

Terapeut vil træne sygdom væk

Artikel bragt i Frederiksborg Amts Avis lørdag den 17. December 2016, af journalist Niels Idskov: <http://sn.dk/Hilleroed/Terapeut-vil-traene-sygdom-vaek/artikel/621713>

Fysisk træning, rigtig ernæring og vejrtrækning er bedre end medicinsk behandling, mener Misha Sakharoff. Den musikalske ingeniør fra Nødebo har brugt flere år på at sætte sig ind i, hvad der skaber grundlaget for et godt helbred

Misha Sakharoff fra Nødebo har opbygget et online-kursus på 50 uger, som skal hjælpe brugeren med at fjerne stress, astma og sukkersyge. Helbredet kan forbedres med en samlet indsats ved at kombinere ernæring, vejrtrækning, mentaltræning, fysisk bevægelse og immunforsvar.

De første resultater er positive, selvom de første kursister kun er godt halvvejs i forløbet. En kvinde er på vej ud af sin cancer-sygdom, og en fodboldspiller har ved hjælp af mentaltræning fået fjernet sin astma.

Sakharoff kalder det for integrativt helbred. Det handler om at se på helheden, når en person skal helbredes. Systematisk personlig træning på længere sigt kan gøre mere for helbredstilstanden end både medicin, kosttilskud og operative indgreb – tilsammen. Kurset integrerer undervisning i kroppens fysiologi med psykofysiologisk mentaltræning, støttet livsstilsforandring samt konstant personlig opfølgning.

Du kan kalde ham ildsjæl, iværksætter, innovator eller noget helt fjerde, og det slår alligevel ikke helt til. Misha Sakharoff er som terapeut noget helt for sig selv med sine tanker om og sit arbejde med at forbedre sine medmenneskers helbred.

Åndedræt afgørende

Hjemme fra privaten i huset nær Esrum Sø arbejder Sakharoff døgnet rundt i rollen som en kroppens ingeniør, og det er også sådan han ser sig selv – manden, der i 1989 skiftede Moska ud med Danmark og har boet her siden med ikke mindst en tydelig dansk udtale som udbytte.

Faktisk peger 50-årige Sakharoffs interesser og arbejde i mange retninger. Musik og tennis fylder en del, men det er ikke i forgrunden. Han spiller også guitar i et fritidsband og har musikelever i huset i skovtykningen i Nødebo. I en længere periode havde han 200 elever på sin private musikskole i Fredensborg, men det stoppede han med for fire år siden.

Det var også på det tidspunkt, at han, der er uddannet telecom-ingeniør og arbejdede forskellige steder som rådgivende projektleder, valgte at sætte sig selv fri og kaste sig over det, som han brænder for, nemlig helbredet – og her ser han ikke mindst åndedrættet som det altafgørende.

”Jeg ser på det her med ingeniørens blik og metode. For at bygge en bro skal man undersøge alle omstændigheder. Det være sig luftfugtighed, vindretning, jordbundsforhold osv. Det samme, hvis man skal helbrede et menneske, Jeg har læst fysiologi i fire år og er uddannet åndedrætsterapeut – og jeg er nu der, hvor jeg ønskede mig hen for ti år siden, da jeg begyndte at interessere mig for det her,” siger Misha Sakharoff.

Livsstilen skal ændres

Han understreger, at han udelukkende bruger evidensbaseret viden fra den nyeste forskning indenfor fysiologi og sundhed. Han er en del af et team, men selvfølgelig hovedmanden, der samarbejder med læger, forskere og behandlere fra hele verden. Idéen er at erstatte piller og operationer med naturlig helbredelse. Og

metoden hedder struktureret træning, men også støttet livsstilsforandring.



”Det kommer ikke af sig selv. Der skal gøres en indsats,” siger Sakharoff og viser på sin computer en logbog for en – nu næsten helbredt – sukkersygepatient. Depression er ofte en følge af fysisk sygdom. Den kan også fjernes eller nedtones.

”Der er så mange aspekter af vores moderne livsstil, som bare ikke passer med, hvordan vores krop oprindeligt blev designet. Det er ofte det, som vi bliver syge af. Vores kost, vores vejrtrækning, vores bevægeapparat, vores stressrespons og immunforsvar er alle under konstant beskydning, og vi mærker det, men ved at kombinere de forskellige teknikker, kan vi behandle det hele fra alzheimers, diabetes, astma, hjertekarsygdomme, fedme, ledsygdomme, fibromyalgi og kronisk træthed til cancer.”

Kommer på tre sprog

Hele systemet hedder Sakharoff Protocol For Health and Resilience, og manden fra Nødebo – med hjemmesiden Sakharoff.dk – har i alt allerede 30-40 patienter, heraf over 20 i udlandet, som han følger online på dansk, engelsk og russisk. Netop de udenlandske samtaler gør, at han er i gang døgnet rundt – ofte også før den næsten daglige tennis-time fra klokken syv til otte morgen i Hillerød.

Der er også patienter, hvis forløb kræver, at de for en tid flytter ind hos Sakharoff og hans kæreste.



Ud over tennis holder Sakharoff, der er skilt og har to voksne sønner, sig i gang med vinterbadning og jogging. Og så spiser han næsten af princip kun i tidsrummet mellem klokken 12 og 16. Og han ser både sund, stærk og udholdende ud.

”Jeg tjener i dag kun en tredjedel af min løn som ingeniør, men jeg har det

meget bedre nu,” siger manden, der som 23-årig kom til Danmark i frihedens år 1989 – de fleste husker Murens fald – som udvekslingsstudent. Og i dag er han næsten mere dansk end russisk.