

ISSN 1903-4121

3 x
Mit masserliv:
Thøger Paulsen, Mads Chr. Jensen, Martin Alsbæk

Børn lærer
Få fod på persondataloven

Tema:
Stress af med musik

Mit masserliv
Irja Maria Johansson

FDfM ønsker alle
God Jul & Godt Nytår

www.fdfm.dk

3 x
Mit masserliv:
Thøger Paulsen, Mads Chr. Jensen, Martin Alsbæk

Børn lærer
Få fod på persondataloven

Tema:
Stress af med musik

Mit masserliv
Irja Maria Johansson

FDfM ønsker alle
Godt Nytår

www.fdfm.dk

10

Invitation:
Generalforsamling og Jubilæumsforedrag

3 x Mig og mit masserliv

Besøg på Skolen for Kranio-sakral terapi

TILLYKKE TIL FDFM!

www.fdfm.dk

FDfM
Generalforsamling 2010

Beretning fra
Massageskolelederne

Anmeldelse:
Holistisk center
og Gita Goya

TEMA: RO OG NÆRVÆR

Ro og nærvær
i forhold til massage

Mindfulness workshop

Jubilæumsforedraget:
Krop, kommunikation
og bevidsthed

www.fdfm.dk

www.fdfm.dk

ISSN 1903-4121

www.fdfm.dk

ISSN 1903-4121

Foreningen Danske Fysiurgiske Massører

Kroniske smerter
Foredrag i februar
Aktivitetskalender
Generalforsamling 2012
Nordisk Brancheråd for Massage

www.fdfm11.dk

ISSN 1903-4121

www.fdfm.dk

ISSN 1903-4121

Foreningen Danske Fysiurgiske Massører • Årgang 18 / Nr. 5 december 2011

Foreningen Danske Fysiurgiske Massører • Årgang 17 / Nr. 4

ISSN 1903-4121

Foreningen Danske Fysiurgiske Massører • Årgang 19 / Nr. 1 juni 2012

ISSN 1903-4121

Foreningen Danske Fysiurgiske Massører • Årgang 18 / Nr. 2 juni 2012

ISSN 1903-4121

Foreningen Danske Fysiurgiske Massører • Årgang 19 / Nr. 5 DECEMBER 2012

ISSN 1903-4121

Foreningen Danske Fysiurgiske Massører • Årgang 19 / Nr. 5 DECEMBER 2012

ISSN 1903-4121

Foreningen Danske Fysiurgiske Massører • Årgang 19 / Nr. 1 juli 2012

ISSN 1903-4121

Foreningen Danske Fysiurgiske Massører • Årgang 14 / Nr. 1 juli 2013

ISSN 1903-4121

Foreningen Danske Fysiurgiske Massører • Årgang 14 / Nr. 2 / december 2013

ISSN 1903-4121

Foreningen Danske Fysiurgiske Massører • Årgang 16 / Nr. 2 / JUNI 2015

ISSN 1903-4121

Foreningen Danske Fysiurgiske Massører • Årgang 17 / Nr. 2 / AUGUST 2015

Foreningen Danske Fysiurgiske Massører
Årgang 21 / Nr. 2 december 2020

ISSN 1903-4121

www.fdfm.dk

ISSN 1903-4121

www.fdfm.dk

ISSN 1903-4121

www.fdfm.dk

ISSN 1903-4121

www.fdfm.dk

ISSN 1903-4121

www.fdfm.dk



Det har skam også været sjovt at lave MassørNyt - her blandt andet en lattermild fotosession med skelet i 2008 :)

MASSØR nyt



Sacha World (formand / medlemskontakt)
Frederiksgade 2, 2.sal, h.
8000 Århus C
tlf. 40 91 10 55
mail: fdfm09@gmail.com



Dorte Mortensen (kasserer)
Oddervej 12
Søvind
8700 Horsens
tlf. 4018 0961
mail: dorte.mortensen@hotmail.com



Irja Maria Johansson (sekretær / redaktør)
Sejrøgade 11, 4.sal, tv.
8000 Århus C
Tlf 86138871 / 26828871
mail:irjariamajohansson@yahoo.dk



Marie Bräuner Kristensen (suppleant)

Revisor: Jørn Tang, Horsens

F.D.F.M.s mail-adresse:
fdfm09@gmail.com

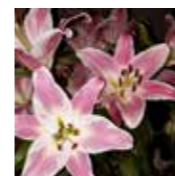
F.D.F.M.s hjemmeside:
www.fdfm11.dk

Nyt fra bestyrelsen

Formandsordet	3
Indkaldelse til generalforsamling 2021	17
Sundhed på nettet	20

Artikler

Dyr, der healer, og varmt farvel	5
Følekontakt med kroppen	6
Fit-plastre	7
Lændesmerter	8
Efteruddannelse hos Massageskolen	10
Klienter som lider af dystoni	11
Orthomolekylær og økologisk medicin	12
Anthony William om massage	15
Masaku-skolens program	16
Bogstafetten	17



Af Sacha World, formand F.D.F.M

Kære medlemmer, i denne stormende tid med coronaens hærgen, vores maske- og sprit- og afstandstilværelse, kan det være en kæmpeudfordring at sige noget fornuftigt andet end pas på jer selv og farvel. Men det er jo en pauver facon at afslutte dette kapitel for vores forening og for os alle sammen, ting forandrer sig og vi udkommer jo ikke som blad mere, men vil være at finde på hjemmesiden (www.fdfm11.dk)

Vores historie er jo 23 år gammel, da Kirsten Mogensen startede sin første skole her i Århus, hvor flere af os er uddannede fra. Og Massørnyt kom tre år efter. I starten var der et lille blad, gult, med nyheder og konkrete facts. Der var en medlemsliste og en forsikring som mange tegnede hos os, da den var billig og sikrede os når vi begyndte at massere for alvor, om jeg så må sige. Efter de første bambiskridt, hvor vi snart blev mere sikre i vores massager og fandt ud af om vi bare ville have det som hobby eller ville åbne klinik og leve af det, etablerede vi os med en bestyrelse og et større blad, som Irja, vores skønne redaktør begyndte at skrive fine artikler i. Vores billedside blev også bedre og bedre og da vores designer, Signe Thur kom til og lavede det fine design vi har glædet os over i mange år efterhånden blev bladet til det vi kender i dag og har fået to gange årligt i adskillige år.

Irja har skrevet og samlet artikler, fået dygtige folk til at dele deres viden med os i bladet og vores egne interesser er også blevet en del af indholdets 'guld'. Mange skiftende skoleledere og bestyrelsesmedlemmer har vandret side om side med os gennem årene og da Kirsten Mogensen solgte sine skoler både i Århus og Ålborg, kom der nye kræfter til. Det har været en interessant rejse og den nuværende bestyrelse, Irja Maria Johansson, Dorte Mortensen og undertegnede Sacha, har haft en livlig bestyrelse, med mange gode diskussioner og med fordeling af opgaverne, som til tider har været lidt anstrengende, da vi kun var tre og alle har arbejde ved siden af. Der er jo en del opgaver at tage vare på, også da vi havde foredrag og kurser, som det var en fornøjelse at arrangere, især når

Fortid, Nutid og Fremtid

**- sidste formandsord
i denne udgave...**

der var opbakning fra medlemmerne. Desværre tyndede det ud, hvad det så skyldes ved jeg ikke rigtig, for ingen meldte tilbage og kom med gode ideer, som vi ellers opfordrede til. Så det er ligesom ebbet ud, desværre, for det er jo dejligt at møde andre og lære nyt. Derfor håber vi der fremover vil melde sig nogle medlemmer som deltager i bestyrelsesarbejdet og som har gode ideer til foredrag eller kurser, som vi kan hjælpe til med at få gennemført. >



**Kloge mennesker
har tænkt og udtalt ordene:**

**Mellem bjergtinderne, der er forbundet
med spindelvævstynde tråde,
ligger der kæmpekratere og suger.
Tinderne synger og kraterne runger.**

**God grant me the serenity to
accept the things I cannot change,
the courage to change the things I can,
and the wisdom to know the difference.**

**Det afgørende er ikke hvordan
mennesker bevæger sig,
men hvad der bevæger dem.**

**Alt liv er i bevægelse
og energi skifter ustandselig.**

Vores fine blad, bliver jo det sidste i denne udgave, som mange af os har været meget glade for, både form og indhold og så de smukke og indbydende forsider, som har pyntet i klinikkerne og været en fornøjelse for mange at læse i, med nye indfaldsvinkler til vores ældgamle men til alle tider givende fag.

