

bedre

0710

HELSE

Stort tema:
Ny karriere
i voksen
alder

Nr. 1 • 2007 • Løssalg kr 54

Ny behandling!

**Frisk med
vibrasjoner**

Riktig mat
demper stress

**Effektiv
LEKKASJEHJELP**

Ny forskning:

Ned i vekt med
melk og ost

**Ekspertenes råd
for smertefritt
underliv**

Elisabeth Norberg-Schulz:

**Familien
viktigst for
helsen**



7 023064 101585

bc 158 01



**GRETE ROEDES TIPS TIL
EN SUNNERE HVERDAG**

Vibrerende *frisk!*

Bedre helse og mer energi er fasiten etter bruk av lydvibrasjoner! Et par timer på en flat madrass med innebygde lydelementer fjerner smerter, stress og søvnløshet. Blant annet!

Tekst: Anlaug Sanderød **Foto:** Margrethe Svedal

Vi verken dusjer oss eller kler av oss. Vi masseres ikke, oljes ikke, prikkes eller stikkes ikke. Vi visualiserer heller ikke et eneste landskap. Velkommen til vibroakustisk terapi, der man ganske enkelt legger seg fullt påkledd på en benk. Og lar en tynn madrass gjøre hele jobben.

Masserer og renser

Vibroakustisk terapi må være noe av det minst kompliserte som finnes: I denne tynne madrassen ligger nemlig 10 såkalte *transdu-sere* som går langs hofter og ryggrad. Disse

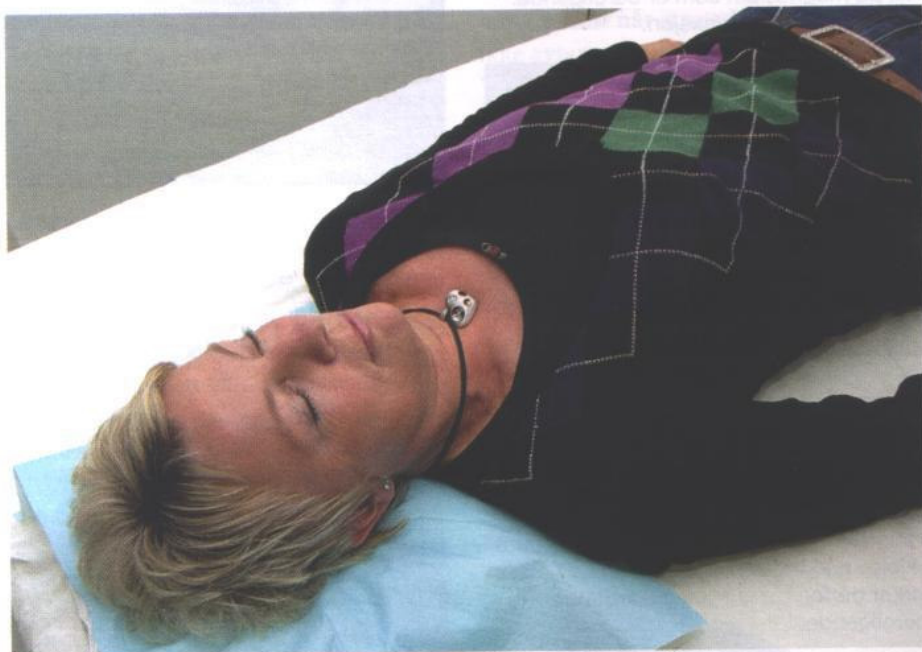
produserer lavfrekvent lyd i så enkel og avskrellet form at bare vibrasjonene er tilbake. Disse vibrasjonene forplanter seg i hele kroppen, der de sies å skulle massere lag på lag med vev, rense kroppen for avfallsstoffer, fri oss fra alt fra slim til smerte, høyt blodtrykk og søvnløshet. Vibrasjonene skal til og med ha den egenskapen at de konsentrerer seg mest på de områdene hvor behovet er størst!

Den tynne madrassen med lydenhetene koblet til en vanlig CD-spiller virker uhyre enkel. Men Multivib Vibroakustisk terapi

(VAT), som konseptet kalles, er resultat av 40 års forskning – og utallige vitenskapelige tester.

