

FAKTA
Annika Björnberg
Ålder: 47.
Familj: Tvillingarna **Alexander** och **Viktor**, 21, **Alicia**, 10. Maken **Göran** och bonusbarnen **Jesper**, 14, och **André**, 10.
Bor: Hus i Tyresö utanför Stockholm.
Gör: CRM Support på SJ.

Annika Björnberg har tack vare homeopati blivit kvitt sin svåra pms och migrän, som hon led av i tio år.

FRISK AV HOMEOPATI!

Varje mens ledde till migrän som varade i dagar. Dessutom led Annika Björnberg svårt av pms-depression. Tills hon provade homeopati – och blev besvärsfri. Hon är inte ensam om att gilla homeopati. Uppskattningsvis 50 000 svenskar går i dag till en homeopat. Tara har träffat Annika och Ulrica (nästa uppslag) för att höra hur det går till.

Av **Pia Lundgren** Foto: **Theresia Köhlin**

Efter att dottern **Alicia** föddes för tio år sedan fick **Annika Björnberg** svår pms två veckor före mens. Varje månad. Hon såg allting i svart, livet kändes svårt och ingenting var roligt.

– Jag blev deprimerad, grävde ner mig i gammal sorg och kom inte vidare. Dessutom fick jag svåra migränattacker som kunde hålla i sig i dagar – uppemot en vecka.

Den ”andra” Annika, som under två veckor varje månad inte hade pms, var en glad och öppen person som såg det positiva i det mesta. Hon jobbar på SJ:s huvudkontor och lyckades hålla masken inför sina arbetskamrater, även när det var som jobbigast.

– Men hemma märkte ju både barnen och min man **Göran** att jag ramlade ner i ett svart hål två veckor före mens. Och att jag sedan inte lyckades ta mig upp förrän mensen kom. ”Måste du vara så grinig?”, undrade de.

> ”Jag ramlade ner i ett svart hål två veckor före mens”

ANNIKA SÖKTE HJÄLP för sin migrän hos husläkaren och fick antiinflammatorisk medicin utskriven. Den hjälpte något om hon tog den i god tid.

– Men jag sökte inte hjälp för min pms-depression. Det gick så långt att jag trodde att den var en del av mig och något jag måste leva med. Det var jättehemskt!

Hösten 2013 gick Annika till gymmet och träffade en hälso- och träningscoach.

– Jag berättade om mina problem för henne och hon sa: ”Jag tror att du har pms, men jag känner till en kille som säkert kan hjälpa dig.”

PÅ SÅ SÄTT fick Annika kontakt med homeopaten **Björn Lundberg** i Stockholm.

Annika hade tidigare bott i Tyskland, med sin dåvarande, när hennes tvillingpojkar var små. Där är det vanligare att läkare använder homeopatisk behandling.

– Tvillingarna hade svåra eksem i ansiktet och fick homeopatisk behandling för det. De blev av med sina eksem, även om vi var tvungna att ta hem preparat från Tyskland när vi flyttade tillbaka till Sverige 1996. För här betraktades homeopati mer eller mindre som kvacksalveri då.

Eftersom Annikas erfarenheter från Tyskland var goda kände hon sig öppen för att prova homeopatisk behandling själv.

NÄR HON KOM på sitt första besök till Björn Lundberg intervjuade han henne i en timme.

– Han frågade om allt mellan himmel och jord, kontrollerade mina symptom och gav mig en

vänd

VAD ÄR HOMEOPATI?

En alternativmedicinsk behandlingsmetod som utgår från att varje människa har en inneboende förmåga till självläkning.

Hur går behandlingen till? Metoden innebär att man behandlar symptom med ytterst små mängder av samma ämne som utlöst symptomen hos friska personer. Homeopatmedicin kommer oftast från växt- eller djurriket.

Vem kom på homeopatin? Den tyske läkaren **Samuel Hahnemann** (1755–1843) anses vara grundaren. Genom att testa över hundra läkemedel på sig själv formulerade han grundprincipen ”similia similbus curentur” eller ”lika botar lika”. Samma princip gäller för vaccination inom traditionell medicin. Genom att injicera stammar från olika virusgrupper kan man till exempel skydda människor från influensa.

Skillnaden är att inom homeopatin är substanserna utspädda minst 10 000 gånger. Det finns 470 registrerade homeopatiska läkemedel.

Homeopati 02-15.indd 88-89 2015-02-18 14:55

forts

”Gradvis blev det bättre, efter sex veckor mådde jag bra”

lista med saker jag skulle tänka på. Och så fick jag två homeopatiska mediciner, små kulor som jag skulle ta. Ett piller på morgonen och ett på kvällen.

