

## FELICIA YU – TRANSKRIPT

Interviewerin:

Stellen Sie sich doch erst einmal vor und erzählen uns ein wenig, was Sie tun.

Dr. Felicia Yu:

Okay, gut. Ich bin Dr. Felicia Yu. Ich bin Assistenzprofessor an der UCLA am Zentrum für Ost-West-Medizin.

Das Zentrum für Ost-West-Medizin ist der Zusammenschluss von westlicher Medizin und traditionell chinesischer Medizin zu einer integrierten Praxis.

Interviewerin:

Großartig. UCLA ist eine sehr angesehene Universität.

Dr. Felicia Yu:

Ja.

Interviewerin:

Führen Sie ein... Was war die Motivation für die Einführung der östlichen Medizin, und diese zusätzlich zur konventionellen, der westlichen Medizin anzubieten?

Dr. Felicia Yu:

Jeder an der ganzen UCLA, auch außerhalb der UCLA, ist in unserem Zentrum willkommen. Im Grunde wurde es vor 25 Jahren entwickelt, weil die Idee dahinter war, dass es definitiv mehr als nur westliche Medizin gibt in Bezug auf Heilung und Gesundheit. Und so entschied sich Dr. Hui, der Gründer, Ka-Kit Hui, dieses Zentrum zu gründen genau aus diesem Grund, weil Heilung ein sehr komplexer Prozess ist und die Menschen äußerst komplex und schön sind. In der Lage zu sein, Dinge aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, ist daher sehr wichtig. Deshalb wurde das Zentrum gegründet.

Interviewerin:

Und haben Sie Abschlüsse und eine Ausbildung sowohl in westlicher als auch östlicher Medizin?

Dr. Felicia Yu:

Ja. Ich bin ausgebildete Internistin und habe über die UCLA ein zweijähriges Stipendium für Ost-West-Medizin absolviert. Ich habe auch eine kulinarische Medizin-Zertifizierung erhalten, weil Ernährung auch etwas ist, bei dem wir anfangen zu erkennen, dass es für Gesundheit und Wohlbefinden extrem wichtig ist.

Interviewerin:

Absolut. Welche Art von Behandlungen ... Ich weiß, Sie sagten chinesische Medizin.

Dr. Felicia Yu:

Natürlich.

Interviewerin:

Welche Art von Behandlungen bieten Sie am Zentrum für Ost-West-Medizin an?

Dr. Felicia Yu:

Einige der Behandlungen, die wir am Zentrum anbieten, sind Akupunktur, Schröpfen. Wir integrieren auch Triggerpunktinjektionen, eine westliche Therapie, die wir auf östliche Weise anwenden. Wir konzentrieren uns auch stark auf Selbstfürsorge, da Selbstfürsorge den Patienten wirklich ermächtigt, eine aktive Rolle zu übernehmen. Wir sind wirklich der Ansicht, dass dies eine äußerst grundlegende Komponente für unsere Patienten ist, um auf diese Weise zu voller Gesundheit und Wohlbefinden zu gelangen.

Interviewerin:

Offensichtlich mögen wir Naturheilverfahren, die westliche und östliche verbinden. Deshalb finde ich es so toll, dass die UCLA vorangeht, um dies ihren Patienten anzubieten. Warum haben Sie Akupunktur, Schröpfen und Triggerpunktinjektionen gewählt? Werden sie alle durch klinische Forschung gestützt?

Dr. Felicia Yu:

Das Interessante ist, dass die chinesische Medizin über 4.000 Jahre alt ist. Es ist eine uralte Medizin und hat sich bewährt, wie man sagen würde. Dr. Hui kommt auch aus der chinesischen Medizin. Er ist Chinese wie ich. Es ist definitiv eine Menge Forschung herausgekommen, aber ich denke hauptsächlich, weil es so lange wirksam war. Es ist Teil meiner Kultur. Es ist Teil meines Erbes. Ich glaube, es hat sich gelohnt, es in den Vordergrund zu rücken, um es zu integrieren, und es wurde von der Gemeinschaft der UCLA sehr gut angenommen.

Interviewerin:

Großartig. Und können Sie die Philosophie hinter Akupunktur und Schröpfen erklären? Ich weiß, dass Qi und Energiebewegung und -stagnation eine Rolle spielen. Können Sie kurz hervorheben, was diesen beiden Modalitäten erreichen können?

Dr. Felicia Yu:

Die chinesische Medizin ist eine Energiemedizin. Akupunktur und Schröpfen sind beide manuelle Therapien, die im Grunde dazu beitragen, die Energie im Körper zu bewegen. Es gibt diese Dinge namens Meridiane oder Energiekanäle. Wenn es irgendeine Art von Krankheit, Leiden oder Erkrankung gibt, ist es typischerweise eine Blockade. Akupunktur und Schröpfen helfen also, die Blockade zu lösen, damit der Körper wieder im Fluss ist. Ich beschreibe es meinen Patienten so, dass wir nicht wollen, dass Sie wie eine stehende Pfütze sind. Wir möchten nicht, dass Ihre Energie wie eine stehende Pfütze stagniert. Wir möchten, dass Ihre Energie wie ein rauschender Fluss oder ein plätschernder Bach ist, fließend, ausgeglichen und natürlich.

Interviewerin:

Und so wurden wir gemacht.

Dr. Felicia Yu:

Ja, genau.

Interviewerin:

Lebenskraft fließt durch uns.

Dr. Felicia Yu:

Genau, immer, auch in uns und zwischen uns. Sie fließt immer.

Interviewerin:

Toll. Sie machen aber auch konventionelle, westliche Grundversorgung. Wenn die Leute zu Ihnen kommen, wie behandeln Sie einen Patienten? Wenn jemand zu Ihnen kommt ... Definieren Sie die Art der Grundversorgung und wann Sie sie dann vielleicht an die östliche Seite des Zentrums verweisen.

Dr. Felicia Yu:

Das Schöne an unserer Praxis, insbesondere meiner Praxis, in Bezug auf unsere Ost-West-Grundversorgung ist, dass wir genau wie jede andere reguläre Grundversorgungsklinik vorbeugende Vorsorgeuntersuchungen machen wie Brustkrebs-, Dickdarmkrebs- und Gebärmutterhalskrebs-Screenings. Wir behandeln Erkältungen, zufällige Bauchschmerzen, Magen-Darm-Probleme. Aber was wir wirklich in unsere Klinik einfließen lassen, ist die Philosophie der chinesischen Medizin von Gleichgewicht, Integration und Mäßigung. Außerdem reden wir viel über Essen. Wenn also jemand zu uns kommt, der eine Grundversorgung benötigt, kommt er zu uns. Wenn dann etwas los ist, bei dem Akupunktur hilfreich sein könnte, schicken wir ihn auf die andere Seite der Praxis. Es ist also integrierter in Bezug auf die Philosophie und die Art, wie wir unseren Patienten betrachten.

