

# Varmt og koldt mod huden

Stenmassagen er udviklet i USA og bygger på gamle indianske skikke og nye termoterapeutiske ideer om kulde og varme. I dag vælger massørens kunder, om stenene skal bruges som ren velvære, terapi eller shamanisme.

## STENMASSAGE

IBEN DANIELSEN

De uigennemtrængeligt matsorte flodsten er silkebløde og perfekt afrundede af de bølger, de har ligget i gennem århundreder og årtusinder. Det er basaltsten, lavasten, som med deres indhold af mineraler, blandt andet jern, magnesium og kisel, er gode til at holde på varmen. Stenene bruges til at massere og stryger hen over huden med.

Men uden kulde ville varmen ikke være helt så helsebringende. Så de andre sten, de hvide, glatte med spor af tidens kraft og brud og rester af døde havdyr i deres indre, er kolde. Her er både marmor med mineraler i og farvede halvædelsten, onyks, og de holder længe på kulden. Disse sten lægges kortvarigt på huden dér, hvor musklerne er spændte, eller hvor blodtilførslen er svag. Kulden trækker kroppens varme til sig.

### Uden kulde, ingen varme

Massageformen er udviklet af Mary Nelson i USA i begyndelsen af 1990'erne og bygger på indianske traditioner og termoterapi med vekslende temperaturer.

»Sten fascinerer. Alle kender det med at se en sten på stranden og slet ikke kunne lade være med at samle den op. Vi kan lide at holde sten i hånden og omgive os med sten. Rigtig mange nyder det, når sten berører huden. Stenene, jeg behandler med, er opvarmede og nedkølet i vand, for vand er deres naturlige element«. Sådan siger stenmassøren Helle Dueholm og forklarer, hvordan de varme sten åbner og lokker kroppen til at give slip.

»Men de kolde sten har yderligere en ef-

fekt. De får blodet til at pumpe. De trækker lymfen til og udrenser. De påvirker hele kredsløbet og nervesystemet. Mange af mine klienter vægrer sig først mod de kolde sten, men hurtigt erfarer de også, at det er behageligt at mærke, hvordan kroppen selv trækker varmen og energien til det område, hvor stenen er lagt. Kulden er jo det, der giver varmen«.

Hos Helle Dueholm ligger kunden - eller klienten, som hun kalder det - på en brik med bløde tæpper om sig. De varme sten føres langs kroppen i dybe strøg og lægges i hænderne, under fødderne og på mave, bryst og pande.

Under behandlingen placeres der desuden sten både under, omkring og i bunker oven på klienten.

Ikke to massageomgange er ens, fortæller Helle Dueholm. Men varmen og kulden, stenenes berøring af kroppen og den dumpe lyd af stenene, der slås sammen, er altid en del af behandlingen.

### Tre retninger med sten

Helle Dueholm tager helt afslappet på, at en stor del af hendes danske klienter er skeptiske over for dele af hendes terapiform. De fleste foretrækker den del af stenmassagen, der handler om velvære, mens den healende og terapeutiske og den indianske shamanistiske tiltaler helt andre. Hun inddeler sin kunnen i tre stenfyldte veje:

»Der er velværedelen, hvor kroppen falder til ro i afspænding, og den lette massage, der sætter kroppens nervesystem og kredsløb i gang og i balance. Den anden vej er den terapeutiske. Her behandles museskader, søvnproblemer, stress, fibromyalgi, gener ved overgangsalderen og en masse andet«.

Tredje vej i hendes behandling er den shamanistiske, hvor stenene indgår i gamle ceremonier, som blandt andre Dakota-indianerne brugte det. Her hører strygninger med sten og bønner for en harmonisk verden i pagt med naturen med i behandlingen.

Ingen af Helle Dueholms klienter påtvinges noget eller får andet end det, de ønsker, men hun beretter om fantastiske oplevelser fra sine besøg hos indianerne



**TEMPERATURSKIFT.** De sorte og afrundede sten er de varme, mens stenene i marmor og onyks er både kolde og mere kantede. Foto: Martin Lehmann

og som deltager i indianske seancer. Hvilken af de tre former for behandling, den enkelte får, finder hun og kunden frem til ved terapiens korte indledende samtale.

### Udfordrende job

»Med sten i hånden kan man gå så utrolig mange veje. For der er hele tiden flere elementer, man er nødt til at tage stilling til. Det holder hjernen i gang og er et meget udfordrende job«, siger Helle Dueholm, der tidligere var jurist med egen praksis. Hun boede i London og løste opgaver for Udenrigstjenesten.

»Jeg stødte på stenmassagen første gang på en rejse i USA. Ligesom så mange andre tænkte jeg først, at det var da noget vås og pop, men jeg blev hurtigt overbevist. Der er da pop i terapi- og wellnessbranchen, men der er også andet. Der er gamle traditioner, der er urmenneskelige fascinationer, og der er kultur på tværs af lande og generationer«.

