

Refleksolog mot allergi

Mike Naylor fra Mjøndalen har kraftig pollenallergi som bare har blitt verre med årene. I sommer prøvde han refleksolog for første gang, og har hatt en mye bedre sesong.

– Jeg sover bedre, har nesten ikke astmasymptomer og bihulene er åpne, smiler Mike Naylor, som jobber som sykepleier og lærer i faget.

Astma om natten

Helt siden tenårene har han hatt store plager med pollenallergi. Og det har blitt verre med årene.

– Det er øyne og nese som er verst, og i tillegg kommer astmaplager som plager meg om natten, sier Mike.

Til tross for plagene har han stort sett vært i stand til å jobbe, men det har vært tøft. Han bruker medisiner mot allergien, og føler nå at kombinasjonen med refleksologi og medisiner gir ham en best mulig hverdag.

– Pollenallergi sliter på energien, og jeg har hatt veldig lav energi over lang tid, sier han.

Mer åpenhet

Tidlig i vår fikk han høre om en kollega av kona som hadde fått god hjelp av en refleksolog. Mike Naylor tenkte det var verdt et forsøk, og bestilte time hos Merethe Rasmussen Nilsen.

– Jeg fikk øyeblikkelig virkning, forteller Mike.

– Trykket i bihulene letnet og jeg kunne puste normalt. I tillegg har jeg fått tilbake energien min, og det er veldig bra.

Som sykepleier ønsker Mike seg mer åpenhet mellom skolemedisin og naturmedisin. Han ser helt klart at mange pasienter kunne hatt det bedre



REFLEKSOLOGER: Morten Lutro er nyutdannet, mens Merethe Rasmussen Nilsen har jobbet som refleksolog siden 2009. Begge holder til i Øvre Eiker vei med hver sin praksis.

om de hadde fått lignende behandling som han selv.

– Jeg prøvde også akupunktur og fikk god virkning av det også. Men akupunktøren jeg fant holdt til i Oslo og det ble litt for lang reisevei. Derfor har jeg gått i behandling hos Merethe, og det har vært bra for meg, sier han.

Nervebaner

– Det jeg gjør er å trykke på punkter som ligger i nervesystemet i forhold til et kartlagt system. Jeg bruker en liten pinne som verktøy og masserer punktene med den, forklarer Merethe Rasmussen Nilsen.

– I begynnelsen kan det være litt ømt på disse punktene, og det forteller meg at det kan være en blokkering akkurat der i nervebanen.

Mike nikker samtykkende, for ømt



PUNKTER: Mike Naylor fra Mjøndalen er sykepleier og

har det vært. Han forsikrer om at det blir mindre smerte etter hvert som punktene behandles.

Felleskap

Merethe Rasmussen Nilsen har vært alene i praksis i Øvre Eiker vei siden hun startet som nyutdannet i 2009, men nå har hun fått kollegaen Morten Lutro inn. De driver separate praksiser, men har et samarbeid og ikke minst et fellesskap.

Morten Lutro er nyutdannet refleksolog, men har 20 års erfaring fra helsevesenet som ortopedtekniker og selger innen implantater. Han jobber fortsatt deltid som ortopedtekniker.

– Vi jobber med nervesystemet slik skolemedisinen bruker det, og vi går gjennom nervesystemet for å nå skjelettet, sier Morten Lutro.



velger refleksologi som behandling for allergi – i tillegg til konvensjonelle medisiner.

Alle foto: Bente Wemundstad

Praktisk utdanning

Utdanningen som refleksolog foregår med en høy grad av praksis.

– Vi har teori også, men vi begynner med praksis fra dag én, sier Lutro.

For å bli kalt refleksolog må man dokumentere 150 timer med praksis som skal godkjennes av skolen.

– Flertallet av klientene som kommer til en refleksolog har plager med nakke, skuldre og hofter, sier Merethe.

– Men mange får god hjelp mot blant annet migrene, fordøyelsesplager og allergier, sier Morten.

– Jeg tok utdannelsen fordi jeg hadde en datter som slet med nattesøvnen, sier Merethe.

– Hun fikk behandling hos en refleksolog, og det virket umiddelbart. Det syntes jeg var fantastisk, og jeg bestemte meg for å undersøke dette nærmere. Det fristet nok til at jeg tok utdannelsen.

redaksjon@nnh.no

Refleksologi

Refleksologen sender signaler via nervesystemet ved målrettet stimulering av punkter på kroppens hudflater.

Punktene ligger i et kartlagt system, og ved å benytte de rette kommandoene stimuleres nervebanene slik at kroppens evne til selvhelbredelse igangsettes.

Refleksologen vil ved første konsultasjon kartlegge pasientens sykdomshistorikk og symptomer – for å danne seg et helhetsbilde av problematikken.

Det refleksologiske verktøyet kommuniserer med kroppen som helhet – det være seg – blod, muskulatur, lymfer, slimhinner, hud, skjelett, hormoner og signalstoffer.

Behandlingen brukes også for å lindre eller dempe symptomer og bivirkninger

av medikamentell behandling for å styrke kroppens eget immunforsvar.

Formålet med behandlingen er å stimulere nerveendene slik at kroppens egne evner til selvhelbredelse styrkes.

PLAGER OG TILSTANDER SOM REFLEKSOLOGER TIL DAGLIG JOBBER MED:

Muskel- og skjelettplager
Hodesmerter
Søvnvansker
Luftveisplager
Immunforsvar
Infeksjoner
Mage-/tarmplager
Urinvveisplager
Menstruasjonsplager
Hormonelle plager
Graviditetsplager
Hudplager