Interviewerin:

Und was das Essen betrifft, ist das ... Ich meine, offensichtlich haben wir jetzt gelernt, dass Ernährung eine der wichtigsten Säulen der Gesundheit ist, oder?

Dr. Felicia Yu:

100%.

Interviewerin:

Haben Sie das Gefühl, die Zeit zu haben? Ich weiß, dass viele Ärzte nur über begrenzte Zeit verfügen, die sie mit jedem Patienten verbringen können. Daher ist es schwierig darauf einzugehen, wie Stress ihr Leben beeinflusst und wie die Ernährung eine Rolle spielt. Wie gehen Sie mit solchen Einschränkungen im westlichen Modell um?

Dr. Felicia Yu:

In meiner Klinik habe ich tatsächlich eine Stunde Zeit für neue Patienten und 30 Minuten für wiederkehrende Patienten. In der Regel haben sie in einer regulären Grundversorgungsklinik vielleicht 30 Minuten Zeit für einen neuen Patienten und 15 Minuten für einen wiederkehrenden Patienten. In diesem Sinne fühle ich mich wirklich glücklich, weil ich Zeit habe, diese Probleme tatsächlich mit Patienten zu untersuchen. Denn wenn Sie über Essen und Stress sprechen, stechen Sie in ein Wespennest, denn dies sind Dinge, über die gesprochen werden muss. Niemand kann mit genügend Zeit darüber sprechen. Normalerweise sehe ich meine Patienten mehrmals, mehrere Besuche, um sicherzustellen, dass ich ein vollständiges Bild habe. Normalerweise gibt es jedoch nur systembedingte Probleme. In unserem Gesundheitssystem haben wir nicht genug Zeit mit unseren Patienten.

Interviewerin:

Und was die Ausbildung angeht: Was ich an Ihrem Zentrum und Ihrer medizinischen Praxis mag, ist, dass Sie weitere Forschung betrieben haben in chinesischer Medizin und Ernährung. Wird Ernährung an typischen medizinischen Fakultäten in den Vereinigten Staaten angeboten?

Dr. Felicia Yu:

Das ist eine gute Frage. Als ich Medizin studierte, gab es vielleicht ein oder zwei Vorträge über Ernährung, vielleicht ein bisschen über emotionales Trauma, Denkweise, aber nichts so umfangreich, wie ich es für nötig hielt, als ich anfing, zu praktizieren. Was jetzt sehr schön ist ... Was ich durch meine Zertifizierung in kulinarischer Medizin an der Tulane University gelernt habe: Es gibt viele Lehrküchen, die an medizinischen

Fakultäten auftauchen, die mit medizinischen Fakultäten, mit Krankenhäusern verbunden sind, und so wird die medizinische Ausbildung zunehmend mit Ernährungslehre durchdrungen. Das finde ich wunderbar und so wichtig, dass Menschen geschult werden, Medizinstudenten darin ausgebildet werden vom ersten Tag an.

Interviewerin:

Oh gut. Puh. Ich denke, dass es wichtig ist, dass die Leute, die zusehen, erkennen ... Sie haben die entmutigende Diagnose Krebs erhalten und ihr Arzt ... Ich habe viele Geschichten gehört, in denen der Arzt, der Onkologe, sagt: „Hören Sie, Sie machen Chemo und Bestrahlung. Ihre Aufgabe ist es, das Gewicht zu halten.“ Sozusagen zu essen, was man will. Können Sie erklären, wie wichtig es ist ... Wenn der Arzt nicht in Ernährung geschult ist, wie wichtig es ist, ernährungsphysiologisch anderswo Hilfe zu bekommen? Ihr Modell ist so großartig, weil Sie eine ganzheitliche Unterstützung anbieten.

Dr. Felicia Yu:

Absolut.

Interviewerin:

Können Sie erklären, warum der Besuch beim integrativen Arzt oder integrativen Zentrum der effektivste Weg ist, um Ihre Gesundheit zu verbessern?

Dr. Felicia Yu:

Sicher. Das Interessante ist: Wenn Sie eine Diagnose von einem Arzt erhalten und der Arzt keine Ausbildung in Ernährung hat... Die Art, wie ich über Gesundheit denke, und die Art, wie ich über die verschiedenen Arten von Heilungsmodalitäten denke, ist, dass es verschiedene Arten sind, wie wir ein Problem betrachten. Jeder möchte unterschiedliche Perspektiven und Blickwinkel haben, manchmal vergrößert, manchmal verkleinert. Die Ernährungskomponente, die Lifestyle-Komponente ist ein so großer Teil von Gesundheit und Wohlbefinden, weil Sie jeden Tag den ganzen Tag über bei sich sind. Ärzte, Heiler sehen nur eine Momentaufnahme. Die Dinge, die Sie zu Hause tun können, die Ihnen jemand erleichtert, z. B. ein Ernährungsberater oder -wissenschaftler oder sogar jemand wie ich, der kulinarische Medizin macht, werden einen solchen Unterschied bewirken in Bezug auf die allgemeine Gesundheit und Wohlbefinden, in Bezug auf die Lebensqualität und die Verbesserung der Heilung.

Interviewerin:

Mhm. Was sehen Sie? Was haben die Leute heutzutage? Sehen Sie... Ich habe das Gefühl, dass es eine Epidemie von Angstzuständen und Depressionen gibt. Ich glaube, es gibt ... Wie navigieren Sie den schmalen Grat zwischen dem Verschreiben einer Pille

und der Unterstützung durch Energiemedizin im Ost-West-Ansatz? Wie sprechen Sie diese Sprache und übersetzen es für den Patienten?

Dr. Felicia Yu:

Ich werde mit der ersten Frage beginnen, die Sie gestellt haben. Ich sehe viel Angst, viel Depression, Menschen, die sehr ausgebrannt sind, Menschen, die gestresst sind und mit chronischen Schmerzen zu tun haben. Es gibt eine Menge von Geist-Körper-Erkrankungen wie Fibromyalgie, Reizdarmsyndrom, interstitielle Blasenentzündung. All dies sind Dinge, die immer häufiger auftreten. Die Art, wie ich Energiemedizin, Ernährung und westlicher Medizin verbinde und versuche, Wege zu finden, um die beiden zu kombinieren, ist: Ich glaube, dass es niemals entweder/oder ist.

