



# Österländsk läkekunst *ger bättre hälsa*

Det föll sig naturligt, jag visste att jag ville jobba med människor och med mina händer. Det säger Susanne Lindström, leg naprapat och dipl akupunktör, om varför hon erbjuder en kombination av läkemetoderna ayurveda, akupunktur och klassisk kinesisk medicin. Allt handlar om energi, säger hon. De olika metoderna har olika styrkor och kan användas där de verkar bäst för att behandla den individuella obalansen.

**Text** Monica Katarina Frisk **Bild** nicemyphoto, John\_T, wavebrakemedia, Shaiit, Kzenon (shutterstock.com) **Foto** Monica Katarina Frisk, Johan Pellas



**E**fter en resa till Indien under ett år kom *Susanne Lindström* tillbaka hem till Sverige igen, utan att ha några egentliga framtidsplaner.

- Jag visste att jag ville jobba med människor och med mina händer. Har alltid varit förvissad om att människor är skapade på sitt unika vis med både styrkor och svagheter. Därför har vi har också olika behov, vår vardag ser olika ut när det gäller kost, rytm och längtan.

**I INDIEN MÖTTE** Susanne en ayurvedisk läkare som berättade att i begynnelsen fanns det inga sjukdomar och då var ayurveda ett sätt att leva för att må bra. Sen blev folk sjuka och olika behandlingsformer togs fram för att hjälpa kroppen att komma i balans igen.

Det väckte och bekräftade Susannes förvissning om att olika behandlingar kan behövas för olika obalanser. Ayurveda hade slagit rot inom henne.

- För mig var det självklart att söka mig till andra kulturer och holistiska sätt att se människan.

Susanne Lindström halkade mer eller mindre in på Naprapat-högskolan, säger hon.

- Det är jag glad för idag, även om det var fyra långa år med fokus på den fysiska kroppen. Jag ville veta mer om den fysiska kroppen till att börja med.

Kärnan i naprapati handlar om kroppens rörelsemönster. Hur man rör sig och hittar en balans i sitt rörelsemönster.

**DET VAR BRA KUNSKAP** men Susanne ville veta mer. Studierna till naprapat väckte också många frågor. Intresset för hälsa och hur människan kan må bra på flera nivåer växte. Och för att hela vårt jag både psykiskt och andligt ska må bra behöver vi ha en hel kropp att bo i, tycker hon.

- Jag fortsatte att utbilda mig

till akupunktör och fick där svar på många av mina frågor som väckts under naprapatstudierna. Jag kände att jag nu äntligen hade hittat hem.

Allt handlar om energi och balans, förklaringsmodeller kunde användas på alla områden i livet och det sättes att tänka blev en naturlig del av hennes liv.

- Jag kunde applicera det jag lärde mig i vardagen och i mina relationer. Det bästa med akupunktur är att det kan användas på så många områden och att det kan hjälpa många människor.

**SUSANNE LINDSTRÖM VILLE** försöka kombinera dessa två läkekonster akupunktur och ayurveda. Som naprapat och akupunktör jobbade hon full tid som terapeut tills hon startade Vedic Akupunkturskola för över tio år sedan.

- Jag hade jobbat som terapeut i många år och ville nu använda min kunskap och erfarenhet på fler sätt. Det fanns ingen skola som integrerade fler av de ursprungliga lärorna under ett tak. Jag tycker om att tänka nytt och att se möjligheter. Jag såg ett sätt att sprida de klassiska kunskaperna så att fler kunde ta del av dem.

**DÅ SUSANNE STARTADE** Vedic Akupunkturskola ville hon ha en ayurvedisk inriktning. Hon sökte efter ett ayurvediskt sjukhus som också använde sig av akupunktur och hittade Rajah Healthy Acres i Cuchin, Kerala i Indien.

