

Månadsmötet i oktober handlade om

## **EKOLOGISKA HÄLSOTJÄNSTER I VÅR NÄRHET**

Vår ordförande Marianne Carlson inledde kvällen med att referera

Karin Dahlberg, professor i vårdvetenskap. Dahlberg anser att mer av det ekologiska helhetstänkandet behövs även i vården

- ❖ **Patienters hälsa och ohälsa hänger ofta nära ihop med en större helhet av samband i livet där enbart punktinsatser som piller och sjukskrivning inte räcker på långa vägar. Man kan jämföra det med hur vi ser på ekologiska system där allt hänger ihop.**
- ❖ **Alla sjukdomstillstånd inbegriper på något sätt helheten för en människa.**
- ❖ **Vården behöver därför mer av den typen av helhetstänkande och som man därför kan kalla ekologiskt vårdande.**
- ❖ **Ekologiskt vårdande innebär alltså att hela tiden se de här sambanden och förstå hur olika behandlingar och omvårdnaden tillsammans påverkar både kropp och själ.**
- ❖ **Men man ger inte tillräckligt uttryck för detta i vården idag därför att man då riskerar att bli stämplad som flummig.**
- ❖ **Det handlar om att hitta sätt att hjälpa människor och starta hälsoprocesser utan att enbart vara hänvisade till den ganska begränsade medicinska boxen.**

Kvällens första föredragshållare var Carola Holmberg (sjukskötare på Eira) som berättade om laserbehandling.

Med laser aktiverar man kroppen att jobba och både blodcirkulationen och ämnesomsättningen förbättras.

Problem som kramp, svullnad och inflammation kan behandlas med laser. Lasern tar bort krampen och man kan röra sig normalt igen.

Men Carola betonade att det finns inget som kan bota 100% eller alla. I Kina, Indien och Tyskland använder man sig av laser. Tillfriskningstiden blir kortare om man kan få laserbehandling genast efter en operation. Andra problem som behandlas med laser är bensår, brännskador och bröstinflammation. Inte bara vuxna behandlas med laser utan också barn, hundar och hästar. Carola har mottagning på Villa Breda tisdagar och onsdagar.



Kvällens andra föredragshållare var Marina Selenius med över 30 års erfarenhet av olika typers terapi samt hur man sköter sin kondition bla.sacrokraniell terapi, kinesologi, shiazu och massage. Det vi speciellt diskuterade denna kväll var Footbic som är två bollar du masserar dina fotbottnar med. De är uppfunna av Atte Kärnä. Använd gärna bollarna 10 minuter varje dag. Vi ordnar ännu denna höst ett övningstillfälle hur man använder dessa bollar.

Marina talade också om kostens betydelse. Vi känner ju alla till att **Du blir det du äter**. Marina uppmanade oss alla att äta en matsked surkål varje dag, emedan allt upptas så mycket bättre då. Marina kan du nå på numret: 050 4012542.



Sedan blev det kaffe med dopp. Hela 29 marthor deltog denna gång.

Ha en bra höst och sköt väl om din kropp!

Carola Juselius