

mat & helse

- vi vil deg vel

Yum yum
fra NRK-Noman
Oppskrifter fra
hele verden!

Nr. 04/2008 • 7. årgang • Løssalg: 59 kr.



18 INNSIKT

Hverdags-
avhengighet
- vin og søtsaker

Et farvel til
amalgam

mh
GUIDE

Slankeprodukter

Vibrasjonsterapi
mot **KOLS**

Månedens
pasienthistorie

Allergi
hos barn

„Vi lever i et
mattyranteri!“

**Kari
Jaquesson**
En rød tråd

„Sprø og saftige

vårsalater



INTERPRESS

ISSN 1503-2600

04



9 771503 260031

Olav Skille har forsket på lyd og lydmassasje i 40 år.

Vibrasjonsmassasje

– En komplimentær terapi

– Jeg kaller det musisin, jeg, sier Olav Skille, og lener seg tilbake med et bredt, stolt smil. Vibrasjonsterapi går "uttapå" medisin, og jeg ber aldri pasienter forandre på sin medisiner. I India sier legene til meg at "vi er eksperter på medisin – du på helse". Mat&Helse møter mannen i Tønsberg, og han har mye på hjertet. For Olav Skille har funnet opp Multivib.

Olav Skille har forsket på lyd og lydmassasje i 40 år. Etter alle disse årene og millioner av kroner kan han endelig "vibrere" folk friske.

– Mennesket er en skinnsekk fylt med vann, og lyd får hver celle i kroppen til å vibrere! begynner Skille å fortelle med henrykt klang i stemmen. Olav Skille har brent for sitt prosjekt i en mannsalder, men etter å ha brukt 12,5 millioner på ideen, ønsket han ikke å produsere utstyret alene. – Jeg fikk infarkter! buldrer Skille. Så han la all info på nettet slik at folk kunne produsere det selv. Snakk om idealisme.

– Men så kom jeg i kontakt med Gaia Care. Frekvenser er spilt inn på CD, som er fargekodet slik at terapeutene kan diskutere med hverandre og forklare: "Jeg ga 15 minutter oransje og 10

minutter gul...". Jeg har et lydapotek på flere hundre frekvenser. Vi har også laget en madrass med 10 transducere som omformer lyden til vibrasjon. Erfaring og teori har dannet grunnlaget for å utvikle lydapoteket.

I dag mikser Skille lyd slik leger blander pilcocktails. Det er ikke bare én ingrediens, men flere frekvenser i lydblandingene. – Dette kan kurere alt fra slag til MS som ikke lar seg behandle på vanlig måte, sier Skille. – Man blir ikke nødvendigvis helt frisk, men det kan gjøre det lettere å bo i sin egen kropp. Ved kronisk sykdom holdes ubehaget borte. Det vi gjør, er å behandle helheten, kropp og sjel. Idet jeg behandler kroppen med dens egne frekvenser, tilfører jeg frekvenser som gjør at den syke delen av kroppen blir venn med den friske delen.

Erfaringer gjennom tidene

Dette kan høres nytt og rart ut. Mat&Helse spør skaperen om hva som inspirerte ham, hvor han fant ideen. – I Bibelen kurerte David depresjonen til Saul med vibrasjonene fra harpen, "Davidsharpen". Sjamaner bruker trommer, sang og dans i friluft. Når vi snakker, vibrerer vi oss selv. Prøv selv, hold hånden på hodet og si "a" og så si "i" – du kjenner at bokstaven "i" masserer hjernen, viser Olav Skille. – Mennesket er det eneste dyret som kan massere hjernen med stemmen. Jeg var den første som begynte med dette, og det ligger minst 60.000 timers erfaring bak! I Norge samler vi 2-300 erfaringer hver eneste dag. Dette prøver jeg å slå sammen, for alle individer er ulike. Det går ikke an å si at dette er sånn og sånn, men vi kan se at de fleste pasientene blir bra. Pasientene har lært meg at dette fungerer, blant annet mot KOLS, sier han.

Howdan virker vibrasjonsterapi?

– Nervene er hule rør, de er ikke elektriske, forklarer Olav Skille med stor entusiasme. Fononene passerer på innsiden av dem og genererer varme og gir ioner på utsiden. Fonon er lydkvanter. Foton er lyskvanter. Fononer vibrerer ikke



Etter 30 år med sterk astma og allergi ble MultiVib redningen.

bare celler, men molekyler. Multivib påvirker molekylene til å sende andre signaler, og det gir hormonell effekt pga. signalenes effekt på hypofysen – som for eksempel på slagpasienter som har en hemiparese, forklarer Skille, mens vi prøver å henge med.

