

Med helhetsfokus på hälsan

Efter en jobbig period i livet med ohälsa utbildade sig Madeleine Marcus till hälsorådgivare, närings-terapeut och personlig coach och driver nu kliniken Helhetsfokus i Stockholm där hon bland annat tar sig an stressrelaterade problem.

ETT SKEDE AV LIVET drog Madeleine Marcus på sig en dålig hälsa. Hon drabbades av cancer och reumatism men bestämde sig för att vända sitt liv till det bättre. Hon tänkte att om hon själv bidragit till att hon blivit sjuk, så kan hon själv göra sig frisk igen. Madeleine bestämde sig då för att skaffa sig egna kunskaper. Det gjorde att hon med tiden utbildade sig till hälsorådgivare, närings-terapeut och personlig coach. Till det läste hon in 2 år medicin. Hon startade sin verksamhet som terapeut år 1999. Hon jobbar med örter, vitaminer, mineraler och aminosyror efter att ha gjort diverse grundtester.

– De flesta analyser skickar jag iväg till laboratorier, men en del analyseras här på kliniken. Bland annat analyserar jag levande blod i mörkfältsmikroskop där också klienten får se sitt blod direkt på en monitor. Jag samlar in så mycket information jag kan och sedan gör jag en skräddarsydd behandlingsplan i form av kosttillskott i terapeutiska doser. Mina klienter får också en minikurs i vad som händer i kroppen när de till exempel stressar.



I BÖRJAN KOMMER KLIENTEN en gång i månaden. När hälsan stabiliserat sig kan man glesa ut besöken. En viktig del i behandlingen är samtal.

– Jag kallar det coaching. Det handlar ofta om att förstå och hantera orsakerna till varför klienten

mår dåligt.

Hennes coaching går ut på att stötta människor att lyssna till sig själva och att med tydlig och kärleksfull kommunikation skapa goda relationer i såväl familjeliv, på arbetsplatsen och med vänner.

Madeleine samarbetar också med andra terapeuter på kliniken. Bland annat en massageterapeut som masserar i medicinskt syfte.

MÅNGA KLIENTER söker sig till klinken för att de mår dåligt på grund av stress.

– Det kan handla om både fysisk och psykisk stress, ofta kopplat till egna höga prestationskrav.

Matsmältningen är en av de processer som ofta påverkas negativt.

– Smälter man inte maten bra, påverkas tarmfloran. I tarmfloran har du indirekt upp till 80 % av ditt immunförsvar. Om tarmfloran förändras kan tarmslemhinnor bli för genomsläppliga, förklarar Madeleine. Detta kan leda till alla möjliga typer av symptom och sjukdomar, bland annat allergi och andra autoimmuna sjukdomar. Madeleine menar att den grundläggande hälsoprocessen börjar med matsmältningen och därför är det viktigt att hantera stress, smälta maten bra och ge oss själva en närande och god kost. ■



www.helhetsfokus.stockholm.nrespons.se