Vi holder jo fire bestyrelsesmøder om året, som pga coronaen har foregået online af og til, men det kan jo også sagtens lade sig gøre, medmindre noget skal underskrives. Men det er sjældent.

Jeg vil her gerne benytte lejligheden til at sige Irja en særlig tak for hendes utrættelige og inspirerende arbejde for at skabe vores smukke, og interessante blad og få det til at fungere, men det har også være mere og mere besværligt, fx det indlæg der hed "Om mit massageliv" det er som om vi alle er så travle at der ikke er overskud eller lyst til at fortælle om vores liv med massagen og vejen til starten.

Men Irja har altid været på jagt efter nyheder, deltaget i kurser med fx Touchpoint, holdt sig a jour med de sidste nyheder og snakket med en masse mennesker som beskæftiger sig med ting i deres liv som relaterer til vores massage og sundhed generelt, både fysisk og psykisk. Der er så mange aspekter ved vores fag, som Irja for formået at minde os om med sine mange indlæg og referencer. Tusind tak!!!!

Men Irja har også andre interesser og vil gerne bruge tid på dem, så vi må sige vores gode, dygtige og kloge veninde farvel, men vil hvis hun har tid og noget der er godt for os medlemmer at vide, fremover, nu og da, har hun lovet at lægge et indlæg på vores hjemmeside, som vi i øvrigt håber alle vil holde mere øje med efter generalforsamlingen, hvor de nye tilstande vil træde i kraft, dvs at Dorte Mortensen og Sacha vil passe hjemmesiden og håber at I, vores kære medlemmer vil læse, kommentere, komme med forslag, og selv skrive indlæg og måske få lyst til at komme med i bestyrelsen, hvad vi meget opfordrer til.

Pas på jer selv alle sammen, håber I får en velsignet jul, på trods af mange odds. Mange varme og kærlige tanker fra

Sacha

Dyr der healer og et varmt ♥ farvel

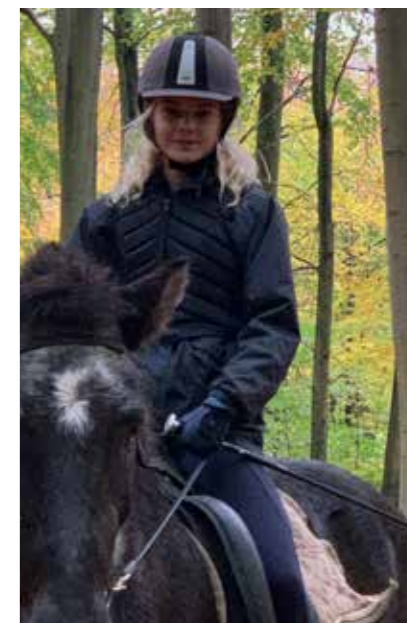


Foto: Ane Kirkhammer 2020



Af Irja Maria Johansson

Vi har ofte haft et foto af en hund med i Massørnyt. Vores firbenede venner er gode for næsten alle mennesker at knytte sig til og hjertet står som regel pivåbent af glæde i mødet med ens yndlingsdyr, katte, hunde, geder, dværghamstre og fugle i det fri etc. Naturen bringer glæde, healing og sundhed, hvilket videnskaben har bragt frem sort på hvidt. Senest læste jeg, at det er videnskabeligt bevist at skolebørns stressniveau falder, når de får en hund. Det er ikke så underligt.

Lige i tiden er der en smuk 14 årig healer hest, jeg har focus på. Den bringes regelmæssigt hen på et hospital (i England?) og vækker glæde hos både gamle og unge når de møder den og bliver berørt af den. Hesten bevæger mulen nærmest som den snakker mens den kigger roligt og direkte på patienten og sender sine elektromagnetiske healingsbølger afsted, når den står overfor den syge. At se sygehuspersonalet stå i gangen med ærbødighed når hospitalets healerhest kommer, er et flot syn, synes jeg. Se med ved at google:

"A unique horse much better than some human".

Men vi tobenede gør jo også vores til, at bringe den for os uundværlige følelse af fred og glæde frem i os selv og vores medmennesker når vi lindrer og behandler med vores massager. At kunne fremkalde et sundt og godt energiløft hos een selv og sine medmennesker, er en taknemmelig opgave, enten som massør i erhverv eller som privat, synes jeg.

Jeg har været glad for i samarbejde med Sacha og Dorte at kunne bringe ideer, artikler og tanker i cirkulation om vores krops-

arbejde. Indholdet i Massørnyt har berørt både de fysiske, psykiske, sociale og spirituelle områder i håb om, at i som læser har kunnet bruge noget af stoffet konkret eller som inspiration.

Tiden er kommet til at vores forening, FDFM skal på net. Jeg har valgt at træde ud af bestyrelsen efter mange spændende år som redaktør af bladet i et godt, sjovt og lærerigt samarbejde med Sacha og Dorte. Jeg vil fremover sende artikler ind som menig medlem, mens Sacha og Dorte gerne vil fortsætte med at bestyre arbejdet efter generalforsamlingen med valg i 2021. Jeg håber, at et nyt bestyrelsesmedlem melder sig på banen; arbejdet er bestemt ikke kedeligt.

Jeg tror vores forening vil blomstre med både nyheder og artikler indenfor vores fag på netbasis. Hvis flere medlemmer får lyst til at sende nyhedsstof ind med hvad de har på hjerte med personlige arbejdsrelaterede erfaringer og oplevelser med ideer og artikler, så er vi godt hjulpet. Vi må som forening ta godt vare på vores individuelle og fordelagtige fællesforsikring, der skaber basis for trygheden i vores arbejde.

Massørnyt siger stor tak for samarbejdet med dets helt uundværlige og dygtige grafiker, Signe Thur. Uden Signe intet Massørnyt blad på det niveau. Tak til de to dygtige behandlere Gunna Højgaard, ejer af Massagaskolen og til Peter Lund Frandsen, ejer af Touch Point for inspiration og artikler på højt fagligt niveau, altid med velbegrunder og underbygget viden indenfor komplementærbehandling. Og tak til Carsten Vagn - Hansen der med al sin venlighed har svaret på spørgsmål om kroppen og for de artikler vi måtte benytte i Massørnyt. Og et tak til Helle Torp, mindful fys. pilates for den altid fine inspiration til krop og sind. Tak til alle jer medlemmer der har kommenteret bladet gennem årene og de mange af jer der skrev og fortalte om jeres Massørliv. Flere er at takke bla. alle de interessante foredragsholdere der har været i foreningen gennem tiden. Og sidst men ikke mindst et stort tak til Kirsten Mogensen, der i 1997 oprettede Dansk Fysiurgisk Massageskole, hvorefter vores forening FDFM blev dannet tre år efter. <



Følekontakt med kroppen

Praktisk øvelse og anvisning

Af Irja Maria Johansson

I sommerens Massørnyt om "Bladets linie og retning" skrev jeg, at der i vinterbladet ville komme et eksempel på, at skabe følekontakt med kroppen ud fra værensprincipper.

