

## **Bot på naturlig väg; hjälp vid stress, ångest och depression av David Servan-Schreiber**

En fransk psykiater och neurolog skriver där om de nya metoderna som kan användas på stress, ångest och depression. Den franska undertiteln är "Att bota stress, ångest och depression utan droger och utan samtalsterapi".

Han är en av grundarna av ett centrum för komplementärmedicin vid universitetet i Pittsburgh i USA. Samtliga metoder han beskriver bygger på kroppens egna själv-läkande system. Även för svåra trauman som på barn i Kosovo. EMDR som han skriver om är precis som EFT och dess kusiner effektiv på trauman. Dessvärre kan man få avreaktioner av EMDR. Något som inte sker med EFT.

Emotional Freedom Techniques baseras på fokusering på ett "problem" samtidigt som man knackar på akupunkturpunkter vilket också kan kallas psykologisk akupressur och är närmast att hänföra till det Servan -Schreiber beskriver under kapitlet "Kontrollen över Qi - akupunktur påverkar den emotionella hjärnan".

Författaren beskriver lite av HeartMaths forskning på området hjärtkoherens liksom den enkla metoden Quick Coherence som är en god tillämpning på detta. Skapar snabbt balans i det autonoma nervsystemet och därmed balans i centrala nervsystemet.

Motion och omega 3 fettsyror med mera, allt beskrivet på ett enkelt och klart sätt gör denna bok till spännande läsning om alternativa vägar till hälsa som bygger på kroppens självläkande system.

Integrerad medicin där alternativa/ komplementära metoder vävs samman med allopatiska, skolmedicinska metoder knackar på dörren för en ny tidsålder där öppenhet och nyfikenhet i sann vetenskaplig anda råder och människan sätts i centrum.

Kanske kan denna bok om "KÄNSLOMEDICIN" bana väg för de nya naturliga metoderna då den är skriven av en europé som är både och psykiater och neurolog?!

<http://www.bokrecension.se/9100104051>

<http://www.bokus.com/b/9789100104054.html>