Annika skulle också göra en väggövning där hon låg med benen upp längs väggen, armarna åt sidorna med handflatorna uppåt, 20 minuter varje dag, en övning som lugnar nervsystemet.

BJÖRN LUNDBERG kompletterar homeopatisk medicin med andra behandlingsmetoder, till exempel kostråd, ayurveda och yogaövningar. Han har en helhetssyn på vad som kan göra patienten frisk, och många saker samverkar.

– Björn såg att jag var en Vata-typ enligt ayurvedisk medicin. Därför skulle jag undvika alla mjölkprodukter, andas genom näsan, undvika kall mat och dryck – liksom alkohol, kaffe och svart te. Men det har inte varit något problem för mig. Alkohol får jag ändå mest ont i huvudet av och svart te har jag successivt kunnat byta ut mot grönt, säger Annika.

Hur fungerade behandlingen?

– De första veckorna blev besvären mycket värre och jag undrade om det verkligen skulle vara så. Men gradvis blev det bättre. När jag kom på återbesök efter sex veckor mådde jag bra! Jag hade varken känt mig deprimerad eller haft migrän. Sedan dess har jag mått jättebra – det svarta är borta.

ENLIGT BJÖRN LUNDBERG fick Annika en förstförsämring, vilket betyder att symptomen förvärras innan det blir bättre. Det kan drabba upp till tio procent av alla homeopatipatienter. Men eftersom hon blivit botad efter sex veckor, tyckte han att hon kunde sluta med sin homeopatmedicin.

– Nu har jag ju mått bra i ett helt år efter att ha lidit i tio, säger Annika. Nu tar jag bara D-vitamin och en multivitaminkapsel varje dag.

I dag kan Annika också träna fyra lunchpass i veckan – det brukar bli skivstångsgympa, tabata, styrka och konditionsträning.

– Tidigare hade jag börjat träna lite grand, men tappat sugen. Det var inte lätt att komma iväg när allting var skitjobbigt.

Varannan vecka är det fullt hus i Tyresö, när Görans söner också bor där.

– Då är vi sju personer, säger Annika glatt. Visst kan det vara jobbigt ibland, men nu orkar jag så mycket mer när jag slipper tungsinnet och migränen. ✲



Homeopatpiller kan vara pyttesmå. Annika skulle ta ett morgon och kväll.



Björn Lundberg rekommenderade Ulrica Nyberg att göra denna lugnande och smärtstillande yogaövning – förutom att ta sin medicin.

FAKTA
Ulrica Nyberg
Ålder: 40.
Familj: Ensamstående med döttrarna **Izabelle**, 10, och **Elise,** 5.
Bor: Hus på Ingarö i Stockholms skärgård.
Gör: It-mäklare.

Ulrica blev av med sin värk

För ett år sedan drabbades Ulrica Nyberg av kraftig värk i lederna, men husläkaren kunde inte hitta något fel. Först när hon provat homeopatmedicin och lagt om kosten försvann besvären.

Ulrica Nybergs besvär började hösten 2013, trots att hon levde sunt och motionerade.

– Det kändes som om min kropp var förgiftad. Jag fick plötsligt kraftig ledvärk i hela kroppen och det blev märkbart värre vid menstruation, säger hon.

Allra värst var den molande, tärande smärtan på morgnar och kvällar.

– Men jag lärde mig att leva med den och det dröjde sex månader innan jag sökte hjälp. Jag trodde att den kanske berodde på stress och att det skulle bli bättre.

Men det blev bara värre. Via vänner hade Ulrica fått tips som ledde henne till homeopaten **Björn Lundberg** i februari 2014.

– Han sa åt mig att ”det här kan vi bota, men för din egen skull vill jag att du går till vårdcentralen och tar blodprover även om de inte kommer att hitta något”.



Ulrica mår också bra av att meditera varje dag, med eller utan musik och rökelse.

ULRICA TOG KONTAKT med sin husläkare som tog alla möjliga prover för att se om det kunde vara ledgångsreumatism, sköldkörtelproblem eller något annat som låg bakom.

– Hon tog mig verkligen på allvar eftersom jag hade så ont. Men alla värden var fina, de hittade inget konstigt och kunde inte hjälpa mig.

Ulrica återvände till Björn Lundberg med provsvaren. Han ställde frågor om hennes kost- och sovvanor och hur hon mådde psykiskt.

– Jag sa att jag mådde bra, men att det hade börjat tära på mig att gå med värk så länge. Björn gav Ulrica fem olika mediciner i form av kapslar, bland annat en homeopatisk medicin gjord av chaga mushroom, eller sprängticka.

