

# Trykker deg friskere

Karen Inger Grøsfjeld og Helge Aasbø vil kna solabuen til et bedre liv.

MONICA CHRISTOPHERSEN  
mc@solbladet.no

Jeg møter Helge Aasbø og Karen Inger Grøsfjeld i deres behandlingsklinikk «På go' fot med kroppen» i Skjoldgården. De har drevet klinikken sammen i ti år. I juletid er skiftet de beite. Da flyttet de hele klinikken fra Gausel til Sola.

– Det var litt tilfeldig at det ble Sola. Vi var på et senter før og følte at det ble litt feil. Vi ønsket å finne oss et lokale som var på gateplan. Selv om vi fortsatt er i et senter har vi en egen og direkte inngang utenfra som betyr mye for oss, sier Karen Inger Grøsfjeld, daglig leder i På go' fot med kroppen, som legger til at de stortrives på Sola.

## Ulike behandlinger

Forsteintrykket av lokalet gir meg ikke helt følelsen av å være i en behandlingsklinikk. Den er litt koseligere og mindre steril enn de andre jeg har sett. Den minner kanskje litt mer om en blanding av et kontor og en stue. Likevel er det en del plakater, brosjyrer og lignende som sier at sistnevnte ikke stemmer. Jeg setter meg ned i en toseters skinnsofa. Etter noen minutter blir jeg vinket inn av Helge Aasbø. Jeg går inn på kontoret hans og setter meg ned i en behagelig massasjestol som sluker kroppen min.

På forhånd har vi avtalt at vi skal fokusere på migrenen min under behandlingen. Karen Inger Grøsfjeld kommer inn og de stiller meg mange spørsmål om migrenen og ting de tror kan være årsaken til den. Etter en stund finner de ut at avslappingsmassasje og refleksologi vil ha størst effekt på meg.

– Vi gjør veldig mye forskjellig. Jeg jobber med hypnoterapi, regresjonsterapi, kvantemedisin, røykeslutt, emosjonelle blokkeringer, avslappingsmassasje og behandling av dyr. Karen Inger driver med fotterapi og fotpleie, refleksologi, dornterapi, kvantemedisin, healing og TFT/EFT. I tillegg underviser hun i refleksologi, sier Helge Aasbø.

## – Masserer ut stress

Jeg legger meg med magen ned på benken. Ansiktet er komfortabelt plassert i et hull slik at jeg kikker i gulvet under. Aasbø heiser opp benken med en knapp og så snart den er i rett høyde begynner massasjen.

– Veldig ofte oppstår migrenen av spenning og stress. Meningen med dette er å stress ned.



Karen Inger Grøsfjeld knar føttene til solbladjournalist Monica Christophersen. Hun tester massasje og refleksologi mot migrene. (Alle foto: Anne Buckle)

Hodebunnsmassasjen skal roe ned sentralnervesystemet før jeg starter på muskelfestene i kraniekannten, sier Aasbø.

Aasbø begynner å trykke på ulike punkter helt oppe i nakken og beveger seg nedover. Det føles både godt og vondt. Etter en stund med trykking og knaing kjenner jeg at nakken og ryggen løsner mer og mer, og at kroppen min blir avslappet og søvndøs. Det føles godt.

– Jeg tar alltid for meg hodet og hele ryggen helt ned til hoften fordi problemene kan forplante seg. Jeg kjenner at du har ganske mye stress i hele ryggen, men at det er verst i korsryggen og nakken. Korsryggen kan ofte skyldes stress med prosjekter som en driver med, sier Aasbø.

## Stimulering av soner

Når massasjen er ferdig kler jeg på meg igjen. Jeg blir vist inn i rommet ved siden av. Det er veldig hvitt og mer sterilt enn de to forrige rommene. Jeg setter meg på en stol som minner litt om den man sitter i hos tannlegen – bare større og behageligere. Beina mine heises opp og overkroppen senkes ned.

– Beklager at det er litt rotete her, men vi har ikke kommet helt på plass ennå, unnskylder Grøsfjeld, mens hun tar av meg strømpene og begynner å trykke ulike steder på føttene mine.

– Ved å stimulere soner med punktpress eller sonestav påvirker man kroppen til å ta i bruk egne helbredende evner. Jeg forsøker å låse opp de blokkeringene som har blitt dannet i energibanene. Disse blokkeringene fører til at

det blir en ubalanse som kan gi forskjellige plager, som for eksempel migrene, sier Grøsfjeld.

## Magnetkuler

Grøsfjeld tar seg god tid med føttene før hun flytter videre til leggene, deretter til ansiktet og til slutt ørene. Det kiter godt i hele kroppen, helt til hun finner fram et spisst redskap og begynner å pirke på det ene øret mitt.

– Jeg søker nå etter sonepunktene dine. Si i fra når det gjør vondt.

