

NR 4 2015

Kroppps

terapeuten

Tema:
Huvudvärk

Anettes ayurveda
gör underverk

Intäkter och kostnader
- vilken lön kan jag ta ut?

Hon ger flyktingar
MASSAGE FÖR LIVET

Från oss alla
till er alla
God Jul!

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Anettes behandlingar hjälper även mot hudproblem

I förra numret av Kroppsterapeuten skrev vi om hudåkommor och vi efterlyste då våra medlemmars erfarenhet av patienter med besvärande hudproblem. Anette Nääs på Anettes Hälsokälla i Kristinehamn var snabb att svara. Hon lyfter fram kosten och nedvarning som mycket viktiga ingredienser i läkandet.

– Jag har flera kunder som sökt för psoriasis och som blivit hjälpta genom ayurvedisk hälsorådgivning och ayurvediska behandlingar.

Rakt ut i skogen en mil utanför Kristinehamn – med ekorrar och vargar som närmaste grannar – håller Anette till med sin verksamhet. Stugan på 18 kvadratmeter ligger granne med bostaden och är omgiven av vacker värmländsk natur och inredd utifrån feng shui principer för en miljö i balans och harmoni. Här varvar Anette mellan behandlingar, kurser och yoga.

– Miljön är så skön och avslappnande. Att gröna miljöer bidrar till ett ökat välmående, ja det har man ju vetat om i flera tusen år, säger Anette som bott här med familjen i drygt ett år nu och stortrivs.

När familjen valde att flytta ut på landet var det en självklarhet för henne att även ta med verksamheten ut i den gröna och läkande miljön.

Hälsorådgivning

I grunden är Anette certifierad klassisk massör och diplomerad massageterapeut, certifierad feng shui konsult, utbildad i healing samt diplomerad ayurvedisk hälsorådgivare.

– En del patienter som kommer till mig har psoriasis och de upplever inte att de fått hjälp i den traditionella vården. Då brukar jag börja med en ayurvedisk hälsorådgivning, berättar hon. Jag tittar på grundorsaken till problematiken.

I hälsoundersökningen tas pulsen och tungan, ögon och naglar studeras. Hon tittar även på livsstil.

– Pulsavläsningen kan visa om det är obalans och vilka organ som är belastade.

Olika kroppstyper

Anette pratar mycket om ayurvedans olika kroppstyper vata, pitta och kapha. Lite förenklat är en vata-dominerad person ofta spenslig och tänker, arbetar och rör sig kvickt. En person med mer pittadominans har medelstor kroppsbyggnad och bra aptit samt är dynamisk och mål-

medveten. Slutligen har en kapha-dominerad person kraftig och stark kroppsbyggnad och är metodisk och tålmodig. Enligt Anette har vi alla tre delarna i oss, men i olika mängd.

– När vi lär oss att identifiera och förstå vår egen kroppstyp får vi en ökad förståelse för både oss själva och för vår omgivning. Det blir lättare att välja kost, fysisk aktivitet och ayurvedisk behandling som är bra för oss och att undvika det som är mindre bra.

– Till exempel kan en patient behöva en reningskur som innebär kost utifrån



Harmoni råder i Anettes behandlingsrum som ligger i en stuga på tomten.

” i djupavslappningen sker självläkningen

kroppstyp, fortsätter hon. När det gäller psoriasis så tittar jag på om det är torr, inflammerad eller våtskande psoriasis och behandlar utifrån det. Har en person pittaöverskott så rekommenderar jag kost som balanserar pitta, dvs kost som innehåller smakerna sött, bittert och kärvt, medan smaker som är sura, kryddiga och salta bör användas mer sparsamt.

Hårdost och kött gör kroppen sur och bör undvikas vid pitta-överskott, liksom kaffe och alkohol som stressar kroppen och ökar pitta, enligt Anette.

Stress påverkar huden.

