



Generella näringförslag gällande funktionella system

/ strukturell vitalitet i rygg,
bröstkorg bäcken

/ total vitalitet psykiskt och
fysiskt genom att fri struktur
ger förutsättning till allt flöde

Bild: Rosmarin som är kramplösande och fin för cirkulation och mer flexibel struktur.

För att få mer effektiva behandlingar och för att ge bra stöd på hemmaplan till din klient vill vi redan nu introducera näringsstöd relaterat till de muskler, meridianer och organ du behandlat hittills. Via lymf- vaskulär- och meridianpunkter har du fått flöde i olika funktionella system, och nedan följer enkla förslag för att ytterligare ge stöd åt dessa.

Detta blir något av en "kokboks"-rekommendation för att du ska kunna "prova på" att använda näring i dina behandlingar redan nu... Jämfört med en kock under utbildning så kan det för denna vara skönt att få konkreta recept att prova, redan innan kocken lärt sig kombinera olika smakämnen efter egen erfarenhet och tycke tillsammans med vedertagen kunskap.

Det är först framme i **modulen "NÄRINGSKINESIOLOGI"** som vi dyker djupare in i förståelsen på varför näringen är smart till ett utvalt system.

Rent praktiskt tar du fram och testar samt använder näringsstöd när du har ett problem/obalans pauslåst, och får indikatorförändring i muskeltesten när du samtidigt håller handkoden "nutrition mode". Detta är handkoden för näring = långfinger mot tumme.

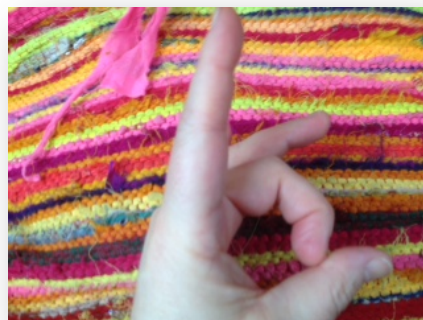


Längre fram i utbildningen i näringsmodulen, så kommer du specifikt få "låsa in" denna handkod för att leta näringsstöd för ett specifikt problem.



Indikatorförändring visar ATT näring behövs.

Utgå från svag indikator och testa sedan det näringsstöd du tror kan vara till nytta. Testa utvald näring genom att hålla näringsstöden framför klientens navel.



Stark indikator visar att testad näring kan vara en god idé att tillföra. Rent kliniskt kan du få fram flera flaskor eller burkar som kan vara till nytta... här blir det då seriöst att genom "priority mode" - handkod för prioritet - hitta det allra viktigaste för din klient. Vi har vid tidigare kurstillfälle nämnt något om prioritet kort, men visar det kliniskt nu denna helg.

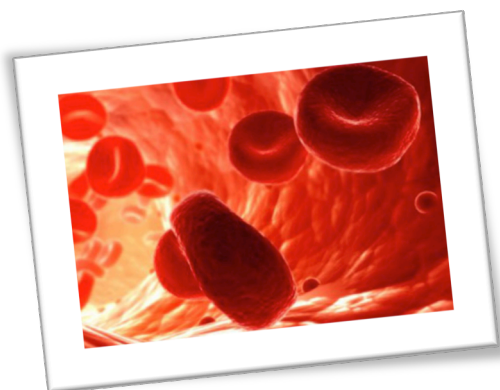
I den strukturella modulen med kurstillfällena B2, B3 och B4 vill vi ge dig en försmak på att det finns MÅNGA sätt att hjälpa en människa med smärta och rörelseinskränkningar. Vi vill också visa på potentialen att genom fritt flöde i strukturen samtidigt ge förutsättning för fritt flöde i andra system - tex meridiansystemet som ska leverera "qi" så att välmående finns både fysiskt och psykiskt.

Utöver de strukturella teknikerna - tex muskelpolar/senorgan, lymf- och vaskulärpunkter - så kan det vara spännande att nu börja nosa lite på vad näring kan tillföra för klientens välmående i sin struktur. Genom kinesiologitestning och balansering hittar du det som passar just din klient😊



Bild:

Blåbär ökar genomblödning i kapillärerna, kroppens mycket små blodkärl = förbättrad näringsförsörjning.



Fritt flöde och ökad cirkulation i blod- och lymfkärl har mycket stor inverkan på alla system i kroppen.

Näring och syre TILL vävnad och slaggprodukter från omsättning FRÅN vävnad ger förutsättning till HÄLSA.

Att med tekniker från kinesiologin både öka själva flödet, och sedan med näring fylla dessa ökade flöden med aktiva ämnen ger effektiv behandling och fina resultat. Inspireras och ha kul!

