

Det här hjälper mig

– läsarna berättar om alternativa metoder

Erja-Liisa har fibromyalgi och hennes smärta och trötthet blev bara värre. Hon sökte desperat efter en lösning som kunde göra henne bättre. När hon fick infraröd behandling första gången inträffade ett mirakel...



Erja-Liisa är inte den personen som sätter sig ner och tycker synd om sig själv.

Jag fick en otrolig energikick!

AV IRENE AHLBERG FOTO: JANNIS POLITIDIS

Erja-Liisa Rämö var bara 18 år gammal när hon första gången kände den smärta som sedan nästan skulle ta över hennes liv.

– Jag började jobba inom vården när jag var sexton, sjutton år. Det var tungt, och ingen lärde mig hur jag skulle lyfta. Då la jag grunden för min dåliga rygg, och det var också då som jag började få ont överallt i kroppen, berättar hon.

Åren gick och Erja-Liisa, som är 45 år i dag och bor i Sollentuna norr om Stockholm, fortsatte med det jobb hon älskade. Men smärtan blev allt värre. Liksom den förlamande tröttheten.

Läkarna kunde inte hitta något. Alla prover var ju bra.

– På den tiden fanns inte fibromyalgi som diagnos. Den fick jag först för tre år sedan, fortsätter hon.

– Jag ville verkligen hitta en lösning på mina problem och prövade det mesta. Men sjukgymnastik gjorde mig bara sämre. Vattengymnastik var jättebra men jag tålde inte klorvattnet. Jag har även provat alternativa behandlingar.

– En bekant till mig tipsade om

Bailine, maskiner som bearbetar musklerna på ett skonsamt sätt. Jag bestämde mig för att prova det, plus en värmebehandling med infrarött ljus. Men när jag kom till salongen var jag i så dåligt skick att vi fick slopa muskelträningen. Det blev bara värmebehandling, fortsätter hon.

Då hände första miraklet. Efter 30 minuters värmebehandling studsade hon upp.

– Jag fick en energikick utan

like. Jag kunde inte minnas när jag senast känt mig så pigg.

– Jag började ta behandlingar två till tre gånger i veckan och kände mig bättre och bättre. Jag blev mjukare i lederna och tröttheten lättade.

– Det är en fantastisk känsla när man ligger i ”maskinen”. Värmen är så mjuk och man blir varm in i märgen. Musklerna slappnar av ordentligt. När spänningarna minskar, minskar också smärtan. Typiskt för fibro-

myalgi är annars att man inte kan slappna av helt. Man blir otroligt svettig och jättepigg, säger hon och skrattar.

Hon blev så bra att hon också kunde börja med muskelträningen.

I dag har Erja-Liisa en energi som hon tidigare inte ens vågat drömma om. Hon fortsätter med sina värmebehandlingar och äter nästan inga mediciner. Dessutom har hon börjat arbeta halvtid. □

Ny behandlingsform i Sverige

Värmebehandlingen som hjälpt Erja-Liisa till ”ett nytt liv” heter Resonans (återklang).

– Ljuset skapar en resonans i kroppens vattenmolekyler, och man upplever en värme som känns mycket behaglig. Värmeupptaget i vävnaderna ökar och det gynnar kroppens självläkande processer, berättar Ingele Hallström, vd för Sensei Scandinavia som marknadsför resonansmaskinerna i Sverige.

Infrarött ljus som kroppsbehandling har använts i Tyskland under 80 år, även Japan och Kina ligger långt framme.

– Det är här i Sverige som behandlingsformen är ny. Men vid Akademiska sjukhuset i Uppsala finns studier där infraröda paneler sätts över nyopererade patienter.

Infrarött ljus syns inte men känns som värme och tränger lätt in i kroppens vävnader.

Värmebehandlingar är dokumenterat bra för många hälsoproblem.

– Det finns forskning som visar att till exempel psoriasis kan bli mycket bättre av värmebehandling. Resonans finns i dag på många orter i landet och fler

tillkommer ständigt. Många av terapeuterna är sjukgymnaster och massörer som ser värmebehandlingen som ett outhärligt komplement. Många privatpersoner har också köpt egna maskiner. Mer information kan du få på www.senseiscandinavia.se eller 08-44 00 448.

