

Når kroppen slapper af, aktiveres dens selvhelbredende kræfter

Sundhed og retræte hænger sammen. Retræte, dvs. det at man trækker sig tilbage, ro og stilhed kan bl.a. give et løft ud af kriser, depressioner eller kronisk træthed, siger læge Charlotte Bech.

• Af Tina Varde · redaktionen@raskmagasinet.dk

Det er godt for helbredet at søge stilhed. Fred og ro kan være lige det, der skal til for give kroppens selvhelbredende kræfter ordentlige arbejdsbetingelser – og samtidig få et pusterum til at komme på bedre tanker. Det, vi omgiver os med, påvirker os.

Forskeren Mogens Ehrich har lavet en dansk undersøgelse, der viser, at omkring 30 % af befolkningen har energi-sans. Det vil sige, at de kan forholde sig til og mærke forskellige typer af energi omkring mennesker, i bygninger eller i naturen. Hvis man hører til dem, der har e-sans, som energi-sans også kaldes, vil man formentlig opleve den største grad af velvære under retræter. En del af dem, der ikke har denne sans, vil formentlig ikke kunne mærke nær så meget. Og nogle vil derfor nok have svært ved at forstå, hvorfor andre søger retræter, siger lægen Charlotte Bech.

Stress er den største fjende

Charlotte Bech mener, det er godt for helbredet at komme lidt væk fra det massive bombardement af støj og forstyrrelser, der præger vores samfund.

"Forskning har vist, at støj bl.a. giver øget risiko for migræne og andre former for hovedpine samt markant forringet hukommelse."

"Når man tager på retræte, er der mange, som oplever en befriende fred og ro. Deres stress-respons bliver afkoblet, og de bliver i stand til at falde til ro og slappe helt af. Vi ved fra forskning, at når kroppen slapper af, så aktiveres dens egne selvhelbredende mekanismer. Det er formentlig forklaringen på, at mange får et større velvære, når de er på retræte," mener Charlotte Bech.

Som mange andre læger, mener hun, at stress er det moderne samfunds største helbedsfjende.

"Hvis man bliver udsat for støj igennem længere tid, kan det føre til stress eller kronisk stresssyndrom. På arbejdspladser er støj den største stressfaktor hos de ansatte i deres daglige arbejdsliv," siger hun.

Stilheden har trange kår. Støjniveauet er steget i takt med menneskers stigende behov for materielle goder samt personlig frihed og selvudfoldelse i form af ydre aktivitet og forbrug - på bekostning af afslapning og væren.

"Mange har vænnet sig til at leve under pres fra støj fra den motorvej, de bor op ad, på S-togs stationer, hvor der nu kører larmende reklamer ud over perronerne, fra TV-skærme inde i toget, høj muzak eller rockmusik i forretningerne, når man handler ind. Og fra den konstante lyd af computerspil, tv, mobiltelefoner, printere, ventilationssystemer og i-pods," påpeger Charlotte Bech.

Tag på retræte

Charlotte Bech anbefaler alle at prøve at tage på retræte.

"Planlæg en weekend eller gerne en til to uger i stilhed enten



"Når vi ikke får ro og hvile kommer vi lettere ud af balance, og det kan give helbedsproblemer. Kroppens selvhelbredende kræfter arbejder bedst, når der er balance mellem arbejde og hvile. Derfor er det en god idé at tage på retræte, hvis man trænger til ro og gerne vil forkæle kroppen," siger Charlotte Bech.

alene eller sammen med en kæreste, ægtefælle, ven eller med hele familien. Det er supersundt at forære sig selv nogle dage uden de stimulanser, der skaber fysisk eller mental støj, dvs. telefoner, computer, tv, radio, aviser, fester, indkøb osv.," siger hun.

Charlotte Bech anbefaler også, at man især prøver at tale mindre. Eller gå og være helt i stilhed, så der bliver tid til at reflektere over livet.

"Gå lange ture i naturen og nyd at have tid til at være i selskab med dig selv i ro og fred. Læs de bøger, du kan lide og giv dig god tid til at lave den mad, du elsker. Hvis det virker beroligende på dig," foreslår hun.

Der er mange forskellige steder, hvor et ophold med fokus på ro og stilhed kan realiseres.

"Man kan for eksempel tage på retræte i et kloster. Eller på et intensivt ophold med bøn, yoga og/eller meditation på programmet. Men man kan også bare leje et sommerhus eller en anden feriebolig i et naturskønt område," siger lægen.

Hvis økonomien er stram, kan man også sagtens vælge bare at opholde sig i naturen mest muligt og så trække stikket ud for larm og forstyrrelse i hjemmet de dage, det fungerer som overnatningssted for retræten.

Det kræver lidt ekstra viljestyrke ikke at falde i fælden med aktivitet, når man er hjemme, men det kan sagtens lade sig gøre.

Fakta!

Retræte

Retræte betyder at man trækker sig tilbage fra et sted eventuelt for en stund for at finde fred og ro. Ordet er også kendt fra militæret, hvor det at blæse retræte betyder et signal til soldaterne om at de skal tilbage til deres kvarter, hvor de skal begive sig til ro. Hvis man overvejer et ophold kan man fx søge på ordet 'retræte' på www.google.com og se de mange forslag til retræteophold, der kommer op.



Vi er privatleverandør indenfor hjemmeplejen til

personlig pleje • praktisk hjælp • indkøb
Vi er medlem af hjemmeservice ordningen.

Ring til os, og hør nærmere alle hverdage mellem kl. 8-15.30

70 275 271
www.la-bel.dk