt at foreskrive Transcendental Meditation (TM) til deres patienter som et middel mod stress. Da man mener, at mange sygdomme er relateret til stress, er Transcendental Meditation blevet kendt som en metode til at forebygge sygdom og forbedre helbredet. Dr. Hans Selye, den psykolog fra Canada, som 'opfandt' begrebet stress, anbefaler varmt Transcendental Meditation som et effektivt middel imod stress. Med udøvelsen af Transcendental Meditation bliver nervesystemet normaliseret og opnår større stabilitet og styrke, selv midt i stressfulde situationer.

### En naturlig teknik

Transcendental Meditation er en naturlig, mental teknik. Under udøvelsen af teknikken opnår sind og krop en tilstand af ekstraordinær dyb hvile, som medfører, at kroppen er i stand til at bevare sin energi og regenerere sig selv. Åndedrættet bliver blødere, roligere, dybere og mere forfinet. Som et resultat bliver blodet mere basisk, og hele organismen begynder at fungere mere afbalanceret. Den dybe hvile virker ikke bare forfriskende og oplivende, men fører også til mere klar og kreativ tænkning, bedre hukommelse og indlæringssevne, forøget koncentrationssevne, forbedrede akademiske evner, større energi, mere effektivitet og øget velbefindende. Kroppen bliver regenereret og forynget — forandringer, som resulterer i større energi, vitalitet og handlegkraft. På denne måde forebygger Transcendental Meditation sygdom ved samtidigt at fremme sundheden. Det er almindeligt, at mediterende har en varmere atmosfære omkring sig; de handler naturligt mere positivt i en social sammenhæng.

### Videnskabelig Forskning

Transcendental Meditation er særdeles veldokumenteret. I løbet af de sidste 25 år er der foretaget over 500 videnskabelige undersøgelser ved anerkendte forskningsinstitutioner verden over, som dokumenterer, at udøvelsen af Transcendental Meditation genopretter den naturlige balance i sind, krop, adfærd og omgivelser. Undersøgelserne viser, at mediterende har langt færre lægebesøg og færre hospitalsindlæggelser end normalbefolkningen. Desuden viser forskningen, at blodtryk normaliseres, stresshormoner reduceres, aldriingsprocessen vendes betydeligt, og der kommer øget kohærens i hjernens funktionsmåde. Forskningen viser ikke bare en bedring i den generelle helbredstilstand, men også forbedring af specifikke tilstande, som hjertekarsygdomme, astma, insomni, allergier, stamning, blodsukker problemer, vægtproblemer, etc.

### En mekanisk teknik

På samme måde, som en gartner håndterer det mest grundlæggende område af træet ved at vande roden, og derved beriger og nærer alle aspekter af træet, således levede udøvelsen af Transcendental Meditation området af bevidsthed, grundlaget for hele vores eksistens, og beriger derved alle livets aspekter, både sind, krop, adfærd og omgivelser. Transcendental Meditation er en rent mekanisk teknik, som ikke stiller krav til tro, holdning eller livsstil.

Nu på mandag, d. 11. nov., afholdes der et foredrag om Transcendental Meditation på Medborgerhuset, Århusgade 103, Kbh. Ø, kl. 17:00 og kl. 19:30, ved læge Michael Riis

Jensen. Fri entre. Alle med interesse for sundhed er velkomne. Nærmere information fås på tlf: 45 85 62 85 eller 20 85 30 99.

Mediciner-  
bladet

## Forebyg stress

ØSTERBRO - I de senere år er der mange læger, som er begyndt at foreskrive Transcendental Meditation til deres patienter som et middel mod stress. Da man mener, at 60-90% af alle sygdomme er relateret til stress, er Transcendental Meditation blevet kendt som en metode til at forebygge sygdom og forbedre helbredet. Dr. Hans Selye, den psykolog fra Canada, som "opfandt" begrebet stress, anbefaler Transcendental Meditation som et effektivt middel imod stress. Med udøvelsen af Transcendental Meditation bliver nervesystemet normaliseret og opnår større stabilitet og styrke.

Nu på mandag, den 11. november, afholdes der et foredrag om Transcendental Meditation på Medborgerhuset, Århusgade 103, kl. 17.00 og kl. 19.00, ved læge Michael Riis Jensen og TM-lærer Charlotte Bech, uddannet i USA som fysiolog. Fri entré.

Nærmere information fås på telefon 31 42 11 71.

## Mandag 11.11.

10: Kildevældshuset, Borgervænget 21. Bankospil (E).

14.30: Pensionistcentret Vibenshave, Nyborggade 9. Banko.

17 og 19.30: Transcendental Meditation, Århusgade 103. Foredrag v/ læge Michael Riis Jensen og lærer Charlotte Bech (G).

18-20: DUI-Leg og Virke, Bellmannsgade 5 C. Hygge og sanglege.