

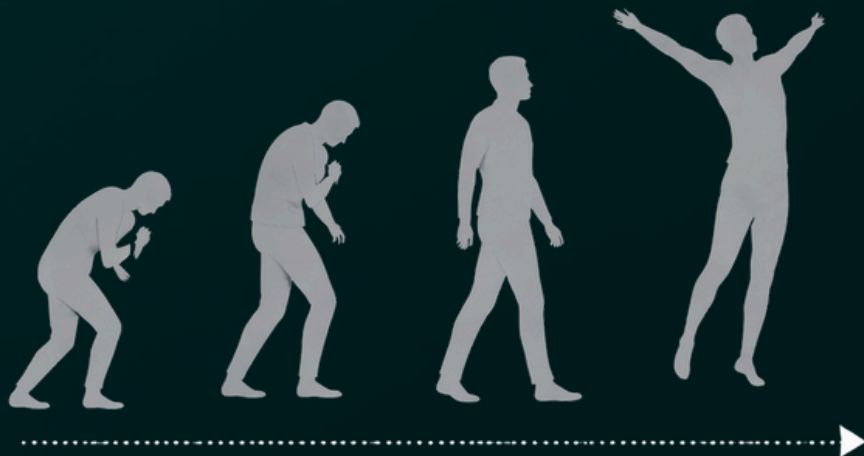
Farvel til  
**IRRITABEL TYKTARM**

på

**5 TIMER**

med

**ST-BEHANDLING**



**FRA SYMPTOM TIL FRIHED**

MIGRÆNE · MAVEPROBLEMER · KRONISKE  
SMERTER · PSORIASIS · ANGST · TRAUMER

# Det handler ikke kun om tarmen

---

## Irritabel tyktarm rammer mere end 800.000 danskere

Hos mange er tarmen rask ved undersøgelser – selv om symptomerne er tydelige og langvarige.

Det rejser et vigtigt spørgsmål:

Måske handler irritabel tyktarm ikke kun om selve tarmen, men om den måde hjernen styrer tarmens bevægelser og reaktioner på.

Symptomerne mærkes i maven.  
Men det er hjernen, der sætter dem i gang.

For mange betyder det, at maven aldrig helt får ro – fordi hjernen fortsætter med at sende for kraftige signaler.

ST-behandling bygger på den forståelse, at når der ikke findes en forklaring i selve tarmen, spiller hjernens signaler en central rolle.

# Det faglige grundlag

---

## Forskning i hjerne–tarm-aksen

Moderne forskning viser, at hjernen og tarmen er tæt forbundet.

De kommunikerer hele tiden.

Når vi bliver pressede eller belastede, påvirker det maven direkte.

Hos personer med irritable tyktarm ser man ofte, at denne forbindelse reagerer stærkere end normalt.

Maven kan lettere komme i uro og reagere kraftigere på signaler fra kroppen.

Der ses som regel ingen skade i selve tarmen.

Men samspillet mellem hjerne og tarm kan være kommet ud af balance.

## Forandring kan ske hurtigt

Hvis irritable tyktarm var en egentlig skade i tarmen, ville den kunne måles – og symptomerne ville ikke ændre sig hurtigt.

Men sådan er det ikke altid.

Maven kan falde til ro på kort tid. Afføringen kan blive mere stabil. Uroen i maven kan dæmpes.

Det sker uden medicin og uden behandling af selve tarmen.

Når hjernen begynder at sende roligere signaler, følger maven med.

Det peger på noget vigtigt:

At problemet i mange tilfælde ikke ligger i selve tarmen – men i den måde hjernen påvirker den på.

# Hvad er ST-behandling?

---

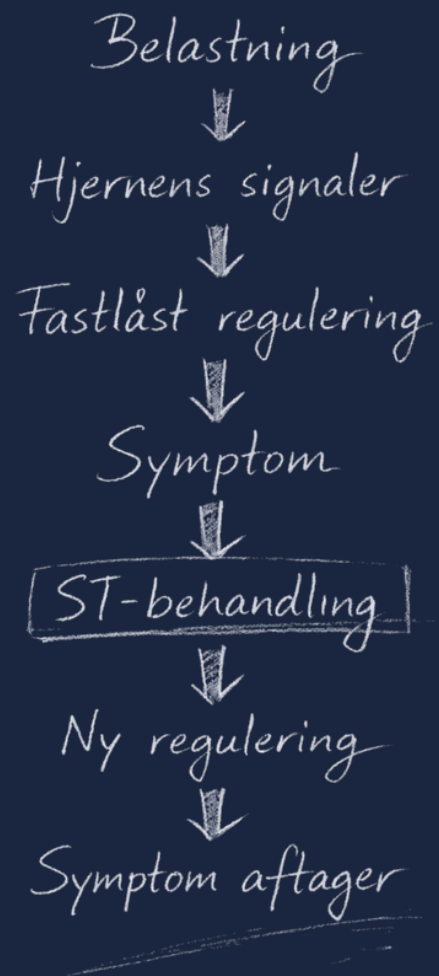
## ST står for Subliminal Terapi

ST-behandling er en målrettet metode til at ændre automatiske reaktionsmønstre i nervesystemet.

