

GODT LIV: Fokuset på pusten har gitt meg et godt liv, forteller Synnøve.



10 år med smertestillende
**ENDELIG AKTIV
OG SMERTEFRI**

Synnøve Nuria G. Løken var vant til å være på topp og klare alt. Så smalt det, og hun ble sengeliggende store deler av tiden i mange år. Et besøk hos en healer satte henne på sporet av det som skulle bli redningen.

TEKST: Ingrid Østang FOTO: Ingrid Østang og privat

Det er år 2000 og Synnøve er 40 år og en topp trent og sosial aerobicinstruktør. I tillegg jobber hun som aromaterapeut og har en stilling i Hennes & Mauritz. Hele livet har hun vært sterk og klart det meste. Det var ikke nok timer i døgnet. Synnøve sto ofte opp om natten for å lage aerobic-program. Hun flyter på endorfinene, samtidig som hun på mange måter springer fra livet. For de vanskelige følelsene under overflaten, nei, de vil hun ikke møte. Så smeller det.



GOD STØTTE: Ektemannen Camillio har vært en uvurderlig støtte for Synnøve.

SLITEN: – Dette er fra 2004, og det synes godt at jeg er så sliten, så sliten. Det ble vanskelig å være en god mor for barna mine, forteller hun.



Det var skamfullt å kjenne seg så svak.

– Det var skamfullt å kjenne seg så svak, sier hun.

STIV I KROPPEN

Spoler vi 20 år fremover i tid, sitter Synnøve, nå 61 år, smilende i sofaen hjemme i Fredrikstad sammen med ektemannen Camillo. Hun ser godt ut der hun sitter, frisk, glad og sterk. Men til forskjell fra for 20 år siden, er hun ikke lenger bare sterk på utsiden. De to siste tiårene har nemlig utfordret Synnøve til å bli godt kjent med seg selv også på innsiden. Hun husker godt hvordan det hele startet:

– Jeg ble mer og mer sliten og tung til sinns. Til slutt fikk jeg diagnosene fibromyalgi, lavt stoffskifte og utbrenthet. Jeg gikk på smertestillende medisiner hver dag. Det var de som holdt meg i gang, forteller hun.

Kroppen ble forknytt og stiv som en stokk, og hun hadde smerter i hele kroppen. Når det var lavtrykk klarte Synnøve knapt å gå. I perioder var hun sengeliggende. Hun var sky for skarpt lys og høye lyder, det gjorde det vanskelig å være den mammaen hun ønsket å være for de to yngste barna sine. Det var ikke bare lett for familien hennes heller:

– Når vi var på vinterferie, kunne jeg ikke ake sammen med barna. Jeg satt inne, mens Camillo tok seg av alt med barna. For i det hele tatt å være med på turen måtte jeg måtte jeg knaske tabletter.

DET LYTE RØDT

Å sitte inne og spise tabletter mens barna var ute å lekte var jo et tydelig tegn på at noe var galt. Hun ser det nå. Men så skjedde det som måtte skje.

– Jeg gikk på den berømte veggen, forteller hun.

– Jeg lå på sofaen og gråt og var trist. Jeg var helt tom, når jeg ikke gråt satt jeg og kopte mens jeg proppet i meg smertestillende, forteller hun.

Og det var nå, i den dypeste dalen, følelsene hun hadde holdt unna i alle år, begynte å komme opp. En skilsmissem som lå langt tilbake i tid, faren som hadde vært kreftsyk i mange år før han døde, og smertefulle følelser fra barndommen kom tilbake med full kraft.

– Vi har alle en bagasje, og nå måtte jeg forholde meg til min, sier hun.

HEALING OG LAVTRYKK

Etter et tiår med smerter hadde Synnøve prøvd alt som var av skolemedisin. Ingenting hadde gitt noen varig forbed-

DETTE KAN DU PRØVE

– Denne måten å puste på skaper fred i sinnet og ro i kroppen, gir smertelindring og vil kunne lede deg til en tilstand fra uro til ro. Når du vil, hvis du vil, hvor du vil, sier Synnøve Løken.

