

Ute og hjemme



Gave til ALLE!

Kun **19,-**

Sissel raste ned 10 kilo

Gratis
Danmarks-cruise
Gavekort for 4 følger med bladet



SLANK MED HYPNOSE

- ✓ Bli kvitt søtsuget
- ✓ Rask og enkel metode

Jo Benjamin fikk kroppen knust i trafikkulykke:



NÅ LEVER JEG FOR Å HJELPE ANDRE

KOS DEG MED **ute og hjemme**

Vi tester **SJOKOLADE**

Tvillinger ble adskilt: **GJENFORENT ETTER 35 ÅR**

En by full av energi **BLI MED TIL HELSINKI**



bc	1009	31
7 023060 110093		82031

Ny metode mot hverdagsplager

Madrass

Med en vond tennisalbue tok Linda steget og la seg på madrassen. Etter sju uker ble hun bra, ikke bare i armen, men også i nakken, som hun hadde slitt med lenge.

TEKST OG FOTO: ANINE GUTUBAKKEN BYLES



Multivib-behandlingen foregår på en benk med en madrass koblet til en cd-spiller. Lyden fra madrassen gir en nærmest umerkelig massasje. Vibrasjonene går fra topp til tå og arbeider seg inn i kroppen.

Multivib-konseptet består av en serie cd-er med lavfrekvent lyd som velges etter hvilke lidelser som skal behandles. Det har vist seg å være effektivt i behandling av ulike hverdagsplager som vond nakke, stive skuldre, frozen shoulder, menstruasjonsmerter, for-døylesplager, kols og vond rygg.

Redningen

Linda Thauland (44) fra Lillestrøm fikk tennisalbue som følge av overanstrengelse etter en operasjon i høyre arm.

– Smertene ble rett og slett uholdbare, så jeg oppsøkte Heidi for å prøve akupunktur. Da hun anbefalte meg å prøve madrassen, nølte jeg ikke et sekund. Jeg ble merkbart bedre med en gang, forteller Linda.

Etter 15 behandlinger over sju uker var Linda kvitt smertene i tennisalbuen.

– Jeg er også kvitt problemene jeg hadde med nakken min, sier hun.

Akupunktør Heidi E. Mølnvik driver Lillestrøm Akupunkturklinikk. Hun er utdannet sykepleier og akupunktør og har funnet sin egen nisje med kombinasjoner av cd-er og en blanding av akupunktur og Multivib.

– Nå er jeg faktisk nødt til å kjøpe inn flere madrasser fordi etterspørselen øker, forteller Heidi.

Ved en kronisk plage bør en ha minst ti behandlinger med Multivib-madrassen.

40 år med forskning

Olav Skille er en av verdens ledende forskere innen vibroakustikk. Han har forsket på helsebringende effekter av lavfrekvente lydølger i snart 40 år, og er mannen bak Multivib.

Vibrasjonsterapi har god effekt på mange plager der det i dag er mangelfulle behandlingstilbud, sier Olav Skille.

– Det er viktig å poengtere at Multivib ikke helbreder lidelser, men reduserer plager. Behandlingsformen kan også bedre livskvaliteten til pasienter med kroniske sykdommer, fortsetter Skille.

Multivib finnes i alle fylker og det er i alt 80 terapeuter som er utdannet i Norge.

– Flere kan redusere medisinerbruken betraktelig. Men vi sier aldri at de skal kutte ned på medisinerne, det er det en lege som må avgjøre.

med gode vibber



GODE VIBBER: Linda slapper av og glemmer tid og sted på den vibrerende madrassen.



BRA IGJEN! Linda Thauland (i midten) er kvitt smertene i albuen. Forsker Olav Skille og akupunktør Heidi E. Mølnvik har sett at den multivibrerende madrassen hjelper mange.

LETET: - Å bli kvitt smertene er det beste som har hendt meg, sier Linda Thauland.

Gode resultater

Vibrasjonene som går opp gjennom madrassen sender impulser inn i cellene. Noen kaller madrassen for verdens største livmor. De 45 første dagene ville ikke et foster overlevd hvis det ikke hadde vært vibrasjoner i livmoren. Etter 15 minutter på madrassen påvirkes hormonene. Det skal ha gitt gode resultater på infertilitet og menstruasjonssmerter. MS-pasienter skal kunne få bedre kontroll over lemmene og det kan redusere skjelvingen hos dem med Parkinson.

- Jeg er så utrolig glad for at Heidi anbefalte meg Multivib. Å bli kvitt de grusomme smertene er det beste som har hendt meg, sier Linda. ■

Hva skal Multivib kunne gjøre?

- Gi overflate- og dypvevsmassasje
- Virke på glatt og tverrstripet muskulatur
- Gi smertelindring
- Stimulere blodsirkulasjon
- Påvirke stresshormon-nivået
- Påvirke det vegetative nervesystemet

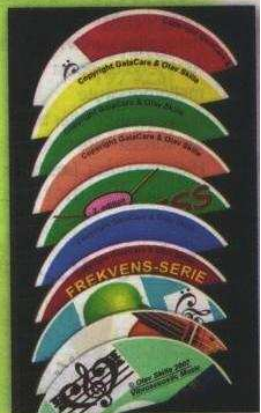
Multivib skal være godt for:

- Muskelavspenning og reduksjon av spasmer
- Blodsirkulasjonen i armer og bein
- Stimulering av nervesystemet
- Menstruasjonsmerter
- Fordøyelsesplager
- Kols
- Nakke- og skulderplager
- Ryggsmerter

www.gaiacare.no

Terapi cd-ene

Hvert spor har en varighet på 23 minutter. Den pulserende frekvensen på hvert spor er jevn og uforanderlig. Monotoni er et viktig terapeutisk element. Sporet inneholder en teknisk ren tone og kan ikke betegnes som musikk. Alle terapeutene bruker de samme cd-ene. Det er 15 fargekodete cd-er i lydapoteket.



NIMI - Norsk idrettsmedisinsk institutt - ønsker ikke å kommentere denne behandlingsmetoden fordi de ikke hørt om den tidligere, samt at det ikke foreligger noen vitenskapelig dokumentasjon på effekt av denne metoden.