



# META SUNDHED

*Lær at forstå kroppens  
intelligens under sygdom,  
og hvordan det er muligt at  
hjælpe kroppen til at blive  
naturligt biologisk rask*

# Hvorfor METAsundhed?

METAsundhed er en forklaringsmodel der giver indsigt i din krops biologiske adfærd, og du får bevidsthed om hvad der foregår i kroppen under et sygdomsforløb og indsigt i tidligere, nuværende og fremtidige symptomer.

META stammer fra græsk, og betyder "niveauet over" - dvs. at få et større overblik eller se noget oppefra/udefra - her relateret til kroppens sygdomme og symptomer.

**METAsundhed**<sup>1</sup> forbinder den traditionelle medicin(læger) med komplementær og alternativ behandling, hvilket giver de bedste resultater fra alle verdner - og giver dermed et helhedsorienteret syn på sundhed og sygdom ud fra kroppens egen biologiske intelligens. Teorien bygger på naturlove, baseret på millioner af års evolution(embryologi), med forståelige forklaringer på kroppens "bio-logiske" adfærd.

METAsundhed forklarer endnu mere præcist at der er en forbindelse imellem krop, psyke, ånd og miljø - så kroppen den gennemgår to faser når den er ved at hele sig selv tilbage til sundhed. Disse faser kaldes stress - og regenerationsfasen og der er udarbejdet en detaljeret visuel graf, der forklarer hvordan et sygdomsforløb generelt foregår for alle mennesker.

Kroppen forsøger hele tiden på celleniveau at hjælpe os ved at tilpasse de biologiske programmer til de situationer vi er i.

Metamedicin var den oprindelige teori baseret på over 30.000 patientcases og mere end 20 års forskning. Idag hedder det METAsundhed(Meta-Health) og udvikles løbende af læger, terapeuter og forskere fra hele verden igennem IMMA(International Meta-Medicine Association) [www.meta-health.info](http://www.meta-health.info)

<sup>1</sup> METAsundhed

# Hvad kan du få ud af METAsundhed?

1. En afklaring af hvilken biologisk fase din krop er i - konflikt/stress eller regeneration via en **METAanalyse<sup>2</sup>**
2. En forståelse af din krops aktuelle og naturlige biologiske proces
3. En **METArask<sup>3</sup>** terapiplan der tilrettelægges i et samarbejde med dig, indeholdende:

|    |   |
|----|---|
| a. | <i>kost</i>                               |
| b. | <i>bevægelse</i>                          |
| c. | <i>bearbejdning af tanker og følelser</i> |
| d. | <i>fysisk miljø</i>                       |
| e. | <i>sociale relationer</i>                 |
| f. | <i>spirituel praksis</i>                  |

Vær opmærksom på at METArask terapiplanen kan indeholde en anbefaling om at opsøge andre behandlingstyper end dem som din METAsundhedsrådgiver tilbyder.

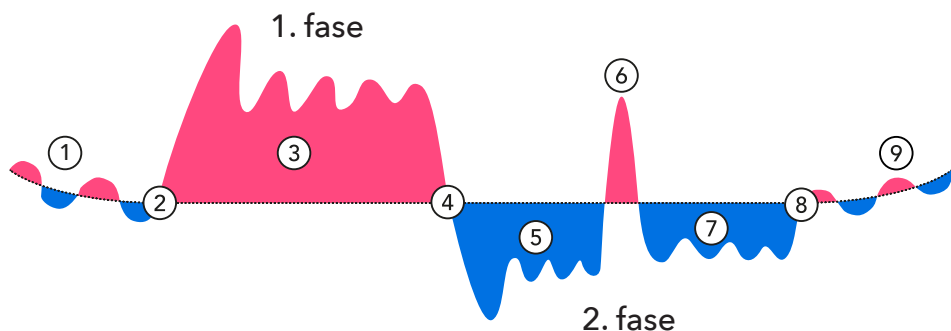
METAsundhed er en integrativ model, hvor det drejer sig om at finde det bedste fra alle verdner set ud fra klientens perspektiv. En terapiplan vil derfor altid tage udgangspunkt i klientens egen viden, erfaring og overbevisning for at skabe fundamentet for optimale betingelser og resultater.

