



Min erfaring med Vivitex.

November 2004. Jeg er 50 år gammel og har vært sykepleier i 28 år. For snart 20 år siden fikk jeg en sykdom som kalles "ME" (myalgisk encefalopati) eller "Kronisk utmattelsessyndrom". Denne sykdommen gir en grad av utmattelse og mangel på energi som man ikke finner ved noen andre sykdommer. Og man henter seg ikke inn igjen verken ved søvn eller hvile. Utmattelsen forverres av både fysisk utfoldelse og tankearbeid, slik at det ikke nytter å trene seg til bedre form. Gjør man litt mer enn vanlig, blir man bare vesentlig verre neste dag, ja kanskje i uker og måneder dersom belastningen har vært stor. Man får sterke smerter i de musklene og leddene som har vært i bruk og kan bli så utmattet at man

rett og slett ikke er i stand til å røre seg. Også hjernen er utmattet, slik at man har problemer med konsentrasjon, hukommelse og innlæring. Man kan bli overfølsom for lyd, lys og lukt, og i dårlige perioder orker man nesten ingen form for stimuli. I tillegg har man en nesten konstant følelse av influensa i kroppen: Sår og slimete hals, verking i kroppen, sterk hodepine (jeg har hatt det døgnet rundt i alle disse årene), ømme lymfeknuter og feber med veksling mellom frysing og svetting. Søvnproblemer er også et sentralt symptom. Noen er veldig plaget med svimmelhet og øresus. De fleste har problemer med å gå, stå, sitte og samtale særlig lenge om gangen. Noen har også problemer i fordøyelsesorganene og man kan plages med tung pust og hjertebank.

Da jeg fikk stilt diagnosen i 1986, ble jeg 100 % uføretrygdet i 4 år. Sykdommen svinger hele tiden mellom gode og dårlige perioder, men jeg ble likevel gradvis bedre og klarte meg med 50 % de neste 12 årene. Jeg arbeidet da i halv stilling på intensiv avdeling. Men i 1999 ble jeg i tillegg utbrent, og maktet ikke å arbeide som sykepleier mer. Etter ett års sykemelding gikk jeg over på yrkesrettet atferd og begynte å studere. Men i løpet av studietiden har jeg bare blitt dårligere og dårligere, og fra mai til oktober lå jeg nesten hele døgnet. Jeg måtte derfor avbryte studiene. Musklene orket ikke å bære meg eller holde meg oppeist og hjernen orket nesten ingen stimuli. Alt jeg orket var å rusle litt rundt i hagen og sitte litt i en lenestol og kikke ut i lufta en time eller to. Ellers måtte jeg ligge. Det toppet seg i september, da jeg hele måneden måtte ligge i et helt stille rom. Jeg klarte ikke å lese, se TV, høre rolig musikk eller samtale mer enn maks 1 time i døgnet.

Det finnes foreløpig ingen behandling for denne sykdommen. Jeg var hos en professor i nevrologi ved Haukeland sykehus i sommer, og han sa: "Nesten alle som får ME er ekstremt aktive, engasjerte, pålitelige og samvittighetsfulle mennesker. Dere gjør *alltid* mer enn dere til enhver tid egentlig har krefter til. Dere kjører med full gass til dere krasjer i veggene – igjen og igjen." Den eneste kuren han hadde å foreslå var: "Du må bremses!!!"

Jeg har opp igjennom årene prøvd enormt mange behandlingsformer og naturmedisiner, og nå var jeg veldig behandlingstrøtt. Jeg tok til meg ordene fra professoren og bestemte meg for å bruke alle mine krefter på å lære meg å lytte til kroppen og gi den all den hvile den ba om. La den få bruke energien sin på helbredelse istedenfor å tappe den på andre ting jeg hadde lyst til å gjøre. Jeg besluttet at jeg ikke ville prøve noe som helst av alternative midler mer. Men da var det at Ann Helen Rasmussen, som er venninne av søsteren min sa: "Lise *kan* ikke ha det så dårlig, vi er nødt til å hjelpe henne!" Og så fikk jeg en Vivitex T-skjorte. Jeg følte det var uhøflig å ikke ta imot, så jeg lovet å bruke den en stund.

