

Aktiv Friskvård

– Kan hjälpa dig att må bättre!

Magneter för bättre hälsa

Vi har skrivit om magneter i Leva tidigare, bra produkter tål upprepning. Eftersom magneter kan användas för olika besvär med rygg, knä, migrän, tillfällig huvudvärk eller sömnproblem kan det hjälpa de flesta. vi har pratat med Berndt Legeryd på Aktiv Friskvård www.bravara.se

Berndt ska hjälpa oss att reda ut begreppen lite mer. Till att börja med förklarar han lite om hur magneter fungerar.

För att en skada ska läka måste blodförsörjningen vara god i det skadade området och det är där som magneter kan göra verkan, exempelvis såg vi i en studie på Sveriges Lantbruksuniversitet att magneter applicerade på ryggmuskulaturen på häst ökade blodgenomströmningen med 33 %, 2 cm ner i muskelvävnaden på bara 15 min, alla andra testade produkter uppvisande ingen ökning alls. Testet gjordes både på sövd och vaken häst för att utesluta yttre påverkan. Hästar är också av kött och blod och därför borde samma sak gälla även för människan. Observera att det inte är magneterna eller magnetfälten som är läkande utan det är de förutsättningar som magneterna skapar som får kroppen att snabbare reparerar skador, minska värk, öka rörlighet och prestationen.

Är det en säker behandlingsmetod?

– Det finns väldigt mycket forskning som tyder på det, t.ex. i USA har FDA (motsvarigheten till vår socialstyrelse) godkänt magnetterapi för att påskynda läkning av benbrott. Den amerikanska läkartidningen "JAMA" publicerade 1982 en artikel om ett försök med 1000 oläka benbrott, av dessa normalt hopplösa fall läktes 77 % med magnetterapi, säger Berndt. WHO publicerade 1987 en

undersökning som visade att magneter med rätt styrka, polarisering och intensitet inte har någon negativ inverkan på människokroppen.

Ingen har säkert undgått att det sveper en hälsotrend över Sverige

Visst låter det trevligare med Friskvård istället för sjukvård.

Där av uppstod namnet på mitt företag, Aktiv Friskvård i Söderhamn med försäljning av hälsoprodukter på Internet som kan hjälpa människor till en bättre hälsa och ökat välbefinnande. Det är alltid bättre att förebygga sin hälsa än att gå över gränsen där en obalans i kroppen kan ge en rad följsjukdomar som sedan kan skapa mångåriga besvär. Men ge inte upp om du är en av många med värk i kropp och leder, viljan att bli frisk, att ha en helhetssyn, lyssna på kroppens signaler har hjälpt många tillbaka till en bättre hälsa. Att tillföra kroppen näringsriktig kost och daglig motion är den bästa förebyggande hälsovård som du kan göra, men för att kunna komma igång och börja träna så behöver du kanske hjälp på vägen med produkter som ökar blodcirkulationen, har en smärtlindrande effekt utan biverkningar och hjälper dig att aktivera de självläkande funktioner som finns i kroppen.

Magnetprodukter har hjälpt mig och många av mina kunder att komma tillbaka efter långa perioder med

värk och stelhet i kroppen till en aktiv och rörligare livsstil igen. Nästan dagligen får jag mail eller telefon från kunder som kommer tillbaka och berättar om sina positiva upplevelser av produkterna och det kan gälla allt ifrån förbättrad sömn, till att de kan springa, spela golf, åka skidor eller bara att de har blivit rörligare igen och slipper värk och kan



ta en daglig promenad.

Sedan 10 år tillbaka så använder jag själv ett flertal magnetprodukter, den första jag kom i kontakt med var magnetsulor som har hjälpt mig att komma över sviter från den ischiasvärk som jag plötsligt fick en morgon strax efter min 30 års dag, jag hade haft lite kortvariga problem tidigare

men det akuta uppstod när jag skulle kliva ur sängen och det kändes som att muskeln hade gått av i låret och benet inte bar mig länge, jag visste ingenting om ryggproblem och fick mängder av värktabletter för att kunna stå ut med den smärta som gjorde att jag inte kunde sitta på 3 månader och inte åka bil på ett halvår. Oftast så låg jag på golvet med mina ben i högläge och var uppe och vandrade hela nätterna, inga behandlingar hjälpte, framåt Jul hade jag förhoppningar om att kunna sitta och äta för första gången på många månader, men det vart ett bakslag och jag fick stå och äta igen. Under flera år därefter kunde jag inte springa eller bära några tyngre saker utan att få muskelspänningar och värk några dagar igen. De problemen klarar jag mig nu ifrån och har nu kunnat både löpträna och tävla i några millopp, helt fantastiskt och helt omöjligt tidigare. De magnetprodukter jag använder mest idag är magnetryggbälte, magnetsulor, hålfotsmagneter, magnetkudde, minimagnetmadrass, vattenmagnet och magnethalsband som jag använder vid de tillfällen jag känner mig trött och oinspirerad.