Hermed et eksempel med plads, tid og rum til at møde kroppen med venlighed uden at den tekniske del er i hovedsædet hvormed der justeres, ordnes og fixes. I stedet ledes opmærksomheden hen til den mere ordløse del, hvor man får mulighed for at komme i forbindelse med det mere intuitive fremfor det mere mentale bevidste. At vise vej til at gå ind og undersøge værens planet sammen med ens klient synes jeg er et meningsfuldt arbejde, fordi det bringer modtager i kontakt med kræfter, der virker healende på et dybere plan.

Jeg har gjort erfaring med følgende øvelse / guidning til klienter under massagen, en øvelse jeg har afprøvet gennem nogle år. Mit sigte er som sagt at inspirere og viderebringe det at få skabt kontakt til kroppen og møde den med både venlighed og accept

med alt hvad der er. At skabe ro og tid til at sanse, for så at give bevidst slip og åbne sig for kroppens eget indre liv og "lytte" til hvad kroppen har at sige, ved at møde den med hjertets tålmodighed, accept og venlighed.

En fremtrædende gynækolog, Christine Northrup, USA har udtrykt sig således: "Hjertets elektromagnetiske frekvens er 5000 gange mere kraftfuldt end hjernens. Uddannelsessystemerne har uddannet hjernen, men ikke hjertet".

I de sidste årtier er der heldigvis kommet et større focus på denne del af livet og dets betingelser.

ØVELSEN/GUIDNINGEN

Alt efter hvem min klient er, om vedkommende er vant til at gå hos mig med den form for klassisk/meditativ massage jeg udøver og jeg skønner, at jeg ikke forstyrrer massageforløbet ved at lade øvelsen/guidningen her indgå, da er denne del af massagen blevet en naturlig del af mit virke. Den første gang jeg guider, er det i aftale med klienten.

Oplever jeg at modtager er psykisk skrøbelig eller guidningen ikke passer ind i helheden, udfører jeg ikke øvelsen. Men ellers vil jeg under en massage en højst to gange, lade mine hænder være helt i ro på et opspændt eller underspændt område på modtagers krop, måske et sted klienten selv har påtalt eller har klaget over inden massagen.

Den ene hånd lægger jeg med ro og nænsomhed på det over-spændte / underspændte område, hvor ubalancen er. Med et næsten umærkeligt tryk i materien bliver jeg her med mine hænder og min opmærksomhed, imødekommende og lyttende. Den anden hånd lægger jeg i nærheden på kroppen der jeg intuitivt mærker, at jeg kan understøtte processen. Følgende kan lyde skematisk, men guidningen indledes nogenlunde således:

” Jeg lægger min hånd på dette område, hvor du kan mærke et lille tryk og varmen fra min hånd. Jeg er her i ro og med stilhed måske to til tre minutter måske lidt længere, inden jeg igen fortsætter med massagen.

Med den bevidsthed eller opmærksomhed jeg (som giver) kan samle her og nu uden at anstrenge mig, går jeg på opdagelse i dette område af kroppen og møder de levende celler på samme måde, som når jeg møder et lille barn/en baby; det er med samme venlige, nysgerrige og varsomme intention. Jeg har ikke noget bestemt i sigte andet end at være til stede uden at ville bestemme retning eller virkning. Mit ønske eller mål er heller ikke at spændingen nødvendigvis skal slippe eller noget skal vækkes til live. Jeg tager på opdagelsesrejse med en åben og venlig bevidsthed og mærker hvad der er at sanse.

Måske mærker jeg kulde, varme, en fast form eller en løs konsistens, måske dukker der nye sansninger op; måske mærker jeg ikke noget. Jeg vil, som nogen har udtrykt det "vande" stedet med min bevidsthed ved blot at være til stede og sanse. Gå stedet i møde, lyt med venlighed og lade dette område af kroppen tale for sig.

Når du (som modtager) med din bevidsthed gør det samme her og nu, er der to bevidstheder der sammen sanser dette fine område med dets liv. Nogle gange kan man samle megen opmærksomhed og holde den i lang tid, andre gange mindre. Nogle gange må man gå til og fra med sin opmærksomhed. Det hele er tilladt at mærke og velkommen til at være.

Oplev hvad der sker ved bare at være til stede med accept.

Efter 2 - 5 minutter, spørger jeg modtager, om hun/han kan mærke forskel på før og efter opmærksomheds og - sansøvelsen. Jeg spørger ikke dybere ind i det oplevede med mindre modtager selv vil. Da det hele sker i et naturligt flow oplever jeg ingen modstand når jeg herefter fortsætter massagen. Massøren vil med lidt erfaring sanse når modtager er i kontakt med stedet og ligeledes sanse hvor kraftfuld opmærksomhedsenergien er/var hos modtager.

Med modtager og givers bevidste opmærksomhed på stedet, sender hjernen via nervetrådene besked til og fra kropsstedets væv med muskler, sener, led m.v. og nervebanerne giver impulser til at de små blodkar åbner sig hvor de ellers har ligget uvirksomme i spænd i den overspændte materie eller har ligget næsten livløse og uvirksomme i de underspændte områder. Disse små blodkar



(de store blodårer strømmer og pulserer jo altid) der nu "vækkes" af nervebanerne med dets impulser, bringer mere livgivende blod til stedet og tager affaldsstofferne væk, hvilket tilfører området vitalitet og liv. Dette sker via den bevidste opmærksomhedsintensitet.

Første gang jeg guider fortæller jeg efter massagen, at man selv kan lave øvelsen hvor man vil på kroppen og flere gange om dagen f.eks. i busen eller i badet. Man kan med denne sin bevidsthed "bevæge sig ind" i et led, en knogle f.eks. en ryghvirvel, en muskel eller et organ etc. Denne meditative øvelse er et møde med naturen i sig. Når man bliver vant til det, kan man hurtigt skabe en venlig følekontakt med sin krop. Vi har med vores bevidsthed som regel tilgang til at spænde af i det mentale aktivitetsområde og bevæge os ind i værenstilstanden.

At tillade livet at være i kroppen med det der er lige her og nu og registrere det uden fordømmelse, men med venlig accept, er en øvelsesproces. Der findes mange veje til Rom og denne øvelse er en af dem. <

Fit-plastre (Fit therapy patch) - Energimedicin

Af Irja M. Johansson

Jeg har en god veninde der lider af nakkesmerter. Hun rækker derfor ud når hun hører og ser nyt indenfor energimedicin og kender efterhånden mange veje "der fører til Rom"; idet hun er kemisk interesseret i processerne på celleniveau. Hun fortalte mig om "fit plastre" der hjalp hende, så at nakkesmerterne blev væsentligt formindsket. Fitplastre arbejder med kroppens egen infrarøde varme.

Jeg bestilte nogle fit - plastre og begyndte at dele ud af dem til klienter der havde ondt i diverse led for at se, hvad de sagde. Og jeg blev glædeligt overrasket over tilbagemeldingerne, for det var påfaldende mange det hjalp.

Jeg kan nu overbevisende foreslå mine medmennesker at prøve om "plastre" kunne hjælpe på deres ledsmerter. "Plastre" fås på nettet og ved Helsam, Matas og nogle apoteker.