Jeg har nå hatt på meg trøya i drøyt fem uker, og kjøpte i tillegg en longs for to uker siden. Resultater: Etter 4 døgn tilbrakte jeg 9-11 timer i sengen om natten istedenfor 12-15. Og mens jeg på forhånd måtte ligge det meste av dagen, er det nå nok med en halv times hvil på ettermiddagen.

Da jeg fikk trøya brukte jeg sterke smertestillende tabletter minst hver annen dag for smerter i muskler og ledd samt hodepine. (Brukte det daglig i hele vår og sommer, men hadde strevd hardt for å få ned forbruket.) Nå har jeg klart meg helt uten smertestillende i 32 dager. Et par dager har jeg fått sterk hodepine fordi jeg jobbet altfor lenge og intenst med tankearbeid. Da bandt jeg en Vivitex knestrømpe rundt hodet som et pannebånd, og ble fin igjen etter en halv time. De daglige muskel- og leddsmertene er borte. Av og til får jeg vondt enkelte steder på grunn av overbelastning, for eksempel hvis jeg har

sittet og jobbet ved PC-en i veldig mange timer. Da pakker jeg inn området i Vivitex, og merker lindring allerede etter få minutter!

Jeg hadde også mye halsbrann og var plaget med slim i halsen. Så på forhånd tok jeg medisiner for å nøytralisere magesyre og løse opp slim omtrent annenhver dag. Etter to døgn med trøya, har jeg klart meg uten disse medisinene.

Den sjette dagen med trøya, våknet jeg med en utrolig følelse: Jeg kjente meg så full av energi at jeg fikk lyst til å stå opp med en eneste gang og støvsuge. Det er ½ år siden sist jeg klarte noe husarbeid. Før trengte jeg et par timer i senga etter å ha våknet for å samle alt jeg hadde av krefter og viljestyrke for å klare å stå opp. Nå spratt jeg opp, skyndte meg å spise og satte i gang med å rydde og gjøre rent.

Siden har jeg også klart enormt mye tankearbeid. Har lest, surfet på internett og skrevet på PC mange timer i strekk flere ganger om dagen.

Den sjuende dagen gikk jeg tur i raskt tempo 15 minutter. Jeg hadde 130 i puls og var andpusten. Det er over 2 ½ år siden jeg hadde krefter nok i bena til å gå så fort at det fikk noen som helst innvirkning på puls og åndedrett. Jeg klarte bare å gå sakte på flat mark et par hundre meter, og da var jeg helt utslitt etterpå. Senere har jeg hatt flere turer i skogen hvor jeg har gått i til dels bratt terreng i friskt tempo i over en time. Jeg var ikke mer andpusten i bakkene enn at jeg hele tiden kunne prate med sidemannen. Før ville jeg fått så sterke smerter i muskler og ledd at jeg ikke ville klart å sovne om kvelden uten å ta smertestillende medisin. Nå har jeg ikke kjent noen ting. Ikke en gang blitt vanlig støl!

Jeg sover bedre enn før. Det vanlige har vært at jeg har våknet *minst* hver 1 ½ time hele natten. Nå sover jeg tre timer i strekk i flere omganger.

Blodsirkulasjonen er betydelig bedret. Jeg har frosset for det meste siden jeg fikk ME. Innimellom har det vært for varmt, men veldig sjelden passe. "Termostaten" min har rett og slett vært ute av funksjon i snart 20 år. De siste to årene har jeg vært veldig plaget med svettetokter i forbindelse med overgangsalderen. Blitt våt av svette mange ganger om dagen, og enda oftere om natten. Etter en uke med trøya, merket jeg vesentlig bedring, og nå er det helt slutt. Ikke fryser jeg, og ikke svetter jeg. Temperaturen er akkurat passe hele tiden. Det er ubeskrivelig deilig!

Jeg merker at kroppen er bedre rensset for bakterier og avfallsstoffer enn noen gang, for jeg svetter atskillig mindre under armene og på føttene, og det er overhode ingen svettelukt de nevnte stedene. (Jeg har testet det ut ved å gå en hel uke uten å vaske meg eller skifte klær!) Før var jeg våt under armene og luktet vondt etter toppen en halv time hvis jeg hadde glemt å ta på meg deodorant, og føttene luktet surt om kvelden når jeg hadde vasket dem om morgenen.