Es geht darum, wie wir herausfinden, was wir tun können, um alles zu kombinieren, und was am besten funktioniert. Weil die Realität ist, dass keine Medizin eine Einheitsgröße hat, die für jeden passt. Wir sind erstaunliche Kreaturen. Wir sind Menschen. Wir sind super Ökosysteme.

Zu glauben, dass es nur eine bestimmte Medizin gibt, schränkt unseren Anwendungsbereich wirklich ein. In der Lage zu sein, viele verschiedene Dinge zu betrachten, ein Problem aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, hilft im Allgemeinen sehr. Und so betrachte ich in der Regel meine Patienten: diesen Grat zu gehen. Aber woran ich auch denke, wenn ich mit Patienten spreche, ist ihr Wohlbefinden. Worum es in Wirklichkeit geht, ist, Vertrauen zwischen zwei Personen zu entwickeln, um ein Team zu schaffen, damit wir herausfinden können, was am besten funktioniert, damit sich beide Personen im Team wohl fühlen und respektiert werden.

Vor allem aber denke ich, dass dieses Vertrauen den größten Unterschied ausmacht. Jemanden zu haben, der über gute Ressourcen verfügt, all diese verschiedenen Modalitäten integrieren kann, um zu sagen: „Wissen Sie was? Das wäre eine großartige Option für Sie, wenn wir dieses spezielle Medikament ausprobieren. Aber in der Zwischenzeit, während wir dies tun... „Wenn wir zum Beispiel versuchen, den Blutdruck zu kontrollieren, müssen wir vielleicht den Blutdruck senken, weil wir sicherstellen möchten, dass Ihre Gefäße...

Oder ich sage meinen Patienten gern: „Wir möchten sicherstellen, dass Ihre Rohre geschützt bleiben, damit der Druck nicht zu hoch wird. „Während Sie den Blutdruck senken, werden wir an der Ernährung arbeiten. Wir werden an Wegen arbeiten, um Sport zu machen, Stressmanagement zu verbessern, damit all der Stress, der bei der Arbeit und zu Hause passiert, auch gemeistert wird. Wir gehen es also aus vielen verschiedenen Richtungen an. Ich denke also so darüber: unmittelbare Gefahren verringern, während man an Dingen arbeitet, die einen langfristigen Nutzen bringen.

Interviewerin:

Ist Ihre Einstellung oder Philosophie, dass Lebensstil, Ernährung und Stress die Hauptursache für Blutdruck sein können? Und wenn wir es in der Zwischenzeit mit einer Pille angehen können, um über den Berg zu kommen und den Notfall sofort zu beenden, aber dann den Lebensstil genug ändern, ist es möglich, in Zukunft Blutdruckmedikamente abzusetzen?

Dr. Felicia Yu:

Mit Lifestyle-Anpassungen ist das immer möglich. Die Hoffnung ist immer, Medikamente abzusetzen. Es ist immer das Ziel, dass Ihr Körper selbstständig das tun kann, was er tun muss. Wir sind nur Ärzte, ob westliche Ärzte, als Ärzte der chinesischen Medizin oder Ernährungsberater, was auch immer. Alles ist darauf ausgerichtet, Ihrem Körper zu helfen, besser zu werden.

Interviewerin:

In unserem Film gab es eine Frau, Eva, die eine Konstellation von Symptomen hatte, aber die Testergebnisse waren nicht schlüssig. Es gibt eigentlich keine Diagnose. Vielleicht Lupus-Marker? Es ist eine mysteriösen Krankheit. Sehen Sie viel davon? Und wie können Sie Patienten dabei helfen, Antworten zu finden?

Dr. Felicia Yu:

Wir sehen viele Patienten mit einer Konstellation von Symptomen ohne definitive Diagnose. Die Art, wie ich es betrachte, ist...

Es ist ziemlich interessant. Denn in gewisser Weise bin ich froh, dass die westliche Medizin die akuten oder lebensbedrohlichen Dinge ausschließen konnte, damit ich mich auf andere Dinge konzentrieren kann. Denn die Realität ist: Medizin und der menschliche Körper...

Es gibt einfach so viel Wissen. Es ist großartig, so viele verschiedene Ärzte und Spezialisten zu haben, die in der Lage sind, dieses spezielle Wissen zu besitzen, um etwas auszuschließen, das besorgniserregend oder lebensbedrohlich sein könnte. Wenn also Patienten zu mir kommen, die keine bestimmte Diagnose haben, schauen wir uns in unserer Praxis oft mehr den Geist als den Körper an, um zu verstehen, wie sie mit Stress umgehen, welcher Stress stattfindet, wie ihre Ernährung aussieht, ob sie Sport treiben. Der Schlaf ist wirklich wichtig und ich spreche viel darüber. Ihnen einfach zu helfen, ihren Körper ein bisschen besser zu verstehen.

Ich habe festgestellt, dass bei vielen Patienten, sei es aufgrund von Schmerzen oder Traumata, eine Ablösung zwischen Körper und Geist stattgefunden hat und es ihnen

wirklich hilft, diese Verbindung wiederzufinden, damit sie sich selbst besser hören können und die Zeichen und Signale verstehen können, die ihr Körper versucht, ihnen mitzuteilen, damit sie eine bessere Beziehung aufbauen und sich auf den Weg zur Heilung machen können.

Interviewerin:

Wird diese Ablösung in der Energieblockade widergespiegelt? Kann das emotionales Trauma sein, das im Körper feststeckt und einen Meridian blockiert? Akupunktur könnte das lösen oder Schröpfen könnte es vielleicht in Bewegung bringen. Sprechen Sie über emotionales Trauma und darüber, wie man heilt.

Dr. Felicia Yu:

Meistens, wie bei allem, worüber wir in der integrativen Medizin gesprochen haben, greifen wir auf eine Vielzahl unterschiedlicher Modalitäten zurück. Wir stellen sicher, dass der Therapeut an Bord ist. Der westliche Arzt weiß auch Bescheid, denn häufig ist der Hausarzt der Quarterback. Wenn jemand zu mir kommt und all diese Dinge hat, denke ich in meinem Job, dass ich dabei helfe, wieder einen energetischen Fluss zu erzeugen, sei es wegen eines emotionalen Trauma, das gelöst werden musste, sei es eine körperliche Blockade. Mit Akupunktur, den Triggerpunktinjektionen, lösen wir buchstäblich Muskeln, aber wir helfen auch energetisch, diese Blockaden zu lösen. Es ist ein zweifacher Weg, wie wir darüber denken.

