Bare lige en lille påmindelse midt i kampen…🙂

Forestil dig din udtrapningskrop som et fintfølende urværk. Ikke et almindeligt ur – men et ur skabt af naturen og finjusteret gennem millioner af år. Hvert lille tandhjul, hver fjeder, hver mikroskopiske komponent i din krop arbejder i et velkoordineret samspil med alle de andre livsvigtige dele. Og det mest utrolige er, at selv når urværket har været hårdt belastet, forsøgt bekæmpet og været ude af balance – så har det en indbygget evne til at finde tilbage til sin naturlige tilstand. Uden du behøver at styre det med viljen. Uden du behøver at forstå, hvordan kroppen gør det. Du skal bare give den tid og undgå at forstyrre den for meget – så klarer den det på egen hånd.

Efter måske mange års medicinforbrug har kroppen været igennem noget, der kan sammenlignes med en lang og voldsom krig. Af forskellige årsager har vi valgt at bekæmpe eller lægge låg på vores uønskede tanker og følelser med det, der i sandhed bedst kan beskrives som kemisk krigsførelse og brug af biologiske masseødelæggelsesvåben. Det lyder barskt, men kemien – det var i hvert fald meningen med medicinen - har bekriget et uønsket tanke- og følelsesunivers, og konsekvensen har været udryddelse af milliarder af receptorer, når kroppen har forsøgt at tilpasse sig invasionen af de fremmede stoffer.

Nervesystemet blev lagt i ruiner. Det har været i konstant alarmberedskab – i kronisk undtagelsestilstand. Celler har været ramt af bivirkninger. Signalerne i hjernen – dem, der styrer søvn, energi, ro, glæde, appetit og så videre – har været forstyrrede. Og så begynder udtrapningen. Og kroppen rystes endnu en gang med bibelsk kraft. Abstinenserne vælter ud skabene. Du oplever kroppen i opløsning. Helvedet indfinder sig skjult under huden og kaos hersker. Men dybt inde i dig begynder kroppen ganske langsomt at reparere sig selv og søge tilbage til sit naturlige udgangspunkt.

Celler i hjernen begynder at danne nye forbindelser. Nerveceller kommunikerer igen på egne vilkår uden den kunstige kemis indblanding. Hormonbalancer ude af trit begynder langsomt at regulere sig selv igen. Mave-tarmsystemet finder sig trin-for-trin til rette igen. Immunforsvaret får plads. Søvnsystemet forsøger ihærdigt at finde tilbage til sin velkendte gamle rytme igen. Alt dette sker automatisk, uden du bliver blandet ind i det, fordi kroppen har sin egen hukommelse. Den ved, hvordan den var før medicinen. Den ved, hvordan naturlig balance føles - ligesom du ved, hvordan ægte kærlighed føles.

Det er som om en hel hær af usynlige håndværkere – dine celler, din biokemi, dit autonome nervesystem – sætter sig for at genopbygge huset, mens du sover, græder, tvivler og kæmper. Du lægger måske ikke mærke til det dag for dag, men det sker – ligesom det spirende frø begravet i jorden udvikler sig udenfor dit synsfelt. Hele tiden. Små skridt. Usynlige sejre. Kunsten er at skabe de bedste rammer for naturens enestående sjak, der arbejder målrettet og dedikeret for at genskabe de tabte landskaber.

Kroppen er ikke bare en fysisk ting. Den er et system, der husker, justerer og hele tiden forsøger at bringe dig tilbage til ligevægt. Til en medicinfri version af dig selv – en version, hvor det hele fungerer af sig selv efter pillernes afsked.

Det tager tid. Men det er i gang. Lige nu. Mens du læser det her, arbejder kroppen stadig videre. Tandhjulene snurrer. Genopbygningen fortsætter. Balancen vender langsomt tilbage. Ikke fordi du presser den – men fordi du giver den lov og giver den tid. Og fordi den kan.

Midt i kampen skal vi huske at sætte pris på vores enestående krop og dens evne til at komme sig efter udtrapningen – også selvom det kan tage sin tid. Og ære den som en ærværdig guddom.
AMEN...😉

Dbh Jens Henrik Thomsen