

# HELSE I HVERT STIKK

Vi lever i en tid hvor det er lite rom for hvile og stillhet. Stress og overbelastning over tid skaper ubalanse i kroppen. Akupunktørens nåler kan rette opp balansen og hjelpe mot en rekke plager.

– Mange kvinner kommer hit med enorme muskelspenninger i kroppen. De trekkes i alle retninger, stresser på jobben og har dårlig samvittighet, forteller akupunktør Marina Udén.

– Tradisjonelle akupunktører behandler hele personen. Vi prøver å komme til roten av problemet fremfor å behandle symptomer, og tar hensyn til livsstil og omkringliggende faktorer innen vi begynner behandlingen, sier Udén.

Hver klient får et individuelt tilpasset behandlingsopplegg. Det handler også om en bevisstgjøringsprosess hos klienten som gir grunnlag for et godt samarbeid og et varig positivt behandlingsresultat.

## AU, DET SVIR!

Urinveisinfeksjon er en vanlig og smertefull plage hos kvinner i alle aldre. Noen sliter med stadig tilbakevendende infeksjoner som avløser hverandre, og går på antibiotika i lange perioder.

– Akupunktur virker på flere måter mot urinveisinfeksjon. Den bidrar til å fjerne infeksjonen, hjelper urinblæren til å tømmes skikkelig og bedrer immunsystemet generelt, forklarer akupunktør Udén.

Akupunktør Terje Alræk har tatt en doktorgrad på emnet urinveisinfeksjon og bruk av akupunktur. Han har gjort en undersøkelse der 67 kvinner med tilbakevendende urinveisinfeksjon fikk akupunkturbehandling. Etter åtte behandlinger var tre av fire kvinner infeksjonsfrie i seks måneder.

– Foruten behandling med nåler, kan pasienten selv gjøre flere ting for å forebygge urinveisinfeksjoner. Å bli kald på beina kan være nok til å utløse en infeksjon hos en ellers frisk kvinne som er disponert for



urinveisinfeksjoner. Hun bør holde seg tørt og varm på føttene, ta seg tid til å tømme blæren skikkelig ved vannlating og forebygge med tranebærjuice eller kapsler som gjør urinen surere, sier Udén.

## FOR DEG SOM VIL BLI GRAVID

Mange som sliter med å bli gravide oppsøker alternativ behandling for å få hjelp. Akupunktur kan være et verdifullt alternativ i behandlingen av kvinnelig infertilitet forårsaket av hormonell forstyrrelse. Behandlingen retter seg i første omgang inn på å regulere menstruasjonssyklusen. Men også her er det viktig å se på den totale livsstilen i sammenheng med behandlingen. Kosthold, stress, alkohol og røyking påvirker kroppen på flere måter.

– Også i forbindelse med kunstig befruktning (IVF) kommer kvinner til oss for å få hjelp. Ved å stimulere de rette punktene kan vi gjøre kroppen mer mottagelig, og hjelpe den til å jobbe med seg selv, i stedet for mot, forklarer Marina Udén.

Tyske forsøk konkluderer med at sannsynligheten for unnfangelse ved IVF øker betraktelig når akupunktur inkluderes i behandlingen. Undersøkelser fra Sahlgrenska Sjukhuset i Göteborg tyder på det samme. Der er det blant annet målt forhøyet blodgjennomstrømming i livmoren i forbindelse med akupunktur, noe som til en viss grad kan være med på å forklare det gode resultatet.

– PMS og andre menstruelle plager kan behandles utfra samme prinsipp.

Også når det gjelder graviditetskvalme har akupunktur en dokumentert god effekt.

## HETETOKTER OG UBALANSE

### Kan akupunktur hjelpe mot overvekt?

– Dette er ikke noen slankemetode. Hvis overvekten har sammenheng med en ubalanse i kroppen, for eksempel i fordøyelsessystemet, kan akupunktur hjelpe til å rette opp balansen igjen. Men pasienten må nok selv gjøre jobben i forhold til riktig kosthold og regelmessig mosjon, smiler akupunktøren.

Når det gjelder hetetokter, hjertebank og søvnproblemer knyttet til overgangsalder, kan imidlertid nålene ha effekt.

