

# LAD OPP!

Verden er ikke alltid forutsigbar og det er mye vi ikke rår over.  
Det blir opp til oss selv å gjøre det beste ut av det som er.  
Møt det nye året med pluss, også på den mentale kontoen.

VI HAR ANSVAR for vår egen helse og kan ta bedre vare på oss selv. Enkle grep som å innlemme naturen mer i det daglige er en fin måte å lade opp på. Det styrker helsen og virker forbyggende. Bruk den lange og mørke vintersesongen til å invitere til hygge med nære ting og spe gjerne på med noen kulturelle innslag som gir deg overskudd og energi. Vinteren er også en fin tid til å se litt innover. Hva kan jeg gjøre for å ha et mer avbalansert liv for og å finne den indre roen. Mentalt kan vi ha hodet fullt med planer om akkurat dette, men kunsten er å erfare det på kroppen. Det er utgangspunktet for å sette i gang en prosess til det positive, forklarer naturterapeuten Brigitte Proll i EnergiBanken. Hun har tyve års erfaring som behandler innen forskjellige terapiformer og møter mange stressrelaterte plager i hverdagen.

**NØKKELEN TIL ENDRING** Det sies at det er ikke genene alene som styrer våre biologiske funksjoner, men at miljøet og våre reaksjoner på miljøfaktorene vi omgir oss med har en sterk innflytelse også.

– I vår profesjon snakkes det derfor mye om å se mennesket helhetlig og å behandle

på en helhetlig måte. Som naturterapeut har hun store muligheter for individuell tilpassning med terapiformer som understøtter og forsterker hverandre. Hun har med hell kombinert allsidige verktøy og elementer fra ulike terapiformer som Soneterapi, Klassisk massasje, Lockfoot syndrom behandling, Energi- og Informasjonsmedisin (NES HEALTH) og Kranio Sakral terapi for å oppnå best mulig effekt når det er tilrådelig. Sistnevnte er en



veldig skånsom og forsiktig behandlingsform som utføres med lette og forsiktige berøringer og svært målrettede grep på hodet, virvelsøylen, korsbenet og bekkenet. Behandlingen gir dyp avspenning rettet mot nervesystemet, musklene og bindevevet og bedrer blodtilførselen til hjernen. Behandlingen er et unikt verktøy for å avhjelpe blant annet stress og depresjon og gir en tilstand av klarhet, ro og åpenhet og derigjennom en økt bevissthet på positiv forandring. I behandlingene benyttes også energi- og informasjonsmedisin, et datamedisinsk måleutstyr (NES HEALTH) til å lokalisere og definere hva behandlingen bør rettes mot. Dette er et viktig hjelpemiddel for å få en god og utdypende kommunikasjon om helsetilstanden. Men til syvende og sist, erkjenner Brigitte, hver av oss har nøkkelen til forandring først og fremst i oss selv. Innser man dette og er motivert, så kan man oppleve hvor enkelt det kan være å endre en prosess i positiv retning. Å investere i helsen i det små med jevnlige og enkle aktiviteter og etablere «helsebringende» vaner selv i liten målestokk, og hente råd eller få behandling vil føre til at resultatene kommer raskere og er mer positive.



## NATURTERAPI

Naturterapeut MNNH Brigitte Proll er daglig leder i EnergiBanken, et alternativt behandlingsmiljø på Røa. Blant tilbudet er Soneterapi, Klassisk massasje, Lockfoot Syndrom behandling, Energi- og informasjonsmedisin (NES HEALTH) og Kranio Sakral terapi. For mer informasjon om ulike behandlingstilbud se [www.energibanken.no](http://www.energibanken.no)