- Jag ville att eleverna själva skulle få uppleva det ayurvediska konceptet, att först träffa en läkare som utifrån en förhistoria om hälsobesvär eller sjukdom utformade en behandlingsplan för var och en.

Det handlade om behandlingar som gäller kosten, ayurvediska behandlingar två gånger per dag, akupunktur, ayurvediska mediciner och yoga.

- Eleverna från Vedic fick även

undervisning i akupunktur av sjukhusets akupunktör. Jag får än idag höra av tidigare elever att besöket var en mycket berikande erfarenhet.

**INTRESSET FÖR KLASSISK** kinesisk medicin väcktes under en föreläsning av dr *Suzanne Robidoux* på ett av Svenska Akupunkturförbundets seminarier om skalpakupunktur.

- Hon berättade också om klassisk kinesisk medicin i kanske bara 10 minuter, men jag blev fängslad. Det var något som klickade till i mig och jag bara visste att det här vill jag veta mer om.

Susanne anmälde sig direkt till en tvåveckorskurs som Suzanne Robidoux höll i Kina för fyra år sedan.

- Det var då vårt samarbete började och nu kommer hon tillbaka till Vedic för fjärde året i följd.

**FINNS DET ETT** samband, en röd tråd mellan ayurveda, akupunktur, klassisk kinesisk medicin och naprapati?

- Allt handlar om energi. De olika disciplinerna har olika styrkor och kan användas där den verkar bäst för att behandla den individuella obalansen.



## KORT OM SUSANNE

**NAMN** Susanne Körnvik Lindström.

**FAMILJ** Maken Martin, sonen Simon och hunden Tintin.

**BOR** Leksand.

**YRKE** Leg. naprapat och dipl. akupunktör. Rektor för Vedic Akupunkturskola.

**MOTTO** Var sann mot dig själv, hitta din egen väg.

**HEMLIG TALANG** Att segla och att njuta av livet till sjöss.

**AKTUELLT** Fil dr Suzanne Robidoux, klassisk kinesisk medicinare undervisar för fjärde året i rad, på Vedic i Leksand. Utbildningar i akupunktur, basmedicin på distans samt nya kortkurser under hösten. Skolan är godkänd av Svenska akupunkturförbundet.

”Allt handlar om energi. De olika disciplinerna har olika styrkor och kan användas där den verkar bäst.”

Enligt Susanne Lindströms erfarenheter verkar naprapati fungera bäst vid skelett-, led- eller muskelbesvär.

- Vid sådana behandlingar använder jag också akupunktur för att förbereda kroppen på naprapatbehandlingen. ▶

## AYURVEDA

Ayurveda är mänsklighetens äldsta, mest ursprungliga och bäst utvecklade naturliga läketradition. Det ayurvediska systemet reflekterar vedaskriftens språk, Indiens äldsta bok. Ordet ayurveda betyder kunskap om livet.

Det centrala med ayurveda är att i vardagen leva efter de vanor och rutiner som passar var och ens konstitution. I ayurvedisk medicin tar det formen av de tre doshas vata, pitta eller kapha och de fem elementen: jord, vatten, eld, luft och eter. Man klassificerar mat och örter utifrån värmande eller svalkande energi.

## KINESISK MEDICIN

Klassisk kinesisk medicin härleder från samma filosofiska källa, att allt är samman-

länkat och påverkas av varandra, som taoistiska filosofer och läror. Klassisk kinesisk medicin reflekterar tron om att livet och människans sätt att leva har ett nära samband med naturen och de krafter som verkar i naturen.

Kunskaperna om klassisk kinesisk medicin finns nedskrivna i de ursprungliga skrifterna och de som kliniskt tillämpar denna kunskapsskatt är idag få.

Två av dessa klassiska system som fil dr Suzanne Robidoux lär ut på Vedic är Yuan qi, ett mycket effektivt sätt att behandla smärta på med akupunktur.

Det andra systemet är Jing fang, som betyder "klassiska recept – medicin för folket", är en gren av den ursprungliga läran om örtmedicin.

