

Upplands Nyheter

Din röst
i bygden



Zadeta
klippte
bandet
i Tierp

Sidan 6

FREDAGEN DEN 24 JANUARI 2003 ÅRGÅNG 26

TIDNING FÖR UPPSALA LÄN NR 04 PRIS 12:-

FRISKVÅRD & HÄLSA

Sidorna 12-13

Storsatsning på
källsortering Sidan 3

Flis komplement
i jordbruket Sidan 9

Krafter i rörelse
i Villa Harmoni Sidan 6



Mats Brandin känner energierna i en Qi Gongövning i Villa Harmoni, Alvsjöby.
Foto: Larsgeran Svensson

Kronblom råder:
Stressa inte! Sidan 24



**Body Talk
hjälper kroppen
att läka själv**

Sidorna 12-13

Body Talk. Det är namnet på ett sätt att hjälpa kroppen till självhjälp. Katharina Axelsson i Uppsala är en av få terapeuter i Sverige än så länge. Behandlingen görs efter ett noggrant schema.
Foto: Margareta Asplind

Aktivt skogsbruk ger resultat

Vårt råd:

För hög förräntning
-kräva röjning och gallring
För certifierat skogsbruk
-kräva Grön skogsbruksplan
För framtida bra priser
-kräva Mellanskog



Kontakta våra inspektorer
för rådgivning och åtgärdsförslag

| | | |
|----------------|-------------------|---------------|
| TIERP | Stig Johansson | 070-340 18 90 |
| ÖSTHAMMAR | Johan Wallinder | 070-340 18 80 |
| UPPSALA VÄSTRA | Patrik Hellblom | 070-340 18 15 |
| UPPSALA ÖSTRA | Anders Söderström | 070-340 18 60 |
| ENKÖPING | Matts Söderström | 070-340 18 84 |



MELLANSKOG
Skogsägarna

www.mellanskog.se

Katharina hjälper kroppen på traven

Månskäkroppen har en enorm förmåga att laka sig själv och ställa till rätta, men ibland hindras de läkande processerna. Det är då behandlingen Body Talk på ett enkelt och ofarligt sätt kan hjälpa på de "störbrytare" som stängts av. Kommunikationen mellan de olika systemen i kroppen kan öppnas igen.

Man "trägar" kroppen vad det är som är fel och får svar, förklarar Katharina Arestsson i Uppsala, en av få Body Talk-terapeuter i Sverige. An så länge.

Normalt har vi alla en inbyggd mekanism som startar självläkning i vad dagliga liv. Om vi skär oss i fingret så startar kroppen omedelbart en process för att laka såret.

Men kroppen misslyckas ibland med att laka psykisk eller fysisk orsak på grund av att kontakten mellan de egna kommunikationsystemen brutits. Felet kan uppstå på grund av bland annat stress i fysisk eller psykisk mening.

Det är här Body Talk kan hjälpa kontakten mellan olika energisystem i kroppen, säger Katharina Arestsson som är certifierad Body Talk-terapeut.

Som störbrytare

Body Talk bryter uppger "kroppar" och det är det som terapeuten och klienten gör tillsammans, det vill säga pratar med kroppen. Kontakt går det till så att, efter att terapeuten väntat kroppen att svara på ett sätt som terapeuten förstår, kaner kroppens svar ja eller nej på en fråga som har med att göra med fysiska. Den hjälper till terapeu-

ten hitta de punkter som behöver återkopplas för att förbättra kroppens kommunikation. På medicinsk nivå handlar det om neuro-muskulär feedback. Terapeuten följer ett schema som den kan fråga sig mot på för att hitta punkterna. Sedan hjälper till att försäkra att terapeuten inte glömmat någon del eller något system i kroppen.

Punkterna/störbrytarna är neurologiska och/eller energipunkter som stänger av när ett energisystem är överbelastade. I en helt sund kropp återtar de sitt normala tillstånd när överbelastningen är över. Men olika typer av yttre och inre stress kan göra att de fortsätter att vara avstängda. Då är det längre alla kommunikationskanaler öppna.

Med hinderna

Själva behandlingen är mycket enkel: man håller en hand på var och en av de punkter som har problem att kommunicera med varandra, med knäckningarna/ningarna på klientens huvud får man hjälpan att fokusera på reparation. Det räcker inte att hjälpan "ser" vad som ska repareras. Även hjärnan och därmed hela organismen ska lura sig den nya komplexiteten. Detta gör att kroppen kan återgå till sitt normala tillstånd.

Vår morgon som inte prövat kan det vill lilla som hokus-pokus?

Det kanske låter som en munterlek, men det är långt ifrån vad det är, förklarar Katharina. Det är en enkel och naturlig metod utan kontraindikationer utöver inga matarke, det enda jag gör är att ge klientens kropp en chans att återkoppla kommunikationen inom sig själv. Därefter gör kroppen resten, det vill säga den startar sin egen naturliga läkning.

Det är enkelheten som är det stora med Body Talk. Ucker Katharina. Vem som helst kan lura sig Body Talk. I början följer man en mall för hur länge man behöver knäckningarna på huvudet och brytningarna. När man har gjort det många gånger så börjar man känna "när en återkoppling är



Body Talk är en mycket enkel och ofarlig metod att hjälpa kroppen till självläkning, förklarar Katharina Arestsson i Uppsala. Man kommunicerar med kroppen och hjälper den att återkoppla till sin naturliga funktion. Foto: Margareta Asplund

FAKTA OM BODY TALK

- Body Talk har som de flesta naturmedicinska terapier rötter långt tillbaka i historien. Det är inga nya idéer som praktiserats. Systemet är en kombination av avancerad yoga, modern fysik, energidynamiken i akupunktur med mera. Hala Yoga innehåller samma typ av långa knäckningar eller förmningar med fingertopparna.
- Body Talk systemet utvecklades under 1980-talet av Dr. John Velthuis i USA som behandlat i över 20 år som kirurg, praktiserat traditionell akupunktur och Reiki Master Teacher.
- Behandlingssystemet är utvecklat i Tyskland, Canada och USA. I Sverige finns idag bara ett fåtal certifierade terapeuter, varav Katharina Arestsson i Uppsala är en.
- Body Talk är ofarligt och helt säkert. Det finns inga kontraindikationer. Trots att patienterna inte alltid är hundraprocentigt korrekta blir det inga negativa felbehandlingar. Om man behandlar en kommunikation mellan två punkter som redan fungerar så är det som att tända ett stearinljus som redan brinner, det vill säga inget händer.

Läs mer på www.bodytalksystem.com

Jag har behandlat muskelsmär med till exempel ondt ryggar, matavfallsproblem, depressioner, elakt på utträndhet, deprektioner, elaktigheter, och personer med diffusa symptom som inte yder på något specifikt men som ändå är besvärande.

Ibland är det inte alla i ryggen som felet sitter när man har ont i ryggen, ibland är det i magen eller någon annan stans, berättar Katharina.

Klienterna upplever ofta att de får en bättre grundstämning, man slipper för långa förhållningar, blir mindre orot, smärtskningar försvinnat, vilket problem kan rätta till sig och så vidare.

Margareta Asplund

Bliv pigd till våren!
 Gericomplex 30 tabl.
 and pris 99.-
NU 78:-
 Chi San Pharmacy 300 tabl.
 981100.

NaprapatAkuten
 Rygg, led & muskelbehandling
 Rådhusvägen 21A • 815 38 71ERP
 Tel: 0293-144 40