

Ört- och näringsterapi



Ört- och näringsterapi är en terapeutisk behandling som tar hänsyn till kroppens obalanser och näringsbrister. Som ört- och näringsterapeut arbetar jag främst med kost, örter, näring och kosttillskott utifrån en helt naturlig grund. Terapin fokuserar på det friska och stödjer upp kroppens organ och immunförsvar, så att kroppen själv kan läka sig.



Inom örtterapi (fytoterapi) används örter och medicinalväxter för att läka kroppen och stärka organ och immunförsvar. I centrum örter och läkeväxter som har en god inverkan på kroppen och bygger på tusenåriga beprövade kunskaper. Örter stärker vår hälsa utan att vi riskerar många av de biverkningar som kemiskt framtagna mediciner ofta ger. Örter som medicin kan ofta användas som ett komplement till de kemiska medicinerna. Den huvudsakliga avsikten är att stimulera kroppen till självläkning. Ett exempel är Röd solhatt (*Echinacea*) som är en av de kraftigaste örterna vad gäller att stärka upp immunförsvaret.