Lændesmerter

Hvad kan lænde-og sædeproblemer også bestå i, og hvilke behandlingsmåder er da mulige? Fokus på tre af de mindre kendte

Af Gunna Højgaard, MASSAGESKOLEN

En stor del af vores massageklienter kommer med lændeproblemer. Ensidig kropsbrug er nok den almindeligste årsag. De fleste af klienterne sidder for meget ned, lige som de fleste andre voksne i EU. En undersøgelse har nemlig vist, at 58 % af voksne europæere sidder mere end 8 timer dagligt. Dagligt! Jeg skrev også om lændeproblemer i Massør Nyt i 2015, måske har du det stadig liggende? Emnet er jo stort.

1 Lændefascien lider, når vi sidder for meget

Hvis man ikke sidder fuldstændig afslappet og bekvemt, og for længe, vil lændemusklene blive svage, og leddene i lænderyggen bliver ustabile. Risikoen for diskusprolaps og ledscred bliver større. Der kan opstå nagende smerter i lændefascien fra den inflammation, der breder sig i det overbelastede muskel- og fascievæv (fasciitis).

Vores opgave som massører falder i to dele: 1) at vejlede i forebyggelse ved at motivere for bedre kropsbrug og 2) at behandle følgerne af fasciitis med fasciebehandling og reduktion af tonus i musklerne, mest effektivt med MET.

Det viste er en meget almindelig holdning hos personer med stillesiddende arbejde.

Specielt lænden: Musklerne er overaktive og stramme, det gælder også psoas, mens gluteus maximus og bugmusklerne er for lidt aktive.

Stramheden fortsætter igennem det sacrotuberale ligament på bagsiden til bækkenets underkant, og bidrager til at trække diafragma og brystkasse nedad på forsiden. Diafragmas nederste forankring til hvirvelsøjlen befinder sig ud for det område, hvor psoas udspringer – der har de en forbindelse.

Dårlig vejtrækning for ringe iltning af vævet giver mere tilbøjelighed til inflammation og større smertefølsomhed, også i lænden.

Trækker din klient vejret øverst i brystkassen (højcostalt)?

2 Truncus-ustabilitet forøger risiko for ledscred og prolaps

Ustabil lænderyg skyldes svaghed i de muskler og fascier, der skulle holde lændehvirvlerne i stilling. Elastiske fascier kan normalt bringe hvirvlerne tilbage til udgangsstillingen, når vi har bevæget os. Vi kan foretage en enkel diagnostik og derefter give både behandling på stedet og vejledning i selvbehandling for klienten.

Svag truncus-stabilisering:

Klienten skal løfte bækkenet, til der er en lige linje fra skuldre til knæ. Det kniber her.

Derpå skal klienten "knibe" og samtidig strække det ene ben uden at løfte eller sænke knæet, og uden at hoften synker i den side. Hoftens synker, og knæet er også sunket lidt.

Manøvren kan også bruges som genoptræning.



3 Klienten med smerter ved halebenet og svært ved at have afføring

Hvis leddene mellem korsben og haleben bliver belastet ved traume, forskubning eller ved træk fra musklen, vil det gøre ondt i området, eventuelt med udstrålende smerter opover i korsben og lænderyg.

Nederste del af store sædemuskel (gluteus maximus) udspringer fra halebenet (coccyx). Bækkenbundens bagerste del er opbygget således: De ydre (viljestyrede) anale lukkemuskler er indirekte forankret fortil til kønsbenet (os pubica), og bagtil, til halebenet. Endetarmsåbningen løftes indad i bækkenet ved hjælp af muskulatur (levator ani), som er forankret til kønsbenet. Hvis man brækker halebenet, kommer der ravage i hele dette område.

Det kan være svært at udspænde den store sædemuskel tilstrækkeligt med almindelige øvelser. Her kommer MET som kaldet: Ved en enkel behandlingsmanøvre kan massøren gøre musklen mindre aktiv. Udspænding/MET for store sædemuskel: Klienten ligger på ryggen. Benet skal bøjes i knæleddet, føres langt frem (dvs "op") og ud til siden, og der gives modstand på forsiden af knæet. (Sædvanlig MET-fremgangsmåde, hvor vi udnytter tonushæmning efter tryk mod fast modstand, PIR:post-isometrisk relaxation).

Nogle mennesker har fra de var små vænnet sig til at prøve at "holde sig" ved hjælp af den store sædemuskel, og de har særlig svært ved at slappe af her, især i stressende situationer, hvor deres halebenssmerter bliver værre. Vær opmærksom på, at klienten kan have dette problem, hvis vedkommende bliver ved med at have smerter i dette område og problemer med at have afføring trods massage og øvelser.

Eksperten (eller bedre: Personen selv) kan, hvis det er nødvendigt, behandle levator ani med MET indefra (fra endetarmen), så spasmen i musklen slipper. Det gøres ved at føre en behandlet finger ind, spænde bækkenbunden - slappe af - og trække bagud. Denne manøvre ligger nok uden for de fleste massørers arbejdsfelt. <

- L2 Blindtarm, bækken og lår**
- L3 Bækken og knæ**
- L4 Bækken, lænd og balder**
- L5 Fod og underben**

Korsbensnerver (Sakralnerver)
S Hofte og sæde

Halebensnerver
Co Endetarm og haleben

Ved traume kommer der tit bækken-dysfunktion samtidig med smerter i hele det område, der innerveres fra 2. lændenerve til 1. korsbensnerve (med individuelle forskelle)

Kilde, specielt om halebenssmerter: "Neuro-orthopaedics '86 and Rehabilitation", Prag 1986. Miroslav Tichý

Efteruddannelse hos
MASSAGESKOLEN



MASSAGESKOLENs uddannelse har fungeret i over 40 år og bygger på forskning og kritisk udvælgelse af nye og gamle metoder.

Massage er "in" i disse corona-tider, fordi vi dækker et stort behov for personlig behandling under sikre forhold. Vi har travlt i klinikkerne og får mange nye klienter.

I 2021 kan du udvide dit tilbud. Hvad har du brug for?

For eksempel: Behandling af stressfølger, arvæv, kæbeledsproblemer, graviditetsgener, gener fra slidgigt og indsætning af nye led, hjælpudesmerter, ødemer, iskiaslignende smerter, overbelastede skuldre og spændingshovedpine. Fasciebehandling, MET, oscillation og ledmobilisering, termoterapi.

Ny inspiration efter mange år som massør:

Justering af tempo, tryk og vægtoverføring, så du skåner din krop og forbedrer dit "flow"
Forbedrede versioner af grebene i den klassiske helkroppsmassage

Opnåelse og vedligeholdelse af RAB:

Opgradering på RAB-niveau af ældre eller kort uddannelse, i teorifag ved fjernundervisning
Afsluttende eksamen i anatomi/fysiologi/sygdomslære og praktisk behandling ifølge krav til RAB

Jeg tilbyder i 2021:

Undervisning i alle danske landsdele: Du vælger emne og arrangerer!
Workshops der hvor jeg bor i Torup (Nordvestsjælland)

Læs om massage:

Fagskrift for Massører kommer 4 gange om året. Det koster kr. 100,- en gang for alle og bliver sendt direkte til din mailboks som PDF. Interesseret? Bed om flere oplysninger



Mail: gunna@massageskolen.dk
Tlf.: 411 410 77
Hjemmeside: www.massageskolen.dk
Facebooksider: MASSAGESKOLEN
MESSAGECREME

Klienter som lider af dystoni

Af Gunna Højgaard, MASSAGESKOLEN

Dystoni betyder dårlig regulering af muskelkontraktion. Klienter med denne diagnose har det problem til fælles, at de har svært ved at viljestyre deres muskelspænding og bevægelser. Parkinson-ramte er en af de berørte patientgrupper. Også dem der har sclerose og andre sygdomme, som påvirker styringen af motorikken. Torticollis for eksempel.