September 2005. Etter ett års bruk av Vivitex, har jeg fortsatt veldig god nytte av det. Jeg er blitt *enormt* mye mykere i muskler og ledd. Det skal mer til før jeg får smerter, og når jeg får det, tar jeg på meg ett av de ortopediske produktene. Da forsvinner som regel smerten i løpet av 5-10 minutter. (Vivitex har altså raskere og bedre effekt enn de sterke smertestillende tablettene jeg tok tidligere.) Influensafølelsen i kroppen, med symptomer som sår og slimete hals er helt borte. Temperaturen er behagelig jevn – det er veldig sjelden jeg fryser eller svetter. Søvnens har hele dette året vært vesentlig bedre enn før. Den mentale kapasiteten er bedre: jeg tenker klarere og har bedre konsentrasjon og hukommelse. Jeg lukter aldri svette lengre, og jeg har ikke lengre overflødig vann (ødem) i kroppen. Energinivået er svingende, som jo er normalt ved ME. Men når jeg har anstrengt meg for mye, slik at jeg blir utmattet, synes jeg at jeg tar meg inn igjen raskere enn før.

August 2006. Etter at jeg hadde brukt Vivitex i ca. ett og et halvt år, kunne jeg helt slutte å bruke de ortopediske produktene fordi jeg ikke lengre får smerter i muskler og ledd. (Jeg ligger i Vivitex sengetøy om natten og bruker trøye og longs om dagen – eller trøye, sykkelbukse og knestrømper.) Har hatt dårlig tankekapasitet en periode og fikk fort influensafølelse og hodepine hvis jeg leste, snakket eller lyttet til noe for lenge av gangen. Lurte litt på om Vivitex ikke virket så godt lengre, og fikk råd om å la være å bruke det en tid for å se hva som skjedde. Allerede første dagen uten Vivitex ble jeg merkbart verre: fikk sterkere influensasymptomer med feber, sår hals og snue, smertene i muskler og ledd kom tilbake og jeg

fikk større temperatursvingninger. Neste dag fikk jeg veldig kraftig hodepine og enda sterkere muskel- og leddsmerter enn dagen før. Ble også veldig sliten og trøtt. Altså forverring på alle områder. Jeg følte ikke for å eksperimentere lengre uten Vivitex, så dagen etter tok jeg det på igjen og ble raskt bedre.

Det at jeg i perioder blir verre selv om jeg bruker Vivitex, skyldes at jeg gjør mer enn jeg egentlig har krefter til. Jeg presser den stakkars hjernen min til yttergrensene hele tiden, og lar den ikke få nødvendig tid og ro til å komme til krefter igjen. Du kan sammenligne hjernen min med en mobiltelefon som har gamle batterier. Batteriene blir fort utladet og det tar lang tid å lade dem opp igjen. Og jeg har aldri tålmodighet til å vente på at de blir fulladet. Så jeg må selv ta skylden for at jeg ikke kommer ovenpå i forhold til tankekapasiteten.

*Vivitex er ikke noe tryllemiddel som gjør at jeg kan bryte helselovene uten at det får konsekvenser!
Men den hjelper kroppen til å gjøre sitt aller beste.*

La meg oppsummere hva Vivitex har hjulpet meg med, som jeg før var plaget med daglig:

- 1. Ikke lengre smerter i muskler og ledd**
- 2. Mer energi**
- 3. Fryser ikke lengre**
- 4. Har ikke ødemer**
- 5. Sover bedre**
- 6. Har ikke hele tiden influensasymptomer**
- 7. Ikke sår og slimete hals**
- 8. Mindre plager med fordøyelsen**
- 9. Ikke lengre stiv i kroppen**
- 10. Mer muskelstyrke**

Selv om Vivitex bare hadde hatt god effekt på *ett* av disse symptomene, ville jeg brukt det, fordi **ting som kan redusere daglige plager er verd å betale for**. Spesielt når det ikke har noen uheldige bivirkninger, slik som alle medisiner har.

Varme hilsener fra Lise Eie.