

# Forberedelser til måletime hos Klinikk for integrert medisin

## Hva er integrert medisin?

Med integrert medisin mener vi en kombinasjon av skolemedisin og komplementær/alternativ medisin. Vi bruker metoder hvor det finnes vitenskapelig dokumentasjon på sikkerhet og effekt. Klinikk for integrert medisin benytter moderne, medisinsk CE-godkjente elektromedisinske apparater som understøtter naturlig helbredelse. Målingene har til hensikt å avdekke årsaker til helseproblemene i et helhetlig perspektiv. Det er av stor betydning for resultatene av en behandling å finne de underliggende årsakene til symptomer på sykdom for at klienten skal bli frisk.

## Tips!

Enkelte klienter bruker mye tid under målingene på å fortelle om sin sykehistorie eller fordyper seg i tekniske detaljer. Dette er ikke hensiktsmessig, med mindre vi spør om mer informasjon, av to årsaker: Den første er at du som klient ikke får nødvendig informasjon om dagens situasjon basert på målingene, dersom for mye tid går med til å snakke om fortiden. Den andre er at vi under målingene må fokusere på den informasjonen målingene gir oss for å kunne behandle best mulig. Når alle målingene og vår funksjonelle evaluering er klare/klar, presenterer vi vår forståelse av situasjonen og forslag til tilskudd og behandling mm til diskusjon.

## Målinger og funksjonell analyse.

Måletimen tar i praksis 2-3 timer og inkluderer gjerne 5 ulike målinger, 2 prøvebehandlinger, en startdiett og forslag til kosttilskudd. I tillegg foreslår vi alltid elektromedisinsk behandling for å bygge opp kroppens og cellenes elektriske potensial, noe som vanligvis bidrar til vesentlig raskere bedring.

## Hva bør du gjøre før du kommer?

Vi anbefaler at du ikke utsetter kroppen for store belastninger eller hard trening de siste 48 timene før målingene skal tas. Videre vil eventuelt inntak av medikamenter du vanligvis tar og som påvirker sentralnervesystemet, hormonbalansen, puls eller blodtrykk påvirke resultatene. Ideelt sett kommer du uten å ha inntatt medisiner denne dagen hvis dette er forsvarlig (konsulter din lege om du er i tvil). Inntak av kosttilskudd er ikke noe problem, men du bør unngå kaffe eller adaptogener før du kommer. Du kan godt spise frokost og drikke godt med vann, men ikke rett før du kommer. Det bør ha gått minst 2 timer siden siste måltid. Før timen trenger du å fylle ut noen skjemaer, noe som kan ta inntil 30 minutter.

## Forbered kroppen for målingene.

Vi måler blant annet elektrisk aktivitet i kroppen, hjerterytmeforvariasjon (HRV), tungmetaller og mineraler i cellene. For at målingene skal bli mest mulig presise bør du ha klippet neglene på hendene og vasket hender og føtter godt før du kommer. Vi kan ikke begynne målingene før det har gått 15 minutter siden siste gang du vasket hendene. Flott om du ikke har brukt kremer på hendene og underarmene den dagen.

## Velkommen skal du være til en spennende dag på Klinikk for integrert medisin!

Tlf.: 22 09 18 80 – Sjøgata 15, 1516 Moss, i «Kiwi»-huset rundt hjørnet.