

Fordøjelse

En velfungerende fordøjelse er en nødvendighed for at sikre en god livskvalitet både mentalt og fysisk

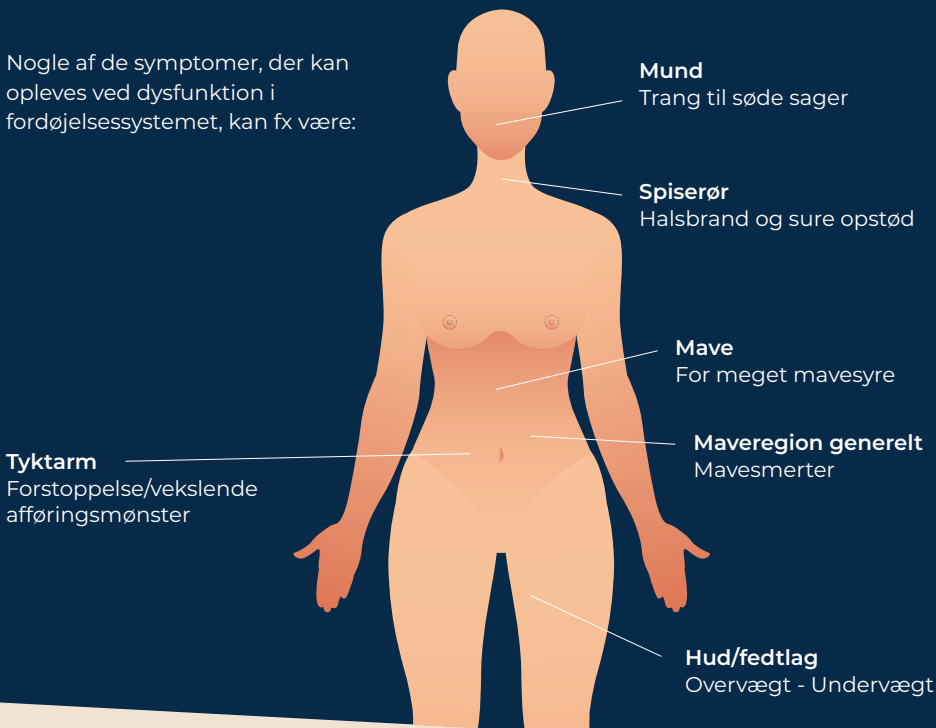


Praktiserende
akupunktører

www.aku-net.dk

Når der opstår problemer med fordøjelsen, opstår der ofte en række andre ledsagende symptomer i kroppen, der kan medføre en nedsat livskvalitet.

Nogle af de symptomer, der kan opleves ved dysfunktion i fordøjelsessystemet, kan fx være:



Hør derfor din professionelle akupunktør om muligheden for at prøve et medicin-frit alternativ til at opnå en velfungerende fordøjelse.

En stor del af det, som kommer ind gennem munden, skal gerne ud igen i den anden ende ...

Har du et normalt fungerende tarmsystem, vil du have en fast og lind afføring 1-2 gange om dagen.

Op til 20% af alle danskere lider af forstoppelse, heraf flest kvinder, og 10% anvender afføringsmidler for at komme af med afføringen⁴.

Forstoppelse kan opstå pga. din kost, men ofte er manglende motion og/eller et hektisk og stresset liv en af årsagerne. Forstoppelse rammer lige så hyppigt børn som voksne – både unge og gamle.

Lider du af forstoppelse kan akupunktur ofte lindre dine symptomer. Et stort nyere sammenfatningsstudie fra 2020 viser at

akupunktur kan lindre symptomerne ved forstoppelse samt hjælpe til at man kommer hyppigere på toilettet.¹⁺²

Studiet belyste ydermere, at akupunktur kan virke bedre på såvel livskvaliteten såvel som hyppigere toiletbesøg end nogle former for medicin.¹⁺²

Appetitregulering, spisetrang og vægt

I 2018 viste en rapport fra sundhedsstyrelsen, at halvdelen af den danske befolkning kan defineres som overvægtige. Året efter anslog styrelsen, at et stigende antal børn og voksne i Danmark er så overvægtige, at de risikerer at udvikle alvorlige sygdomme og tilstande.