Vi skal se på samspillet mellem agonister og antagonister. Hvis det motoriske system fungerer normalt, vil der blive sendt motoriske impulser ud til de muskler, der skal udføre en opgave gennem de motoriske nerver, og samtidig sendes der hæmmende impulser til antagonistene, så de ikke modarbejder bevægelsen ved at bremse den. Det er ikke noget, vi styrer med viljen – det fungerer så at sige pr. automatik. Vi har stor gavn af det, når vi for eksempel skal række hånden ud efter en skrøbelig ting. Så skal vi helst ikke ramme ind i den med fuld kraft, så den går i stykker. Agonist-antagonistsamspillet kan også trænes, når to modsatte bevægelser skal skifte hurtigt: En operation som at piske flødeskum med håndpisker er yderst kompliceret for nervesystemet, og de fleste af os foretrækker så langt at gøre det med den dominerende hånd.

Det samme gælder det vibrationsgreb, som nogle af os bruger til afspænding af klientens muskler.

For en person med dystoni er den slags funktioner nærmest en uoverskuelig opgave. Og da deres muskler er "samspilsramte", er finere kombinationer af spænding og afspænding som at holde balancen og bevare en god holdning yderst krævende og somme tider meget anstrengende.

Den autoriserede behandling består i Danmark af kombinationen af botulinum neurotoxin (BoNT), også kendt som "botox" og fysioterapi. Botox gør musklen uimodtagelig for motoriske impulser, så det bliver mere overkommeligt for den dystoni-ramte



at udføre viljestyrede bevægelser med andre muskler, uden at de bliver bremset. Stoffet gives som injektioner med nogle måneders mellemrum.

Nu kommer vi til det, som vi massører kan tilbyde.

Dystoniramte klienters muskler og fascier bliver stramme og stive. Ud over en afslappende og omsorgsfuld samværsform i klinikken kan vi hjælpe med to teknikker: frigørelse af fascierne og meget forsigtig aktivering af antagonistene til den bevægelse, som hos denne klient er låst fast.

Fysioterapeuter har i adskillige år har givet dystonibehandlinger på et begrænset antal klinikker af specielt uddannede fysioterapeuter. Men selv om man er opmærksomme på behovet, er der endnu ikke angivet klare retningslinjer for fremgangsmåderne. Der hersker i nogle klinikker en stærk tendens til at fokusere på træning, som kan være helt forkert for de dystoniramte, så muskelproblemerne vokser i stedet for at mindskes. Det er jo værd at huske på, at stimulering tit forhøjer tonus, og når der ikke er tilstrækkeligt med hæmmende impulser, bliver resultatet flere ufrivillige spændinger og mere smerte. Ved dystoni er passiv behandling og behandling med blot en smule medvirken af klienten bedst.

Det er vigtigt at gå varsomt frem, bruge bløde greb og give sig rigtig god tid. Hvis jeg kender massører ret, så har vi en god baggrund for at føle os varsomt frem og finde netop det tempo og det blide træk, som disse klienters sarte nervesystem og muskler kan tage til sig.

Fasciefrigørelse (også kaldet myofascial release, MFR) er en rent passiv behandling, hvor behandleren med let hånd kontakter vævet, "synker ind", så de yderste lag af bindevævsfibre komprimeres. Derefter kan behandlerens hænder trække, vride og forskyde vævet i alle retninger. Hver af disse retninger behandles for sig, idet behandleren afventer, at vævet giver efter, og holder opmærksomheden på klientens reaktioner og meldinger. Det må (selvfølgelig) ikke gøre ondt.

Aktivering af antagonistene kaldes også reciprok inhibering. Her er der tale om at bruge en reaktion fra nervesystemet, som desværre ikke er intakt, nemlig antagonisthæmningen. Uden botox kan det være for svært. Til denne metode skal klienten medvirke. Mens behandleren støtter legemsdelen og "guider" den i den rigtige retning, skal klienten forsøge at udføre den anviste bevægelse. Det gøres meget langsomt og blidt.

De første til at modtage disse behandlinger var soldater, som havde fået alvorlige skader på nervesystemet og motorik i 2. Verdenskrig. Siden er teknikkerne blevet udviklet og forfinet. I dag kan dystoniramte i almindelighed få glæde af behandlingerne, og i det omfang, hvor en person har brug for mere end der kan fås ved at benytte de autoriserede klinikker, eller hvis der ikke er en klinik i nærheden, bør vi massører træde til.

Jeg vil gerne opfordre mine kolleger til at dele de erfaringer, de allerede har med behandling af dystoniramte, så vi kan blive flere, der tager imod dem, og så disse klienter ikke skal føle, at de bliver ladet i stikken. <



Orthomolekylær og økologisk medicin



**Af Carsten Vagn-Hansen,
Radiodoktoren**

Orthomolekylære læger kunne også kaldes økologiske læger. Det er historien om, hvordan nogle læger vælger at stille medicinen i baggrunden og se på patienten som et menneske, der skal styrkes bedst muligt ved at få tilført alt det,

som kroppen har brug for gennem kosten og kosttilskud. Desuden ved at give hjælp til at kunne rense det skidt ud, som kroppen bliver forgiftet af, så de selvhelbredende kræfter kan komme til at virke. Økologisk medicin handler også om, hvordan sind, ånd og krop hænger sammen, og sygdom kan afhjælpes med naturlige midler.

ØKOLOGISK LÆGEKUNST

Ordet økologi består af det græske ord oikos, der betyder hus eller bolig, og ordet logos, der betyder diskussion, drøftelse eller samtale. I moderne forstand er økologi studiet af organismen som helhed i relation til dens omgivelser eller miljø. Ordet lægekunst omfatter traditionelt enden til god kommunikation og til at forstå patienters og deres omgivelseres behov og reaktioner i relation til sundhed og sygdom. Lægen må forholde sig til patienten som et menneske. Ellers kan der ikke udøves lægekunst.

HIPPOKRATES

Lægekunstens fader er traditionelt i vores del af verden Hippokrates, der levede på den græske ø Kos. Han blev født 460 år f. Kr. og har præget udøvelsen af lægekunst mere end nogen anden. Det er i øvrigt ganske interessant, at det, som i dag kaldes alternativt og helhedsmedicin, var grundlaget for lægekunsten, som først og fremmest Hippokrates grundlagde i Europa, men som man også kan finde i for eksempel den indiske ayurvediske medicin, i kinesisk og i arabisk medicin.

Hippokrates gik ind for forebyggelse gennem mådehold og en sund levevis og mente, at hvis folk blev syge, så var det på grund af en eller anden ubalance i systemet med fysisk eller psykisk baggrund. Han mente, at lægekunstens opgave først og fremmest var at hjælpe naturen, da det er naturen selv, der er det vigtigste middel til helbredelse. Lægen er blot en medhjælper. Det er mennesket og ikke sygdommen, der skal behandles, og lægen må derfor skaffe sig indsigt i patientens hele liv, til den syges vaner, arbejde, livsforhold, måde at tænke og leve på.

Lægen skal undersøge hele mennesket, ikke blot dets organer eller legemsdele. Sammen med symptomerne var det grundlaget for en diagnose og for den behandling, der skulle gives.