Denn wir sind nicht nur... Zum Beispiel kommt jemand wegen Nackenschmerzen, die von Stress herrühren können oder der Beziehung zu seinem Lebensgefährten oder Elternteil. Oftmals beziehe ich mich auf die folgenden Punkte: „Okay, lassen Sie mich Ihnen einige Nacken- und Schulterübungen geben. Ich möchte sicherstellen, dass Sie es wärmen. Magnesiumcitrat ist wirklich großartig, da es ein natürliches Muskelrelaxans ist und auch beim Schlafen hilft. Stellen wir sicher, dass Sie dies mit Ihrem Therapeuten besprechen. Wir machen auch ein bisschen Akupunktur, um alles in Fluss zu kriegen.“ Es ist also wirklich ein multifaktorieller Ansatz, weil die Menschen einen multifaktoriellen Ansatz verdienen, weil wir so kompliziert sind und der menschliche Körper so erstaunlich ist.

Interviewerin:

Ja, das ist er. Er ist dazu gemacht, im Fluss zu bleiben, aber wir leben sehr schnell, haben zu viele Informationen und Stimulationen. Wir werden also bombardiert und das stört den Fluss, richtig?

Es gibt eine große Debatte über Ethik in der Medizin. Ich habe mit vielen Ärzten gesprochen, sie sagen, dass man so ausgebildet werden muss. Es sei falsch, falsche Hoffnung



zu geben. Sie werden darauf trainiert, nur sachlich zu sein. „Hier sind die Statistiken.“ Usw. usw. Ich sehe aus aufgrund all der Forschungen, die ich durchgeführt habe, so, dass Hoffnung ein so wichtiger Faktor für die Heilung ist. Zu wissen, dass es möglich ist. Wenn man die Hoffnung aufgibt, sie nicht glauben, dass es möglich ist, fallen sie. Wie navigiert man diesen schmalen Grat, den Menschen Hoffnung zu geben, ohne sie irrezuführen?

Dr. Felicia Yu:

Ich stimme Ihnen ganz zu. Ich denke, dass Hoffnung bei jeder Krankheit und in jeder gesundheitlichen Situation wesentlich ist. Ich denke, die Denkweise macht hier einen großen Unterschied. Ich denke, dass es für Patienten sehr wichtig ist, ihnen genaue Informationen und Statistiken an die Hand zu geben. Es ist ein Teil dessen, was die westliche Medizin mit sich bringt, und ich denke, dass ist ein wirklich wichtiges Element, weil die Menschen verstehen müssen, was genau mit ihrem Körper und dem Prozess vor sich geht. Allerdings ist Heilung ein so interessantes Konzept und eine so interessante Idee. Wenn wir diese Informationen integrieren ... Heilen bedeutet nicht unbedingt Kurieren. Heilen ist das Optimieren und Verbessern der Lebensqualität. Und in der Medizin, egal in welcher Form, geht es darum, die Lebensqualität zu optimieren.

Ich stimme Ihnen voll und ganz zu, dass die Art und Weise, wie Sie darüber nachdenken, darin besteht, ihnen die Informationen zu geben, ihnen zu helfen, Fehler zu beheben, zu sagen: „Das werden wir tun und so werden wir es tun. Ich meine, die Realität ist, beispielsweise bei einer ernsthaften Diagnose wie Krebs, dass eine Prognose nur eine grobe Hausnummer ist. „Sie haben noch X viel Zeit.“ Jeder weiß, dass das nur ein Durchschnitt ist, und deshalb leben manche Menschen viel länger. Andere Menschen leben nicht einmal bis zu diesem Punkt. Ich glaube, dass der Unterschied zwischen diesen beiden die Denkweise der Menschen ist. Ich stimme also zu. Ich denke, Hoffnung ist ein wesentlicher Bestandteil von Gesundheit und Heilung.

Interviewerin:

Die Art von Menschen, die es überleben im Vergleich zu der Art von Menschen, die zu den durchschnittlichen Prognoseergebnissen gehören – wie würden Sie diese beiden unterschiedlichen Denkweisen erklären? Denn ich finde, wenn man in die Opferrolle oder Ohnmacht verfällt, landet man auf der falschen Seite dieser Statistiken. Aber viele Menschen sind kühn oder entschlossen, die harte Arbeit zu leisten, die erforderlich ist, um ihren Lebensstil zu ändern. Was sehen Sie bei Patienten, die heilen oder nicht heilen, sich verbessern oder nicht verbessern?

Dr. Felicia Yu:

Richtig. Es ist eine komplizierte Frage, weil es offensichtlich viele verschiedene Fakto-

ren gibt, da wir nicht im Vakuum existieren. Es gibt viele verschiedene Elemente und Faktoren, die dies erschweren, nicht nur die Denkweise. Aber die Denkweise kann einen solchen Unterschied in Bezug auf Menschen ausmachen, die eine positive Einstellung haben und das Gefühl haben, verschiedene Modalitäten auszuprobieren, um sicherzustellen dass sie gut schlafen, dass sie so essen, wie es sich für sie intuitiv gut anfühlt, dass sie schöne Stunden mit den Menschen verbringen, die ihnen wichtig sind. All diese Dinge tragen dazu bei, ihre Stimmung und die Chemie zu beeinflussen.

Ich denke, die Realität ist, dass wir so viel über den Körper wissen, aber es gibt auch so viel, dass wir nicht über den Geist und den Körper wissen. Es macht mich jedes Mal bescheiden, wenn ich auf so etwas stoße und darüber nachdenke. Ich glaube, dass dies ein Bereich ist, den wir mehr zu erforschen beginnen, aber ich denke, dass dies wirklich einen so großen Unterschied macht in Bezug auf die Lebensqualität eines Menschen.

