

NORSK Ukeblad



Kjente kvinner guider deg:

66 reise-tips fra Norge

DIN HELSE:
Svimmel hele tiden

«Vakrere blir det ikke!»
Eli Kari elsker Vestlandet



Mat for late dager

MOTE:
Kle deg feminint



Synske Therese:
YASMIN har arvet mine evner

DET VIRKER for meg

Er du eller noen du kjenner, blitt frisk med alternativ medisin? Skriv til Norsk Ukeblad, «Kropp og helse», 0441 Oslo eller jane.holma@hm-media.no

GLEDER SEG: – Deilig at mamma er frisk og at vi kan gjøre så mange gøyale ting sammen, mener Mia Lemoni (5) og Tobias (7).

Fibromyalgi

Om lag tre prosent av befolkningen har fibromyalgi. 90 prosent er kvinner. Fibromyalgi betegnes som et smertesyndrom med ukjent årsak. Lidelsen kjennetegnes ved kroniske muskelsmerter i minst tre måneder, og gjerne forverring over tid. Årsaken er ukjent, men i mange tilfeller dreier det seg om langvarig psykisk og fysisk overbelastning. (Kilde: Pasienthåndboka)

Fra sofaen til lekeplassen

– Endelig kan jeg være en aktiv mamma for barna mine, sier Cecilie (35), som har fibromyalgi. Et kurs i den omstridte Lightning Process har snudd opp ned på livet til tobarnsmoren.

TEKST: BJØRN LUNDE
FOTO: BRITT K. ANDERSEN

For tobarnsmoren på Langhus utenfor Ski føles det utrolig endelig å være smertefri. Mia Lemoni (5) og Tobias (7) synes også det er supert at mamma har fått mer overskudd og tiltakslyst i hverdagen.

– Før lå jeg ofte på sofaen og hvilte. Man blir så fryktelig sliten av å ha det vondt hele tiden. Barna gikk ofte på tå hev og hysjet på hverandre: «Ikke mas på mamma, hun er trett nå.» Dette hører jeg ikke nå lenger, for nå er jeg med på det meste av lek og moro! sier Cecilie Lindgreen.

Overraskende effekt

Forvandlingen startet da hun så et avisoppslag om Lightning Process i fjor høst. Da hadde Cecilie i mange år vært plaget av smerter som bare ble verre og verre.

– For to-tre år siden skjedde en så voldsom eskalering at jeg i perioder ble helt desperat. Det var alltid tungt å stå opp om morgenen, og smertene og trettheten gjorde det slitsomt å komme gjennom dagen. I tillegg hadde jeg mye vondt i hodet. Smertestillende tabletter hjalp lite eller ingen ting.

Cecilie gikk dessuten på betenelsesdempende medisiner. Siden skolemedisinen ikke hadde noe mer å tilby, begynte hun å se etter alternative behandlingsmetoder.

– Jeg har alltid vært skeptisk til slike, men meldte meg likevel på et kurs i Lightning Process, siden det var på norsk. Det var nokså dyrt, men jeg tenkte at når jeg nå

har prøvd alt annet, hvorfor ikke dette også.

Etter noen uker med hard jobbing hevder Cecilie at hun ble bedre for hver dag som gikk.

– Nå, et halvår senere, har jeg nesten aldri vondt i hodet og føler at jeg har fått det mye bedre både helsemessig og ellers.

Vil forbli frisk

Cecilies forklaring på den forbedrede helsetilstanden er at hun nå klarer å holde det som utløser stresset, i sjakk, siden hun har klart å innarbeide mer positive tankemønstre.

– Jeg tror det er riktig at alle tanker ender i en følelse. Derfor fokuserer jeg bevisst på ting som bygger opp mine positive, mentale ressurser. Tidligere kunne tanker omkring regninger og økonomi, ja, bare det å skulle ha gjester, være nok til at jeg automatisk begynte å produsere stresshormoner. Spesielt uforutsatte ting kunne få tankene til å løpe helt løpsk og starte smertespinalen.

Hun er overbevist om at det at hun nå daglig bruker de nye teknikkene for å styre tankene, gjør at hun nå forhindrer at de fysiologiske stressmekanismene utløses. Hun mener dessuten hun er blitt tryggere på seg selv og mindre opptatt av hva andre tenker.

– Jeg tror sågar at jeg kommer til å forbli frisk også i fremtiden. Det betinger at jeg ikke tillater meg selv å skli tilbake til gammelt og uheldig tankemønster.

I dag har jeg det herlig, nyter livet, gleder meg over hver ny dag med familien og ser lyst på fremtiden.



FULL FART! – Cecilie er strålende fornøyd med igjen å ha krefter til å leke med barna sine.

Lightning Process

Dette treningsprogrammet er mest kjent brukt i forhold til ME (kronisk utmattelsessyndrom), men hevdes også å ha god effekt overfor fibromyalgi og andre stressrelaterte sykdommer.

– Det er viktig at pasientene er ordentlig utredet hos fastlege før de melder seg på kurs i Lightning Process, sier Live Landmark, instruktør og medeier i Aktiv Prosess, som holder kurs i Oslo, Bergen, Stavanger og Trondheim.

Omstridt

Metoden er omstridt og mange har vanskelig for å tro at et kurs på tre dager skal gjøre deg frisk. Dessuten koster det om lag 15 000 kroner.

På kurset lærer du å bli bevisst fysiske og psykiske holdninger og væremåte. Du må gjøre spesielle fysiske og mentale øvelser, og det brukes teknikker fra osteopati, Nevro Lingvistisk Programmering, selvhypnose og coaching.

Psykiater Bjarte Stubhaug, som har tatt doktorgraden på ME, mener det å være motivert er en viktig suksessfaktor.

– Lightning Process er ikke en ny behandling, men kjente behandlingsprinsipper i ny kombinasjon, sier han til Bergens Tidende.

LES MER: www.lightningprocess.com