

Många små frön i Mariefred

- **Egentligen tänkte** jag mig en karriär inom modern medicin och utbildade mig till sjuksköterska, berättar Helen Law Lundgren med ett skratt. Men t o m under utbildningstiden, när vi studenter blev sjuka, var det akupunktur, örtmedicin och massage som gällde. I mitt hemland Hong Kong har människor under fem tusen år blivit friska med hjälp av naturliga metoder som de här - varför då krångla till det när det gäller?

Sjuksköterska blev hon i alla fall till slut och som sådan åkte hon till Saudiarabien för att iobba några år. Men Helen kom aldrig hem till Hong Kong igen, i Saudi mötte hon nämligen Ake.

- Han var väldigt lång. Och väldigt ljus och väldigt annorlunda, säger Helen, men det fanns aldrig någon tvekan. Jag flyttade med honom till Sverige.

Och så småningom till Mariefred, där hon sedan några år driver "Hälsokuren", mottagningen med inriktning på traditionell kinesisk medicin.

- Jag behandlar alla sjukdomstillstånd, berättar Helen, från övervikt, depression, sömnsvårighet och fibromyalgi till fysiska skador som nackstelhet och knäproblem. Ofta hänger ju fysik och psyke ihop - har du problem med det ena har du det också med det andra.

Därför består en behandling hos Helen till lika stora delar av massage, akupunktur och

samtalsterapi. Att komma in i hennes lilla behandlingsrum är som att komma hem till en vän, någon som bryr sig.

-Jag märker ganska snart vad besvären består av, säger Helen. Och det är inte alltid det som patienten påstår. En värkande rygg kan vara tecken på utbrändhet. Ont i huvudet eller magen - typiska stresssymptom.

Och mot det mesta använder alltså Helen den sk TCM (Traditionell Kinesisk Medicin) - Akupunktur-metoden. Hon sätter nålar i de delar av kroppen där nerverna är lätta att komma åt och där hon vet att kontakten med hjärnan är omedelbar. På så vis kan ett litet stick i t ex foten påverka hela dig att må bättre.

- Men förvänta dig inget resultat efter första behandlingen, säger Helen. Ofta tar det många veckor innan man märker skillnad - men då märker man den rejält. Helst ska man komma till mig ca tio gånger - det är då det hjälper på djupet.

Medan vi pratar får Helen besök av en patient, som gått hos henne i över ett år. Hans arbetsgivare betalar behandlingen, eftersom det är utbrändhet mannen lider av, ett tillstånd som kan leda till såväl depression som värk i olika delar av kroppen.

- Jag har t ex väldigt ont i benen, berättar mannen, och tycker att akupunktur hjälper mig bra. Har provat en hel del andra metoder, men att komma



Akupunktur hjälper mot en rad åkommor enligt Helen Law Lundgren, som driver Hälsokuren i Mariefred. För mannen på bilden, som lider av utbrändhet, är metoden den enda rätta.

hit är det som hjälper bäst.

Om de små frön, som Helen klistrar runt öronen på mig innan jag ska gå, kommer att hjälpa mot mitt halsonda återstår att se.

- Om du masserar öronen några minuter varje dag, säger Helen, så är halsen snart bra igen. Det är faktiskt många människor här i Mariefred som går runt med frön runt öronen i dessa förkylningstider - titta efter ska du se. En typisk traditionell kinesisk metod som aldrig slår fel - jag lovar!

Text och foto: Anna Löfving