I Sverige är det väldigt få läkare eller veterinärer som känner till magnetterapi och dess funktion. En bekant och kund till mig som också är sjuksköterska råkade för några år sedan krocka med en bil i hög fart när hon var ute träningscyklade och vart i ilfart förd till Akademiska sjukhuset i Uppsala och låg där på intensivens med för mycket vätska i kroppen för att de skulle våga öppna henne för operation, efter ett par dagar utan att tillståndet förbättrades frågade hennes man ansvarig läkare om de kunde prova med att

applicera några magneter på hennes kropp för att den nödvändiga operationen skulle kunna genomföras. Läkaren som arbetade varannan vecka i USA och kände till magneternas funktion gav klartecken och redan efter 15 min så började det ge resultat enligt den utrustning som hon var ansluten till. Dagen efter var operationen möjlig att genomföra och både hon själv och hennes make är fullt övertygade om att det räddade livet på henne.

En annan bekant till mig som är utbildad i Kanada där magneter är flitigt använda liksom i USA och Japan, var en av de första i Sverige att lansera magnetterapi refererar till försäkringsbolag i USA som krävde att patienten skulle gå på magnetbehandling för att få full ersättning efter en skada.

Att magneter ger smärtlindring, ökad rörlighet och blodcirkulation gör att många elitidrottare också använder magneter, oftast halsband och armband men även ryggbälte och magnetsulor är vanligt.

För dig som har dålig sömn så kan jag rekommendera både magnetmadrass och magnetkuddinlägg som hjälper många med både sömnproblem och muskelstelhet. ●

Lena Svensson

Läs mer om produkterna på www.bravara.se eller beställ direkt i vår webbutik på www.nyponpulver.com

Linda Hjelm

– Ny kontaktperson för Smärtföreningen

BILD ?

Vi hälsar en ny kontaktperson välkommen – Linda Hjelm. Trots sin ringa ålder, 29 år, så har hon stor erfarenhet av både smärta och problem med försäkringskassan, a-kassan, arbetsförmedlingen samt försäkringsbolag.

Linda har levt med kronisk smärta sedan hon var 15 år och har följande sjukdomar och skador: Astma, eksem, reumatism, fibromyalgi, medfött hjärtfel, PCOS, Prolaktinom samt Whiplash och nervskador i vänster axel (efter en trafikolycka).

Vill du komma i kontakt med Linda så når du henne via e-post hjelm_linda@hotmail.com

Du hittar henne naturligtvis på listan med övriga kontaktpersoner för Smärtföreningen.

Produkter för magnetterapi

Hos Aktiv Friskvård www.bravara.se hittar du bl.a. magnetmadrass, ryggbälte, knäskydd, magnetarmband och magnethalsband. Vi rekommenderar verkligen ett besök på Berndts hemsida, stort urval och bra priser i en oslagbar kombination!

Riva korthus

– och bygga upp på nytt

– Kurserna har gått fantastiskt. Men jag insåg att jag var tvungen att börja om från början med nästan alla mina elever. Deras förståelse för helheten var helt enkelt för dålig, jag brukar beskriva det som att jag måste blåsa ut deras korthus för att senare bygga upp det från början igen. Detta har kommit som en chock för de flesta.



”Mycket stor tonvik ligger på själva förståelsen bakom problemet och inte

ett evigt symptomjagande. Man kan jämföra detta med dominobrickor som faller på varandra. Måhända är det nr 10 som skapar smärta, men den faller därför att de första 9 redan fallit. Då kan man inte bara ställa denna upp igen och hoppas på det bästa” fortsätter Micke.

Att utbilda patienter är A och O när det gäller behandlingsmässig framgång.

Syfte med behandling

Syftet med KINOpraktik är att undanröja störningar i kroppen, öka dynamiken och jämställa den muskulära balansen kring leder, framför allt ryggrad och höftregion. Att skapa balans i kroppen på alla plan är det

primära syftet. Balans mellan kroppshalvorna, mellan hjärnhalvorna, mellan höger och vänster sida, balans i livet, kort sagt, harmoni på alla plan i vår vardag.

KINOpraktikterapeuten behandlar framför allt problem i rörelseapparatens t.ex. värk i axlar, nacksmärta, migrän, ryggskott, stress och mycket, mycket mer.

Men det viktigaste för en KINOpraktikterapeut är att arbeta MED patienten, att han/hon är en aktiv del av processen, en sk aktiv behandling. ●

För alla som vill veta mer om KINOpraktik rekommenderar vi ett besök på www.kinopraktik.se eller slå en signal till Micke 08-520 155 56 eller 0707-99 66 36

Aktiv Friskvård



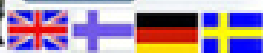
bravara.se

Berndt Legeryd

+46706361284

Söderhamn, Sweden

☎ 0270-15965



Hälsoprodukter på Internet

Har du ont i axlar, rygg eller knän?
Trött och orkeslös?
Dålig sömn?

www.bravara.se

Läs artiklar, nyhetsbrev,
beställ produkter, prova på priser.



**Vi firar
30 år!**

Jubileumsresa till Cypern 20-30 april

Följ med och fira med oss!

Överraskningar, underhållning &
presenter till alla våra resenärer!

- Gymnastik
- Vandringar
- Vattengympa
- Qi-gong
- Yoga & Meditation
- Behandlingar
- Kurser & föredrag
- Sång, musik & dans

Lär dig dansa med Svenska mästarna
Oksana Spichack & Jonathan Näslund
(även kända från Let's Dance)

Exklusiv resa för Kvinnan 12-19 april

Det här är en skräddarsydd resa för
Dig som vill växa, förstå och lyfta fram
det bästa hos dig själv.

Strandgårdens Hälsoresor

Tel. 08-775 00 57 | www.halsoresor.se

