

# Soddeland

TIRSDAG 15. januar 2008 Nr. 10 90. årgang

Kr 15

SANTA FE - allsidig tøffing med plass til alle



Varebil fra kr 323.950,- Lev. Roa.  
5-seter fra kr 484.950,- Lev. Roa.  
7-seter fra kr 506.950,- Lev. Roa.

**ROA AUTO AS**  
Postboks 94 • 2713 Roa • Tlf. 61 32 69 00 • Fax 61 32 69 10  
www.roauto.no



**Dødsulykke på Harestua**  
SIDE 7



**Dødsulykke i Jevnaker**  
SIDE 5

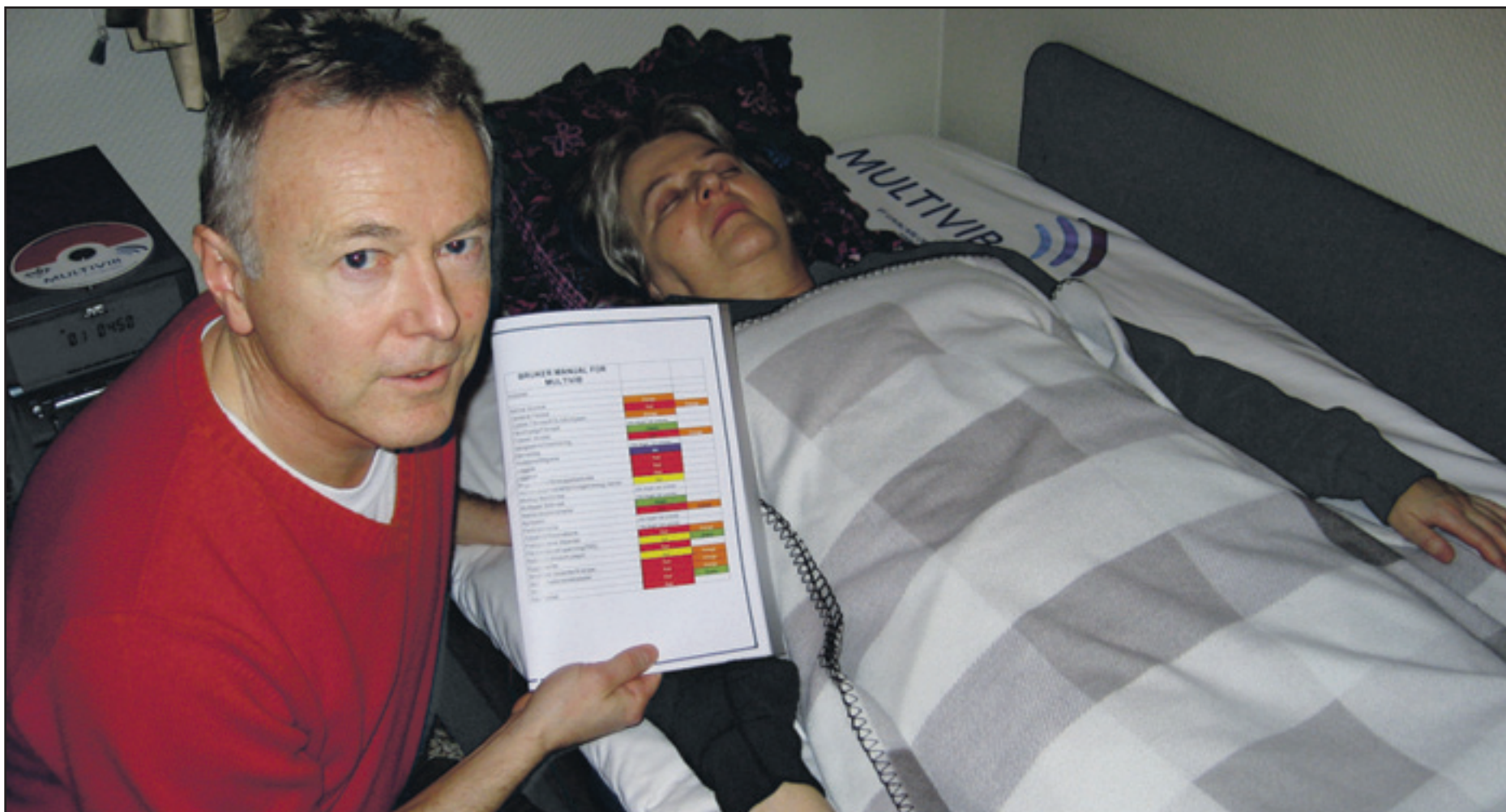


## I sikkerhet etter bombeattentat

Som en del av utenriksminister Jonas Gahr Støres delegasjon, bodde Gry Larsen på hotellet i Kabul som i går ble utsatt for et selvmordsangrep. Jevnakerkvinnen var mandag kveld i

god behold på et sikkert sted, til familiens store lettelse. En journalist i Dagbladet ble drept i angrepet.