Wie gesagt, gibt es viele verschiedene Faktoren, die bestimmen, wie sich jemand verbessert, aber sicherlich macht die Denkweise einen Unterschied. Etwas, das Sie gesagt haben, dass ich es so nett und interessant fand, war, dass unsere Kultur so strukturiert und überarbeitet ist und dass wir eigentlich im Fluss sein sollten. Das ist wirklich die Yin-Energie in uns. Es ist schwer, weil alles, in dem wir existieren, stark auf Yang-Energie beruht. Es ist sehr strukturiert, männlich, angetrieben. Und ich glaube, dass es für uns Menschen wirklich schwer ist, weil wir versuchen, zu fließen, was wir wirklich tun sollen, aber diese Struktur haben, die es uns manchmal schwer macht, das zu tun, was wir natürlich tun wollen.

Interviewerin:

Würden Sie sagen, es ist eine korrekte Metapher ist, dass die westliche Medizin mehr Yang und die östliche Medizin mehr Yin ist, und wir deshalb, um unser wichtigstes Gleichgewicht zu halten, immer beides in Angriff nehmen sollten.

Dr. Felicia Yu:

Absolut. Es ist etwas, das ich gelernt und entdeckt habe und das ich schätze, als ich mich mehr mit chinesischer Medizin befasst habe. Es ist dieses schöne Gleichgewicht zwischen Yin und Yang. Es sind die beiden gleichen, aber entgegengesetzten komplementären Kräfte. Man kann das Eine nicht ohne das Andere haben. Wenn ich also an die westliche Medizin denke, dann ist es die Struktur, die Algorithmen, die Richtlinien, die evidenzbasierte Medizin. Es hilft uns zu verstehen, wenn etwas akut und sehr lebensbedrohlich ist. Wenn man diese Struktur hat und dann die östliche Medizin, die Energiemedizin ist, dann hilft das dem Yin, zu fließen. Also wirklich: Man kann eins nicht ohne das Andere haben, und das Eine macht das Andere wirklich stärker.

Je mehr ich mich in beide Medizinararten integriert habe, desto mehr habe ich die Schönheit beider wirklich schätzen gelernt. Denn wie ich über die westliche Medizin denke, ist sie reduktionistischer. Sie zoomt hinein. Sie ist sehr, sehr detailorientiert. Aber manchmal passiert es, dass es schwierig wird, heraus zu zoomen, weil es einfach so viele Informationen gibt. Wenn wir die östliche Medizin oder die chinesische Medizin betrachten, ist es wirklich ein Herauszoomen. Sie erhalten also diese wirklich schöne Zoom-In-Zoom-Out-Perspektive, sodass Sie wirklich ein vollständiges Bild bekommen.

Interviewerin:

Sie haben eine so großartige Gesamtperspektive, wie hervorragend unser Körper gestaltet ist und alles miteinander verbunden ist und energetisch fließen soll, aber auch, dass verschiedene Organsysteme unterschiedliche Rolle dabei spielen. Aber alles funktioniert zusammen für diese optimale Funktion. Wie wichtig ist es für die Menschen, das zu verstehen? Wenn Sie zu einem Spezialisten gehen und diese stark hinein zoomen, sagen sie nur: „Oh, es gibt ein Problem mit Ihrer Gallenblase.“ Und ihre erste Empfehlung ist, die Gallenblase herauszunehmen. Es ist wichtig zu verstehen, dass diese Gallenblase eine große Funktion hat. Bevor Sie sich also darauf einlassen – es sei denn, Sie befinden sich in einer lebensbedrohlichen akuten Notsituation, in der es sein muss –, finden Sie eine Möglichkeit zur Heilung der Gallenblase, da diese eine Funktion ausübt. Und wenn Sie sie entfernen, stört es das Gleichgewicht des ganze Systems. Kannst du ein bisschen darüber sprechen?

Dr. Felicia Yu:

Alles in unserem Körper ist sehr zusammenhängend gestaltet. Alles ist verbunden, nichts existiert im luftleeren Raum. Wenn man zu einem Spezialisten geht, kann es in manchen Fällen zwar hilfreich sein, aber manchmal auch sehr verwirrend für jemanden, der nicht damit vertraut ist, wie man es selbst handhabt. Oft ist deshalb ... Aus diesem Grund ist der Hausarzt so wichtig, da er Ihnen dabei hilft, die Abläufe in Ihrem eigenen Körper zu steuern, aber auch durch den Mikrokosmos zu navigieren, der das gesamte Gesundheitssystem ist.

Die Person an Ihrer Seite, Ihr Quarterback, macht also wirklich einen Unterschied, so dass sie sagen kann: „Warum ergreifen wir nicht ein paar verschiedene Optionen in Bezug auf konservative Bewertungen und konservatives Management?“ Wenn zum Beispiel eine Rückenoperation erforderlich ist, versuchen wir zuerst eine Physiotherapie, möglicherweise Akupunktur. Und wenn dies bei Ihnen nicht funktioniert, ist eine Operation vielleicht eine Option. Aber viele Ressourcen und Optionen auf den Tisch legen. Aus diesem Grund ist die Grundversorgung, die integrative Medizin so wichtig, da sie Ihnen die Ressourcen und Optionen bietet, um das Gesamtbild zu sehen, Denn das ist oft schwierig, wenn Sie so stark hinein zoomen.

Interviewerin:

Es lebt nicht jeder in Los Angeles und nicht jeder kann zu jemandem gehen, der so integrativ arbeitet. Man hat keinen Zugang zum Zentrum für Ost-West-Medizin. Sie haben den integrativen Arzt erwähnt. Um diesen Quarterback zu finden ... Was sind einige andere Namen? Ist es funktionelle Medizin? Nur damit die Leute jemanden in ihrer Nähe finden können, der sie unterstützen kann?

Dr. Felicia Yu:

Ich gebe Ihnen nur ein Beispiel und gebe Ihnen eine Definition. Integrative Medizin ist eigentlich der weit gefasste Begriff und der Schirm für viele verschiedene Fachgebiete. Es enthält chinesische Medizin, funktionelle Medizin, Ayurveda-Medizin, Chiropraktik, Homöopathie. Die integrative Medizin deckt all das ab. Das sind also verschiedene Anbieter, mit denen Sie sprechen können. Der Grund, warum es integrativ ist, ist, dass sie eine alternative Therapie mit westlicher Medizin kombinieren und so buchstäblich beides integrieren und beides verstehen. Jemand, der beides kann, ist jemand, mit dem Sie wahrscheinlich sprechen möchten, wenn das etwas ist, wonach Sie suchen.

Interviewerin:

Haben Sie Hoffnung, dass die Medizin in diese Richtung geht und das Yin und das Yang integriert?

