

## Kurerer sykdom med nåler

- Akupunktur er en gammel kinesisk behandlingsmetode som sammen med kinesisk urtemedisin og qi gong utgjør den tradisjonelle kinesiske medisinen.
- Metoden består i å sette nåler inn i spesifikke punkter på kroppen for å påvirke kroppens qi og dermed kurere sykdom og fremme helse.
- I vår del av verden er akupunktur de siste årene blitt en anerkjent behandlingsform, og i Norge brukes akupunktur nå på smerteklinikker og fødeavdelinger på sykehusene.
- Mange fysioterapeuter og enkelte leger bruker akupunktur i sin praksis.

Kilde: Wikipedia

**SPRUDLENDE:** Med god nattesøvn er Nasrin våken og full av energi. Tankene som ødela for innsøvningen ble borte med akupunktur.

Nasrin  
fikk søvnen  
tilbake med  
akupunktur

# – Endelig våkner jeg uthvilt!

Natt etter natt lå Nasrin søvnløs og vred seg i sengen. Redningen ble akupunkturbehandling.

TEKST: SISSEL FANTOFT ● FOTO: BJØRGLI & BERGERSEN

### 10 BEHANDLINGER HOS

akupunktør Henriette Bergem var det som skulle til for at Nasrin Khusrawi (28) kunne sove godt om nettene igjen – helt uten bruk

av sovemedisin eller andre hjelpemidler.

– Jeg hadde en slags livskrise før jeg kom til Henriette, jeg tenkte mye på hva jeg skulle gjøre



**NÅLENE HJALP:** Nasrin merket at Henriette satte nålene i ømme punkter. Allerede etter én behandling ble søvnkvaliteten bedre.

meditasjon, men ingenting nyttet. Så var det at en felles bekjent av Henriette og meg fortalte at hun var på jakt etter pasienter med søvnproblemer til en studie, og slik kom vi i kontakt med hverandre. Og allerede etter den første behandlingen merket jeg stor bedring, det var rett og slett forløsende å komme til Henriette, sier Nasrin.

**HENRIETTE BERGEM ER** utdannet ved Akupunkturhøyskolen, og som en del av utdannelsen gjennomførte hun et prosjekt om akupunktur som behandling mot søvnproblemer.

Hun fikk kontakt med 10 mennesker med forskjellige typer søvnproblemer, som ble behandlet med akupunktur 10 ganger, to ganger i uken i fem uker.

– Ti til femten prosent av befolkningen lider av kroniske søvnproblemer, og mange flere sliter nok med søvnen i perioder. De ti som var med i min studie, hadde innsøvningsproblemer, nattlige oppvåkninger, våknet svært tidlig om morgenen eller hadde en kombinasjon av alle problemene, sier Henriette.

– Behandlingen hadde svært god effekt på dem som deltok i studien. Samtlige svarte at de hadde fått bedre søvn etterpå, forteller hun.

Før behandlingen startet fylte pasientene ut et skjema der de rangerte sin søvnkvalitet fra 1 til

10, der 10 var den dårligste.

– Nasrin gikk fra 8 til 2 i løpet av behandlingene, sier Henriette.

– Jeg følte meg mye bedre allerede etter den første behandlingen, sier Nasrin.

– Alle spenninger slapp taket, og jeg følte bare ro og harmoni. Jeg merket med én gang at der hvor Henriette satte nålene, var ømme punkter for meg, men det gjorde aldri noe vondt. Det beste av alt var at jeg ikke behøvde å gjøre noe som helst selv, jeg lå bare på behandlingsbordet til



**PROBLEM FOR MANGE:** – Mange som sliter med å få sove, kan hjelpes med akupunktur, sier akupunktør Henriette Bergem.

med livet mitt og sto overfor store, eksistensielle spørsmål. Det gjorde at jeg ikke fikk sove når jeg la meg om kvelden, forteller Nasrin.

Da hun først kom til Henriette hadde hun gått tre år på en teaterskole og jobbet som frilansskuespiller. I dag går hun andre året på Statens Teaterhøgskole.

– Jeg lå og sprengetenkte til langt på natt, og sov generelt svært dårlig. Jeg kunne ligge i flere timer uten å greie å sovne, og hadde også minst én oppvåkning hver natt, sier Nasrin.

Hun hadde forsøkt flere terapeuter for å få hjelp med søvnproblemene sine, blant annet osteopat, men opplevde ingen bedring.