Gemensamt för både det ayurvediska och klassiska kinesiska systemen är att man vill veta var i kroppen, läge och nivå, som obalansen finns. Då kan man för bästa resultat specifikt behandla det individuella besväret.



Susanne säger att varje patient är unik och behöver sin individuella behandling.

### AKUPUNKTUR ANVÄNDER

sig Susanne av vid akuta problem som smärta, till exempel ryggskott. Vid kroniska och mer långvariga problem behövs fler behandlingar under en längre behandlingsperiod, men även här är akupunkturen ett läkande behandlingsval. Världshälsoorganisationen WHO listar ett flertal behandlingsområden där akupunktur har goda resultat.

- Vid svåra besvär kan akupunkturen med fördel kombineras med örtmedicin. Ayurvedan är bäst för att bibehålla hälsa och för att patienten själv kan påverka sin hälsa genom att leva efter de vanor och rutiner som passar den egna konstitutionen.

**HUR GÅR EN** behandling med de olika metoderna till?

- Jag är förvissad om att läkning är möjligt. Jag försöker hitta obalansen och behandla utifrån den. Först ber jag patienten att berätta om sig själv och sina besvär, sen skapar jag en behandlingsplan utifrån patientens behov.

Susanne använder sig av sin kunskap, erfarenhet och intuition. Varje möte är

unikt, betonar hon.

- En patient som fått en diagnos är ju bra inledningsvis att veta om. Då jag översatt den västerländska diagnosen till en mer österländsk bild, börjar jag utforska vad jag kan göra med de verktyg jag har till hands.

### IDAG ERBJUDER SKOLAN

en treårig akupunkturutbildning. Nytt är att delar av sista året undervisas på distans online.

- Vi har en utbildning i basmedicin, grundläggande västerländsk medicin motsvarande 60 högskolepoäng på distans. Skolan är också ett internationellt lärosäte och erbjuder påbyggnadskurser inom klassisk kinesisk medicin med utländska gästlärare.

Vi har även kortare 1-2 dagars kurser, bland annat örtutbildning som beskriver både svenska och ayurvediska örter, moxabehandling som har en värmande och cirkulerande funktion som är användbar för bland annat muskel- och ledproblem. Gua Sha som är en del av den klassiska kinesiska medicinen och har använts i tusentals år inom öster-

ländsk medicin, samt Tuina, en kombination mellan massage och akupressur där olika grepp och ledmanipulationer används för att lösa upp blockeringar i energiflödet. Syftet är att balansera de åtta olika principerna man använder sig av i kinesisk medicin – yttre/inre, varmt/kallt, brist/överflöd, yin/yang.

**SEDAN FYRA ÅR** tillbaka har skolan ett samarbete med dr Suzanne Robidoux, som är bosatt i Kina. Hon undervisar om de gamla lärorerna inom klassisk kinesisk medicin.

- Denna utbildning är också en fortbildning för mig som aldrig får nog, säger Susanne och ler.

Jag undrar vad det bästa är som en holistisk eller integrativ medicin kan bidra med till människors hälsa?

- Eget ansvar, individanpassat, alla möjligheter. Skräddarsydda behandlingar.

Alla är unika och behöver olika former av stöd för att läkas. Detta är styrkan inom holistisk medicin att vi har möjlighet att tillgodose det unika individuella behovet, säger hon.

”Vi ska inte acceptera mindre än att må bra och att sträva efter att utveckla vår fulla potential.”

- Var och en gör sin egen resa och är inte redo förrän det är dags!

**SJÄLV HAR SUSANNE** inte haft några större hälsoproblem.

- Nej, för mig har utmaningen varit och är fortfarande att hitta balansen mellan jobb och fritid. Ibland är mitt driv starkare än vad kroppen mår bra av.

