



Fra venstre: Peter Thomsen, Annette Løno, Mona Thorsen, Vibecke Ree Heimark og Pål Tollaksen

## Stavanger Soneterapi

### Terapiformer

Soneterapi	Ørelysbehandling
Laserterapi	Kroppsmassasje
Refleksologi	Rygg/nakkemassasje
Massasjeterapi	Aromaterapi
Akupunktur	Koppemassasje
Vitamin/mineralterapi	Aromaterapi
Kostholdsveiledning	Hårmineralanalyse
Tankefeltterapi	Meridian Resonans Test
	Irisanalyse



### Plager mange søker hjelp for

Allergi	Mage- og tarmplager
Barnløshet	Muskel- og skjelettplager
Betennelsesproblematikk	Nedsatt immunforsvar
Blæreproblemer	Rygg- og nakkeproblemer
Candida	Stressrelaterte plager
Energimangel	Svimmelhet
Hormonell Ubalanse	Søvnplager
Hudproblemer	Utbrenthet
Idrettskader	Utrekninger
Kroniske plager	Øreplager
Luftsveiplager	Andre Helserelaterte plager

# Hvor utbrent er du?

**Etter en herlig sommer med fin ferie er det vel supert å hive seg på nye oppgaver og utfordringer? Eller er det ikke slik? Mange sliter med energien, og går på tomgang. Heldigvis finnes det håp om snarlig bedring.**

Tekst: Svein Kåre Edland

- Man blir ikke utbrent over natten, forteller Peter Thomsen hos Stavanger Soneterapi. Med mer enn 20 års erfaring regnes Thomsen som en av pionerene på alternative behandlinger i vår region.

- På vei mot utbrenthet kommer gradvis flere symptomer på at man sliter seg ut. De fleste går alt for lenge før behandlingen starter. Daglig møter vi kunder som trenger hjelp til å løse problemet og få energien tilbake. Heldigvis kan vi hjelpe de fleste.

### Hvorfor mister vi energien?

- Det er mange årsaker til at vi føler oss trøtte og utbrent, sier terapeut Pål Tollagsen til Lokalavisen.

- Det er også kort vei til depresjon. Hos mange ser vi at det å sette grenser er vanskelig. Mange greier rett og slett ikke å si nei når du blir spurt om noe. Noen ganger sier vi «ja» kun automatisk. La det derfor bli en vane å tenke deg litt om før du eventuelt sier ja. For mange er det jobben som er det utløsende. Det er ikke lett å sette grenser hvis du elsker jobben og nesten ikke kan få for mye av den. Når man er «ruset» på engasjement

og entusiasme, er det vanskelig å kjenne at man er sliten. Når jobben for mange er alt, kan du fort risikere å bli arbeidsnarkoman og senere utbrent. Tidsklemmen for mange småbarnsforeldre spiller også inn. Kabalen blir stadig vanskeligere å få til å gå opp. Vi har for mange oppgaver, og slites mellom jobb og hjem. Det kan ta pusten av de fleste. Ingen er supermennesker over tid. Å tilfredsstille alle forventinger hele tiden, er ikke mulig.

### Hvordan merker du det på kroppen?

- Kroppen gir oss egentlig mange signaler, sier Vibecke Ree Heimark. Du blir fort stresset, trett, og føler deg utbrent. Mange får vektøkning, hetetokter og sover dårlig om natten. Du blir fortere irritert eller deprimert. Humørsvingninger, hukommelsesproblemer og mangel på konsentrasjon kan prege hverdagen din. Mange får vonde ledd og muskler, svimmelhet og lavt blodtrykk. Ditt immunforsvar blir redusert, og du blir mer utsatt for allergi, infeksjoner og kreft.



Samt mangel på sexlyst og angst kan prege deg.

### Binyre-tretthet

- Disse symptomene skyldes ofte det som kalles for binyre-tretthet, fortsetter den erfarne terapeuten.