1. Slapp av i kjeven. La øynene hvile mykt og legg merke til pusten.
2. Pust inn og ut gjennom nesen.
3. Når du puster inn, går magen ut og brystet utvider seg.
4. Innpusten foregår i tre trinn, som flyter i hverandre: Først trekker du pusten inn i nederste del av lungene slik at magen går ut. Deretter går luften til midterste del av lungene slik at ribbena går utover. Til slutt går luften til øverste del av lungene slik at kragebeinet løftes oppover.
5. Hold et lite øyeblikk.
6. Utpusten skjer på motsatt vis: tøm øverste del, midterste del og til slutt nederste del av lungene. Da vil mellomgulvet bevege seg oppover og magen gå inn.
7. Når du tror du har tømt lungene helt for luft, pust ut litt til og hold et lite øyeblikk.
8. Gjenta i så mange ganger du ønsker.

ring av helsesituasjonen. Derfor søkte hun hjelp innenfor det alternative.

– Jeg leste om en som hadde prøvd healing, og jeg fikk lyst til å prøve det selv. Jeg fikk time hos en healer, men merket ingenting der og da. Etter noen dager kom det et skikkelig lavtrykk, og da innså jeg at jeg ikke hadde smerter slik jeg pleide å få, forteller Synnøve.

Det ble en vekker. Hun forsto at hun måtte endre måten hun levde på. De siste ti årene →

Visste du dette om URINLEKKASJE?

- 1** 1 av 4 kvinner opplever urinlekkasje i løpet av livet - **du er ikke alene!**
- 2** Bekkenbunnstrening kan ha god effekt på urinlekkasje.
- 3** Menstruasjonsbind er ikke laget for urin - bruk inkontinensbind.
- 4** Attends Soft finnes på apotek/bandagist. De fleste kan også fås på blå resept.
- 5** Bestill **GRATIS VAREPRØVE** og brosjyre av Attends Soft på nettsiden www.attends.no eller tlf: 800 32 090.



Attends[®] Soft

Truseinnlegg og bind for
alle typer urinlekkasje



attends.no
attends.no/blogg



Attends Helse
og Omsorg

MYK: Tenk at hun som var så stiv at hun knapt klarte å røre seg, sitter slik, helt ubesværet.



Jeg forsto at mye handlet om at jeg måtte lære å akseptere det livet jeg hadde nå.

hadde Synnøve hatt forventninger om at hun skulle tilbake til den hun hadde vært før. Nå innså hun at man ikke kan gå bakover.

– Jeg forsto at mye handlet om at jeg måtte lære å akseptere det livet jeg hadde nå. Da jeg begynte å akseptere det, klarte jeg etter hvert å slappe mer av. Det gjorde at jeg kunne sette meg små delmål i hverdagen, forteller Synnøve.

PUST INN

Opplevelsen med healingen gjorde henne interessert i den spirituelle delen av livet. Slik ble hun introdusert til yoga og pust, og det skulle vise seg å bli redningen.

– Jeg begynte på yoga og kjente effekt når jeg gjorde lange, dype åndedrag i kombinasjon med rolige beve-

elser. Jeg var fortsatt stiv, men ble raskt mykere ettersom jeg pustet meg gjennom øvelsene, forteller Synnøve.

Hun forsto at hun kunne bruke pusten til å åpne opp for fri flyt og energi i kroppen sin. Plutselig klarte hun ting hun ikke hadde klart på årevis, som for eksempel å gå rolige turer i naturen. Gradvis fikk Synnøve bedre helse. De siste åtte årene har det ikke gått en dag uten at hun har starter dagen med yoga og lange, dype åndedrag.

– Det er som å pusse tennene. Hvis jeg ikke gjør det, vet jeg hva jeg får. Innimellom kjenner jeg litt til smertene, men jeg er ikke i nærheten av der jeg var. Pusten er det absolutt viktigste. Den er nøkkelen til et smertefritt liv for meg, sier hun. •