Den er særligt velegnet til at ændre de uhensigtsmæssige signaler, som hjernen kan sende, og som i mange tilfælde er med til at igangsætte kroniske tilstande – herunder irritable tyktarm.

Behandlingen foregår i en rolig, fokuseret tilstand og anvender mild hypnose til at støtte hjernen i at udvikle nye og mere hensigtsmæssige måder at reagere på.

Kort sagt handler det om at ændre de signaler, hjernen sender, når et migræneanfald opstår.



# Hvorfor opstår irritabel tyktarm?

---

## Vi reagerer ikke alle ens

Nogle får problemer med maven.

Andre med huden.

Andre med hovedet.

Kroppen reagerer forskelligt fra menneske til menneske.

Ved længerevarende belastning kan hjernen vænne sig til at være i alarm.

Forskning peger på, at forbindelsen mellem hjerne og tarm hos mange med irritabel tyktarm reagerer stærkere end normalt.

Det betyder, at hjernen kan påvirke maven for kraftigt.

Den kan ændre tarmens bevægelser og gøre den mere reaktiv.

Så kan der opstå smerter, uro og ændringer i afføringen – selv om der ikke er en synlig skade i selve tarmen.



# Hvorfor kan ST hjælpe?

---

## En målrettet tilgang til at ændre kroppens reaktioner

Irritabel tyktarm opstår i mange tilfælde uden en strukturel forklaring.

I stedet hænger tilstanden sammen med den måde hjernen reagerer på og påvirker tarmens funktion.

ST-behandling er udviklet til at ændre netop disse signaler.

Vi arbejder ikke udenom symptomet – men med de mentale og neurale processer, der udløser det.

Når disse processer ændres, ændrer kroppen også sin reaktion.

Målet er ikke at dæmpe symptomerne udefra, men at ændre den indre proces, der sætter dem i gang.



**“Hjernen er neuroplastisk. Fastlåste mønstre, der forårsager kroniske tilstande, kan ændres.”**

— Carsten Laursen  
ST-behandler

# Hvordan foregår en ST-behandling i praksis?

---

## Behandlingen foregår roligt og i et trygt tempo

Du sidder eller ligger afslappet med lukkede øjne.

Du er hele tiden vågen og bevidst.

Behandlingen kan foregå i klinikken eller online – med samme rolige og fokuserede ramme.

Behandlingen følger en struktureret proces, hvor vi arbejder med de signaler i hjernen, der udløser og fastholder symptomer.

Formålet er, at hjernen begynder at regulere mere stabilt – så symptomerne bliver mindre, sjældnere eller ophører.

**“Det afgørende er ikke symptomet – men det, der sætter det i gang.”**

— Carsten Laursen  
ST-behandler



# Næste skridt: Forundersøgelse

---

## Gratis forundersøgelse

Du har måske prøvet flere behandlinger uden det ønskede resultat. Det forstår vi.

Derfor tilbyder vi en gratis og uforpligtende forundersøgelse, hvor vi sammen afklarer, om ST-behandling er det rette for dig.

Formålet er enkelt:

*At du kun starter et forløb, hvis der er et reelt grundlag for forandring.*

**Læs mere og book tid**

**[www.subliminal-psykologi.dk](http://www.subliminal-psykologi.dk)**

Behandlingen foregår i klinikken i Viborg eller online.

# Kontakt

---

## ST-behandlingsforløb

ST-behandling er kendetegnet ved korte og målrettede forløb.

Forløbet er koncentreret med en klar målsætning om afslutning inden for 3–5 sessioner á 60–90 minutter.

Fokus er på ét symptom – fx migræne eller irriteret tyktarm – eller én samlet problemstilling. Typisk afholdes én session om ugen.

For de fleste afsluttes forløbet inden for denne ramme. Nogle har behov for lidt længere tid – uden merpris.

Vi arbejder ikke ud fra et fast antal timer, men frem mod en reel og mærkbar forandring.

## Pris for behandlingsforløb

**Pris: 7.500 kr.**

Du betaler for et samlet forløb – ikke for den enkelte session.

*Betaling kan opdeles i to rater*

## Kontakt

☎ 26 16 03 52

[subliminal.psykologi@gmail.com](mailto:subliminal.psykologi@gmail.com)

[www.subliminal-psykologi.dk](http://www.subliminal-psykologi.dk)

Hjultorvet 2A, 1. sal  
8800 Viborg

**Carsten Laursen**

Udvikler af Subliminal Psykologi  
ST-behandler