- Hypothalamus og hypofysen i hjernen produserer hormoner til ulike kjertler i kroppen, og når du kjører deg selv for langt, blir kortisolproduksjonen i binyrene redusert. Med konstant stress over tid, brenner du opp overskuddet. Binyrene er de kjertlene som sitter på toppen av nyrene, og som er ansvarlig for adrenalin og stresshormonet kortisol i kroppen. Om kroppen har blitt utsatt for stress over en lang periode, kanskje på flere plan, så kaster binyrene hendene opp i lufta og sier «OK, nok nå, vi kan ikke gjøre dette lenger, vi gir opp!» og slutter å virke som de skal. Det finnes flere nivå mellom totalt sammenbrudd og full funksjonalitet. Den tilstanden mange kjenner på kalles altså binyre-tretthet og her er det mye terapeuter som oss kan utrette, forteller Vibecke Ree Heimark til Lokalavisen.

### Hva skal du gjøre?

- Mange lesere føler helt sikkert at de har lite energi, forteller Annette Løno.

- Konsekvensene kan bli store hvis du ikke gjør noe med det. Slik vi ser det, dreier det som ofte om å se og forstå kroppen og sinnet i en større helhet. Mange går til sin lege og tar en blodprøve som ikke viser noe feil. Men det er ikke alltid du finner svaret i en blodprøve. Ved første konsultasjon hos oss vil vi være opptatt av å få bredden av informasjon

om deg, og starte den faktiske behandlingen ved første konsultasjon. Kroppen din trenger å bli stimulert. Vi setter igang prosesser som styrker immunforsvaret og bedrer fordøyelsen. Det gjelder å styrke og øke kroppens naturlige produksjon av hormoner som bl.a. stimulerer til mer indre ro og glede. Vi stimulerer soner på hele kroppen, og er opptatt av utrenkning av fordøyelse, lever, nyrer, milt og lymfer. Det er vanlig at våre kunder etter bare kort tid merker forbedringer.

### En kropp i balanse

Alternative behandlingsformer jobber ut fra en teori om at en kropp som er i ubalanse gir symptomer og kan manifestere seg som sykdom over tid.

- En kropp i balanse skaper god helse. Balansen kan forstyrres av stress, dårlig kosthold, lite trening og liknende, sier Mona Thorsen.

- Det er viktig at vi ser på alle plagene til pasienten i en helhet for å vurdere riktig innfallsvinkel for behandlingen. Ett eksempel er at mange tenker at årsaken til muskelsmerter er stress eller overbelastninger, men andre årsaker kan for eksempel være feilernæring der man belaster kroppen med for mye syre som igjen kan gi muskelplager. Symptomene kan sette seg på forskjellige steder i kroppen. Vår behandling stimulerer kroppen til å ordne opp selv.

### Individuell behandling

-En problemstilling kan utløses av ulike forhold og er ofte en blanding av fysiske og psykiske forhold, sier Thomsen.

- Det er viktig å snakke med



pasienten for å avdekke forhold i arbeid og privatliv som kan påvirke helsesituasjonen. Først da har vi et pålitelig utgangspunkt for behandlingen. Det betyr at også kosthold, mosjon og veiledning og råd om livsstil kan være en del av behandlingen. Vi er et supplement til skolemedisin, og vi må føye til at vi både anbefales av leger og råder våre pasienter å oppsøke helsevesenet når det er det beste alternativet.

## FAKTA:



## Stavanger Soneterapi

### HVA:

Stavanger Soneterapi er en av landets mest anerkjente klinikker innen alternativ behandling med over 20 års erfaring. Alle terapeuter har godkjent utdannelse og er medlemmer av respektive forbund.

### AKTUELL MED:

Ring for avtale om konsultasjon. Se oversikt på toppen av siden. Er å treffe på Alternativmessen 23-25. september

### KONTAKT:

Lagårdsveien 91, 4010 Stavanger  
3. etg i Colosseumbygget  
Telefon: 51 53 65 40  
E-post: mail@stavanger-soneterapi.no

### WEB:

www.stavanger-soneterapi.no