

# dhed & Velvære



## Fjern spændingerne oppe i hovedet



Herdis Hviid

**Kranio-sacralterapi er en yderst virksom terapiform som er i stor vækst i Danmark.**

Mange opsøger terapeut og sygeplejerske Herdis Hviid, Klinikken, når de har prøvet en række andre behandlingsformer både indenfor det traditionelle sundhedssystem og indenfor det alternative.

"Mange af mine kunder kommer pga. uløselige smerter i nakke, skuldre, kæben, tilbagevendende hovedpine eller migræne. En anden gruppe kunder er personer med piskesmæld, - dem har jeg rigtig gode erfaringer med", oplyser Herdis.

Ifølge terapeuten accepterer vi at leve med alt for mange skavanker. "Det er helt unødvendigt, for mange kan dysfunktionen afhjælpes helt, og kan man bare få det 50-70 % bedre er meget nået", udtaler indehaveren af Klinikken.

Kranio-sacralterapi (KST) er traditionelt kendt for at hjælpe med funktionen af det centrale nervesystem, det autonome nervesystem, hormonbalancen, bidfunktionen og muskel-skeletsystemet.

Herdis Hviid har arbejdet med KST i mere end 4 år, hun har en række kurser bag sig fra Stanley Rosenberg Institutet i Silkeborg. Institutet har i samarbejde med en amerikansk og en fransk læge udviklet en helt unik teknik i forhold til at løfte folk fra stress og depression til en tilstand af klarhed, ro og åbenhed, hvor man nyder at være sammen med andre. (kaldet Social Engagement)

"Mange af mine kunder oplever, at de efter en behandling kan se mere lyst på hverdagen. De har fået mere overblik og overskud, de kan lettere slappe af, deres søvn bliver bedre", fortæller Herdis.

"Stress anses ofte som noget psykisk, men ofte ligger grunden til stress i vores nervesystem -vagusnerven- den 10ende kranienerve kommer i klemme i leddet mellem hovedet og nakken. Denne form for stress kan normalt afhjælpes med KST.

**RYGESTOP**  
Tobaksafvænning  
med laserakupunktur







# Sundhed & Velvære



Terapiformen er ikke noget man behøver at gå til i længere tid. Det afhænger af hvilken skade mine kunder kommer med", oplyser Herdis Hviid.

"Jeg anbefaler en evaluering efter 2-3 behandlinger. Her taler jeg med kunden om, hvilken effekt behandlingen har haft, og om det er nødvendigt at fortsætte", siger Herdis Hviid.

Selve behandlingen foregår i et stille og roligt lokale, kunden ligger fuldt påklædt på en briks med et tæppe over sig. Herdis berører under den 1-1½ time lange behandling hovedet, nakke og rygsøjle med meget lette tryk (ca. 5 gram). Under behandlingen oplever kunden en dyb afslapning.

"Min erfaring er, at alle burde have 1-2 forebyggende KST-behandlinger om året", understreger Herdis.

**PSYKOTERAPI / SAMTALE**

## LEDGAARD

Stabyvej 76, Husby  
6990 Ulfborg

### MAD & MOTION

Deltag i WeightWatchers  
og lær om kost og  
motionsvaner  
Tirsdays kl. 19.30  
Dyrk motion