Medicin var for Hippokrates kun støtte for anden behandling og ikke hovedmidlet. Og kirurgi skulle kun anvendes i yderste nød og kun, hvis alt andet ikke hjalp, da det var at øve vold mod naturen.

Hippokrates betragtede altså sygdom som en ubalance i det enkelte menneske, og det var lægens opgave at hjælpe med at genskabe den rette balance og at anskue mennesket som en helhed. Hippokrates betragtede symptomerne som et sammenhængende

tegnssystem, som det for behandleren gælder om at tolke rigtigt, ud fra sit kendskab til den pågældende patient og dennes livsform og livsanskuelser. Symptomerne kan have forskellig betydning fra den ene patient til den anden. Han var i fuld overensstemmelse med den økologiske tankegang og det økologiske virke.

NATURVIDENSKABEN

Hippokrates var alternativ i forhold til nutidens lægegerning, der er meget stærkt præget af den naturvidenskabelige udvikling, der skete på Newtons og Descartes tid for omkring 350 år siden. Der udvikledes et mekanistisk verdensbillede. Opfattelsen var, at begivenhederne i den materielle verden er bevidstløse, og den ydre verden derfor tilfældig og usammenhængende, indtil menneskets fornuft sætter tilværelsen i system.

Den konventionelle, officielt accepterede medicin angriber derfor symptomerne og sygdommen, men glemmer ofte det menneske, der bærer sygdommen eller symptomerne. Uddannelsen til læge koncentrerer sig stadig om mennesket som en kompliceret maskine og sygdom som en fejl i maskineriet, der skal kureres med en gang smøring og olieskift, evt. med et par nye reservedele. Lægerne lærer meget om sygdom, meget lidt om syge mennesker og næsten intet om sundhed. Viden om ernæring fylder for eksempel næsten intet, i modsætning til dyrlægeuddannelsen. Dyrene skal nok få den helt ernæringsrigtige mad, mens menneskene må nøjes med, hvad de har lært i skolen eller hjemme fra. Lægernes manglende viden om ernæring har blandt andet udmøntet sig i, at mindst 30 procent af de indlagte på sygehusene bliver underernæret eller fejlnæret, på trods af at en god og målrettet ernæring ofte overflødiggør anden behandling. Hvilken økologisk eller biodynamisk landmand sørger ikke for, at hans dyr og planter får alt nødvendigt for trivsel?



Læger lærer også alt for lidt om at lytte, om kommunikation, psykologi og pædagogik. Så det er ikke noget under, at der er en stigende utilfredshed, selvom langt de fleste mennesker stadig har stor tillid til deres læge. Kan man ikke lytte, vil man aldrig blive i stand til at udøve lægekunst, især ikke økologisk lægekunst, hvor det jo netop handler om mennesket som helhed i relation til dets omgivelser eller miljø. Dertil taler læger et særligt sprog, som mange af deres patienter opfatter dårligt. En undersøgelse har vist, at patienternes tankegang om lægelige emner ofte er afvigende fra lægernes. Hvis ikke lægen og patienten forstår hinanden, vil patienten ikke kunne få den viden, der er en af forudsætningerne for at kunne tage ansvaret for egen behandling, sådan som Lov om patienters retsstilling fordrer. Økologisk lægekunst er at kunne indleve sig i patientens liv og opfattelse af sin virkelighed samt at kunne hjælpe patienten med at lære så meget om sin sygdom, at han eller hun bliver specialist i den.

HVEM, HVAD, HVOR

Der er meget, der kan komme i vejen for den økologiske lægekunst. Lægerne er i dag invalideret af en stadig stigende lægesøgning. Folk går i Danmark meget mere til lægen end i vores nabolande. De er utålmodige og vil behandles her og nu. De vil ikke finde sig i at have nogen symptomer, og er i øvrigt hundeanst for, at det kunne være alvorligt, ikke mindst på grund af den megen sygdomsangstudspreddning, der går under navnet sundhedsoplysning, og angst for døden. Men lægen kan sammenlignes med en lagkage, der skal deles i lige så mange stykker som antallet af patienter, der søger hver dag. Og i dag er stykkerne blevet så små, at folk er sultne. Og sult gør utilfreds. Der er kun tid til at behandle symptomer, hvilket medfører, at folk kommer igen og igen, hvilket jo ikke gør det daglige antal patienter og ventetiden mindre. >

Økologisk lægekunst udøves ikke kun i lægens konsultation eller på sygehuset. Ligesom Hippokrates sad under det berømte årtusindgamle platantræ på øen Kos og holdt foredrag om sundhed, syge mennesker og deres muligheder for at blive helbredt, så vil de økologiske læger være at finde i forsamlingshusene, i foredragssale, på skoler og andre steder, hvor raske og syge samles for at få at vide, hvad sundhed er, og hvad de selv kan gøre for at opbygge, forbedre og bevare den.

Økologisk lægekunst udøves i langt højere grad af ikke-læger end af læger. Vi kan alle være både præster og læger for hinanden, og sundhed bør vi alle have forstand på. Det har vi også, hvilket klart viser sig under omstændigheder, hvor det normale sundhedsvæsen bryder sammen, for eksempel på grund af krig og ved katastrofer. Her falder normalt både sygelighed og dødelighed. Ikke på grund af lægernes fravær, men fordi mennesker begynder at passe på sig selv og at tage sig af hinanden.

Mange dygtige alternative behandlere udøver også økologisk lægekunst. Det handler i bund og grund om at hjælpe folk med at opfylde de grundlæggende behov, som deres krop, sind og sjæl har, og om at hjælpe dem med at slippe af med de gifte og affaldsstoffer, der har hobet sig op inde i dem. Økologien er jo også giftfri. I modsætning hertil er bivirkninger af lægemidler nu den fjerde hyppigste dødsårsag, og kuren skulle jo nødt være farligere end sygdommen. Økologiske lægemidler stammer fra naturen, der viseligt har sammensat dem, så de yderst sjældent gør skade.

Det er min erfaring, at mindst to tredjedele af de sygdomme og skader, vi pådrager os, har at gøre med det, vi spiser, hvordan vi fordøjer det, og hvordan vi kommer af med det igen. Vi har en selvstændig "mavehjerne", hvis eksistens er videnskabeligt bevist. Vi burde have så stor respekt for vores krop og sind, at vi ikke putter alt muligt kunstigt og kemisk ned i vores mave, og derved påvirker vores krop og sind negativt. Vores immunsystem og øvrige selvhelbredende kræfter er i høj grad afhængigt af vores fødevarer og ernæring. Og i højeste grad af vores tarmbakterieflora, som er med til at producere vitaminer, holde tarmslimhinden hel og velfungerende, den modvirker skadelige bakterier og svampe, modvirker både diaré og forstoppelse samt udvikling af kræft. Det er biodynamik, så det batter, og vores fordøjelsessystem skal selvfølgelig forkæles med økologisk eller biodynamisk føde og næringsstoffer fra den.

