

# Vægttab



## FAKTA:

1,7 millioner danskere vejer for meget\*

\*Kilde: Tænk / Forbrugerrådet

## Tina gik til akupunktør - og tabte 34 kg

### Nåle og viljestyrke stoppede den søde tand



- Jeg har jo nok altid været overvægtig, fortæller Tina Matzen fra Horsens. Med det, man vistnok kalder 'elevatør-vægt', hvor vægten kører ukontrollabelt op og ned. Men i forbindelse med en graviditet besluttede jeg, at gøre noget alvorligt ved problemet. Så jeg

gik til en godkendt akupunktør, og spurgte ham, om han kunne blokere min søde tand med nåle. Det kunne han da godt, og stak to akupunktur nåle i mig. Jeg syntes, det virkede, for da jeg kom hjem, spiste jeg til min overraskelse kun den halve portion mad af, hvad jeg plejer.

14 dage efter vendte Tina tilbage til akupunktøren, som foreslog et forløb med 4-5 behandlinger med en uges mellemrum. Og efter det forløb, trappede det ned til en gang om måneden. Over to år tabte hun ikke færre end 34 kilo. Senere fik Tina opereret det overskydende maveskind væk. Siden da har hun kun været hos akupunktøren en enkelt gang, og det var efter en jul, hvor der var røget et par ekstra kilo på, men ellers kan hun uden problemer holde den samme vægt, som hun nåede ned på efter behandlingen.

- For mig har akupunkturbehandlingen haft den effekt, at trangen til søde sager forsvinder, og jeg oplever en enorm mæthedfølelse, så jeg kan kun anbefale behandlingen til andre. Det er ikke en mirakelkur, for det kræver viljestyrke. Men for mig har nålene været en stor succes og kan slet ikke sammenlignes

med diverse halvhjertede slankekure, slutter Tina Matzen, som i dag holder sin vægt nede via sund kost, motion og masser af ridning.



### Kostrådene:

- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen.

Akupunktur kan være et godt supplement, når du skal tabe dig, og det kan være en hjælp til at fastholde et varigt vægttab.

\*\* kilde: Alt om kost.

Nærmeste registrerede akupunktør kan findes på:  
[www.aku-net.dk](http://www.aku-net.dk) eller [www.etsikkertstik.dk](http://www.etsikkertstik.dk)  
 Telefon 70 25 25 09 eller e-mail: [info@aku-net.dk](mailto:info@aku-net.dk)

### Kontakt:

Praktiserende Akupunktører  
 TLF: 7025 2509  
[info@aku-net.dk](mailto:info@aku-net.dk)  
[www.aku-net.dk](http://www.aku-net.dk)



Foreningen Praktiserende Akupunktører er godkendt af Sundhedsstyrelsen som registreringsansvarlig – alle medlemmer af Praktiserende Akupunktører er godkendt som Registrerede Akupunktører (RAB). Det betyder at de skal leve op til en lang række krav, bl.a. må de udelukkende kun bruge sterile engangsnåle, de er underlagt regler om uddannelse og efteruddannelse, god klinisk praksis og etiske retningslinjer og de har de nødvendige forsikringer m.m. Læs mere på [www.aku-net.dk](http://www.aku-net.dk) og [www.etsikkertstik.dk](http://www.etsikkertstik.dk)