– Fra et ben i nakkebasen går vibrasjonene til hjernebarken og også hjernestammen, og dermed gir behandlingen hormonelle virkninger. Skille legger til: – Hvis vi behandler mennesket med vibrasjonsterapi, behandler vi HELE kroppen. Frekvensene "kjenner igjen" den friske siden av kroppen og overfører dette til den syke siden. Mens 52 Hertz kurerer astma, vil 50 Hertz kurere nakke- og skuldre. Stress fjernes på 58 Hertz.

– Jeg startet ikke med en teori, men har bygget erfaringer på kroppslige reaksjonene hos de som har ligget på benken. Når en lege sier til meg at "dette vil jeg være med på – vis meg litteraturen", svarer jeg at det er nettopp den de skal være med på å skrive..., men da backer de ut, sier Skille oppgitt.

Erfaringer

– Det dummeste vi har gjort underveis, er å prøve å bevise effekter, påpeker Skille. – Dette er så utrolig subjektivt, og dermed er det heller ikke lett å lage statistikk. Jeg trenger noen som har lyst til å satse penger og tid fremover. Gaia er litt inne her, sier han fornøyd. – De jobber allerede med terapauter og terapeutisk utstyr og er interessert i å få mer utstyr i stallen.

– Maskinen her har en angstdempende effekt, som også har den antidepressive effekten astmatikere kan dra nytte av, legger forskeren til. – Husk at hjerne, hud og fordøyelsessystem

dannes i samme ektoderm og fase i fosterstadiet. Kanskje det er derfor akupunktur virker? spør Skille, som mener at det er denne delen av utviklingen av et foster som gjør oss avhengige av hudkontakt. – Dette er ikke medisin, det er helse. Pasienten eier smerten sin selv. Hvis pasienten sier at dette er en bedring, så er det en bedring. Dette er rent subjektivt for hver enkelt, sier Skille med sterk røst.

Men hva er det Skille fokuserer på? Hva er det i musikken som har effekt på mennesker, er det rytmen eller tonen?

– Jeg har destillert ut musikken og sitter igjen med frekvensen 432 Hertz som stemmegaf-

felutgangspunkt, men det er 40,5 og 81 Hertz som er jobbfrekvensen, sier lydnerden. – I dag har jeg begynt å gå tilbake til musikken – musikk og frekvens sammen. Rytme, tonehøyde, harmoni og dynamikk finnes i alle språk og i all verdens musikk. Jeg har destillert dem og bruker dem i ulike forhold og blandinger i min musisin.

Er du interessert i å finne ut mer om vibrasjonsterapi, anbefaler Olav Skille boken: "Keep your brain sound and sane" samt Jindrakpostulatet på hjemmesiden til Skille. mh

” Det er pasientene som har lært meg at dette fungerer, blant annet mot KOLS.

NB!

Trine Oppsahl i København driver også med Multivib. Hun spiller harpe selv – rett inn i madrassen!

NB!

Skille har utstyr hjemme. – Noen ganger kan jeg ligge på madrassen hele natta... ikke noe farlig det! En pasient på 85 brukte den 15 ganger pr dag og holdt astma under kontroll. I dag koster en madrass og 5 cd'er med frekvenser 49.000 + mva.

Vi mennesker kan høre frekvenser mellom 16 og 20 000 Hz. I området 30 til 120 Hz har også lyden vibrasjoner som vi kjenner via kroppens vibrasjonsreseptorer. Vi har bla. vibrasjonsreseptorer / trykkreseptorer i hele hudoverflaten vår.

Elementærpartikkelen i lyd kalles lydfonon. Lyd forplanter seg veldig godt i væske. Derfor er menneskekroppen en veldig god leder for lyd, siden vi består av 65-70 prosent vann. Når vi ligger på madrassen, vil lydvibrasjonene lett forplante seg gjennom hele kroppen vår.

Vi får da en direkte og en indirekte effekt av lydvibrasjonene. Fononene stimulerer molekylene i kroppen, som igjen gir en kjemisk reaksjon som gir en effekt. Etter 15 minutters behandling med Multivib har man målt en økning av beta-endorfin, kortisol og ACTH i kroppen. Fononene har også en indirekte påvirkning ved at det stimulerer enzymene i kroppen og dermed påvirker nedbrytning og oppbygging av en rekke stoffer i kroppen.

All denne påvirkningen til sammen gir bla. følgende effekter:

- Økt blodgjennomstrømming
- Overflattisk og dyp vevsmassasje
- Har virkning på glatt og tverrstripet muskulatur
- Økt lymfedrenering
- Smertelindring
- Øker produksjonen av stresshormoner
- Reduserer ofte både systolisk og diastolisk blodtrykk
- Påvirker det ikke viljestyrte nervesystemet
- Reduserer overfølsomhet i nervesystemet
- Generell stimulering av trykkreseptorene i hele kroppen
- Gir sentralstimulerende effekt
- Stimulerer dannelse av nye celler (for eksempel ved benbrudd)
- Minsker slimviskositeten i lungesekretater, og gjør slimet lettere å "få opp".

