



Isabell Stangeland Flatland driver Klinikk Bedre Helse.

TEKST: NINA RINDAHL | FOTO: HANNE ELFVING

# DET HANDLER OM BALANSE ENERGI

## *Spis bedre!*

70 % 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 %.

Fordøyelsesprosessen for kjøtt og karbohydrater og for meieriprodukter er vidt forskjellig. Kroppen vil fordøye maten lettere om du spiser kun to ting om gangen. Spis for eksempel kun grønnsaker og kjøtt.

Ved en konsultasjon vil du få utfyllende og ikke minst individuelle råd.

**Informasjon:** [www.klinikk-bedrehelse.no](http://www.klinikk-bedrehelse.no)

Foto: matprat.no



Har du indre stress, er sliten og føler deg slapp uten helt å finne ut hvorfor? Har du smerter som er vanskelig å forklare? Har du dysleksi? Eller bare vondt i magen? Kanskje er du redd for å fly?

– Hit kan du komme med alt, sier Isabell Stangeland Flatland. Jeg vurderer kroppen som en helhet.

Isabell Stangeland Flatland driver Klinikk Bedre Helse i Drammen. Her tilbyr hun bl.a. behandling ved hjelp av kinesiologi og kostholdsveiledning etter analyser av blodet. – Kinesiologi er ikke så godt kjent ennå, sier hun, men det kom til Norge i begynnelsen av 1980-tallet. Selv ble jeg kjent med behandlingsformen gjennom egen erfaring for rundt 20 år siden. Da hadde jeg forgivevs forsøkt å få hjelp via skolemedisinen.

Kinesiologi handler om å finne en balanse i kroppens energisystem, for på den måten å hjelpe oss til å møte livets utfordringer. Behandlingen bygger på kunnskap om anatomi og fysiologi - og på det prinsippet at det ikke bare er blod som strømmer igjennom kroppen vår, men også ENERGI. En kropp i ubalanse blokkerer for denne energien og kan gi oss fysiske og eller psykiske plager.

### **Barn med dysleksi**

Isabell er også sterkt engasjert i å hjelpe med barn med dysleksi. – Det er vanskelig for en person med stress i læringsøyeblikket å lære noe, sier hun. Når vi fjerner dette stresset, kan det gi fantastiske resultater for læring og skoleresultater.

*“Kroppen husker alle de erfaringene livet gir oss. Opplevelser som ikke blir bearbeidet kan hindre energistrømmen i kroppen og gi fysiske plager.”*



*Blodanalyse kan si mye om kroppens helsetilstand.*

*Kinesiologi handler om å finne balanse i kroppens energisystem.*

## Blodet forteller mye - blodanalyse

- Fysiske symptomer, som for eksempel muskel- og leddsmerter, slapphet, allergier eller gjentakende forkjølelser kan skyldes energiblokkeringer som skapes i kroppen, men jeg er i tillegg opptatt av pH-balansen i blodet, sier Isabell. Blod i balanse gir en frisk og energisk kropp. En blodanalyse passer for deg som ønsker å gjøre noe med helsa og eller å gå ned i vekt. Ett lite stikk i fingeren og en bloddråpe under et kraftig lysmikroskop med oppkobling til pc-skjermen og en konsultasjon på 1,5 – 2 timer gir mye informasjon om kroppens helsetilstand. – Det blir tatt to tester, en med friskt blod og en med ”tørket” blod. Analysen av det levende blodet viser tre måneders ”kostholds historie”, sier Isabell. Det viser blant annet om kroppen har nok av de sunne Omega-3 oljene, om kostholdet inneholder for mye karbohydrater, om du har sopp, osv. Analysen av ”tørket blod” viser om det er ubalanse i organene.

Etter ”30-årsalderen” klarer ikke kroppen å rense ut avfallsstoffer like godt lenger, og det kan føre til at du får mindre energi og smerter i kroppen. Mange vil merke stor effekt av å legge om kosten. Kroppen vår gjør hva den kan for å beskytte de viktigste organene, ubalansen starter først i de ”mindre” viktige organene. – Dette er ikke noe du trenger å tro på, du ser det med egne øyne, sier Isabell.

## Hva er kinesiologi?

Kroppen husker alt. Livet bringer med seg ulike erfaringer, som sorg, indre stress, svik eller andre vonde opplevelser som kan sette seg fast i kropp og sinn. Ikke alle opplevelser blir like godt bearbeidet, og med tiden vil det kunne gi fysiske/psykiske plager. En kinesiolog trenger ikke lete i fortiden gjennom lange samtaler, men jobber direkte med å løse de fysiske problemene.

- Jeg bruker muskeltesting, eller muskelmonitoring, for å få tilgang til kroppens hukommelse, både det bevisste og det underbevisste. Legg deg her på benken, så skal du få kjenne, sier Isabell. Nå holder jeg et lett trykk på benet ditt her, og så har jeg et system for å teste ut hvor det kan sitte en blokkering. Der! Der ble muskelen svak og ga etter. En slik reaksjon gir meg informasjon jeg kan bruke for å teste videre, forklarer Isabell. Etter en slik testing har kinesiologien ulike metoder for å løse opp blokkeringene og frigjøre energistrømmen. En kropp i balanse er en frisk kropp.

- Jeg leter etter klientens egne ressurser, sier Isabell. Det handler om å restarte kroppens hukommelse og bli bevisstgjort på at man kan velge å forholde seg til situasjoner på en annen måte. Vi har jo lett for å bli værende i gamle reaksjonsmønstre.