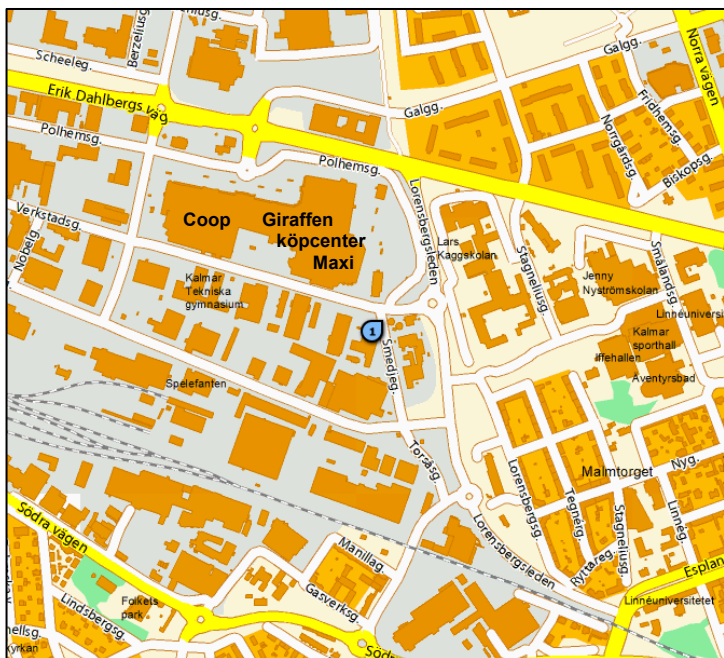


Hitta till praktiken



Elodea

Ellinor Albinsdotter
Verkstadsgatan 1B
393 43 Kalmar

Mobil: 0737 - 07 77 17 Bostad: 0480 - 390 30

www.elodea.se
Varmt välkommen!

Elodea



Ellinor Albinsdotter
Närings terapeut och kinesiolog

• Näringsterapi

En näringsterapeut erbjuder yrkesmässig rådgivning om hur kroppen bäst bibehåller och eventuellt återställer den naturliga näringsbalansen trots sjukdom, operationer, trauma och näringsbrister, med hjälp av läkande mat och skräddarsydda kosttillskottsprogram.

Många besvär såsom trötthet, förkylning, magproblem och liknande kan bero på näringsbrister och felaktig kost.



Att rena kroppen är en viktig del i näringsterapi och något man borde göra regelbundet. Många mår dåligt för att deras system är överbelastade, vilket ytterligare försämrar kroppens naturliga utrensings- och läkningsförmåga samt ökar risken för sjukdom.

• Kinesiologi - muskeltestning

Metoden kommer från USA och är sprungen ur kiropraktiken. Ordet "kinesiologi" kommer från grekiskan och betyder "läran om rörelse". Det är både en diagnosmetod och en behandlingsform.



• Akupunktur

En mycket gammal och beprövad metod från Kina där man behandlar obalanser i kroppen med nålar på olika akupunkturpunkter som ligger mycket exakt placerade utmed meridianer, olika energiflöden i kroppen. Det kan vara effektivt vid tex. smärta.

Jag jobbar även med **öronakupunktur**, vilket är ett fantastiskt komplement till andra behandlingar. Ofta använder jag fingrarna istället för nålar, **akupressur**, en bra teknik vid muskelspänningar tex i nacke och axlar.



• Sakro-kraniell behandling

Är tekniker från både osteopatins mjuka balansering av huvud och korsben och kinesiologins kraniella justeringar. Det är en behaglig behandling som påverkar centrala nervsystemet, ryggmärgsvätskan och hinnorna som omsluter den, kraniets ledstruktur och korsbenets rörelse i förhållande till höfterna samt främjar läkning i hela kroppen.



• Bindvävsmassage

Innebär att bindväven lossas från musklerna genom en speciell massage. Därigenom kan man bli rörligare i kroppen, få förbättrad cirkulation och reducera smärta. Det är en avkopplande behandling som ofta ger en känsla av lätthet i kroppen. Metoden utvecklades i Tyskland.



• Hembesök för en friskare livsstil

Du har möjlighet att på plats/hemma få en genomgång av din kosthållning och hjälp att se över din diet - att synliggöra eventuella fällor i kyl, frys och övriga skåp.

Jag har här skrivit lite om de metoder jag använder mest, men jag tillämpar också en hel del andra tekniker i mina behandlingar, tex. **zonterapi** och **örtmedicin** allteftersom olika behov kommer upp.

• Föredrag och kurser i hälsa, örtmedicin, näring, hållbar livsstil, vegetarisk kost, ta till vara, matkvalitet, E-nr, rättvisemärkt mm.

De flesta av mina kurser kan göras som ett homeparty. Samla 4-10 personer så kommer jag hem till dig och berättar om ett tema som vi kommit överens om. Vill man så går det bra att kombinera med matlagning om ni vill lära er mer om hur man tillagar grönsaker på ett gott och näringsriktigt sätt, kanske inventera skafferiet och tala om vilka saker som är mer eller mindre hälsosamma och varför.