

Hodepine og migrene

TEKST INGVILD KRAN LØVESTAM FOTO SHUTTERSTOCK

Tom Bjørvik (45 år) tok kontakt med meg i desember 2013 på grunn av at han hadde hatt svært plagende smerter i nakken de siste 15–20 årene. Under første behandling fortalte han meg at han også var plaget av migrene (øyemigrener). Jeg foreslo da at jeg også skulle behandle ham for det. Tom hadde forsøkt "alt" uten å finne en behandlingsform som ga varige effekter, og nakkesmertene og migreneanfallene begrenset ham ofte i hverdagen.

Tom var ukjent med refleksologi som behandlingsform, og han var relativt skeptisk da han kom til meg første gang. Mange har liten kjennskap til refleksologi, så la meg først gi deg en kort introduksjon til hva det er.

Refleksologi er en naturlig og medisinfri behandlingsform som benytter seg av nervesystemets påvirkning av kroppens ulike funksjoner. Ulike deler av kroppen vår – huden, muskulaturen og indre organer – står i forbindelse med hverandre via nervesystemet; de deler nerveutspring i ryggen.

Ved hjelp av trykk på bestemte punkter på huden i et fastlagt system er det mulig å påvirke kroppens ulike organer og funksjoner. Kommunikasjonen går via huden og inn til for eksempel et organ, en virvel eller påvirker produksjon



av ulike hormoner avhengig av hva problemet er. Du kan tenke deg at vi har et levende "tastatur" på kroppens ytre flater som kommuniserer med og via nervesystemet. Vi kan "skrive" inn kommandoer som får kroppen til å reagere.

Refleksologi retter seg ikke kun mot å fjerne symptomer, men søker å løse årsaken til problemet. Metoden benyttes i forbindelse med en rekke plager, i dette tilfellet hodepine og migrene.

Hodepine og migrene behandler jeg i stor grad ved å lette trykket mellom hjernebinnene. Dette gjør jeg ved å drenere spinalvæsken på låret. Ifølge refleksologiens systemteori har hver kroppsdel sine

egenskaper. Valg av ulike punkter og kroppsdel er derfor avhengig av hvilke plager som skal behandles. Tom responderte veldig fint da jeg lettet trykket mellom hjernebinnene. Jeg brukte også andre punkter på kroppen. I refleksologien berører vi ikke direkte området utfordringen sitter, det vil si at jeg behandlet Toms migrene og nakke via punkter på andre steder enn der smertene var.

Nakkesmertene hans var også til stor belastning. Nakken behandlet jeg blant annet på leggen og hånden. – Jeg hadde aldri drømt om at løsningen for meg skulle være en behandling hvor behandler ikke rører nakken min. Dette er bare helt fantastisk, uttalte han etterpå, og etter seks relativt tette behandlinger var Tom helt uten både migrene og nakkesmerter. – Cirka 3 måneder etter første behandling hos Ingvild har jeg ikke hatt ett eneste migreneanfall, sa han fornøyd.

For å sikre at kroppen klarte å forbli helt uten migrene og for å holde nakken fin, fortsatte vi behandlingen, dog med lengre mellomrom mellom behandlingene. Siden Tom nå er symptomfri, vil behandlingene ha forebyggende effekt. Målet er at han aldri skal oppleve migrene igjen.

Tom Bjørvik har gitt sin godkjenning til å gjengi denne historien.

Refleksolog Ingvild Kran Løvestam (f. 1966) er utdannet ved Medika Nova (medika-nova.no/). I tillegg til hodepine og migrene arbeider hun med plager i nakke, rygg, hofter og knær, allergi og astma, utfordringer med immunforsvaret, hormonelle ubalanser, samt stress, spenninger og søvn. Løvestam driver i dag Clinic Energetic på Jar i Bærum. E-post: ingvild@energetic.no. Nettside: www.clinicenergetic.no