<sup>2</sup> METAanalyse <https://www.rhodes.nu/alternativ-behandling/metasundhed/metaanalyse/>

<sup>3</sup> METArask <https://www.rhodes.nu/alternativ-behandling/metasundhed/metarask/>

1. fase - konflikt/stress (sympatisk)

2. fase - regeneration (parasympatisk)



|    |   |
|----|---|
| 1. | Normal tilstand   |
| 2. | Konfliktchok - UDIN eller trigger<br>UDIN = Uventet * Dramatisk * Isolerende * Nul strategi |
| 3. | Konflikt/stress aktiv fase (kold fase)  |
| 4. | Konfliktløsning   |
| 5. | Regeneration - hjælpeceller/ødem (varm fase)  |
| 6. | Regeneration - helingstop   |
| 7. | Regeneration - tissefase (varm fase)  |
| 8. | Normalisering   |
| 9. | Ny tilstand - ny bevidsthed/sundhed   |

**VIGTIGT:**

METAsundhed har i kliniske forsøg vist bemærkelsesværdige resultater. Selvom dette er tilfældet, og beviserne er produceret løbende over mere end 20 år, så befinder metoden sig stadigvæk i udviklingsstadiet. METAsundhed er derfor på ingen måde en erstatning for at søge almindelig lægehjælp eller anden psykologisk hjælp.

## 1. fase - Konflikt/stress DEN KOLDE FASE

Vedvarende stresstænkning på problemet. Det virker håbløst at finde en løsning.

Blodforsyningen prioriteres til musklerne (KÆMP - FLYGT - FRYS respons). Der kan forekomme kolde hænder og fødder samt dårligere appetit, ofte med vægttab til følge.

Blodforsyningen til pandelapperne bliver mindre. Tænker mindre klart ("tunnelsyn"), og reagerer mere på instinkterne.

Ofte koldsved og bleg hud.

Konflikten indeholder elementer og følelser, der er så intime, at det er vanskeligt at dele dette med andre. Du trækker dig ind i dig selv.

Søvnproblemer ved at vågne kort efter at være faldet i søvn.

Blodtryk og puls forøges. Hjertebanken og forhøjet blodsukker kan forekomme.

Holder vejret og/eller trækker vejret overfladisk og hurtigt.

Tørhed i øjne og mund forekommer.

Hård mave.

## 2. fase - Regeneration DEN VARME FASE

Ro i tankerne/mental tomhed - der kommer en følelse af at have det godt igen.

Blodforsyningen kommer tilbage til hænder og fødder, der nu bliver varmere.

Normal blodforsyning til pandelapperne. Tænker mere roligt og rationelt.

Varm sved. Ofte temperaturøgning. Her forekommer feber, infektioner og betændelsestilstande.

Stort behov for at tale om forløbet og dele dette med andre.

Søvnkvaliteten bliver bedre ofte med behov for at sove meget. Kan virke som dødlignende træthed.

Blodtryk, puls og blodsukker normaliseres. Der kan forekomme en periode med lavere værdier end normalt.

Kan nu ånde ind og ud helt normalt.

Klare øjne og rigeligt med mundvand.

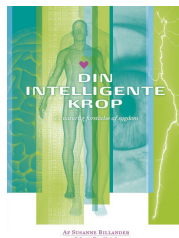
Tynd mave.

# Grundbøger om METAsundhed

Disse bøger om/med METAsundhed vil vende op og ned på, hvad og hvordan du opfatter sygdom og sundhed.

## “DIN INTELLIGENTE KROP”

Den model der præsenteres her, vil være en åbenbaring for nogle og en provokation for andre. Forfatteren påstår, at der findes en videnskabelig sammenhæng mellem vores tanker, vores oplevelser og vores symptomer.



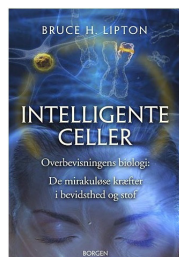
## “FRA KRÆFT TIL KRAFT”

De tre forfattere ønsker at give mennesker der står overfor en alvorlig diagnose eller livssituation, en mulighed for at se sammenhængen imellem konstatering af sygdommen og den aktuelle livssituation. “Fra kræft til kraft” er en indholdsrig, velskreven og særdeles personlig bog om at forstå sin sygdom på en alternativ måde.



## “INTELLIGENTE CELLER”

Her afdækker den internationalt anerkendte cellebiolog, Bruce Lipton, på fascinerende vis det længe savnede forbindelsesled mellem stof og bevidsthed, dvs. hvordan vores tanker påvirker vores celler (epigenetik). Han har i mere end 20 år forsket i, hvordan celler modtager og behandler information.