Dr. Felicia Yu:

Die Medizin geht definitiv in diese Richtung. Die Integration ist unvermeidlich, denn dies ist das Wichtigste, wonach Patienten suchen und was Anbieter auch als sehr nützlich und hilfreich für ihre Patienten erkennen. Und wie Sie schon gesagt haben, Mit Yin und Yang gab es Ungleichgewichte in beide Richtungen, sowohl in die alternative als auch in die westliche.

Jetzt glaube ich wirklich, dass dies die Zeit für das Gleichgewicht ist, dass die Leute langsam erkennen, dass es nicht „entweder / oder“ ist. Es ist ein Buffet. Ich meine, wir haben wirklich Glück, dass wir in der Lage sind, aus allem wählen zu können.

Interviewerin:

Und wie sehen Sie die Einschränkungen, da es sich auf beiden Seiten verbessert? In der östlichen Medizin erwähnen beispielsweise viele Leute, dass es finanziell sehr schwierig ist, weil viele es selbst zahlen müssen. Sie sind nicht krankenversichert. Und es ist manchmal schwer einzuschätzen, welche Ergebnisse beispielsweise mit Akupunktur im Körper passieren. Ich gehe zur Akupunktur.

Ich fühle mich großartig in dem Moment. Ich bin überglücklich. Ich schwebe davon.

Aber man fragt sich, was tatsächlich passiert. Es ist schwer zu quantifizieren, oder? Wie oft muss ich hingehen? Und was kostet mich das? Wo sehen Sie die Einschränkungen in beiden? Sehen Sie es kommen, dass die Krankenversicherung mehr östliche Modalitäten abdeckt?

Dr. Felicia Yu:

Ich hoffe, dass die Versicherungen mehr östliche Modalitäten und alternative Therapien abdecken, und ich denke, dass wir uns in diese Richtung bewegen. Ich denke, die psychische Gesundheit muss mehr denn je abgedeckt werden. Ich denke definitiv, dass dieses System an einem Punkt angelangt ist, an dem es so auszusehen beginnt, dass das passieren muss. Aber in Wirklichkeit gibt es eine Menge Dinge, die im System repariert werden müssen. Die Realität ist, dass unser System kaputt ist. Und es ist für uns alle schwierig ist, in diesem System zu praktizieren. Und deshalb entscheiden sich die Menschen, keine Versicherung anzunehmen, um so praktizieren zu können, wie sie wollen. Ich denke, je mehr akademische Zentren Einrichtungen für integrative Medizin haben, desto standardisierter werden sie. Ich denke, dass die Versicherungen hoffentlich mehr alternative und ergänzende Therapien abdecken werden. Denn das ist definitiv das, was dazu beiträgt, Patienten zu heilen, aber auch ihre Lebensqualität optimiert und sie aus dem Krankenhaus heraus hält.

Interviewerin:

Ja. Und all die Ärzte, die ich kenne, haben die besten Absichten. Sie sind wirklich in diesem Bereich tätig, um Leben zu retten und Menschen zu helfen. Aber wie Sie sagten, muss sich das System ändern. Ich weiß, vor 30 Jahren, wollten Ärzte viel Geld verdienen und wurden wegen Ihrer Ausbildung und Ihres Intellekts respektiert.

Dr. Felicia Yu:

Es ist derzeit eine sehr interessante Zeit im Gesundheitswesen. Ich denke, dass viele meiner Kollegen und ich selbst in der Medizin tätig sind, weil wir Menschen helfen wollen. Dieses System macht es oft schwierig. Und es ist dieses System seit so vielen Jahren, vielen, vielen Jahren. Aber oft haben wir nicht so viel Zeit für die Patienten, wie wir es uns wünschen würden. Ich kenne einige Leute aus dem Medizinstudium, die über das ganze Land verteilt sind. Sie haben 15 Minuten Zeit pro Patient.

Manchmal sind sie doppelt gebucht. Es sind also zwei Leute für die selben 15 Minuten angesetzt, was es wirklich schwierig macht. Zumal ich sicher bin, dass die Menschen wissen, dass die meisten ihrer Ärzte ehrgeizig sind, Typ A, sehr motiviert, oftmals perfektionistisch. Sie wollen wirklich ihr Bestes für ihre Patienten geben. Es wird sehr frustrierend, weil Sie für die Fürsorge, die Sie bereitstellen möchten, nicht die Zeit haben. Denn wie wir bereits erwähnt haben, ist die Realität, dass der menschliche Körper und

der menschliche Zustand, all dies sehr komplex ist. Es kann daher nicht in 15 Minuten angegangen werden. Und oft können die Leute nicht nochmals kommen, weil sie sich an diesem Tag freinehmen mussten.

Es gibt also eine Vielzahl von herausfordernden Elementen in unserem System, die meiner Meinung nach unweigerlich zu Konflikten in der Arzt-Patienten-Beziehung oder in der Heiler-Patienten-Beziehung, in der Anbieter-Patienten-Beziehung führen, weil die Menschen nicht verstehen, was die Absichten der Menschen sind. Und die Leute fühlen sich auf beiden Seiten gehetzt. Und so verlieren oft alle und das Vertrauen wird nicht aufgebaut. Und ich glaube, dass Vertrauen das Wichtigste in einer therapeutischen Beziehung zwischen Arzt und Patient ist. Das geht so oft verloren, weil unser System es so schwierig macht, innerhalb der gesamten Vereinigten Staaten so zu funktionieren, wie wir es möchten. Ich habe an der UCLA besonderes Glück, dass ich mit meinen neuen Patienten eine Stunde Zeit habe, um sie wirklich kennenzulernen. Und selbst dann fühlt es sich manchmal so an, als wäre es nicht genug Zeit, weil die Leute so interessant sind. Und ich bekomme 30 Minuten für den Folgebesuch Rückgabe, was wirklich nett ist. Auf jeden Fall mehr, als man an anderen Orten bekommt.

Interviewerin:

Wie würde Ihre ideale Praxis aussehen? Was ist ein geheiltes und gesundes medizinisches System, wenn wir es manifestieren? Was halten wir für realistisch, aber ideal oder notwendig?

Dr. Felicia Yu:

Meine ideale Praxis wäre eine, in der ich neben einem Ernährungsberater oder -wissenschaftler, einem Physiotherapeuten, einem Therapeuten oder einem Psychiater praktiziere, und in der mir auch andere Spezialisten zur Verfügung stehen, sowohl alternative, ergänzende als auch westliche. Darüber hinaus fände ich es großartig, wenn mein erster Termin mit einem Patienten anderthalb Stunden dauern und wir nicht einmal über medizinische Probleme sprechen würden.