Fra tidernes morgen har det også været kvinderne i familien, der har udøvet den økologiske lægekunst, på baggrund af nedarvet viden og intuition om, hvad der er vigtigt for familiens sundhed. Uden for byerne har Vorherre sit apotek spredt ud på marker, enge og skove. Den østrigske Maria Treben kaldte det for "Guds Apotek". Jeg kan selv huske fra min barndom på landet under krigen, at vi meget sjældent havde brug for lægen eller lægemidler. Dem havde vi i køkkenhaven samt rundt omkring i naturen. Jeg havde blandt andet til opgave at plukke ægte kamille. Vi ved også, at planter, der har vokset vildt i naturen, har et langt højere indhold af aktive plantestoffer, som kan være gode at få i kampen mod sygdom og for sundheden. Kunstgødning ødelægger jorden og balancen i den, og påvirker sundheden skadeligt. Jeg har i ti år været sommerlæge ude på bygderne på Færøerne. Der mødte jeg en dame, der har skrevet en økologisk kogebog på færøsk. Hun fortalte mig, at det først var, da de begyndte at bruge kunstgødning på hendes faders gård, at børnene begyndte at blive syge. Vi bør alle blive økologisk bevidste og anvende økologisk tankegang i alt, hvad vi gør og laver. >



ORTHOMOLEKYLÆR MEDICIN

Udtrykket ortomolekylær medicin stammer fra 1968, hvor den amerikanske nobelpristager Linus Pauling brugte ordet for første gang. Det betyder de rette eller rigtige molekylers medicin. Molekyler er kroppens mindste byggesten, og ortomolekylær betyder anvendelsen af de molekyler, som kroppen allerede kender, i de rigtige mængder der passer til det enkelte menneskes behov. Ortomolekylær behandling går ud på at bevare et godt helbred og behandle sygdomme ved at sikre, at kroppen har den normale og rigtige mængde til rådighed af naturlige næringsstoffer.

Dansk Selskab for Ortomolekylær Medicin er en sammenslutning af cirka 80 læger og tandlæger, samt enkelte andre akademikere med særlig relation til sundhedsvidenskab. De har en fælles målsætning om sundhedsfremme gennem styrkelse af medborgernes egenomsorg og udvikling af metoder til opsporing og behandling af de grundlæggende årsager til sygdom ved brug af stoffer, som kroppen kender i forvejen. Det er helt i Hippokrates ånd. Han skrev allerede for 2.400 år siden: "Lad din mad være din medicin, og lad din medicin være din mad".

Udrensning af skadelige stoffer, der har ophobet sig i kroppen, blandt andet tungmetaller, er en væsentlig del af ortomolekylær behandling. Problemet er, at flere af hjælpestofferne skal gives direkte i blodet, da optagelsen fra tarmene ofte er svækket. Det gælder blandt andet for behandling med stoffet EDTA, som fjerner tungmetaller, fx kviksølv fra amalgam, og kalkaflejringer i pulsårerne. Der er kun få og sjældne bivirkninger, og i forhold til almindelig medicin er de ubetydelige. Da det etablerede sundhedsvæsen er imod ortomolekylær behandling på denne måde, skal man desværre selv betale for behandlingerne, men samfundet kunne spare enorme udgifter ved at bruge dem i stedet for til medicin og operationer for åreforkalkning.

Der er i sundhedsvæsenet brug for en helhedsmedicin med større vægt på at bekæmpe de grundlæggende årsager til sygdom med naturlige næringsstoffer og naturlige midler. Der er brug for økologisk og ortomolekylær medicin samt energimedecin, som jeg er sikker på bliver en væsentlig del af fremtidens medicin.

Jeg kan anbefale bogen "The Quantum Doctor" af Amit Goswami. PhD. A Quantum Physicist Explains the Healing Power of Integral Medicine. Foreword by Deepak Chopra.

Profound Insights into the Relationship Between Physics, Consciousness, and Healing.

Amit Goswami demonstrates how the different models can be combined into a new system of integrative medicine. <



Anthony William

Anthony William om massage

Af Irja Maria Johansson

Lone Kastrupsen, Cand. mag. havde en fin artikel i Massørnyt i sommerbladet 2020 om Anthony Williams baggrund og bøger om afgiftning og sundhed. Lone fortalte mig, at hun havde fundet flere udtalelser af Anthony William om massage. Jeg blev naturligvis interesseret, så da Lone sendte mig disse udsagn om vores fag, bringes de hermed videre:

Citat fra bogen *Den medicinske seer (2015)* af Anthony William:

”Helt tilbage til de ældste tider har mennesker, der holdt af hinanden, lagt hånden på hinanden som en hjælp. Massage er den ældste form for behandling, og frem til i dag er og bliver det en af de mest virkningsfulde metoder til helbredelse. En god massage af hele kroppen af 45 minutters varighed vil fremme blodgennemstrømningen i hele kroppen og være med til at fjerne giftstoffer, især fra leveren.

Massagen vil sandsynligvis styrke binyrerne og nyrerne, få hjertet til at slappe af og lindre spændinger.

Det er en god ide at drikke to glas vand på 4,8 deciliter med friskpresset citron- eller limesaft lige efter massagen. Det vil give den bedst mulige afgiftende virkning af din session.”

Anthony William:

”I love massage. I think it's one of the greatest things we have as a bandaid in this world.”

Anthony William, 21/10 20, Youtube:

”I respect massage therapy more than probably anything out there. Because it's ancient number one, ancient. Massage goes back as far as human beings existed. Goes all the way back - long before herbal medicine, long before anything.”

”It's the oldest form of healing therapy, the oldest modality. The minute human beings existed on planet Earth going all the way back... - as far as human beings have gone back in our history that was the first healing modality for humankind. And by far still incredibly - the best. I mean, people say to me: "Hey I got this going on". You need to get a massage. Because you are getting touched by another human that cares, that wants to make sure they actually, you know, they move energetically, all the energy there. There is light coming out of their hands, as they are working on you. I mean, you name it, I could talk about it all day.” <

MASAKU-skolen 2021

Fysiurgisk massageterapeut

(læge, kiropraktor, fysioterapeut og
lægeeks. massør eksamineret)

Du lærer en omfattende fysiurgisk kropsmassage og for at udbygge forståelse for massagen integreres grundlæggende muskellære omkring kroppens opbygning og funktion, således at du kan smertebehandle og løse muskulære problemer i en given situation. De mange terapeutiske massageteknikker og behandlingsprincipper sammen med din store viden i teori erhvervet gennem uddannelsen bevirker, at du i en given situation kan udføre en afslappende og afstressende kropsmassage samt løse ethvert muskulært problem ud fra skolens kvalitetsmæssige pensum og ikke mindst din egen indsats og entusiasme. Datoer følger.

Pris: 11.500 kr.
Weekendhold, 110 lektioner,
Sted: Gammel Gugvej 17, 9000 Aalborg,
Underviser: Fysiurgisk massør og/eller
fysioterapeut

Uddannelsen vil være en kombination af e-learning og fysisk fremmøde. Selve massage-undervisningen vil foregå ved fysisk fremmøde, så du kan få lært og øvet selve massage teknikkerne.

Mere information:

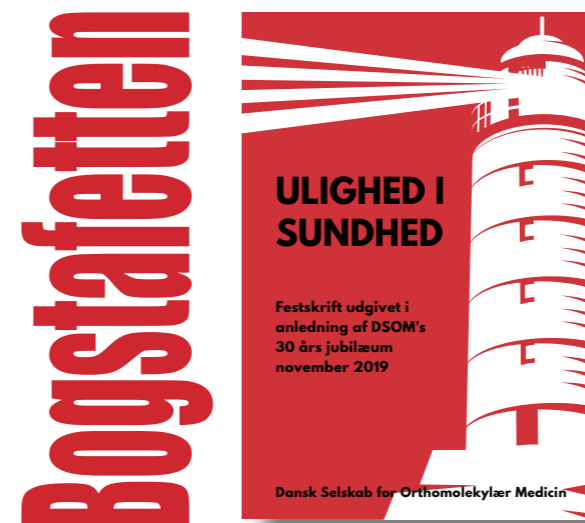


Karina Colding er RAB-reg. kinesiolog, akupunktør og zoneterapeut. Karina har egen klinik og har behandlet siden 1991. Endvidere er Karina Colding foredragsholder og har undervist på Den Danske Zoneterapeutske samt i kurser hos Correction Academy.