## “SLIP ANGSTEN” [www.rhodes.nu/slip-angsten](http://www.rhodes.nu/slip-angsten)

Ud fra blandt andet en evolutionær betragtning, afdækkes årsagen til angst baseret på teorien om METAsundhed, og på denne måde opstår der et nyt potentiale for hvordan det er muligt at slippe angsten og komme ud af fængslet som angstfri.



# Yderligere litteratur

Disse bøger understøtter også principperne i METAsundhed:

“Kræft er ikke nogen sygdom!”  
af Andreas Moritz

“Binyretræthed”  
af James L. Wilson

“Væk tigeren”  
af Peter A. Levine

“Rejsen”  
af Brandon Bays

“Helbred dit liv”  
af Louise L. Hay

## METAsundhed workshop & online

Vil du vide mere end der står i bøgerne?

Så tag på en workshop der vil forandre dit syn på sygdom, og mulighederne for at blive rask selv efter mange års kronisk lidelse. En **introduktion over 2 dage**<sup>4</sup> er starten hvor du vil lære:

- De bagvedliggende årsager til sygdom
- De to faser i sygdom og helbredelse
- Forbindelsen mellem krop-sind-hjerne og livssituation
- De følelsesmæssige konflikter som årsag til sygdomme
- Hvordan naturlovene bliver anvendt i forbindelse med f.eks. angst, kræft, hudproblemer, forkølelse, slidgigt, allergi, tandpine, rygproblemer, astma, OCD, sclerose, psoriasis mv.

Med baggrund i METAsundhed og egne erfaringer, vil du få gennemgået en oversigt over hvilke følelser/traumer/livssituationer der kan føre til forskellige sygdomme.

Lær evt. METAsundhed foran din computer/tablet/smartphone<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Introduktion over 2 dage

<https://www.rhodes.nu/metasundhed-workshop>

<sup>5</sup> METAsundhed online

<https://www.rhodes.nu/metasundhed-online/>

# Udtalelser



Lene J. udtaler: Min diagnose er Wegeners Granulomatose. Jeg har ved John Rhodes fået behandlinger indenfor METAsundhed og tankefelletterapi som har hjulpet mig ud af vanddrivende medicin. Mine isninger i lunger og nyrer er også forsvundet. Min nervebetændelse i kroppen og smerterne er nedsat, i forhold til hvad der har været af smerter. Derudover er jeg holdt op med sovemedicin.

Jeg (John Rhodes) er specialiseret i METAsundhed sygdoms- og symptomlære og har selv oplevet at den astmatiske bronkitis jeg havde som barn, og senere astma som voksen - stoppede efter 43 år i min krop (de 40 år med inhalator) efter jeg fik en METAanalyse og alternativ behandling med tankefelletterapi og hypnose.

Janne W. udtaler: Jeg har Cerebral Ataxi. Gennem min kontakt med John Rhodes har jeg fået øget min forståelse for sygdommens årsag. Desuden har jeg udviklet mig mentalt, så jeg har færre triggerpunkter (følelser der udløser stress). Jeg er blevet mere realistisk, fået mere energi, hævet mit humør, og fået øget selvindsigt.

---

Betty N. udtaler: Jeg har været i et forløb, hvor jeg gennem METAsundhed, tankefelletterapi, BWRT og hypnose, er blevet hjulpet til at jeg nu ikke behøver min (stærke) astmamedicin, trækker vejret mere frit også ved løb, har fået mere ro mentalt og i kroppen. Dette er simpelthen fantastisk og stor tak til John.

Dilek T. udtaler: Jeg led af klaustrofobi i flere år. Jeg var positivt overrasket, da jeg allerede efter de første behandlinger med tankefelletterapi samt **BWRT**<sup>6</sup> terapi, mærkede den store forskel. Jeg kan nu tage lukkede elevatorer (noget jeg resten af livet ellers ville ha undgået), holde mig i små rum og sidde helt bagerst i biler, hvor der ingen døre eller vinduer er. Helt klart anbefalelsesværdigt!

<sup>6</sup> BWRT <https://www.rhodes.nu/alternativ-behandling/bwrt/>

Margit E. udtaler: Jeg har været i behandling med tankefelletterapi, BWRT og hypnose for astma som jeg har haft i 35 år.

I løbet af behandlingerne, er min vejtrækning blevet lettere, jeg kan igen dyrke sport uden anfalds medicin. Lungerne er blevet mere elastiske.

Ud over dette, har jeg fået hjælp og et redskab til at håndtere en latent angstfølelse.

