



Näringsnivåer och nivåernas inverkan av upptag, intag, omhändertag samt uttag.

När vi som kinesiologer testar fram och föreslår viss näring är det mycket viktigt att ställa oss frågan varför ett eventuellt behov kan vara stort eller mycket ökat. Det är mycket vanligt att klienter kan komma till oss på kliniken och visa upp mängder med näringstillskott som de använder. Antingen för att någon annan person rekommenderat eller för att klienten läst om näringstillskotten någonstans.

För att på ett seriöst sätt använda näring, så vill vi på skolan att ni lär er tänka till om bakgrundsorsaker som gör att någon verkar ha ett ökat behov, och se till att hjälpa personen att komma tillrätta med dessa. Det kan många gånger handla om känslomässig stress som dränerar kroppen på näringsförråd, eller fysiska blockeringar som inverkar på nervsystem och på matsmältningsorganen så att upptaget är begränsat, tex läsningar/spänningar vid bäcken och ryggrad.

- **Upptag**

Att se till att människans nervsystem har parasympatisk aktivitet som berättar för kroppen att maten som kommer in i kroppen ska assimileras, brytas ner, byggas om och distribueras är en prioriterad åtgärd. Här finns många vägar och möjligheter.

Vid själva behandlingstillfället har du som terapeut stor möjlighet att genom ditt bemötande i behandlingsrummet skapa tillit och trygghet samt förmedla nystart och lust inför kommande förändringar. Detta kan göra att associationer med ny näring kan vara lugnande och positiva istället för att skapa stress.

Du har också möjlighet att stämma av hur klienten på hemmaplan kan förbättra balans mellan para- och sympatiska nervsystemet genom att via samtal eller kinesiologibehandling sätta fokus på något personen skulle må bra av som människa.

Du lär dig under denna kinesiologiutbildning sambands- och strategitänket "Spine- & Body flow" där du förstår vikten av att vi som terapeuter tillsammans med klienten skapar förutsättning för att strukturella flöden når fram, dvs de får strukturell behandling och kan även få övningar för att förstärka flöden på hemmaplan.

Utöver att påverka styr/nervsystemet kan vi med riktad örtmedicin, individuella kostråd och näringstillskott också sätta in riktad näring för att förbättra och vitalisera funktion i de organ som sköter upptag av näring. Att sätta ihop ett näringsmedicinskt paket där personen får hjälp med både underliggande problem och med de aktuella symptomen, brukar vara väldigt uppskattat!

- **Intag**

Genom kinesiologitestning kan vi se vad en människa "blir stark av" och vad som försvagar. Det är därför möjligt att ge individuella kostråd istället för det generaliserande bra/dåligt-tänk som gärna figurerar i dagspress. Vad som är dåligt för många kan vara bra för någon, och vad som är uppbyggande för de flesta kan vara katastrof för en annan...

Kosttillskott och örtmedicin är effektivt då man snabbt vill få skillnad i en läkeprocess. Jag skulle vilja säga "less is more" här... tyvärr träffar jag personer som ibland av andra terapeuter fått enormt mycket näring att ta hem i burkar. Jag vill att ni på min utbildning blir säkra på prioritet då ni testar näringsbehov, och också tänker till om de övriga 3 möjligheterna (upptag, omhändertag, uttag) ifall ni märker att något faktiskt verkar behöva väldigt mycket näring.





- **Omhändertag**

Det behövs näring för att ta upp näring... kroppen ska ha enzymer och andra stödjande kemiska ämnen för att ta hand om allt vi äter och dricker. Ju bättre näringsstatus vi har, ju bättre fungerar våra organ som ska ta hand om vår mat, så får du väl i gång en god cirkel med rätt näring, kan en människa må väldigt mycket bättre.

För att det ska gå smidigt med alla olika processer i omhändertagandet, så är det viktigt att vi har mycket "energi" till matsmältning/omhändertagande av vår mat. Detta kan vi påverka med att avlasta våra avgiftningssystem. Att avlasta våra organ med en kortare "detox" och att använda viss mat med bra pH-värde främjar rening/avlastning = bättre funktion i omhändertagande av näring.

- **Uttag**

Balans är nyckelordet här. Balans i livet som stort och balans i det vi gör, för att vila i den vi är. Balans mellan aktivitet och vila och balans i vår kost genom att äta varierat och näringstätt. När vi psykiskt eller fysiskt hamnar ur balans, så styrs processer i annan riktning än när vi mår bra.

För mycket påslag i det sympatiska nervsystemet (genom smärta i kroppen, genom för lite sömn, genom stressande relationer, genom för lite träning, genom belastande mat osv) kommer göra att vissa mineraler tas ut från våra inre biokemiska bankkonton.

Under denna kurshel kommer du att få ta del av sambandstänk genom att titta på en hårmineralanalys. Bland annat kommer du få se sambandet mellan ökad sympatisk aktivitet och hur kalcium "plockas ut från kontot" dvs dras ut från skelettet, för att buffra (jämma ut pH värde) i blod. Konsekvens av stress blir då på sikt dels risk för benskörhet (mindre kalcium i skelett) och ökat blodtryck och muskelstelhet (ökat kalcium i blod som verkar muskelsammandragande).

