



**NAMN:** Maria Öström.

**ÅLDER:** 45 år.

**BESVÄR:** Eksem och andningsbesvär.

**DÄRFÖR VALDE JAG AKUPUNKTUR:** "Hittade dr Mas hemsida och såg att hon har specialiserat sig på allergi."

**MÅR I DAG:** "Jättemycket bättre, har otroligt mycket mer energi och andas mycket bättre."

**NJUTNINGSAKTOR:** "Inte direkt någon njutning men känslan efteråt är fantastisk."

## ▷ "Jag kunde andas igen!"

För Maria, 45, gav akupunktur en stor förbättring av hennes allergi och andningsbesvär.

**M**ARIA ÖSTRÖM arbetar deltid som informationsspecialist på en advokatbyrå i Stockholms city och studerar samtidigt biblioteks- och informationsvetenskap på halvtid sedan tre år tillbaka. Sedan nioårsåldern har hon haft eksem och under många år även en tendens till astma, allergi och överkänsliga slemhinnor. Maria reagerar starkt på husdjur, kvalster och gräs vilket ger henne andningssvårigheter, kliande utslag på händerna och kliande, rinnande ögon. Det kunde räcka med att hon gick på en buss full med människor – varav en del troligtvis hade djur hemma – för att hon skulle reagera.

**EFTER ATT MARIA** fick sin son för nio år sedan har hon promenerat 45 minuter till och från arbetet i stort sett varje dag.

– Jag började gå för att gå ner i vikt och för att jag var så trött hela tiden. Men jag blev inte pig-

gare av det. Det kändes som om jag gick i uppförsläge hela tiden.

Sedan hon fått diagnos inom skolmedicinen och flera mediciner för att lindra besvären kände sig Maria något bättre en tid. Hon fick lättare att andas och näsan slutade att rinna.

– Men efter ett tag tyckte jag att medicinerna inte hade någon effekt längre.

**SLÄKT OCH VÄNNER** som har husdjur har hon haft svårt att hälsa på och när hon väl gjorde det fick de umgås utomhus så mycket som möjligt. Det allra värsta med hennes besvär var tröttheten. Kvällarna var ofta en kamp för att orka med hemmet, familjen och studierna.

Positiva erfarenheter av qigong och taichi har gett Maria en öppenhet för kinesisk medicin och akupunktur.

– Jag övade qigong för 13 år sedan och det gjorde att jag kunde vistas bland hästar – jag åkte till exempel iväg en helg och red som jag inte hade kunnat göra på länge.

I mitten av augusti i år kände

Maria att hon hade fått nog av tröttheten och alla medicinerna. Redan efter den första behandlingen hos Dr Ma upplevde Maria en tydlig förbättring.

– Det var en märklig känsla, jag kunde andas igen! Magen åkte ut så där som den ska när man andas normalt, säger Maria med ett skratt.

– Jag mådde så bra att jag gick hem till Södermalm ända ifrån Vasastan – utan att känna det som om jag gick i uppförsläge. Min familj tycker att jag är läskigt energisk under dagarna efter behandlingarna!

De första fem veckorna tog Maria två behandlingar i veckan och efter halva tiden valde hon att sluta med sina mediciner. Dr Ma har även ordinerat ett örtte som Maria dricker två gånger per dag, vilket också varit viktigt för hennes tillfrisknande, tror hon.

**DET GÖR INTE** speciellt ont när nålarna sätts, tycker hon. Förbättringen har hållit i sig med undantag från en kort svacka efter två veckor.

– Jag andas bättre, är piggare och orkar med både familjen och studierna bättre. Det har gjort mig mindre stressad också. Tidigare väknade jag flera gånger per natt men nu händer det högst en gång och ibland inte alls.

– I dag kan jag klappa en hund

utan att det börjar klia på händerna och jag börjar inte hosta och nysa så fort jag går på en buss längre.

**MARIA FORTSÄTTER** tills vidare med en behandling varannan vecka för att upprätthålla det goda resultatet. Nu känner hon att det antligen finns kraft över också till det hon velat göra länge; att öva qigong eller yoga.

– Jag vill inte bara fortsätta gå på behandlingar – man måste göra något aktivt själv också. \*

Text IRMELA LILJA,  
LISELOTTE RÖNNHOLM  
Foto ANTON SVEDBERG,  
JUPITER IMAGES

### ► Vill du veta mer?

Kroppsterapeuternas yrkesförbund:  
[www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se)  
Branschrådet Svensk massage:  
[www.svenskmessage.se](http://www.svenskmessage.se)  
Skola för beröring (taktill terapi):  
[www.beroring.se](http://www.beroring.se)  
Fotzonerapi-reflexologiförbundet:  
[www.zonerapi.nu](http://www.zonerapi.nu)  
Shiatsuförbundet:  
[www.shiatsu-forbundet.se](http://www.shiatsu-forbundet.se)  
Dr Ma: [www.doktorma.se](http://www.doktorma.se), Mia Josjö: [mia.josjo@comhem.se](mailto:mia.josjo@comhem.se), Arne Hamberg: [www.hambergs-halsa.se](http://www.hambergs-halsa.se), Kerstin Strandqvist: [www.harmoni.dinstudio.se](http://www.harmoni.dinstudio.se), Suzanne Moquist: [www.suzannesmassage.com](http://www.suzannesmassage.com)

"Min familj tycker att jag är läskigt energisk under dagarna efter behandlingarna!"