

NR. 21 - 21. MAI 2007

KR 35,50

# Hjemmet

**Märtha  
og Ari  
Elsket og  
omstridt**

## FEM LYKKELIGE ÅR

**HAGETips**

**Velg  
RIKTIGE  
planter**

*Ekstra*  
**Badetøy**

**P3-Minas  
DRAMATISKE  
HISTORIE**

**REISE**

**VAKRE  
Venezia**

**Enkle  
sommerekaker**

# Det handler om DEG

## Tove Lill ble kvitt ryggplager og stive muskler



# Fikk lindring med lyd

Tove Lill Nilsen (34) slet med rygg- og muskelplager, og var til slutt så dårlig at hun knapt kom opp av sengen. Da fikk hun prøve en ny norsk behandlingsmetode som baserer seg på lavfrekvente lydbølger. –Lydmassasjen har gjort meg smertefri, sier hun.

### HJEMMET-REPORTASJE



Tekst:  
Anne-Karine  
Strøm



Foto:  
Esten  
A. Borgos

Tove Lill Nilsen fra Tønsberg har funnet en effektiv behandling mot ryggplagene. Når skuldre og nakke verker og hun kjenner at ryggen er stiv og vond, legger Tove seg på en madrass som er tilkoblet en forsterker som sender ut lavfrekvente lydbølger. Når hun ligger på madrassen, kjenner hun hvordan lydvi-brasjonene brer seg i kroppen. Behandlingen, som kalles Multi-

vib, gjør at smertene og stivheten forsvinner.

–Virkingen er nærmest umiddelbar, forteller hun.

Tove Lill kjenner at hun blir avslappet, og at velbehaget brer seg i kroppen.

–Det er en underlig opplevelse. På en måte kan det sammenlignes med den følelsen man får når man er til stede på en rockekonsert og man står foran gigantiske høyttalere. Forskjellen er bare at man ikke hører en lyd. Man kjenner bare hvordan lydbølgene skaper resonans i kroppen, forklarer hun.

Tove Lill har god kjennskap til alternative behandlinger. Hun er selv aromaterapeut, soneterapeut og kinesiolog, og hjelper klienter med ulike helseplager på et spa-

senter i Horten. Ofte blir det mange timer med belastninger i skuldre, rygg og nakke når hun utfører manuell terapi, og for et par år siden begynte symptomene å melde seg. Stadig kjente hun verking og stivhet, spesielt når hun hadde jobbet mye, eller hvis hun lå for lenge i sengen om morgenen. Mange ganger var hun så stiv at hun knapt kunne bøye seg. Etter en lang arbeidsdag murret smertene i muskler og ledd.

–Jeg syntes det var illevarslende, og til slutt søkte jeg hjelp. \*I et par år gikk jeg jevnlig til behandling med akupunktur og massasje, og jeg merket at det hjalp en del. Men musklene var fremdeles harde og stive, og jeg slet med muskelknuter i rygg og skuldre, forteller hun.



### Norsk oppfinnelse

Multivib er utviklet av den norske vibroakustikkforskeren Olav Skille.

–Metoden går enkelt forklart ut på at kroppen blir massert av lavfrekvente lydbølger som oppleves som vibrasjon. Massasjen er muskelavspennende og smertelindrende, den stimulerer blodløpet og regulerer blodtrykket, den kjennes beroligende og kan ha angstdempende effekt.

Metoden har også virkning på KOLS, cystisk fibrose og astma. Mage-tarmproblemer, cerebral parese, menstruasjonsplager og fibromyalgi er også plager som kan lindres ved denne behandlingsformen, forteller forskeren.

Behandlingsformen praktiseres på om lag 10 klinikker rundt i landet, og én behandling koster ca. 250–350 kroner.

Vil du vite mer, kan du gå inn på disse nettstedene: [www.multivib.com](http://www.multivib.com), [www.gaiacare.com](http://www.gaiacare.com)

Eller du kan ta kontakt med GaiaCare på telefon 33003690.



▲ SMERTEFRI: –Å bli kvitt stivhet og smerter uten å måtte ty til smertestillende medisiner er en lettelse, mener Tove Lill, som selv jobber som alternativ behandler.



### Lyd helbreder

Lydhelbredelse har lange tradisjoner i menneskets historie. Strupe sang og trommelyd har trolig vært brukt i helbredelsesritualer siden tidenes morgen. Indianere utviklet en egen syngestil, såkalt chanting, for å helbrede syke. Murkene i Tibet bruker lydboller i healing.

–Moderne vitenskap har analysert hva lydbølger består av. I dag har vi for lengst kartlagt hvordan lydets frekvenser virker terapeutisk på kroppen, sier forsker Olav Skille.

# massasje

### Massasje med lydbølger

Tove Lill er enslig og lever med katten sin som eneste samboer. Hun benytter fritiden til å trene og holde seg i form. Men heller ikke iherdig trening for å styrke musklene hjalp mot plagene.

I fjor sommer ble det etterlyst testpersoner til et nytt behandlingskonsept, Multivib, som skulle være effektivt mot stressbetingede lidelser og belastningsplager. Tove Lill meldte seg.

–Metoden er en lydmassasje, basert på lavfrekvent pulserende lyd, som stimulerer blodsirkulasjonen og påvirker nivået av stresshormoner i kroppen. Lydbølgene kan massere vevet både i overflaten og i de dypere nivåer i kroppen, de virker på muskulaturen, forteller Tove Lill, og fortsetter:

–Fordi jeg selv driver som alternativ behandler, er jeg tilhenger av metoder hvor man slipper medisiner. Kroppslige plager skyldes ofte belastninger og spenninger. Jeg fikk forklart at vibroakustisk terapi lytter til kroppens signaler om behov for harmoni, og at lydbølgene skaper reaksjoner i kroppen som bringer den i balanse. Teorien appellerte til meg, og jeg ville forsøke den i praksis.

### Holder smertene i sjakk

Da Tove Lill møtte på klinikken i september, var hun så stiv i ryggen at hun hadde vondt for å bevege seg. Mistet hun noe på gulvet, måtte hun ned på alle fire for å ta det opp. Hun kjente seg også stresset etter nylig å ha

mistet sin far. Sorgen preget henne både fysisk og psykisk.

–Allerede etter den første behandlingen kjente jeg at noe skjedde i kroppen, og etter tre behandlinger var smertene blitt betraktelig redusert. Det var lettere å bevege seg og jeg var mye mindre stiv. Jeg fortsatte å ta to behandlinger i uken, og etter et par måneder var ryggen blitt nesten helt bra, forteller Tove Lill.

Nå tar hun bare en behandling av og til for å vedlikeholde effekten.

–Etter 20 minutter på madrassen kjenner jeg at vibrasjonene gjør godt for kroppen. Lydmassasje er definitivt løsningen på mine problemer, forteller Tove Lill Nilsen. ♦

[bjemmet@bm-media.no](mailto:bjemmet@bm-media.no)