Kampen mod overvægt er svær men vigtig, og her kan akupunktoren være et effektivt hjælpemiddel.

Akupunktorens positive effekter er bl.a. blevet påvist i et videnskabeligt studie fra 2018⁵, hvor en kombination af akupunkturmetoder viste sig at være mere effektivt til at reducere kropsvægt og BMI end medicin, livsstilændringer og placebo ved et længere forløb.

Din akupunktør kunne bistå dig i et forløb med vægttab, så du både på den korte – men også lange bane – får støtte til en vægtreduktion.

Sure opstød, halsbrand og smerter i maven

Ny forskning på SDU viser, at danskernes forbrug af receptpligtig mavesyrehæmmende medicin er steget med 243 procent på bare ti år³.

For at de fødevarer, som du indtager, bliver nedbrudt ordentligt, skal indhold af mavesyre i mavesækken være velafbalanceret. Der skal hverken være for meget eller for lidt. For meget mavesyre kan give halsbrand og sure opstød.

Akupunktur kan bidrage til at genskabe balancen i mavesækken.

Bivirkninger ved akupunktur

En af de mest normale bivirkninger ved akupunktur er blå mærker (1-10%), og af de meget sjældent forekommende bivirkninger er sammenfald af lunge(r) (mindre end 0,000001%). Til sammenligning dør over 100 personer i Danmark årligt, som følge af brug af NSAID (fx. Ibuprofen).

Et andet forsøg viser, at akupunktur har meget få bivirkninger. En systematisk gennemgang af udførte forsøg med mere end 109.000 deltagere og mere end 1,1 million behandlinger viser, at akupunktur er en sikker behandling, hvis den er udført af veluddannede og kompetente personer.



Tal fra Statens Institut for Folkesundhed viser, at ca. 1,3 millioner voksne danskere har benyttet sig af alternativ behandling inden for det seneste år.

De officielle statistikker viser, at 364.000 danskere benyttede sig af akupunktur inden for det seneste år. Til sammenligning havde under halvdelen af det tal benyttet sig af zoneterapi inden for det seneste år.

Praktiserende Akupunktører

Brancheforeningen Praktiserende Akupunktører er Danmarks ældste forening for aktive akupunktører. Alle de aktive medlemmer er RAB-godkendte (Registrerede Alternative Behandlere), og har bestået en uvildig optagelsesprøve. Praktiserende Akupunktører har de strengeste optagelseskrav for akupunktører. De aktive medlemmer skal ligeledes løbende efteruddanne sig og vedligeholde deres førstehjælpsviden.

Alle aktive medlemmer skal leve op til en række etiske og kliniske retningslinjer, og de er alle dækket af en ansvarsforsikring. Foreningen har et etisk råd, som varetager eventuelle patient klager. Læs mere på www.aku-net.dk. Der ydes tilskud fra Danmark til RAB-godkendt akupunktør.



www.aku-net.dk

1. Wang, X., & Yin, J. (2015). *Complementary and Alternative Therapies for Chronic Constipation. Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2015, 396396.

Link: <https://doi.org/10.1155/2015/396396>

2. Wang, L., Xu, M., Zheng, Q., Zhang, W., & Li, Y. (2020). *The Effectiveness of Acupuncture in Management of Functional Constipation: A Systematic Review and Meta-Analysis. Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2020, 6137450.

Link: <https://doi.org/10.1155/2020/6137450>

3. Link: <https://www.sdu.dk/-/media/files/nyheder/ny-viden+-+artikler+2016/marts+2016/4++ny-viden+2+20161214++mavesyrepiller.pdf>

4. Link: <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/mave-tarm/symptomer-og-tegn/forstoppelse/>

5. Zhang, Y., Li, J., Mo, G., Liu, J., Yang, H., Chen, X., Liu, H., Cai, T., Zhang, X., Tian, X., Zhou, Z. and Huang, W., 2018. *Acupuncture and Related Therapies for Obesity: A Network Meta-Analysis. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, [online] 2018, p.9569685. Available at: <<https://doi.org/10.1155/2018/9569685>>.*

Link: <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2018/9569685/#abstract>