Vibrerende grunntone

Oppfinneren, Olav Skille, er opprinnelig musikk lærer. Han er også en av verdens ledende forskere innen vibroakustikk og har jobbet mye med musikkens effekt på blant annet elever med lærevansker. Skille har utviklet pedagogiske metoder og forsket på lydbilder, for til slutt å ha kommet frem til det han kaller en «grunntone». Det er også



VIBRASJON MOT SMERTE: Etter 10 behandlinger på lyd madrassen føler Mette Arthurson at hun er blitt kvitt nakkesmerter og nummenhet i armene – i tillegg til at hun har fått mer energi.

Dette er vibroakustisk terapi

Vibroakustisk terapi har vært utforsket siden begynnelsen av 1980 – årene. Etter hvert er det publisert rapporter og vitenskapelige studier av effekter på mange ulike tilstander, hovedsakelig plager/smerter i muskel og skjelettsystem. I tillegg har terapien vist seg å:

- gi overfladisk og dyp vevmassasje
- virke på glatt og tverrstripet muskulatur
- lindre smerter
- stimulere blodløpet
- redusere blodtrykket
- påvirke stresshormon-nivået
- påvirke det vegetative nervesystemet (den delen av nervesystemet som arbeider ubevisst og uten vår viljesstyring)
- virke slimløsende



denne tonen hele det vibroakustiske systemet hans hviler på.

Foreløpig er Skille den eneste vibroakustiske terapeuten i sitt slag i verden. Og bestillingene strømmer inn fra inn- og utland. Før andre terapeuter tar madrassen i bruk, må de, imidlertid, få opplæring i systemet, og det er det bare hos Olav Skille i Tønsberg de kan få.

Lydvibrasjoner mot skiveprolaps

Mette Arthurson (45) jobber et steinkast unna, hvor hun nylig har åpnet en bandagistforretning. I løpet av de siste ukene har hun stått på døgnet rundt. Men når hun føler behov for det, går hun over til Olav Skilles studio og tar 25 minutter på madrassen.

Når Bedre Helse er på besøk kommer hun inn, vrenger av seg ytterjakken, tar av seg skoene – og legger seg uten noe om og men opp på benken.

Vi aner mer enn hører de dype basspuls-

rende lydene som nå forplanter seg nedover ryggspylen hennes – og derfra skal rekke ut og ned til hver celle i kroppen hennes før behandlingen er over.

– For fire år siden fikk jeg en skiveprolaps i nakken. Den kom som lyn fra klar himmel,

”Vibroakustisk terapi får oss på sett og vis tilbake til miljøet i livmoren.

forteller Mette. – På den tiden jobbet jeg som pleiemedhjelper på et sykehjem. Etter hvert ble jeg bedre, men nakkeprolapsen resulterte i at smertene fortsatt kommer og går med jevne mellomrom. Spesielt går det utover førligheten i armene. Det er som om de dovner bort. Tidvis er jeg nummen helt ut i fingertuppene.

MER ENERGI:– Jeg har fått mer energi enn på lenge, sier Mette Arthurson som i en hektisk hverdag var plaget av både nakkesmerter og dårlig søvn. Men det var før hun begynte med behandling på vibrasjonsmadrassen.

Varer virkningen?

I sommer meldte Mette seg som en av 17 testpersoner til den nykomponerte vibroakustiske madrassen. Så virkningsfull var behandlingen at Mette har fortsatt med lydmassasjen, også ut over testperioden. Til å begynne med var behandlingene regelmessige, nemlig ti behandlinger fordelt over fem uker. Etterpå har hun tatt behandling mer etter behov.

Av de 17 testpersonene, var det 16 som merket bedring. Så langt har vibroakustisk terapi vist seg å ha en positiv effekt på blant annet migrene, astma, kols, slim i lungene, høyt blodtrykk, forstoppelse, ryggsmerte, nakke/skuldre og smerter generelt. Men

fortsatt gjenstår det å se om terapien har den samme, gode effekten over lengre tid.

Holder smertene i sjakk

– Jeg vil ikke stå frem å si; Yess! Nå er jeg helt frisk! Jeg er nøktern. Jeg har prøvd det meste allerede, både fysioterapi, kiropraktor, akupunktur og kortisonsprøyter. Uansett har smertene alltid kommet tilbake. Jeg gikk til og med så intenst med staver en periode at jeg i tillegg til de andre plagene mine fikk seneskjebetennelse i begge armene, forteller Mette. Nå har hun erfart at når hun tar jevnlig behandling på madrassen til Olav Skille holder hun både dovingene og nakkesmertene i sjakk. Dessuten har vibrasjonsterapien også positiv innflytelse på søvnløsheten hennes.