Wir würden uns nur kennenlernen, damit wir eine gute vertrauensvolle Beziehung aufbauen können, sodass alle auf der gleichen Meinung sind, die Ziele der Menschen verstehen und dann diese Grundlage schaffen, um dann all diese sehr intimen und beängstigenden Dinge zu diskutieren, bei denen sich die Menschen sehr verletztlich fühlen. Und das wäre ein schöner zweiter Termin, um das zu besprechen, damit man zumindest beim ersten Besuch das Gefühl hat, jemanden kennenzulernen, sowohl für den Arzt als auch für den Patienten. Ich denke, das gegenseitige Vertrauen auf beiden Seiten und der gegenseitige Respekt sind so wichtig. Ich glaube, dass das die Welt bedeutet.

Interviewerin:

Mhm. Ja, Unwohlsein. Wenn man sich nicht wohl fühlt, wenn man sich mit seinem Arzt nicht wohl fühlt, wird es schwierig sein, die Gesundheit wiederzugewinnen. Können Sie uns als Ärztin aufzeigen, was ein idealer Patient ist, denn es ist wichtig, dass wir uns mit Informationen ermächtigen, aber gleichzeitig müssen wir darauf achten, nicht der paranoide Patient zu werden, wenn ich google oder WebMD befrage. Diese Webseiten, die mich durch die Fülle von Informationen in Panik versetzen. Wie ermächtigen und bilden wir uns selbst, stellen die richtigen Fragen, aber übertreiben es nicht?

Dr. Felicia Yu:

Ja. Was ich wirklich hilfreich finde, wenn ich einen neuen Patienten habe, der definitiv Fragen hat, nervös ist, ist, zu erkennen, dass der Arzt heilen will und helfen möchte. Das ist ein wirklich guter Anfang. Zweitens denke ich, dass ein Patient offen sein sollte, um zu hören, was der Arzt sagt, aber dann auch neugierig ist, weil ich eine enge Beziehung auf jeden Fall für sehr wichtig halte. Ich glaube nicht, dass es für den Patienten oder den Arzt von Vorteil ist, wenn der Patient keine Fragen stellt.

Ich glaube, dass... Ich sage das mit einer sehr großen Einschränkung: Dr. Google ist nicht mein Favorit. Aber ich denke, es ist okay, ein bisschen zu schauen, um sich ein Bild zu machen. Oft führt Sie das in die tiefsten Tiefen, was sehr, sehr beängstigend sein kann, denn wenn Dr. Google etwas sagt, bringt er oft jede mögliche Diagnose hervor, die es überhaupt geben kann, was sehr einschüchternd ist. Einige meiner Patienten haben mir gesagt: Wenn sie für Google zu nervös sind, bitten sie ihren Lebensgefährten oder einen Freund, für sie zu suchen, damit es jemand für sie filtert. Was ich in einer wirklich guten Patient-Arzt-Interaktion sagen würde, ist: Es geht in beide Richtungen. Man muss erkennen, dass jeder die besten Absichten hat, dass jeder eine heilende, therapeutische Beziehung aufbauen möchte. Und solange beide Parteien offen und neugierig sind und erkennen, dass jeder mit dem gleichen Ziel hier ist, ist das mein ideales Bild.

Interviewerin:

Und ich stelle mir vor, sie müssen ehrlich und transparent darüber sein, was in ihrem Leben und in ihrer Ernährung wirklich vor sich geht. Ich meine, allein die Tatsache, dass die UCLA dieses Zentrum für Ost-West-Medizin anbietet, scheint mir, einige dieser östlichen Modalitäten zu legitimieren. Denn viele Leute sind bei Akupunktur oder vielleicht Energiemedizin skeptisch. Sehen Sie eine Menge klinischer Forschung an der Universität oder außerhalb, die die Energiemedizin und einige dieser anderen Modalitäten wissenschaftlich untermauert?

Dr. Felicia Yu:

Es wird definitiv eine beträchtliche Menge an Forschung betrieben, die die östliche Medizin, insbesondere die Akupunktur, unterstützt – innerhalb des UCLA-Systems, aber auch außerhalb. Ich denke, mittlerweile wird es ziemlich gut angenommen und ist auch innerhalb der UCLA ziemlich Mainstream. Es ist ziemlich lustig, weil die meisten UCLA-Mitglieder, wenn sie an integrative Medizin denken, an Ost-West denken. So nennen sie also integrative Medizin. Sie sagen: „Wir schicken Sie zur Ost-West-Medizin.“ Es ist also definitiv viel los. Übelkeit ist beispielsweise sehr groß, egal ob sie durch Chemotherapie oder Schwangerschaft hervorgerufen wird. Zu Übelkeit gibt es gute Anhaltspunkte zu Akupressurpunkten. Es gibt auch Forschungen, die zur peripheren Neuropathie durchgeführt wurden. Also, ja, es wird definitiv Forschung betrieben und es wird immer bekannter.

Interviewerin:

Und wie Sie sagten, hat es die Zeit überdauert, richtig? Diese alten Weisheiten und die alte Medizin, kombiniert mit dem Besten, was die Technologie in der westlichen Medizin zu bieten hat. Ich mag, dass jemand anstatt integrativ, ganzheitlich gesagt hat.

Dr. Felicia Yu:

Ganzheitlich. Das finde ich toll.

Interviewerin:

Ja. Was sind Hilfsmittel, die Sie, Dr. Yu, in Ihrem Leben nutzen? Denn Sie sind offensichtlich ein Abbild von Gesundheit.

Dr. Felicia Yu:

Oh, für mich?

Interviewerin:

Ja.

Dr. Felicia Yu:

Für mich persönlich? Meine Güte.

Interviewerin:

Haben Sie Hilfsmittel?

Dr. Felicia Yu:

Ja. Meine persönlichen Heilmittel. Ich meditiere ziemlich viel. Ich mache viel Yoga.



Ich habe auch ... Ich bin über diesen großartigen Freiform-Tanz namens Qoya gestolpert. Q-O-Y-A. Es ist großartig. Es geht darum, weibliche Energie freizusetzen und sich einfach zu bewegen. Ich mag es im Allgemeinen, zu tanzen. Es ist eine therapeutische Art des Tanzens, die sowohl für den Geist-Körper und dann auch für den Geist sehr heilsam ist. Das mache ich also auch. Was mache ich noch? Ich verbringe viel Zeit mit meinen Freunden. Ich lege Wert darauf, viel Zeit alleine zu verbringen, da ich den ganzen Tag mit meinen Patienten extrovertiert bin. Daher nehme ich mir immer Zeit, um sicherzustellen, dass ich in mich gehe und eine gute Beziehung zu mir selbst aufbaue.