Britt Wenche Moens liv fikk en brå vending til det bedre etter møtet med Olav Skille og MultiVib.

Skilles kommentar:

– Da jeg startet med vibrasjonsterapi, jobbet jeg i HVPU med spastiske barn "av den håpløse typen" som hadde bronkitt og liknende. Med vibrasjonsterapi ble anfallene redusert. Jeg trodde det gikk på immunforsvaret, men en lege så forskjell på viskositeten i lungeslimet, en forskjell som gjør at det blir lettere å hoste slik at man får opp lungegjør der bakteriene dannes. Det viste seg at immunforsvaret klarte å ta resten selv. Det har også en stressdempende effekt som bedrer immunforsvaret. Da jeg hørte at of Britt Wenche ikke trengte å gå til legen lenger, sa jeg bare "wow".

Gode vibber!

Britt Wenche Moen (57)

Tidligere hjelpepleier

Ble uføretrygdet pga. astma og allergi

Ble frisk med lydabjeterapi

mobiltlf. 480 48 599

Britt Wenche Moens liv har vært preget av sterk astma og allergi mot støv og dyr. Hun var kjent som "hun som hostet hele tiden", og var derfor svært ukomfortabel i sosiale sammenhenger. Etter seks måneder med vibrasjonsterapi er hosten borte, og hun reagerer ikke engang på kaniner. På toppen av det hele kunne Egypt-reisen med venninnen realiseres.

Britt Wenche Moens spurt fra sykdom til helbred er nesten for god til å være sann. I 30 år har hun ikke latt noe være uprøvd.

– Spør meg heller hva jeg ikke har prøvd, sier hun med et dypt sukk. I løpet av tretti år har hun testet alt fra akupunktur til fotsoneterapi, endret kosthold og prøvd homøopati.

– Jeg har vært på lungeavdelingen på sykehuset for sjekk og oppfølging og vært avhengig av Servent, Atrovent, Brykanyl og Seretid.

I dag bruker hun bare Servent og Seretid en gang i blant. Hosten har vært et stort problem for Britt Wenche Moen, og hun har alltid tenkt at ingenting skal være uprøvd for å få bukt med plagene. Men behandlinger av ymse slag har bare hjulpet en liten stund – det er vanskelig å si hvor lenge. – Men endel terapier hjalp nok litt av ren ønsketenkning, forteller Moen.

En annonse i avisen

Sommeren 2006 så hun en annonse i avisen

der forskeren Olav Skille søkte testpersoner, og Moen slo til! Hun gikk først to ganger i uken i en måned, og deretter ble hun fulgt opp hver 14. dag. – Resultatene lot ikke vente på seg, sier hun. Dette virket så og si med en gang. Etter 6 måneder trengte hun ikke flere behandlinger. Astmasprayen som ble brukt to ganger om dagen, hadde hun ikke lenger behov for. – Før brukte jeg Brykanyl åtte ganger daglig og Atrovent fire ganger daglig. Det gjorde at jeg la på meg og ble oppblåst i ansiktet. Jeg hadde så dårlig pust at jeg ikke orket å gjøre noe. Jeg ble sliten av den minste ting. Hadde jeg støvsugeren i første etasje, fikk jeg den ikke opp trappen. I 1989 var jeg så dårlig at jeg ble uføretrygdet – og det var grusomt!

Samme dama – nytt liv

Moen har vært til astma- og allergikontroll på sykehuset annethvert år siden hun var i midten av 20-årene. Nå sier legen at hun ikke har noe der å gjøre lenger, men kan forholde seg

til fastlegen om det skulle være noe. – Jeg har styrt medisinen etter behov, men ikke brukt dem unødvendig. Vel, sprayene er blitt brukt veldig ofte. Etter vibrasjonsterapien slipper jeg Atrovent og Brykanyl, selv om jeg fremdeles har dem med i vesken i tilfelle... Når man har astma, går det ut over det sosiale – man hoster og harker og blir hummerødt i ansiktet. Man blir innesluttet og sær, sier Moen og ler. – I dag kan jeg faktisk dra på Folkepark i Halmstad og danse! Og nå kan jeg endelig være sammen med barna mine og gå på ski og ta en tur i fjellet. Her om dagen var vi på tur i tre timer. Det var helt nydelig! Tenk, der jeg bodde før, var det en bakke jeg ikke kunne sykle opp, men etter vibrasjonsbehandlingen kunne jeg ikke bare det, jeg kunne også gå opp i tredje etasje hjemme uten problemer.

Britt Wenche Moen har akkurat vært på ferie i Egypt med en venninne. De skulle egentlig til Singapore, men venninnen sa det var for fuktig. – I Egypt gikk vi ned i gravkammeret i Luxor, der det ikke er luft og det er lett å få "klaus". Likevel klarte jeg det bedre enn venninnen min. Det er som å ha fått et nytt liv! forteller Britt Wenche Moen begeistret. mh