

Heilsumiðstöð í miðbýnum

Í Lucas Debesargøta 8 í Havn er ein heilsumiðstöð, sum hevur nógv at bjóða. Umframt allar viðgerðirnar hjá bailine bjóða vit fótarrøkt, tannrøkt, Body-sds, samrøðuviðgerð og mangt annað, sigur Elinborg Johannesen frá bailine



Starvsfólk f.v.: Elinborg Johannesen, Ingunn Poulsen, Kenneth Ellefsen, Mai-Britt Kjærbo og Janus í Dali

Húsið í Lucas Debesargøtu kann av røttum kallast ein heilsumiðstöð. Tey sum húsast har eru bailine við Elinborg Johannesen, afturat sær hevur hon Fótarrøktin v/ Ingunn Poulsen statsautoriseraður fótterapeutur. Tannrøktarin v/Mai-Britt Kjærbo, autoriseraður tannrøktari, KE-body works v/Kenneth Ellefsen body-sds, Martina og Janus í Dali sum reka viðgerðarstovuna Tilvita.

Bailine í Tórshavn hevur rættiliga spílað seg út við at geva kundunum nakrar nýggjar møguleikar, millum annað anlitsviðgerð og møguleiki er eisini at verða meira aktivur, meðan elektrodurnar gera sítt vøddaarbeiði. Kundin stendur á crossara og hetta krevur og gevur rættiliga nógv. Bailine bjóðar eisini viðgerð í infrareyðari sauna.

Bailine er ein effektiv hjálp til at lóysa trupulleikar sum yvirvekt, overving og strongd. bailine er trening við elektrodum, ið geva teir vanligu heilsufyrimunirnar sum sunnari kolesterol, sterkari hjarta, betri vøddafunktin, sterkari rygg, liðir og knotur, betri minni og meiri psykisk kraft uttan skeiva overving og baks. Har eru nógvir møguleikar sum t.d. lætta styrkivenjing, at koma í form eftir barnsburð, figurforming, kostvegleiðing, at stramma appelsinhúð, pínulinna eins og at lætina og klænka. Bailine er einans fyrri kvinnur, men

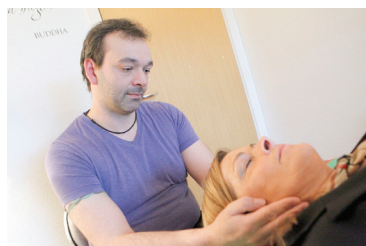
vit hava fingið loyvi til at royndarkoyra við monnum og tað gera vit í løtuni, sigur, Elinborg Johannesen.

Ingunn Poulsen statsaut. fótterapeutur, sigur, at ein fótaviðgerð byrjar við fótabað, kanning av fótinum, er hørd húð, líktorn ella hælirvur, verður tað skorið burtur, neglirnar verða kliptar, reinsaðar og pussaðar.

Tú fært vegleiðing í, hvussu tú á bestan hátt skánar fótarnar, og hvør skógvur hóskar til tín fót. Innlegg verða gjørd bæði til arbeiðs-, frítíðar- og ítróttarskógvar. Hetta kann hjálpa upp á pínu í fót, knøum og ryggi. Sunnar fótur alt lívið hava tørv á viðlíkahaldi, sigur Ingunn Poulsen frá Fótarrøkt.

Mai-Britt Kjærbo er autoriseraður tannrøktari, sum hevur drúgvur royndir úr Danmark og Føroyum í tannrøkt, viðgerð og fyrbyrging hjá vaksnum fólki.

— Eg gevi mær stundir at gera eina gjølla kanning og tannreinsing, soleiðis at vit saman fáa yvirvirkni av tannheilsuna. Kundin fær innlit í allar viðgerðir og hevur ávirkan á úrslitið. Mær dámar tað best tá eitt álitisforhold skapast millum meg og kundan, so kundin kennir seg tryggan við at tenninar eru í góðum hondum og fáa bestu viðgerð. Tannrøkt er eisini undir heilsutrygd. Øll kunnu frítt velja at ganga hjá tannrøktara til vanlig viðlíkahald og røkt, uttan mun til



hvønn tannlækna tey hava, sigur Mai-Britt Kjærbo.

Kenneth Ellefsen er body-sds, sum stendur fyrri Body Self Development's System. Body-sds og er eitt av heim-



sins mest effektivu viðgerðar- og venjingarsystemum, sum er designað til tað modernað menniskja við fokus á kropsterapi, sjálvmenning, heilsu og vælveru.

Funktionell kropsviðgerð eigur at vera fundamentið í tínni trening. Tú eigur ikki at treina ov nógv um tú hevur skeivan kropp, læstar øklar og stívan rygg. Viðgerðin hjálpir til við at rætta upp á læst og skeiv lið, so tín nátúrligi rennistíllur kemur fram. Hon hjálpir eisini væl upp á andadráttin, sum hevur stóran týðning í hesum ítrótti. Hesin viðgerðarháttur hevur verið nýttur í 15 ár í t.d. Tour de France av Kenneth Ellefsen, sum hevur verið knýttur at fimm heimsmeistarum seinastu árin. Kenneth Ellefsen hevur hálpt mongum ítróttafólki í Føroyum millum annað høndólt-, fótþólt-, flogþóltspælara, rennarum, súkkklarum og mongum øðrum.

Janus og Martina í Dali reka viðgerðarstovuna Tilvita. Vit vilja bjóða tykkum eina ferð inn í ein tilvitaðan heim. Vit ynskja at hjálpa og vísa á møguleikan til eitt tilvitað lív við teimum viðgerðum, ið vit kunna bjóða.

Okkara virðisgrundarlag er humanistiskt og eksistentielt. Vit bjóða samrøðuviðgerð, venjingar við andadráttinum, bioenergetik venjingar, skelk og trauma viðgerð, Reiki healing, supervisión og meklung. Tú kanst fáa einstaklingaviðgerð, parviðgerð, luttaka í bólkaviðgerð ella familjuviðgerð. Ein velur sjálvur sína leið — hetta er bert ein møguleiki til eitt tilvitað lív, siga Martina og Janus.