Hon jobbar ofta med behandlingar tre dagar och förbereder lektioner och undervisar resten av veckan. Hon försöker påminna sig om att hälsa är något man behöver förhålla sig till varje dag och att försöka hushålla på sina krafter, även om hon känner sig på topp.

- De i min närhet kan lite försiktigt undra om jag verkligen ska dra igång ännu ett nytt projekt. Då svarar jag: Ja, det ska jag, det är ju så roligt!

Livet är en gåva, tycker Susanne Lindström, som har en stark förvisning om att alla människor har möjlighet att må bra.

- Vi ska inte acceptera mindre än att må bra och att sträva efter att utveckla vår fulla potential, avslutar hon. ☺

*Plus mer*

[www.vedicakupunktur.se](http://www.vedicakupunktur.se)

## NÄRANDE OCH VÄLGÖRANDE DRYCK FÖR ALLA

*Recept!*

- 1-1,5 l vatten
- 1 dl Jobs tårar, korn
- 1 stor kinesisk dadel
- 5-7 "slantar" färsk ingefära

Koka ingredienserna i cirka 40-60 minuter. Sila av och häll avkoket i glasburk. Kan förvaras i kylskåp i en vecka. Drick en ljummen kopp om dagen. Spara gärna resterna som blir över efter att du silat av, det kan användas i brödbak eller i matlagning, till exempel i grytor. Jobs tårar är glutenfritt och används i Kina i olika maträtter.

De tre ingredienserna är närande och hjälper kroppen att öka cirkulationen. Drycken hjälper kroppen att regelbundet kunna smälta det vi äter och dricker och göra sig av med det vi inte behöver. Många upplever att de får mer energi, vissa får smärtlindring vid ömhet i musklerna och andra får hjälp vid torr hud.

Jobs tårar och kinesiska dadlar finns att köpa via Vedic Akupunktur eller i asiatiska butiker.

## Studera vid Vedic Akupunkturskola

Internationellt lärosäte i Leksand

- Akupunkturutbildning, 3 år deltid
- Basmedicin, 60 hp, distans webb

### Kurser av hög kvalitet:

- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| • Klassisk massage | Örtutbildning:          |
| • Idrottsmassage   | • Jing fang enkel örter |
| • Tuina massage    | • Svenska örter         |
| • Moxa massage     | • Ayurvediska örter     |
| • Gua sha massage  |                         |

Behandlingar  
"Vedic treatment"

*vedic*  
akupunktur utbildning

0247-145 44

[www.vedicakupunktur.se](http://www.vedicakupunktur.se)  
[vedicakupunkturskola@gmail.com](mailto:vedicakupunkturskola@gmail.com)



## Taktilpunkten

### Österländsk läkekonst i svenskt ljus!

#### Behandlingar [bokadirekt.se](http://bokadirekt.se)

- Akupunktur enligt TCM
- Akupunktur enligt Yuan Qi
- Örtbehandlingar enligt Jing Fang
- Taktil behandling
- Koppning, koppningsmassage
- Kinesiologitejning
- Klangskålsmassage enligt Peter Hess

#### Yoga och Gongavslappning

#### Kurser/utbildning

- Taktil behandling (yrkesutbildning och kortare kurs)
- Lär dig moxa inför vintern - fire of life! (kortare kurs)
- Öronakupunktur (kurs i samarbete)

#### Retreats

- Gongbad och Gongpuja, Ängsbacka Yogafestival **18-24 juli**
- Yoga och må bra retreat, Villa Glad tjärn **24-25 augusti**
- Gongpuja i Ludvika (övernattning med gongspel) **14-15 september**
- Dagretreat med yoga, gong och behandling **efter gruppbeställning**

Ansluten till Svenska Akupunkturförbundet och Kroppsterapeuternas Yrkesförbund.

070-697 09 48 • [taktilpunkten@telia.com](mailto:taktilpunkten@telia.com) • <http://taktilpunkten.se>