SIDE 3



**LYDVIBRASJONER:** – Du behandles nå med rød cd som er den med de dypeste lydfrekvensene. Denne øker sirkulasjonen og virker helt inn på cellenivået, i følge akustisk terapeut Stig Ove Raade til pasient Kari Hofslie.

# Behandles med lyd

## HELSESKO

Finn formen, energien og motivasjonen med Chung Shi

Enten du bruker Chung Shi på treningsstudio, til kappgang, på joggetur eller rett og slett til hverdags, vil du oppleve økt muskeldefinisjon, sterkere muskler, økt blodsirkulasjon og forbedret kroppsholdning. Du vil føle deg bedre og mer energisk og generelt få bedre helse.

Finnes både som sandal og sko!



Hemmeligheten ligger i sålen!



Chung Shis unike, patenterte og vinklede såle oppmuntrer til et mykt hæltråkk og et naturlig, rullende steg videre. Chung Shi fører hele kroppen gjennom en riktig biomekanisk bevegelse til et stabilt og riktig steg. Den ristende følelsen ved gange og jogging på harde underlag blir kraftig redusert. Når du står, vil Chung Shi-skoene sørge for at du automatisk har riktig holdning, og på den måten redusere trykket på nakke, rygg, ledd og føtter.

Skoene er, kort fortalt, bedre for hele kroppen din!

Velkommen innom til en skoprat!

**Sportsgutta Brandbu**

Tlf. 61 33 25 45

**sport 1**

### Fordeler med Chung Shi-skoen

#### Helse

- Øker naturlig gange og jogging
- Gir bedre kroppsholdning
- Absorberer støt mot føtter, knær, hofter og rygg
- Styrker kjernemuskulaturen (for ryggproblemer)
- Forbedrer holdningen og lindrer trykket på ryggvirvlene
- Øker blodsirkulasjonen i føtter og ben
- Gir en sterkere, mer spenstig kropp som er mindre utsatt for skader

#### Skjønnhet

- Øker kaloriforbruket
- Bidrar til forbrenning av cellulitter

#### Trening

- Øker kjernemuskulaturen
- Aktiverer forsømte muskler
- Forbedrer utholdenheten
- Definerer og styrker fettene, bena, setet, magen og ryggen
- Får musklene til å jobbe hardere og dermed forbrenne mer kalorier
- Fører til en mer avslappet, rett holdning, som igjen gir bedre respirasjon

Alternativ behandler Stig Ove Raade har vært tankelatterapeut i flere år, og livsstilscoach de siste par årene. Siden i høst har han også vært vibroakustisk terapeut.

Marit Løvbrøtte  
61 31 31 31

**BRANDBU:** – Vibroakustisk terapi er en behandling med lavfrekvent, pulserende lydmasasje, forklarer Stig Ove Raade i Brandbu.

Den sykepleierutdannede behandleren ble selv kjent med behandlingsmetoden etter en smerte i en muskel. Raade hadde lest om Olav Skille fra Tønsberg i bladet Bedre Helse. Etter et par behandlinger og smertefri muskel ønsket Raade å tilby egne pasienter samme behandling.

#### Resultater

– Olav Skille har forsket på vibroakustisk terapi i 40 år, og har positive resultater på spastisitet, fibromyalgi, menstruasjonsmerter, leggsår, astma og kols, for å nevne noe. Behandlingen gir overflatemasasje, dyp vevsmasasje, smertelindring, økt blodsirkulasjon og bidrar til at slim i lungene blir mer tyntflytende og lettere å få opp, ramser Raade opp og kunne gjerne fortsatt med flere positive effekter.

#### Håp om bedring

Kari Hofslie fra Brandbu har fibromyalgi, og håper behandlingen kan gjøre hverdagen hennes litt lettere. Vel til rette på senga kjenner hun godt vibrasjonen fra de ti høytalerne

i madrassen, men det er ingen direkte lyd å høre annet enn duren fra vibrasjonene.

#### Frekvens og farge

Raade har fem ulike cd-er med hver sin frekvens og farge. I tillegg finnes egne cd-er for stressbehandling, og noen hvor frekvenser kombineres. De ulike fargene skal virke positivt på ulike muskelgrupper og organer. Et skjema forteller Raade hvilken cd

Etter de første behandlingene kan noen av pasientene føle seg litt dårligere.

Bedringen kommer gjerne etter noen gangers behandling.

Stig Ove Raade

som skal brukes i behandlingen av de forskjellige plagene som pasientene har. Migrene er blå, mens astma er rød. For fibromyalgi kan alle farger benyttes.

– Etter de første behandlingene kan noen av pasientene føler seg litt dårligere. Bedringen kommer gjerne etter noen gangers behandling. Hvor mange behandlinger hver pasient trenger er individuelt. Man kan være fullt påkledd og det er ingen smerte forbundet med behandlingene som varer 23 minutter, avslutter Stig Ove Raade.

tips@hadeland.net