– Jeg føler rett og slett at jeg har mer energi enn på lenge, sier hun.

Avhengig av behandling

– Vi kan ikke si at vi helbreder noen for sykdommer. Jeg vil snarere si at vi demper symptomene – eller får dem til å forsvinne i lange perioder, sier Olav Skille bestemt. – Forutsetningen er at man går regelmessig til behandling. Men etter hvert kan man la det gå lengre tid mellom behandlingene. Sånn sett kan man kanskje si at man blir avhengig av vibroakustisk terapi. Men det er heller ikke det dumme å bli avhengig av – for de dårlige bivirkningene finnes ikke. Bare gode. Man får blant annet bedre blod-sirkulasjon, stresshormon-nivået i kroppen styrkes slik at vi takler psykiske påkjenninger bedre.

I tillegg er det behagelig å ligge på madrassen. Det beskrives som å gå inn i en spontan meditativ tilstand hvor både kropp og sjel kobler ut.

Vibrerer tilbake til livmoren

Men hvorfor virker denne lavfrekvente lyden så sterkt på oss?

– Fra det øyeblikket vi unnfanges er vi omgitt



av lydvibrasjonene i livmoren. Det er fremfor alt mors kroppens lyder – fra tarm, blod, mage, pust og stemme som forplanter seg til hele hudoverflaten til fosteret og langt ned på cellenivået.

Skille mener at disse vibrasjonene er med på å sette i gang selve livsprosessene i oss.

– Vi blir til i et hav av vann og vibrasjoner, men når vi blir født kommer vi ut til en øredøvende stillhet, forklarer Olav Skille.

Vibroakustisk terapi får oss på sett og vis tilbake til miljøet i livmoren. Kroppen gjenkjenner de dype basslydene. Når vi som godt voksne mennesker utsettes for disse igjen, stimuleres de samme selvreparasjonsprosessene som betinget utviklingen vår i ufødt tilstand. Dette er den egentlige årsaken til at behandling med lydvibrasjoner er så virkningsfulle, sier Olav Skille. ●

For mer informasjon: <http://www.gaiacare.com/>
Tlf. 33 00 36 90

Behandler der andre gir tapt

Oppfinner Olav Skille har gått i kompaniskap med GaiaCare of Norway som har spesialisert seg på elektromedisinske apparater. Gjennom dette kompaniskapet ble vibrasjonsmadrassen komponert.

– Målet er at hver norske kommune skal ha sin madrass, sier daglig leder for GaiaCare, Sverre Solberg. Han har klokkertro på konseptet, ikke minst fordi det er så enkelt: Man kan droppe inn i lunsjpausene. Uten å kle av seg et plagg, uten å svette eller å anstrenge seg på noen måte kan man få en behandling som har dokumentert effekt på både fysiske og psykiske plager – og som skal virke der annen behandling må gi tapt

HELBREDER IKKE: Oppfinner Olav Skille (t.v.) understreker at vibroakustisk terapi demper symptomene, men kan ikke sies å helbrede. Mette Arthurson bekrefter at jevnlig behandling holder smertene i sjakk, men hun har liten tro på at de er borte for godt!

Frisk av lyd

Vibroakustisk terapi, VAT, opererer med pulserende frekvenser – en teknisk ren tone som ikke kan betegnes som musikk, snarere et lydspor som gir vibrasjoner.

Pulseringen er jevn, uforandret og monoton.

I løpet av de siste 20 årene har Olav Skille forsket seg frem til ulike frekvenser med til dels ulik helende effekt. Felles for dem alle er at de virker smertestillende.

De forskjellige frekvensene er samlet i CD'er med ulike fargesymbol.

Om disse brukes om hverandre, skjer ingen skade. Tvert imot kan de supplere hverandre,

Rød: Stimulerer blodomløp, reduserer spasmer, fremmer søvn, senker blodtrykk

Orange: Lungemassasje

Gul: Reduserer ryggsmarter og menstruasjonsmerter

Grønn: Reduserer smerter og spenninger i nakke- og skuldermuskulatur

Blå: Kan ha positiv effekt på hodepine og migrene