Han hade också rekommenderat Ulrica att undvika mjölkprodukter och snabba kolhydrater. Dessutom skulle hon äta varm mat och försöka hålla kroppen varm.

– Han beställde små piller som jag skulle låta smälta på tungan före läggdags och på morgonen när jag vaknade. Efter två veckor hade jag mycket mindre värk, den var i stort sett borta och efter sex veckor försvann den helt!

ULRICA ÄTER FORTFARANDE den homeopatiska medicinen, multivitaminer och D-vitamin för säkerhets skull. Hon har aldrig känt sig främmande för alternativmedicin och nu är hon förstås ännu mer övertygad om att homeopati fungerar.

– I alla fall för mig, säger hon. Jag mediterar också varje dag sedan jag fick ett andligt uppvaknande efter en livskris för tre år sedan.

– Tidigare var jag en avstängd person som levde 100 procent för den materialistiska världen. Men när jag började intressera mig för buddhism insåg jag att det finns något som är starkare än jag själv, och att jag kan överlämna mig till den kraften. ✲

VAD KOSTAR DET?

Björn Lundberg tar oftast 600 kronor för första besöket och 400 kronor för återbesök. Studenter och pensionärer får rabatt. Men det finns homeopater som tar 1 650 kr för en konsultation (inklusive homeopatisk medicin). Priserna varierar alltså kraftigt i landet och kostnaden täcks inte av försäkringskassan. Homeopatisk medicin kostar kring 150–300 kr.

–Patienten är ofta kvinna 35-55



Björn Lundberg har 18 års erfarenhet som homeopatisk terapeut.

Björn Lundberg, Stockholm, har både studerat till läkare och utbildat sig till homeopat.

Kan du beskriva en typisk patient?

– Det är en högutbildad kvinna i 35–55-årsåldern, ofta hårt arbetande, som tar hand om sig, tränar och är kostmedveten. Många har också varit utbrända eller gått in i väggen någon gång under de senaste fem åren. Och de flesta har sökt hjälp på vårdcentraler eller hos andra alternativmedicinare – kanske hos en kineseolog eller naprapat – innan de kommer till mig.

Vad söker dina patienter för?

– IBS och andra magåkommor, hudåkommor, som eksem eller psoriasis, och utmattningsdepression är vanligast.

Vad gör du vid första besöket?

– Jag börjar med en omfattande intervju där patienten berättar för mig vad som felar och så ställer jag kompletterande frågor om livssituationen. Sedan skriver jag en behandlingsplan på 5–15 punkter och undersöker vilken homeopatmedicin som kan vara aktuell. Det kan också handla om att ge patienten D-vitamin, multivitamin och gå igenom kosten. En del behöver dra ner på mjölkprodukter och snabba kolhydrater. Andra kan bli hjälpta av fysiska övningar som stärker rygg och nacke. Jag ser till helheten.

Hur många behandlingstillfällen krävs innan patienterna känner någon effekt?

– De flesta blir mycket bättre efter tre till fem besök. Första återbesöket brukar vara efter sex veckor och redan då kan man ibland märka en förbättring. Man måste ge kroppen en rimlig tid att reagera på en behandling.

Hur mycket kan bero på positiv förväntan, alltså placeboeffekten?

– Placeboeffekten är alltid 30 procent, oberoende av vårdform. Det är också motsatsen, dvs att en behandling inte fungerar på grund av negativ förväntan. Men jag vet att homeopati fungerar och är väldigt bra.

Kan ni behandla vem som helst?

– Nej, vi får inte behandla barn under åtta år, gravida, patienter som har cancer eller veneriska sjukdomar. Dessa undantag gäller alla alternativmedicinare.

I resten av EU gäller andra regler?

– Ja, i Schweiz, Italien, Spanien och Portugal måste man vara läkare för att få behandla patienter med homeopati. I Sverige kan vem som helst kalla sig homeopat – det finns ingen legitimation eller certifikat.

Du har en treårig utbildning till homeopat. Och sedan gick du ett och ett halvt år på läkarutbildningen – men hoppade av?

– Jag hade redan ett liv och en homeopatisk klinik. När man läser till läkare hinner man inget annat. Men jag har respekt för traditionell skolmedicin och det händer att jag uppmanar en del av mina patienter att söka den typen av vård. Den ena behandlingsmetoden måste inte utesluta den andra – det bästa vore om skolmedicin och alternativmedicin kunde samarbeta för patientens skull. ✲

Homeopati 02-15.indd 90-91 2015-02-18 14:55