– Det er viktig at pasienten klarer å se at menopause er en naturlig prosess man må gå gjennom, men det er mulig å lindre symptomene. Her gjelder det dessuten, som alltid ellers, å ha et sunt kosthold med mye frukt og grønnsaker, fiber og vann.

– Til slutt, prøv å senk stressnivået og prioriter oppgavene. Alt er ikke like viktig. Få tid til deg selv og nyt en stille stund hver dag, formaner Udén.

## UNNGÅ URINVEISINFEKSJON

Dersom du er mye plaget av urinveisinfeksjon, bør du følge disse rådene:

- Drikk mye vann og spe på med sure drikker.
- Ikke hold deg lenge før du går på toalettet.
- Ikke prøv å stoppe urinstrålen når du er på toalettet.
- Ta deg tid til å tømme blæren skikkelig.
- Hold deg tørt og varm på føttene.
- Ikke sitt på kaldt underlag.
- Skift ut av vått badetøy med en gang du kommer opp av vannet.
- Gå alltid på toalettet rett etter seksuell aktivitet.

– Tradisjonelle akupunktører behandler hele personen. Vi prøver å komme til roten av problemet fremfor å behandle symptomer, og tar hensyn til livsstil og omkringliggende faktorer...

## MANGE BRUKER HOMEOPATI

Antall homeopatiske konsultasjoner i Europa øker med mellom 20-30 prosent hvert år. Hovedvekten av brukerne er kvinner.

Homeopater behandler mange typer plager, blant annet urinveisinfeksjon, migrene, barnløshet, søvnproblemer, fordøyelsesplager, luftveisbetennelser, allergier, eksem og depresjoner.

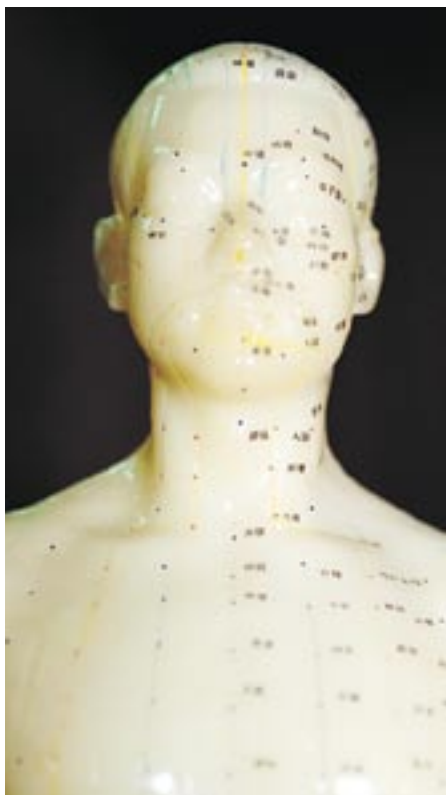
Homeopatens hovedprinsipp er likhetsloven, det vil si at noe som kan fremkalle symptomer på friske mennesker, også kan kurere de samme symptomene. Homeopatiske medisiner stimulerer kroppens evne til å lege seg selv. Dette er beskrevet allerede i gamle indiske, greske, kinesiske og jødiske skrifter.

En homeopatisk konsultasjon er omfattende, og varer i en til to timer. Pasienten blir blant annet spurt om tidligere sykdommer og sosiale og yrkesmessige forhold, ettersom fysiske og psykiske faktorer henger nøye sammen. Deretter foreskrives en homeopatisk medisin.

## KLOKERE MED VIN

Eldre kvinner som daglige nyter et glass med vin eller øl, tenker klarere enn sine avholdende medsøstre, ifølge en amerikansk undersøkelse fra Harvard Medicine School.

Over en toårsperiode viste det seg at kvinner mellom 70 og 81 år som drakk, var over 20 prosent mindre utsatt for nedsatt tankeevne enn de avholdende. Resultatene var de samme for øl og vin, men effekten økte ikke med mer enn ett glass om dagen.



**nuspa**  
BODY & SOUL

ALT INNEN VELVÆRE TIL DIN HJEMMESPA!

Paleét 1.etg, Karl Johansgt Oslo