Obs - som elev på skolan har du full support från Sabine angående dosering ifall du under utbildningstiden vill börja prova använda näring som komplement i dina behandlingar. Maila isåfall din näringsfråga till info@sabineeducations.se

Näringsstöd som kompletterar dina strukturella tekniker	Diskussion	Förslag på örtmedicin eller näringstillskott du kan testa
Muskelpolar och senorgan	Se tillägg under nervsystem... Muskler och senor behöver tillförsel av blod som levererar syre och näring. Näringen är antingen bra specifikt för muskulatur/leder alternativt bra för cirkulation.	Magnesiumglycinat Rosmarin Omega 3
Lymfa	God lymfcirkulation håller vävnad frisk. Lymfan transporterar utöver vita blodkroppar även större fettpartiklar. Viktigt med lymfcirkulation för all struktur då mikroinflammationer och immunförsvar behöver ämnen och flöden som ökar reparation och minskar inflammation.	Ringblomma Pau Dárco C-vitamin
Vaskulär/cirkulation	Näringen här främjar hjärta och cirkulation som helhet.	Blåbär Hagtorn Multivitamin/mineral



I ett av de kommande obligatoriska webinar skolan ordnar för klassen kommer vi prata om **SYSTEM-tänk och systemoptimering, ett centralt begrepp i ”Spine- and Bodyflow Kinesiology”**, som Sabine utvecklat.

Ett annat av de kommande webinarerna är vikt åt immunsystemet och allt vi kan göra för detta. Eftersom du vid förra kurshelgen kom i kontakt med många meridianer som är involverade vid obalanser i immunsystemet (lunga-, mjälte och magsäck) så kommenteras immunsystemet som helhet härnedan.

Det system du kommer i kontakt med under denna kurshelg är ff.a matsmältnings- och utsöndringssystemet (tjocktarm, tunntarm, blåsa) – kort kommentar ges även över detta härnedan.

Jag har även lagt till kommentar om nervsystem eftersom all funktion i kroppen inverkas av balansen i detta. Ett pågående stresspåslag gör t.ex att muskulaturen spänner sig för kunna skapa ett effektivt kamp-flykt-beteende, dvs skapa förmåga att springa fort från faran eller slåss mot hotet. Om du har en klient med strukturella spänningar så kan avslappning i nervsystemet göra enorm skillnad.

System	Diskussion	Förslag på örtmedicin/näring
Immunsystem	Viss näring påverkar kroppens förmåga att hantera bakterier, virus och andra mikroorganismer. Annan stärker slemhinnor som på så sätt avlastar immunsystemet eftersom mikrober ska stanna utanför kroppen och inte tränga igenom slemhinnor.	Kombination CAD-vitamin Ingefära Andrographis Kanadensisk gulrot
Matsmältning/näringsupptag	Näringsförslagen stöttar matsmältningsorganen som helhet alternativt vissa inblandade organ (tex bukspottkörteln som ska producera enzymer, eller levern som ska producera galla). Bitterämnen berättar för kroppen att det är tid för näringsupptag och matsmältning, då flera av örterna innehåller just bitterämnen.	Gentiana Vattenklöver Probiotika (acido/bifidus bakterier)
Matsmältning/utrensning	Här ligger näring för tarmperistaltik och leverfunktion.	Maskros Magnesiumcitrat
Nervsystem	Förslag på näring gäller återhämtande av binjurar och sköldkörtel.	C + B - vitaminkomplex Magnesiumglycinat Ashwaganda Withania



När vi utifrån ett flödesperspektiv tänker på vilken akupunkturmeridian som försörjer den muskel vi testar, så uppkommer stora möjligheter med att personen tillför rätt näring relaterat till sitt problem. Ofta finns obalanser samtidigt i muskelgrupp och organsystem som försörjs av samma meridian. Förslagen nedan är baserade just med tanke på dessa samband...

Meridian	Muskler du hittills testad som relaterar till denna	Förslag på örtmedicin/näring
Magsäck	PMC Pectoralis Minor Biceps Brachii Sternocleidomastoideus Nackflexorer Nackextensorer	Älggräs Kamomill Gentiana
Lunga	Mellersta deltoideus Levator Scapulae Främre deltoideus	Astragalus
Mjälte (inkl bukspottkörtel)	Latissimus Dorsi Triceps Brachii	Vattenklöver Ingefära Kombination CAD-vitamin
Hjärta	Subclavius Subscapularis	Q 10 Magnesiumglycinat Hagtorn
Njure	Övre trapezius Ilio-psoas	Nässla Selleri
Lever	PMS	Mariatistel alt Silymarinextrakt Kronärtskocka
Trippelvärmare	Infraspinatus Teres minor	L - tyrosin C o B -vitaminkomplex Magnesiumglycinat
Ren Mai	Supraspinatus	Multivitamin/mineral
Urinblåsa	Erector spinae	Läkemalva Mjölön
Tjocktarm	Quadratus lumborum	Probiotika Glutamin
Tunntarm	Abdominis Transversus Rectus Femoris	Läkemalva Multivitamin/mineral