– En huskur för hudproblem som är av det inflammerade slaget kan vara att dricka te på koriander eller mynta, eller också ett te som innehåller maskrosrot och blodrot, vilket svalkar ner kroppen och kan då dämpa irriterade utslag, säger hon och tillägger:

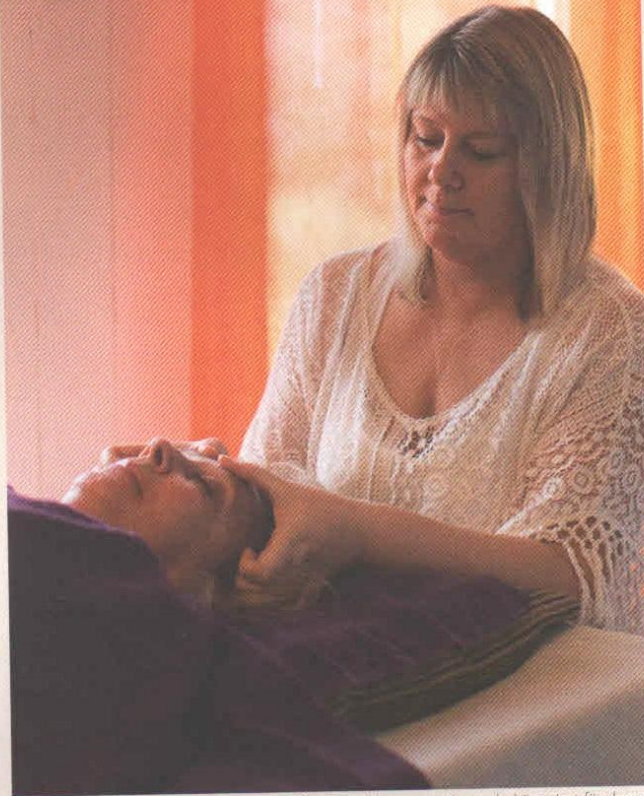
– Stress påverkar också huden. Press och prestation skapar inre stress.

På frågan om ärftlighet svarar hon att vi även ärver beteenden och att beteenden går att förändra.

– Jag har goda resultat, speciellt för kvinnor som är 40 plus och som följer kostråd och livsstilsråd. Jag rekommenderar ofta yoga för att lugna sinnet, och ayurveda för att balansera kroppen. Många av mina patienter säger: "Gör vad du vill, bara jag blir bra". Jag känner ofta av vad patienten behöver just för dagen. Ibland rekommenderar jag en guidad meditation för att gå ner i varv. I djupavslappningen sker självläkningen.

Anette har en lång rad utbildningar bakom sig. Men hon läser gärna vidare och just nu utbildar hon sig till holistisk yogalärare.

– Holistisk yoga, enligt Ulrica Gulz, är en helhetsmetod som ökar din medvetenhet kring dina tankemönster, invanda beteenden och kroppens signaler. Du gör övningarna mjukt, närvarande och inkännande, efter bästa förmåga och på dina villkor. Helt utan prestation och kamp.



Anette känner ofta av vad hennes patienter behöver just för dagen.

Ayurveda...

... är ett heltäckande system för mänsklig utveckling och hälsa, baserat på det som är enkelt och naturligt och väl beprövat i tusentals år.

... betyder kunskapen om livet, hela livet.

... passar både för dig som är frisk och vill fortsätta vara frisk och utvecklas, och för dig som vill hitta din balans och vill ha hjälp att återfå ditt välbefinnande.

... ger oss förståelse för samspelet mellan naturen och människan, det fysiska och det andliga. Sambandet mellan kroppen, själen och våra tankar.

... utgår från tre kroppstyper (doshor) Vata, Pitta och Kapha, som var och en har sina specifika egenskaper, kvaliteter och kännetecken. Vi är en blandning av kroppstyperna, där de olika kroppstyperna kan vara mer eller mindre dominerande hos oss.

Källa: www.anetteshalsokalla.se