Kombineret med sin coachuddannel-

se, en massøruddannelse fra London og healingstudier har Helle Dueholm gennem tre år bygget kursusvirksomheden Stone Walker og klinikken af samme navn op på Østerbro i København. Hun underviser desuden også andre i stenmassage.

»Der sker så meget på spa- og terapiområdet, og vi er ved at være med herhjemme. Stadig flere vil gerne ofre en velværebekendelse på sig selv, og jeg kan mærke, at flere er nysgerrige over for den shamanistiske stenmassage«, siger hun.

»Vi tiltrækkes instinktivt af sten og er derfor åbne over for behandlinger med sten. Nye klienter opdager hurtigt, at det ikke er hårdt at ligge på dem, men at kroppen finder sig til rette på et leje af sten. Det er, som om elementerne arbejder sammen«.

iben.danielsen@pol.dk

En stenmassage tager aldrig mindre end halvdanden time og koster 600-750 kr. Se [www.stenmassage.dk](http://www.stenmassage.dk)

## RUNDT OM SUNDT

### Salmonella i hajbrusk

Fødevarestyrelsen advarer mod en række kosttilskudsprodukter med hajbrusk, som fra USA er solgt i store mængder over internettet. Produkterne kan være inficeret med flere typer salmonella, som især kan være alvorlige for mennesker, der i forvejen er svækkede. Ifølge Kræftens Bekæmpelse er der mange kræftpatienter, der spiser hajbrusk, selv om der ikke er nogen dokumentation for, at det virker. De kapsler, der advares mod, er produceret af NBTY Inc. og er solgt under forskellige navne, men myndighederne ved ikke, om de også er solgt i Danmark. Læs mere på [www.foedevarestyrelsen.dk](http://www.foedevarestyrelsen.dk), hvor man også kan se, at styrelsen på grund af manglende godkendelse eller direkte farligt indhold alene i år har krævet tilbagekaldelse af ni forskellige kosttilskud solgt i Danmark.

### Grønt beskytter ikke

Masser af frugt og grønt i kosten virker ikke mod tilbagefald hos brystkræftpatienter,

skriver Kræftens Bekæmpelses nyhedsbrev [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk). Ifølge afdelingsleder i foreningen Anne Tjønneland har undersøgelser tidligere vist, at frugt og grønt heller ikke beskytter kvinder mod at få sygdommen, men det er første gang, at så stor en undersøgelse viser, at disse fødevarer ikke nedsætter risikoen for tilbagefald. Der er dog ikke nogen grund til at droppe det kendte råd om 'seks om dagen', fordi frugt og grønt i det hele taget er godt for helbredet, bl.a. ved at forebygge hjerte-kar-sygdomme.

### Kræft og skilsmisser

Parforhold, hvor den ene part får kræft, holder hverken værre eller bedre end andre. Kræftens Bekæmpelse har undersøgt, om kræft skal placeres på listen over faktorer, der øger eller mindsker risikoen for skilsmisse. Det viser sig, at der ikke er nogen forskel på skilsmissemfrekvensen blandt par, hvor den ene har kræft, og blandt andre par, skriver nyhedsbrevet [cancer.dk](http://www.cancer.dk). Eneste undtagelse fra reglen er



**SPIS LØS.** Frugt og grønt nedsætter ikke brystkræftpatienters risiko for tilbagefald. Men det er alligevel godt for helbredet. Foto: Anders Birch

kvinder med livmoderhalskræft. De har 43 procent øget risiko for at blive skilt sammenlignet med den øvrige befolkning. Ifølge forsker i Kræftens Bekæmpelse Kathrine Carlsen har en stor norsk undersøgelse vist det samme. »Måske kan det have betydning, at livmoderhalskræft rammer en del yngre kvinder, og at kræft i

kønsorganerne rammer seksualiteten«, siger Kathrine Carlsen, der understreger, at det kun er en gisning.

### Sygeplejerske i røret hjælper

To gange ti minutters telefonkonsultation kan hjælpe hofteopererede danskere til markant bedre livskvalitet og øget fysisk aktivitet. Det viser en undersøgelse blandt 320 hofteopererede patienter, skriver bladet Sygeplejersken. Halvdelen fik ingen opfølgning ud over det obligatoriske besøg i ambulatoriet, mens den anden halvdel blev ringet op af en specialsygeplejerske to og ti uger efter operationen. De patienter, som blev ringet op, fik det fysisk, mentalt og socialt meget bedre og begyndte at gøre de ting, som de plejede at gøre, før de fik dårlig hofte, fortæller sygeplejerske og projektleder Britta Hørdam, der er på vej med en ph.d.-afhandling om rehabilitering af hofteopererede patienter over 65 år.

INGE METHLING  
inge.methling@pol.dk