



Kanskje er du også blant dem som sliter med udefinerbare smerter i muskler og ledd? Føler du deg sliten, men vet ikke helt hvorfor? Eller er huden kanskje ikke helt som den burde være? Det kan være kroppens måte å beskytte seg mot forurensning eller feilernæring på.

►► TEKST: NINA RINDAHL



# Blodet

## SLADRER

### Kinesiologi

*En kinesiolog trenger ikke lete i fortiden gjennom lange samtaler, men jobber direkte med å løse de fysiske problemene.*

*Muskeltesting gir kinesiologen tilgang til kroppens hukommelse, til energiblokkeringer som kan gi smerte og sykdomssymptomer. Kinesiologien har ulike metoder for å løse opp blokkeringene og gjenopprette kroppens balanse.*

Tenk deg at vannet i gullfiskbollen eller akvariet er for surt. Det er ikke bra for fisken, og vi bytter fort ut vannet. Men hva om blodet vårt blir for surt? Det er ikke like enkelt som å bytte ut vannet, men bevisste kostholdsendringer kan rette opp ubalansen. Ved å rense kroppen for avfallsstoffer, hjelper vi cellene til å fungere optimalt.

Blodet forsures og forurenses av bl.a. tungmetaller, miljøforurensning og feilernæring. Mye av maten vi spiser til daglig gir kroppen for høyt syreinnhold. Forsuret blod og vev setter kroppens funksjoner i ubalanse og kan gi smerter i muskler og ledd, mangel på overskudd, overvekt, hudproblemer, m.m.

- Vi kan forstå mye om kroppens tilstand gjennom en enkel blodanalyse, forklarer Isabell Stangeland Flatland. Hun driver Klinikk Bedre Helse og bruker både blodanalyse med kostholdsveiledning og kinesiologi som behandlingsmetoder.

#### Blodanalyse

Et enkelt stikk i fingeren og en bloddråpe

under et kraftig lysmikroskop vil gi et bilde av hvordan ditt kosthold optimalt sett bør være.

- Jeg baserer mye av kostholdsveiledningen på Dr. Robert O. Youngs forskning, sier Isabell. - Youngs spesialkunnskap er på celler og næring, og hans kostholdsråd går i korthet ut på å skape en balanse mellom syre og baseinnholdet i maten. 70 prosent av måltidene bør være alkaliske, dvs. grønnsaker, salater, spirer, noe spelt og mye flerumettet fett. Det meste av annen mat er syreholdig og bør begrenses til 30 prosent.

- Du vil merke det raskt på kroppen om du legger om kostholdet. Utretningsprosessen som settes i gang kan gi litt influensalignende symptomer de første to ukene, men etter periode på seks uker til tre måneder vil du merke en positiv effekt på kroppen. Mindre smerter, mer energi og en fornøyd mage. - Utsagnet om at vi er hva vi spiser, er ikke til å spøke med, sier Isabell. Men veldig mye av det vi spiser og drikker er ofte mest for kosens skyld!