

Mera hälsa får dig att stressa mindre

Sjukgymnastik, akupunktur, zonerapi och massage. På Mera hälsa finns flera olika sorters behandlingar för en mer välmående kropp.

– Det här kan vara ett komplement till läkare och medicin, säger ägaren Therese Lindqvist.

För ett år sedan öppnade Therese Lindqvist tillsammans med sin mamma Mia Lindqvist hälsoinstitutet Mera hälsa.

Tanken var att starta en verksamhet där personer med olika kompetenser kunde arbeta tillsammans. Nu finns här välutbildade behandlare i allt från sjukgymnastik med specialistkompetens inom OMT till akupunktur.

Kvällskurser

På kvällstid erbjuder de också kurser i förebyggande träning exempelvis yoga och qigong.

Lugn musik och en svag doft av rökelse som känns redan i entrén ska få besökarna



Liv Grethe Kjellsen, akupunktör, vet var nålarna ska sitta.

FOTO: ANNA-KARIN GRENNINGER

na att varva ner när de kliver in i lokalerna. På Mera hälsa ska stockholmarna skaka av sig stressen och lära sig att

lyssna mer på sin kropp.

– Vi ville starta ett ställe med bredd och kompetens. Behöver patienten en ny typ av behandling kan han eller hon ändå stanna kvar i huset. Det är bara att knacka på dörren bredvid. Att vi har så mycket kunnigt folk i samma

lokaler är vår styrka, säger Therese Lindqvist.

På Mera hälsa finns förutom sjukgymnastik även alternativa behandlingsformer som akupunktur, massage och zonerapi.

Komplement

– Dessa behandlingar sätter igång kroppens självläkande processer. Oftare än vi tror kan kroppen läka sig själv. Vi vill vara ett komplement till läkare och medicin, fortsätter hon.

Många åkommor är bättre att behandla med kroppsterapi än medicin menar hon.

– Det är bättre att få massage istället för att automatiskt ta en huvudvärkstablett när man har ont i huvudet.

Inte flummigt

Vissa menar att akupunktur och zonerapi skulle vara flummigt och verkningslöst, vilket är helt fel, enligt Therese Lindqvist.

– De här typerna av behandlingar har funnits länge och är väldigt stora i öst. De är på väg att etablera sig även i Sverige. Att tycka att det är flummigt beror på okunskap.

ANNA-KARIN GRENNINGER