Jeg begynner å klynke nokså fort. Det føles som spissen gir meg nye hull i ørene. På hvert av de stedene hvor jeg nesten gisper av smerte fester hun en liten magnetkule.

– Ondt skal ondt fordrive. Disse magnetkulene stimulerer sonepunktene, og jobber videre

etter at timen din er ferdig, sier Grøsfjeld.

Hun fester syv kuler til.

## Kan forebygge plager

Grøsfjeld avslutter behandlingen og reiser benken opp i sittestilling igjen.

– En enkelt behandling som dette kan ikke kurere migrenen din, men den hjelper med å redusere stresset du føler som kan være en av årsakene til anfallene. Etter flere slike behandlinger kan plagene forebygges og bli færre. Vi kan ikke garantere at noe forsvinner helt, sier Grøsfjeld.

Jeg kommer meg ut av stolen, takker for meg og går ut. Selv om den ene behandlingen ikke kan gjøre underverker for migrenen min, så gjør den i hvert fall at jeg føler meg piggere, og rett og slett i bedre humør.





Massasjeapparatet skal hjelpe musklene å slappe av.



Magnetkulene skal stimulere sonepunktene.



– Nå blir jeg litt kjent med kroppen din, sier Karen Inger Grøsfjeld.

## FAKTA

### Alternative behandlinger

• **Refleksologi:** Refleksologi kan karakteriseres som en videreutvikling av fotsoneterapien hvor hele kroppen og dens soner benyttes. En refleksolog har kunnskap om nervesystemet, kjenner til nerveendenes plassering og deres forhold til de indre organene. Ved stimulering av de riktige punktene kan refleksologien lindre og hjelpe. Refleksologi brukes ved akutte smerter/skader, og kroniske lidelser og sykdommer.

• **Kvantemedisin:** Kvantemedisin er læren om kroppens celle-kommunikasjon, og metoder for å bruke kroppens informasjonssystem til å lese av og gjøre korreksjoner på ubalanser og blokkeringer ved hjelp av datastyrt apparater.

• **Hypnoterapi:** Hypnoterapi brukes for å åpne årsakene til emosjonelle problemer, som kan vises som dårlig selvbilde, fobier, angst, anoreksi, unormal overvekt, seksuelle forbrytelser, alkoholisme, migrene, samt flere andre problemer som kan henhøre til sinnet. Hypnoanalyse kan beskrives som loven om årsak og virkning. Gjennom hypnoanalyse åpnes roten til det vonde, noe som kan innebære at symptomene forsvinner.

• **Krystall lyshealing:** Krystall lyshealing er en metode som kombinerer lys og krystaller som gir en ny ladning til kroppen. Behandlingen skal hjelpe kroppen til å aktivisere en harmonisk homeostase ved å dempe bevisstheten ned til et avslappet nivå, etterfulgt av energi til milten for å rengjøre og filtrere blodet. Det brukes mot en rekke ubalanser i kroppen.

• **TFT/EFT:** TFT og EFT'ens essens er en emosjonell versjon av akupunktur hvor vi stimulerer visse meridianpunkter ved å tappe på dem med fingertuppene. Det er en måte å behandle emosjonelle plager på. En slik behandling vil kunne redusere den terapeutiske prosessen fra måneder til år til timer og minutter.

• **Akupunktur:** Svært tynne sterile engangsnåler stikkes inn i spesielle punkter som finnes spredt i et system over hele kroppen. Nålene kan stå urørt under behandling, men også bli manipulert med fingrene, varmet opp eller stimulert med strøm. Nålene står vanligvis i 20-40 minutter. Akupunktur kan hjelpe mot en rekke lidelser som for eksempel ulike typer smerter og lammelser.

• **Auriculoterapi:** Øreakupunkter er en form for akupunkter, der punktene som benyttes befinner seg på øret. Punktene blir behandlet med permanåler som skal sitte på til de faller ut. Nålepunktene i øret kan hjelpe mot migrene, astma, leddbetennelse, rygg, nakke og lignende.

• **Dorn-terapi:** Dorn-metoden er en enkel og effektiv metode til å justere feilstillinger i ryggspylen og andre ledd. Det kan fjerne smerter, spenninger og andre plager.

• **Fotpleie:** En fotpleier fjerner hard hud, torner og sprekkeformasjoner under fotbladet. De renser, klipper og sliper tykke negler. De bruker som oftest også en del tid på å gi føttene massasje.

• **Fotterapi:** Fotterapi vil si å iverksette tiltak som kan korrigere og redusere ulike fotproblemer. Ved hjelp av fotanalyse, skoanalyse, ganganalyse og leddtester legges grunnlaget for vurdering av feilstillinger/skjøvheter i fotskjelettet. Behandlingsmetoder innen fotterapi kan være skokorrigerende, neglekorrigering, tilpasse avlastninger, skoråd og treningsprogram for svak fotmuskulatur. Fotterapeuter, i motsetning til fotpleiere, tilhører helsesektoren.