

Det här hjälper mig

Min värk i ryggslutet dämpas av ett plåster

Varje gång Sigbritt Bagge gör en sned rörelse, hugger det till i ryggen. Men ett silverfärgat matrisplåster, något större än en enkrona, minskar ischiasvärken. Plåstret känns inte, är lätt att använda och det fungerar, säger hon.

AV ANNA OLSSON FOTO: JANNIS POLITIDIS

■■■ Sigbritt Bagge i Stureby söder om Stockholm bjuder på friskt iskallt vatten hemma i den soliga lägenheten, där fågelsång- en hörs ända in i vardagsrummet. Här finns, vid sidan av pianot och gitarren, tre olika cittrar som hon använder flitigt.

Veckan innan vi träffas deltar Sigbritt i en konsert med

kören Cittrans vänner. Tillsammans med tio andra cittraentusiaster sjunger och spelar kören regelbundet. De besöker äldreboenden och sprider glädje genom att bjuda på sin breda repertoar med allt från dansbandsmusik som "Tio tusen röda rosor" till Evert Taubes visor och folkmusik som



Sigbritt Bagge är fri från ryggvärken och kan ägna sig åt sin musik. Hon spelar cittra.

"Amazing grace" och Åsa Jinders "Av längtan till dig". De övar en gång i veckan för att bli samspelta.

– Vi är väldigt uppskattade. Vi framför många gamla låtar från vår egen tid, säger Sigbritt med glimten i ögat och visar sin stora notsamling.

Sigbritt, som fyller 80 i december, sätter sig i soffan och berättar att hon känner sig pigg för sin ålder, men att hon hela tiden besväras av ischiasvärk. Om hon gör sneda rörelser, huggar det till i ryggen. Då brukar hon klästra på en silverfärgad matrishäfta i ryggslutet och värken dämpas.

Häftorna är runda och lite större än en enkrona. De finns i grafit, silver, guld och platina. Grafit är svagast och platina starkast, berättar Sigbritt.

JAG PROVAR GÄRNA OLIKA METODER

– För mig fungerar silver bra. Jag provade med guld först. Men de var lite för starka för mig, säger Sigbritt och förklarar att hon känner att plåstren ger en reaktion i kroppen och att värken minskar.

Första gången hon provade häftorna var för ungefär tre år sedan.

– Det bästa är att de hjälper. När man går till vårdcentralen och de inte kan göra något, står man sig slätt. Då är det bra att ha lite baskunskaper om al-

ternativa metoder, säger hon.

– Jag provar gärna olika metoder och de som fungerar använder jag.

Sigbritt är pensionerad språklärare och har undervisat i engelska, franska och italienska. Sonen **Stefan** är bosatt i Italien, och dottern **Eva** bor i Stockholm. Det är dottern som hjälper Sigbritt att beställa hem nya matrishäftor via Internet, när det behövs.

Sigbritt kom i kontakt med häftorna via en väninna, som hon träffade i Spanien för några år sedan.

Eftersom Sigbritt är öppen för föredrag om alternativmedicin, har hon varit och lyssnat på flera i Stockholm, och hört om matriser även den vägen. Hon har bland annat varit på ett föredrag med **Boris Aranovich**, som driver företaget som säljer häftorna.

För några år sedan drabbades Sigbritt av rosfeber. Hon fick penicillin och de värsta symtomen försvann. Men kvar på högra armen blev ett stort otäckt sår som blev infekterat och inte ville läka. Armen var dessutom svullen.

På vårdcentralen kunde de inte hjälpa henne med annat än penicillin, utom uppmanade henne till tålmod. Då provade Sigbritt med silverplåstren. Hon satte helt enkelt en häfta rakt på såret. Det läkte och infektionen försvann!

– Svullnaden försvann också och blodcirkulationen blev bättre i armen, säger hon.

Sigbritt tycker häftorna är bra, eftersom de inte gör ont på något sätt. Hon berättar att om hon sover med en över natten, minskar problemet redan till nästa morgon och sedan går besvären stadigt ner. Efter tre eller fyra dagar kan man byta ut häftan mot en ny.

– Jag har ju mina egna erfarenheter av plåstren. De hjälper. De är lätta att använda även

om man inte har så stora kunskaper om kroppens anatomi.

Matrishäftorna har även hjälpt en av Sigbritts väninnor, som led av fibromyalgi. Sigbritt berättar också om en annan väninna, som satte en guldmatris mitt i pannan.

– Det finns förstås mer att lära om hur häftorna kan placeras på kroppen för att ge effekt mot olika hälsostörningar och obalanser, säger Sigbritt.

Själva har hon dock nöjt sig med att sätta en enstaka häfta i ryggslutet eller på armen. □



Matrishäftorna kommer från Ryssland

På hemsidan

www.mdrcenter.nu

(eller www.mr-ab.se)

går det att beställa matrishäftor. MR (tidigare

mdr) står för "människans resurser", och företaget

Människans resurser AB, drivs av Boris Aranovich. Plåstren matris-

häftorna importeras från Ryssland och kostar ungefär 130 kronor för fem ark med 15 på varje.

Enligt dem som provat bör man börja med försiktighet, gärna med en halv häfta av en svag sort, för att se hur den fungerar för just dig. Grafit är svagast, sen kommer silver, därefter guld och platina är starkast. **Lasse Zetterberg** på MR rekommenderar att använda dem i sex dagar åt gången, med en dags vila emellan.

Matriserna hjälper till att återskapa harmoni och balans, enligt Boris Aranovich. Han anser att harmonin i kroppen störs av exempelvis bakterier och virus, och vid obalans blir man sjuk.