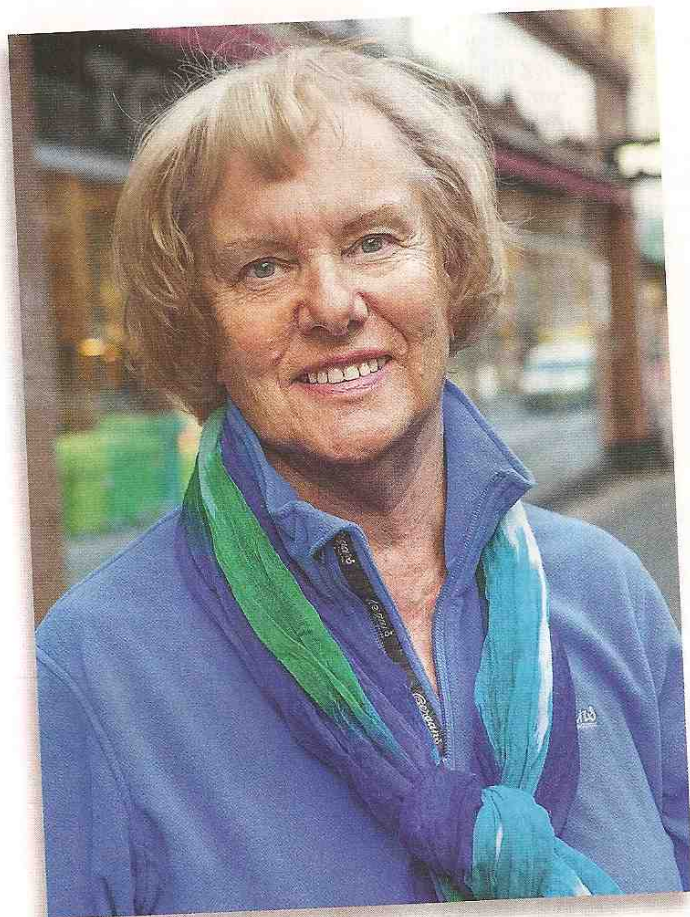


# DU & DIN HELSE

TEKST: TORHILD RIBE  
FOTO: JUNE WITZGØ OG ISTOCK PHOTO



**-Jeg har alltid hatt et sovehjerte av en annen verden. Det er først de siste årene at søvnen er blitt et problem, sier Aud Kristine Brox.**

- Ta noen gode pust, sier akupunktør Vibeke Klev og bøyer seg ned ved siden av Aud Kristine Brox, som ligger på behandlingsbenken.

I det 76-åringen puster inn og dypt ut, setter Vibeke Klev en akupunktur nål mellom øyenbrynene hennes.

- Kjente du den, spør Vibeke Klev.

- Den kjente jeg, men det er jo bare bra. Det betyr at det virker, sier Aud Kristine og forsikrer at det ikke gjør vondt. Siden i fjor vinter har hun kommet til Markveien Naturmedisinske Senter og fått behandling mot sønnavansker.

## Slitsomt uten søvn

- Jeg har alltid hatt et sovehjerte av en annen verden. Da jeg var yngre kunne moren min prøve sko på meg mens jeg sov, humrer Aud Kristine. Det er først de siste årene at søvnen er blitt et problem.

- For et års tid siden begynte jeg å våkne hyppigere på nettene, og jeg klarte ikke sovne igjen. Det er utrolig slitsomt når man ikke får sove. Man blir så forvilet, forklarer Aud Kristine. Sønnavangelen gjorde henne både sliten, ukonsentrert og ustø i det daglige. I tillegg sliter hun med Sjögrens Syndrom, en såkalt auto immun sykdom som blant annet gir tørre slimhinner i munn, nese og øyne.

Aud Kristine er opprinnelig fra Tromsø, men har bodd i Oslo i over 24 år. Hun

jobbet tidligere som sykepleier og var derfor skeptisk til å skulle ta i bruk medisiner for å få bukt med sønnavanskene. Hun visste hvilke bivirkninger det kunne gi. Da en bekjent foreslo at hun burde prøve akupunktur, var hun positiv. Allerede etter fire besøk hos Vibeke Klev merket hun betydelig bedring.

- Det hadde en klar effekt, sier Aud Kristine fornøyd.

## Sjekker tungen

Akupunktur har lenge vært benyttet i forbindelse med søvnproblemer. Østens medisinske jobber med å behandle de bakenforliggende problemene som forårsaker sønnavansker.

- Akupunktur er et helt naturlig og veldig fint alternativ for mange som sliter med å sove, forklarer akupunktør Klev. Når hun får en ny pasient på klinikken begynner hun alltid med å kartlegge pasienten, for å finne indre og ytre årsaker til problemene.

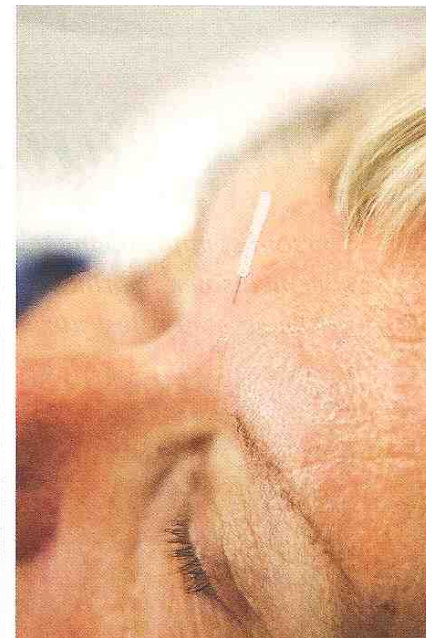
- Vi tenker helhetlig innen akupunktur, derfor skaffer jeg meg oversikt over pasientens sykdomshistorikk og går gjennom en sjekklister som sier meg noe om tilstanden i kroppen.