– Jeg hadde også forsøkt

## Slik får du den beste søvnen – og våkner uthvilt

- ✿ Kast tv, radio, telefoner, husdyr og alle andre forstyrrende elementer ut av soverommet. Fullkommen ro i flere timer er en betingelse for å oppnå en dyp, god søvn.
- ✿ 18–19 grader er ideell nattetemperatur. Sørg for å lufte ut soverommet hver dag.
- ✿ Ha det mørkt på soverommet. Lys forstyrrer søvnen og hormonproduksjonen.
- ✿ Skap et soveritual som du gjentar hver kveld.
- ✿ Gå til sengs til samme tid hver kveld og unngå å sove i løpet av dagen.
- ✿ Stå opp til samme tid hver morgen, også når du har fri. Det styrker din naturlige døgnrytme.
- ✿ Ikke vær sulten eller tørst når du legger deg. Spis og drikk senest et par timer før sengetid, slik at magen får ro. Unngå kaffe, te, cola og alkohol rett før sengetid.
- ✿ En halv times mosjon om dagen gjør deg naturlig avslappet om kvelden. Men unngå hard trening de tre siste timene før du skal sove.
- ✿ Hvis du ikke får sove, så stå opp og les en bok eller noe annet til du merker at trettheten melder seg.

Henriette mens hun satte nålene, og så satte hun på noe deilig musikk og gikk ut i et kvarter mens jeg lå der og slappet av, forteller Nasrin.

Og uten at hun selv tenkte noe over det, begynte hun å sove godt om nettene igjen.

– Jeg husker at da jeg skulle fylle ut skjemaet over hvordan søvnen min var blitt etter én og to måneder, så stoppet jeg opp og tenkte at *jøss, nå sover jeg jo*, jeg hadde helt glemt at jeg hadde hatt problemer med det. Og det var først i ettertid det gikk opp for meg hvor store problemer jeg faktisk hadde hatt.

**MANGE SOM SLITER** med søvnproblemer bruker sovemedisin som hjelp. Ved akupunkturbehandling arbeider man med de bakenforliggende årsakene til søvnløsheten, framfor bare å dempe symptomene.

– Det er jo fint at det finnes sovemedisin, og det kan være greit for enkelte å bruke det i perioder. Jeg pleier å si til mine pasienter at de kan ha en sovepille liggende på nattbordet som en trygghet. De kan også gå på sovemedisin når vi begynner behandlingen, og så gradvis trappe ned i samråd med legen sin.

– Jeg kjenner mange som bruker sovemedisin, og det er jo en enkel utvei, men for meg har det aldri vært aktuelt, sier Nasrin.

– Akupunktur er en helt naturlig behandling, som virker både forebyggende og behandlende. Hvis jeg skulle få problemer med søvnen igjen senere i livet, så vet jeg at jeg bare trenger én eller to behandlinger hos Henriette for å rette på det, jeg trenger ikke å gå gjennom hele prosessen på nytt. Og så er det jo en rimelig behandling i forhold til mye annet, sier Nasrin.

Henriette jobber i Markveien Naturmedisinske Senter i Oslo, og tar 500 kroner for den første behandlingen og 350 kroner for oppfølgende behandlinger.

– I den første konsultasjonen har jeg en samtale med pasienten, der vi sammen prøver å identifisere de bakenforliggende årsakene til søvnløsheten. Så stiller jeg en individuell diagnose. Jeg har også et samarbeid med en homøopat som også har spesialisert seg på søvnproblematikk. Det er en veldig god kombinasjon som vi her på klinikken tilbyr som en pakkeløsning til pasienter som ønsker det, sier Henriette.

@redaksjonen@allers.no



## Søvnens 4 stadier

I løpet av en typisk natt når man ned i de dype søvnstadiene (stadium 3 og 4) tre ganger. Søvn deles gjerne inn i fire stadier, pluss REM-søvn.

**Stadium 1:** En overgangsfase mellom søvn og våkenhet. Du er lett å vekke. Ved normal søvn befinner man seg i dette søvnstadiet i under 5 prosent av natten.

**Stadium 2:** Dette stadiet omfatter vanligvis om lag 50 prosent av total søvntid. Kalles lett søvn, men man er vanskeligere å vekke enn i stadium 1. Kroppen senker blodtrykket, pulsen, blodgjennomstrømmingen i hjernen, forbrenningen og åndedrettet. Musklerne slapper av.

**Stadium 3 og 4:** Dette er den dype søvnen, som man kommer inn i etter omtrent en halvtimes uforstyrret søvn. Hjernebølgene er langsomme, noe som setter i gang produksjonen av en lang rekke gjenoppbyggende hormoner og stoffer. Det er vanskelig å vekke en person fra dyp søvn.

**REM-søvn:** Kjentetegnes av hurtige øyebevegelser og raske hjernebølger. De fleste drømmer forekommer i denne fasen. REM dukker opp hvert 90. minutt gjennom natten.