Tina Jensen er RAB-reg. kinesiolog, akupunktør og zoneterapeut. Karina har egen klinik og har behandlet siden 1991. Endvidere er Karina Colding foredragsholder og har undervist på Den Danske Zoneterapeutske samt i kurser hos Correction Academy.

www.masaku-skolen.dk



Af Irja M. Johansson

ORTHOMOLEKYLÆRMEDICIN OG ØKOLOGISK MEDICIN

Vi anbefaler her et festskrift på 87 sider udgivet af DSOM i anledning af deres 30 års jubilæum, november 2019.

DSOM er Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin. Orthomolekylærmedicin handler om vigtigheden af at fjerne giftige stoffer fra kroppen og at tilføre manglende næringsstoffer. Foreningen består af læger, tandlæger, dyrlæger, farmaceuter, biologer, biokemikere, mikrobiologer, ingeniører og cand scienter i ernæring der deler ud af deres viden og kliniske erfaring med orthomolekylærmedicin, altså biokemi på celleniveau.

"Artiklerne er til inspiration for almindelige danskere, politikere, samt ansatte og ledere i det danske sundhedsvæsen".

Man kan læse i festskriftet, at:

"DSOM forsøger at være det fyrtårn, som viser vej imod en mere naturlig måde at forebygge og helbrede sygdomme".

Radiodoktor Carsten Vagn - Hansen er eet af medlemmerne af DSOM og har skrevet en artikel i festskriftet med overskriften: "Cancer som metabolisk lidelse".

Da Massørnyt kontaktede Carsten Vagn - Hansen for at spørge, om vi måtte sætte en artikel i vores blad som C.V.H. har forfattet om: "Orthomolekylærmedicin og økologisk medicin" for bedre at forstå begrebet orthomolekylærmedicin, fik vi tilfaldelse til dette og denne kan læses her i bladet. Det er en klar, interessant og vigtig artikel om økologisk lægekunst og fremtidens medicin og helbredelsesmetoder

Rigtig god læselyst!



Indkaldelse til F.D.F.M. Generalforsamling 2021

Torsdag 4. februar 2021 kl. 19.00

Sted : Aarhus. Nærmere adresse oplyses til de tilmeldte efter tilmeldingsfristen 25. januar 2021

Tilmelding senest 25. januar 2021

med navn, tlf.nr., og mailadresse til:
Irja Maria Johansson tlf. 86 138871
eller mail: www.irjamarajohansson@yahoo.dk

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Gennemgang af revideret regnskab
4. Indkomne forslag - forslag der skal behandles på generalforsamlingen skal være bestyrelsen i hænde senest den 1. januar.
Sendes til irjamarajohansson@yahoo.dk
5. Fremtidig virksomhed
6. Valg af bestyrelse + suppleant (se liste)
7. Valg af revisor
8. Eventuelt

Hvem er på valg:

Formand: Sacha World Ikke på valg
Kasserer: Dorte Mortensen Ikke på valg
Sekretær: Irja Maria Johansson På valg - ønsker ikke genvalg
Suppleant Marie Bräuner
Revisor: Jørn Tang

Har du også led- og muskelsmerter?

Bliv smertefri uden medicin!

- Fit-plastret indeholder en blanding af biomineraler - ingen medicin.
- Kan anvendes alle steder på kroppen
- Et plaster er aktivt i op til 120 timer.

Bestil
prøveplastre på
[fit-plaster.dk/
aktiv](http://fit-plaster.dk/aktiv)



FIT-plaster til mit knæ og hofte hjælper til at smertelindre så at jeg igen kan være aktiv.
John Steinmetz



Er blevet helt afhængig og har altid FIT-plaster på lager, som både min mand og jeg benytter i forhold til led- og muskelsmerter - fantastisk produkt uden medicin.
Birgit Kjær

PRØVEPAKKE ► KUN 49 KR.*

Bestil en pakke med 3 smertelindrende prøve-plastre, som kan anvendes på alle dele af kroppen, med en samlet effekt op til 360 timer. Bestilling er uden binding.

Prøvepakken kan KUN bestilles på
www.fit-plaster.dk/aktiv
eller på telefon **36 88 99 05**

Max. én prøvepakke pr. husstand.

*Tilbuddet gælder til og med 31. dec. 2020. Pris er inkl. forsendelse.

FIT PLASTRE FINDES I FLERE VARIANTER. SE MERE PÅ FIT-PLASTER.DK



Knæ

Albue

Skulder

Nakke

Lænd

Hæl

Prøvepakke
indeholder
3 plastre
str. 5x15 cm

Hvor hurtigt virker Fit-plastrene? De første resultater kan muligvis mærkes efter få minutter og under alle omstændigheder inden for 24 timer.

Fit-plastrene forhandles på udvalgte apoteker, helsekostforretninger og matas.
Kontakt: tlf. **3688 9905**.

matas  **Helsam** Apotekerne

18 www.fitplaster.dk

Distributør: Tiebreak Int. ApS, Herstedøstervej 9, 2600 Glostrup, Danmark



Er du vores nye kollega?

OM VICURAS

Vicuras betyder pleje og omsorg for livet. Og det er netop, hvad vi tilbyder vores mange kunder. Vi er en landsdækkende leverandør af professionelle sundhedsordninger til alle typer virksomheder i hele Danmark, hvor vi bl.a. forebygger og behandler fysiske skader og ømheder i form af fysiurgisk massage.

Vores medarbejdere er vores vigtigste ressource, og vi har en klar målsætning om at være branchens mest eftertragtede arbejdsplads. Hos os er der højt til loftet og altid fokus på den enkelte behandler.

OM DIG



Du har relevant uddannelse som massør med momsfrigørelse



Du er fleksibel, punktlig og pligtopfyldende



Du ønsker, at være en del af en ung virksomhed, hvor der er højt til loftet og stort fokus på den enkelte kollega

VI TILBYDER



Faste vagter hos faste kunder



Betaling for den fulde vagt uagtet om den er fuldt booket eller ej



I alt 8 årlige betalte efteruddannelseskurser



Mulighed for at kombinere med selvstændig klinik

LYDER DET SOM NOGET FOR DIG?

Hvis du synes, at det lyder interessant, så er du måske vores nye kollega til vores fantastiske team. Vi oplever stor vækst og søger derfor altid nye kollegaer i hele landet.

Send din ansøgning via vores jobformular på vores hjemmeside: www.vicuras.dk/soeg-job-som-behandler
Du er også altid velkommen til at kontakte os på telefon **70 602 400** eller mail job@vicuras.dk.

Vi glæder os til at høre fra dig!

De bedste hilsner Vicuras



Sundhed på nettet

www.naturli.dk

Artikler om krop og sundhed

www.kilden-massagebrikse.dk

www.nordlys.dk/nordlys-massageskole

www.sundhedsguiden.dk

Brug søgeord og find sygdomsforklaringer

www.eanatomy.dk

Godt sted at købe anatomiske plakater, modeller o.lign.

www.radiodoktoren.dk

Artikler og forklaringer om en masse forskellige klassiske sygdomme og hvad man kan gøre.
Af sundhedskonsulent og læge Carsten Vagn Hansen

www.denintelligentekrop.dk

Alt indenfor pilates og yoga. Gratis e- bøger, artikler, foredrag, kurser og udstyr.

www.CI-shop.dk

Mc. Kenzie. Yogating. Træningselastikker og bolde. Måtter. Løbeudstyr

www.sundhedslex.dk

Om sundhed, sygdomme og helse