Interviewerin:

Sehr schön. Für unsere Lieben, die nur an westliche Medizin, Pillen, Chirurgie, diese Art von physischer Yang-Auffassung des Körper glauben, und für die Ärzte, die auch diese Denkweise haben, die die Denkweise, den Lebensstil nicht wirklich berücksichtigen: Wie können wir sie am besten mitfühlend das Licht sehen lassen oder ihnen die Erkenntnis eröffnen, dass ein ganzheitlicher Ansatz vielleicht der beste Weg ist?

Dr. Felicia Yu:

Ich denke, dass niemand leugnen kann, ob Sie ein westlicher Arzt, alternativer, komplementärer Arzt, ein Heiler sind... Niemand kann leugnen, dass der Körper, die menschliche Form, die Menschen äußerst komplex und schön sind. Und selbst die klügsten Köpfe... Kompletzt zu verstehen, was in Geist, Körper und Seele vor sich geht, das würde niemand behaupten.

Wie ich über ganzheitliche Medizin denke und wie ich Menschen bei der Integration helfe, ist, einfach zu erkennen, dass es immer Raum gibt für Möglichkeiten und dafür, Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Und das ist alles, was ich jedem empfehlen möchte, auf welchem Gebiet auch immer: immer einen Blick auf die andere Perspektive zu werfen. Denn wenn wir in der Lage sind, Dinge aus mehreren Perspektiven zu sehen, sehen wir das Gesamtbild, das für uns selbst und die Menschen, denen wir helfen, vorteilhafter ist.

Interviewerin:

Ich denke, es gibt alle möglichen unterschiedlichen Denkweisen, da es alle möglichen unterschiedlichen Arten von Ärzten gibt, richtig? Jemand, der engstirnig ist, nennt östliche Medizin oder Energiemedizin Schwachsinn oder Quacksalberei oder Pseudowissenschaft. Vielleicht sind die rigiden westlichen Ärzte für sie bestimmt, und das ist in Ordnung. Wir müssen einfach mit allen Arten von Ansätzen einverstanden sein. Denn was für einen funktioniert, funktioniert für andere möglicherweise nicht, aufgrund des Glaubens.

Dr. Felicia Yu:

Manchmal geht es wirklich darum, einen Arzt zu finden, der mit dem in Einklang ist, wonach Sie suchen. Nicht jeder harmonisiert mit jedem. Und so ist es bei Ihrem Friseur, Ihren Freunden und dann auch Ihren Ärzten. Es geht also darum, jemanden zu finden, der mit der Philosophie übereinstimmt, an die Sie glauben.

Interviewerin:

Das ist es. Es ist Einklang.

Dr. Felicia Yu:

Es ist Einklang.

Interviewerin:

Man ist...

Dr. Felicia Yu:

...im Einklang.

Interviewerin:

Man ist im Einklang.

Dr. Felicia Yu:

Ja. Die Patienten, mit denen ich manchmal zu kämpfen habe, sind diejenigen, die der westlichen Medizin Widerstand leisten. Sie kommen zu mir, erkennen aber meinen westlichen Teil nicht an. Es geht also in beide Richtungen. Denn es ist immer das andere. Ich nenne es medizinischen Tribalismus. Beide Seiten haben zu kämpfen.

Interviewerin:

Ja, das ist ein guter Punkt. Denn es gibt nicht nur westlich gesinnte Menschen, die gegen Alternativen sind, sondern auch sehr viele alternative, extrem natürliche Menschen, die gegen jede Art von westlicher Modalität sind.

Dr. Felicia Yu:

Absolut.

Interviewerin:

Zurück zu Gleichgewicht und zu Wohlbefinden. Es geht darum offen zu sein und dann zu finden, was bei Ihnen ankommt, oder?

Dr. Felicia Yu:

Mhm, ja. Und ich glaube, dass der Weg, wie Sie diesen Einklang und die Resonanz mit dem Arzt finden können, auch wenn es sich möglicherweise nicht um den Arzt handelt, zu dem Sie ursprünglich hingezogen wurden, Vertrauen ist, der Aufbau einer wirklich guten therapeutischen Beziehung. Weil haben einige interessante Biofeedback-Studien durchgeführt, bei denen selbst die Anwesenheit eines Arztes im Raum die Herzfrequenz eines Menschen senkte. Unterschätzen Sie deshalb niemals Ihre therapeutische Beziehung zu Ihrem Arzt oder Ihrem Patienten.

Interviewerin:

Ja, das Vertrauen und die Offenheit Ihres Herzens haben eine physiologische Wirkung auf Ihren Körper. Ich lerne etwas darüber, während ich mich auf die Geburt vorbereite. Es gibt Leute im Raum, die Sie stressen. Oder Sie trauen dem Bereitschaftsarzt nicht und Ihr Arzt ist nicht da. Sie schalten physiologisch ab. Und das wird die Geburt eines Babys nicht erleichtern. Aber ja, das ist wichtig. Was ist also Ihre... Wir fragen alle Experten: Was ist Ihre Hauptbotschaft bezüglich des Heilens?

Dr. Felicia Yu:

Meine Hauptbotschaft in Bezug auf Heilung ist, dass Heilung nicht unbedingt Kurieren bedeutet. Beim Heilen geht es immer darum, die Lebensqualität zu optimieren, weil das den großen Unterschied ausmacht. Außerdem verstehe ich Heilung so, dass wir all diese schönen Medikamente haben, die die Heilung verbessern, die unser Körper zu tun weiß. Und was wirklich großartig ist, ist...

Wir leben nicht in einer Blase. Verschiedene Dinge können eine Menge zusätzlichen Stress verursachen, sei es physischer, emotionaler, spiritueller Stress für unseren Körper. Werkzeuge zu haben, hilft uns dabei, die Heilung weiter zu fördern. Und so ist es wirklich... Die Art, wie ich über Heilung denke, ist, dass unser Körper eine angeborene Fähigkeit hat, absolut, und es ist einfach schön, dass wir von Zeit zu Zeit einige Werkzeuge brauchen, um uns auf unserem Weg zu helfen.