

DET VIRKER for meg

Er du eller noen du kjenner, blitt frisk med alternativ medisin? Skriv til Norsk Ukeblad, «Kropp og helse», 0441 Oslo eller nu-helse@hm-media.no



NY LIVSKVALITET: Med store søvnproblemer i mange år ble hverdagen vanskelig for Evy. Hun er sjeleglad for at hun fikk hjelp av Anne-Marit Vedøe.

Sovepillene gjorde vondt verre

Fikk tilbake nattesøvnen

Evy Bagn (64) hadde ikke hatt en god natt på åtte år, da hun bestemte seg for å prøve kinesiologi. Siden har hun sovet hver eneste natt – og fått et helt nytt liv.



TEKST: CHRISTIN LUND
FOTO: BRITT KROGSVOLD
ANDERSEN

Det er lyset som styrer søvnrytmen og er det aller viktigste for søvnmonsteret vårt, slår kinesiolog, akupunktør og nevrotrener Anne-Marit Vedøe (41) fra Oppegård fast.

Men for Evy Bagn fant hun ut at det også var bivirkninger av sovepiller og stress i forbindelse med for mye energi i kroppen som tok fra henne nattesøvnen. Gjennom å lese Evys kropp fikk hun oppskriften på en viktig snuoperasjon. Og den ga utrolige resultater for bærumskvinnen, som siden har sovet hver eneste natt igjennom!

Onnd sirkel

– Jeg hadde slitt med å få sove i over åtte år, og var desperat etter en endring. Problemet startet da jeg begynte å pendle mellom Oslo og Bergen i jobbsammenheng. Jeg la meg i 22–23-tiden, men våknet alltid mellom klokken tre og fire på natten, uten å få sove mer, forteller Evy.

Ofta kunne det også gå mange timer før hun sovnet etter at hun var gått til sengs. Hun kunne ligge en hel natt bare å vri seg, for så å få sove kun de to siste timene før vekkerklokken ringte.

– Det sier seg selv at dagen ikke blir god da. Mangelen på søvn tok fra meg all energi. Jeg kom inn i en ond sirkel der jeg måtte bruke sovepiller. Dosen måtte stadig økes for å få samme søvn. Flere ganger spurte jeg legen om det ikke fantes noen andre muligheter enn sovepiller, eller om jeg kanskje kunne få bli innlagt på et søvnlaboratorium eller få annen hjelp. Men sovepiller var det eneste han hadde å tilby, smiler Evy og ser takknemlig på Anne-Marit, som ble hennes reddende engel.

Syke av medisiner

– Sovetablettene Imovane, som Evy fikk utskrevet og gikk på i to år, er kun ment til forbigående og kortvarige søvnvansker. Jeg hadde en mistanke om at hun led av pillens bivirkninger, som ironisk nok, blant mye annet, er søvnløshet om dagen, nedsatt oppmerksomhet og tretthet om morgenen.

Det er mange som kommer til meg som går på medisiner, og som sliter kraftig med bivirkningene. Jeg tror at det er så mange nå for tiden snur seg mot alternativ behandling, skyldes at vi har bedre tid. Jeg har halvannen time med hver person om gangen, da får jeg vite symptomene deres. Men det er årsaken jeg går etter når jeg skal behandle dem. Veldig ofte handler det om stress. En stor del av mitt arbeid består i å fjerne ulike typer av det, forteller Anne-Marit.

I disse dager avslutter hun medisin grunnfag og debutterer på TV. Anne-Marit er en av deltagerne i TVNorges andre sesong med den populære konkurransen «Jakten på den 6. sans». Vedøe ble grundig testet, og plukket ut blant 200 påmeldte.

Nye rutiner – nytt liv

For to år siden ble Evy pensjonist.

– Jeg satt fast! Jeg kom ikke i gang med nye aktiviteter. Og jeg var så trøtt at jeg ikke orket annet heller, forteller Evy ærlig.

– Det er veldig vanlig at kvinner over 50, når de kommer i overgangsalderen, frigjør enormt med energi som tidligere har blitt brukt i den kvinnelige syklus. Denne energien går da isteden rett opp i hjernen, til sentralmeridianen. Jeg har erfart at det er mest gunstig å bruke dette til å få utløp for kreativitet, forklarer Anne-Marit.

Det viste seg å være et stort behov hos Evy. Hennes ubrukte energi utløste frustrasjon og kjedsomhet. Dette fant Anne-Marit ut ved å teste Evys muskelreaksjon og feedback fra nervesystemet i forskjellige muskelgrupper da hun presenterte kroppen for ulike typer stress.

– Jeg var utslitt om dagen og ble liggende våken hele natten, sier Evy.

Anne-Marit spurte om Evy ville prøve å trappe ned på sovepillene i samråd med legen sin. Videre anbefalte hun at Evy la seg to timer senere, rundt midnatt. Dette på grunn av energien i hodet om kvelden og natten. Hver morgen skulle Evy stå opp klokken åtte. Hver dag skulle hun også ut og få luft og lys før klokken tolv på formiddagen. Om det var umulig, så ble hun bedt om å lyse med en lommelykt rett på pinjalkjerte-



BRUKER SIN SJETTE SANS: I jobben som kinesiolog og akupunktør bruker Anne-Marit ofte intuisjonen sin. Den er så sterk at hun ble plukket ut til å være med i «Jakten på den 6. sans» på TVNorge nå.

Dette er kinesiologi

Kinesiologi er et redskap som brukes for å kommunisere med nervesystemet, gjennom å teste spenningene i musklene for å kunne lese ubalanser og problemer. Kinesiologi baserer seg på ny vestlig hjerneforskning, fysiologi, anatomi og bevegelseslære. Dette kombineres med urgamle kinesiske akupunkturlover og Østens kunnskaper om menneskers indre og ytre energisystem. Kinesiologien har et helhetlig syn på mennesket, og under behandlingen jobbes det både med følelser, tankesett, frykter og vaner som påvirker oss.

len i pannen i tre minutter. Og før sengetid anbefalte Anne-Marit henne å drikke to kopper med kamille-te. Og selvsagt ville også fysisk trening et par dager i uken hjelpe.

Evy fulgte alle rådene til punkt og prikke med det samme, og tenkte at noe kanskje ville skje på sikt. Men virkningen kom umiddelbart.

– Det var nesten uvirkelig for meg som ikke hadde sovet én hel natt igjennom på mange år. Plutselig å få sove med én gang jeg la meg og ikke våkne før neste morgen – uthvilt. Nå har jeg begynt å jobbe igjen, med massasje og gestaltterapi. En utdanning jeg har, men nesten aldri har brukt, da mitt forrige yrkesliv var innen økonomi. Det går veldig bra, og jeg stortrives. Takket være kinesiologi har jeg ikke bare fått livet mitt tilbake. Jeg har fått et mye bedre et, stråler Evy.

christin.lund@hm-media.no



«JUKSELYS»: En effektiv måte å bygge opp mer energi på, er å lyse på et punkt i pannen med lommelykt, om du ikke har tilgang på dagslys, demonstrerer Evy.