Å kjenne pulsen og å se på pasientens tunge, gir mange svar.

- Tunge diagnostikk kan sammenlignes med å ta en CT, eller computertomografi. Det gir et bilde av hvordan energitilstanden er i kroppen.

## Sov godt - hele livet

*Søvnmonsteret vårt endrer seg gjerne i ulike livsfaser og i takt med alderen. Aud Kristine Brox (76) sov alltid godt helt frem til hun entret pensjonisttilværelsen. Ved hjelp av akupunktur har hun i dag fått den gode søvnen tilbake.*



Når Vibeke Klev får en ny pasient på klinikken begynner hun alltid med å kartlegge pasienten, for å finne indre og ytre årsaker til problemene.

-Vi tenker helhetlig innen akupunktur, derfor skaffer jeg meg oversikt over pasients sykdomshistorikk og går gjennom en sjekklister som sier meg noe om tilstanden i kroppen, forteller Klev.

### Energiblokkeringer

- Farge, form og sprekker i tungen indikerer ulike tilstander. Jeg får fort noen mistanker om hvor problemet kan ligge, forklarer Vibeke Klev.

Blek hud, rød tungespiss, kramper og prikking i kroppen, er noen av symptomene hun ofte ser hos dem som sliter med søvnen.

turen bygger på teorien om yin og yang, de to motsatsene som er avhengige av og utfyller hverandre. En balanse mellom yin og yang, mellom hvile og aktivitet, varme og kulde, er det beste.

- Blant eldre pasienter ser jeg ofte at yin svekkes i forhold til yang, og at dette gir en lettere søvn med hyppigere

Hvor Vibeke Klev setter nålene på kroppen, varierer med hver enkelt pasient, fra gang til gang. De fleste får mellom seks og 12 nåler ved hver behandling. Aud Kristine får ofte en nål mellom øyenbrynnene, én på hver side av nakken og én på innsiden av hvert kne

hver behandling. Aud Kristine får ofte en nål mellom øyenbrynnene, én på hver side av nakken og én på innsiden av hvert kne, men ingen behandling er helt identisk.

- Kroppens behov endrer seg, forklarer Klev.

I en intensiv behandlingsperiode anbefaler hun at pasientene kommer ukentlig. De fleste opplever bedring etter kun få besøk. Og når symptomene letter, trappes antall behandlinger ned.

- Målet er jo at pasienten så fort som mulig skal slutte å komme hit. Noen holder behandlingen ved like, ved å komme for eksempel en gang i måneden, forklarer Klev.

Etter å ha fått ukentlige behandlinger i fjor vinter, har Aud Kristine trappet ned akupunktør besøkene. I perioder hvor hun merker at hun sover dårligere, trapper hun opp behandlingen. Nå er det flere uker siden hun var her sist.

- Jeg trenger mye søvn og det er utrolig godt å ha fått det tilbake. Jeg er en morgenfugl og står helst opp klokken halv åtte hver morgen. Da er det godt å kjenne at man er våken og føler seg frisk, sier Aud Kristine fornøyd.

### Dårligere søvn med alderen

En søvnløs natt i ny og ne vil de fleste av oss oppleve, men når har man egentlig et søvnproblem?

- Søvnvansker er en subjektiv diagnose. Når man skal fastslå om det er et problem, benytter man ofte et krav om mer enn 30 minutters innsøvningsstid eller mer enn 30 minutter med oppvåkninger om natten. Det er også et krav at dårlig nattesøvn påvirker funksjonen neste dag. Har symptomene vart i mindre enn en måned, snakker vi gjerne om et kortvarig søvnproblem, forklarer professor Bjørn Bjorvatn, ved Bergen Søvnsenter.

Hvor mye og hvor godt vi sover endrer seg gjerne gjennom livet. Både fysiske og psykiske plager kan påvirke søvnen.

- Med årene blir søvnkvaliteten forringet, og vi får mindre av den dype søvnen. Selve søvnlengden reduseres ofte litt den også. Søvnbehovet regnes ikke som endret med årene, sier Bjorvatn.

*Det finnes over 350 klassiske akupunkturpunkter på kroppen. Minst 50 av disse kan relateres til søvn.*

- Noen ganger er det så enkelt som at en stivhet eller anspenthet i kroppen skaper en energiblokkering. Ofte kan søvnproblemene være relatert til andre sykdommer eller symptomer. Gravide kan for eksempel oppleve at de sover lettere under svangerskapet. Har man andre sykdommer eller problemer, som stress og bekymringer, kan dette lett påvirke kroppens balanse og gi søvnproblemer, sier akupunktøren.

Den klassiske akupunk-

oppvåkninger, forklarer Klev.

### Opptil 12 nåler

- Den der kjenner jeg alltid ganske godt.

Aud Kristine rynker litt på nesen når Vibeke Klev setter en nål på innsiden av kneet.

Det finnes over 350 klassiske akupunkturpunkter på kroppen. Minst 50 av disse kan relateres til søvn. Hvor Vibeke Klev setter nålene på kroppen, varierer med hver enkelt pasient, fra gang til gang. De fleste får mellom seks og 12 nåler ved