

Strutsevinger til matfatet

Ta med gummistøvler og plastpose og bli med Buskerud Sopp- og nyttevekstforening på en vårlig skogstur.

Tirsdag 26. april er foreningen vertskap for en matnyttig jaktur i Røyken-marka. Målet er å finne og lære mer om bregneplanten strutseving, en spiselig, men ikke så kjent plante.

Bruk øynene, for skogen er full av spiselige planter. En av dem er strutseving, mye brukt som mat i Canada og Japan. Plantene vokser i karakteristiske kremmerhuslignende grupper.

Det er fullt mulig å bruke strutseving som en grønnsak. Vårskuddene høstes ved å knekke dem over med fingrene når de er 5-15 cm lange. Skuddene skrubbes rene for

brune skjell, kokes i ti minutter i lettsaltet vann og serveres slik man bruker asparges. De nyhøstede skuddene tåler to dager i kjøleskap.

Buskerud Sopp- og nyttevekstforenings strutsevingtur tirsdag 26. april starter med oppmøte ved Røyken stasjon klokka 18.00.

Turleder er Lisa Sørensen.



MIDT I MATFATET: Naturfotograf Tom Schandy i et matnyttig strutsevingområde ved Rødtangen i Hurum.



PRESISJON: Akupunktør Eva Helen Brustad Skjeie i aksjon. Her får journalisten (Anne-May Tjugum) demonstrert hvordan kosmetisk behandling med akupunktur foregår.

FOTO: JOHN TRYGVE TOLLEFSEN

Akupunktur brukes på mange områder

Stikker vondtene vekk

Akupunktør Eva Helen Brustad Skjeie var nylig på studietur til Kina. Nå bruker hun nålene til alt fra fjerning av rynker til søtsug og smerter.

ANNE-MAY TJUGUM
anne-may.tjugum@dt.no
92 03 13 55

Eva Helen Brustad Skjeie mener akupunktur kan mer enn å lindre vondter.

- Akupunktur er brukt i Kina i flere tusen år. Deres erfaring og forskning kommer i dag pasienter over hele verden til gode. Det finnes nesten ikke grenser for hvilke områder det kan brukes i, sier hun.

I Kina perfektionerte Skjeie sin kunnskap i å gi kosmetisk akupunktur, behandling av

hudsykdommer, samt behandling mot søvnløshet og depresjon. Hun mener kosmetisk akupunktur er et godt alternativ til kunstige stoffer. Ifølge Skjeie kan nålene minske rynker og stramme opp huden.

- Pasientene kommer med svært ulike problemer. Jeg har hjulpet mange med angst, depresjon, søvnproblemer, smerter og andre fysiske plager. Men også ulike former for avhengighet.

- Noen klarer seg med tre-fire behandlinger, andre trenger flere. Det er alltid motiverende når jeg ser tydelig forandring, sier akupunktør Skjeie.

Kommer langveisfra

Både unge og eldre, menn og kvinner oppsøker Skjeie. Ikke sjelden kommer de langveisfra.

- Jeg har en pasient som bor i Tyskland. Når han er i Norge,

kommer han hit. Han sier behandlingen har gunstig effekt på ryggplagene og søvnproblemene hans.

- Nåler inn i huden, fremstår kanskje ikke så fristende, men de færreste synes behandlingen er ubehagelig. Tvert imot gir de pasientene ro. De settes ikke dypt, men har likevel gunstig effekt på områder i kroppen som er blokkert, forklarer akupunktør Eva Helen Brustad Skjeie.

Anvendes på sykehuset

Seksjonsoverlege ved smertepoliklinikken ved Drammen Sykehus, Tom Henri Hansen, forteller at de har god erfaring med akupunktur.

- Vi har hatt egen akupunktør ved smertepoliklinikkene i mange år. Akupunktur benyttes ved muskell- og skjellmerter, samt til nakke-



BLID DAME: Akupunktør Eva Helen Brustad Skjeie som har klinikk midt i Drammen sentrum, behandler mange ulike plager.

og migrenebehandling. På føden behersker flere av jordmødrene akupunktur og det brukes hyppig som smertelindring ved fødsel, modning av fødsel-

skanal, samt til å sette i gang melkeproduksjon. Vårt inntrykk er at pasientene har stor glede av akupunkturbehandling, sier overlege Hansen.