


Oljorna gör mig smärtfri

Christin drogs länge med värk i nacke och axlar. Hon blev hjälpt av regndroppsterapi – som även minskat stressen och gett bättre immunförsvaret.

AV KRISTINA ROSENBERG
 FOTO: JÖRGEN RAGNARSON
 INFORMATION SID 99

 **Christin Knudsen** har arbetat som hårfrisör och inom äldreomsorgen, yrken som sliter hårt på kroppen.

– Jag har drabbats av frozen shoulder, vilket innebär att jag blir stel i axeln och har ont i muskeln vid skuldran. Till och från har jag också problem med korsryggen.

Hon har fått sjukgymnastik, akupunktur och använt TNS, elektrisk nervstimulering, under många år. Det har hjälpt bra, men bara för stunden. I höstas provade hon regndroppsterapi.

– Jag fick massage med olika eteriska oljor på fötter och rygg. Oljorna doftade ganska starkt men det var inga problem. Massagen var oerhört skön.

Oljorna gjorde mig varm på ryggen, det riktigt kändes att de gjorde nytta. Efteråt låg jag insvept i varma handdukar och blev så avslappnad att jag somnade. Sedan kunde jag promenera hem, jag som haft så ont i ryggen att jag fått hjälp att ta mig dit!

Sedan dess har Christin gått på regndroppsterapi regelbundet en gång i veckan. Det gör gott för ryggen. Hon har också märkt att hon blir mycket lugnare.

Bättre sömn på köpet

– Jag har alltid haft en stor inre stress, vilket ledde till en hjärtinfarkt för sex år sedan. Men regndroppsterapi har en otroligt lugnande effekt, den får mig att varva ner och sova gott. Dessutom har den hållit förkylningar borta. Den sägs stärka immunförsvaret och det verkar funka på mig.

Regndroppsterapi är en metod som kombinerar eteriska oljors terapeutiska verkan med en speciell massageteknik



Christin Knudsen
 Ålder: 64 år
 Bor i: Karlskrona
 Yrke: Förtidspensionär



– En behandling i veckan hjälper mot smärtan och gör mig lugn, säger Christin.

från lakotaindianerna. Metoden utvecklades på 1980-talet av Gary Young.

Terapeutiska oljor

– Vi använder oss av nio olika oljor i en bestämd ordning. Först lägger jag oljan valor på fötterna och masserar med en speciell teknik som heter vitaflex. Jag trycker på vissa punkter på fotens insida som motsvarar ryggraden. Valor kallas även "lilla kiropraktorn" för att den sägs lindra ryggproblem. Oljorna går snabbt in i kroppen och kan sedan fortsätta verka i flera dagar, säger massören Mari Lundbladh.

När åtta olika oljor masserats in på fötterna fortsätter terapin på ryggen. Där används nio olika oljor i en bestämd ordning. De droppas som ett regn en bit ovanför ryggraden och masseras sedan in

med lätta fjäderformade strykningar.

De eteriska oljorna sägs ha antibakteriella egenskaper. Förutom valor används oregano, timjan, vintergröna, basilika, cypress, mejram, pepparmynta och aroma siez. Varje olja har sin egen terapeutiska verkan. Basilika fungerar antibakteriellt och antiinflammatoriskt medan mejram och pepparmynta är bra för matsmältningen. Oljorna används direkt på huden, men hos personer med väldigt känslig hud läggs en lugnande neutral olja över.

– Oljorna är kraftfulla. De kan användas även utan massage. En droppe pepparmynta i en och en halv liter vatten är bra mot magproblem; drick två glas om dagen. Mot insomningsproblem kan man droppa lite lavendelolja på kudden, säger Mari Lundbladh. ●