

Thorunn Birna Gudmundsdottir
AC 8869

License was issued on February 4, 2003. Ms. Gudmundsdottir's license was cancelled effective June 1, 2007 for failure to renew within three years of its expiration date (May 31, 2004).

November 17, 2011

State Board of Acupuncture
444 North 3rd St, Suite 260
Sacramento, CA 95814

Dear Sir or Madam:

The aim of writing this letter is to introduce myself as an established and practiced Acupuncturist with nearly a decade of experience in the global field of Chinese Medicine. I have recently moved back to Los Angeles and am currently enrolled in the Emperor's College Doctoral Program. I understand that a California License is required to participate in the Doctoral Program. I was originally licensed in California, and have been practicing TCM for 8 years in Iceland, my country of origin. I have returned to further my education and experience in TCM through doctoral studies. I have chosen to learn firsthand from local leaders in the field and gain insight into their individual practices and industry challenges, beginning with a mentorship with Dr. Bong Dal Kim, ECTOM founder. I would like to renew my CA license or be issued a new license without having to re-take the licensing exam, based on my field of experience, recommendations and supporting documentation.

Experiences & Accomplishments:

My original California License was issued Feb. 4th, 2003 (#8869). I moved out of the USA in July 2003 and it expired May 31st., 2004. I possess a current license to practice in Iceland as of July 2003.

From July 2003 through October 2011, I owned and operated a licensed, private clinic in Reykjavik, Iceland.

In Oct. 2004, I co-founded The Icelandic Acupuncture Association and acted as Secretary.

In Oct. 2011, I moved back to Los Angeles to attend the Doctoral Program at Emperor's College.

I possess a current F1 Visa status through September 2013.

I have held numerous lectures on the subject of TCM, and although Iceland does not require CEU's to maintain a license, I have taken the initiative to travel abroad for conferences.

I have enclosed my contact information so that we may set up a meeting to discuss in detail all of my supporting documentation, and sort out any logistics that may be currently inhibiting the reinstatement of my California license. Please contact me this week so that we may set up a meeting at your Sacramento office. As a TCM representative, I consistently strive to serve the health and well-being of my local community, and I take pride in this responsibility. I look forward to meeting you in person and discussing our exciting field.

Yours sincerely,

Thorunn Birna Gudmundsdottir

Starfsleyfi

Þórunn Birna Guðmundsdóttir
Kt: 180573 -3219

*This is a copy of
my current license
in Iceland, issued
May 2010 to 2022.*

Leyfi til að starfrækja: Nuddstofu
Aðsetur starfseminnar: Hamraborg 10, Kópavogur.

Heilbrigðisnefnd veitir umbeðið leyfi samkvæmt gr. 4a, laga um hollustuhætti og mengunarvarnir nr. 7/1998, með síðari breytingum og 9. gr. reglugerðar um hollustuhætti nr. 941/2002.

Leyfið gildir frá 3. maí 2010 til 2. maí 2022

Leyfið er gefið út með skilyrðum um að ákvæðum gildandi laga og reglugerða um hollustuhætti og mengunarvarnir hverju sinni sé fylgt.

Gildissvið.

Leyfið tekur til reksturs nuddstofu og sambærilegrar starfsemi sbr. ákvæði X. kafla reglugerðar um hollustuhætti nr. 941/2002.

Almennar kröfur

Við reksturinn ber að fylgja ákvæðum sem fram koma í:

- IV. kafla í reglugerðar um hollustuhætti nr. 941/2002, um húsnæði og lóðir,
- III. kafla reglugerðar nr. 737/2003 um meðhöndlun úrgangs, þar sem fjallað er um að draga skuli úr myndun úrgangs, meðhöndlun og geymslu hans og þrifnað lóða

Innra eftirlit.

- Starfrækja skal innra eftirlit samkvæmt ákvæðum 11. gr. reglugerðar nr. 941/2002 um hollustuhætti, sem að lágmarki tekur til hreinlætisáætlunar, þjálfunar starfsfólks, skráninga óhappa og framkvæmda á úrbótum.

Eftirlit.

Um eftirlit fer samkvæmt ákvæðum XVI. kafla reglugerðar um hollustuhætti nr. 941/2002. Eftirlitsgjöld verða innheimt samkvæmt ákvæðum ofangreindra laga um hollustuhætti og mengunarvarnir.

Starfsleyfið er bundið kennitölu og ofangreindu aðsetri starfseminnar. Rekstraraðila ber að veita heilbrigðisnefnd upplýsingar um fyrirhugaðar breytingar á starfsemi, sem varðað geta ákvæði starfsleyfis, með hæfilegum fyrirvara. Taki nýr rekstraraðili við starfseminni er heimilt að fenginni umsókn, að færa starfsleyfið á nýjan rekstraraðila án þess að gefið verði út nýtt starfsleyfi enda verði engin önnur breyting á starfseminni. Heilbrigðisnefnd getur endurskoðað starfsleyfi ef í ljós koma annmarkar á framkvæmd eða skaðleg áhrif sem ekki voru ljós fyrir. Starfsleyfið skal hanga uppi á áberandi stað.

Heilbrigðisnefnd Hafnarfjarðar og Kópavogssvæðis
Gardabær 6. september 2010

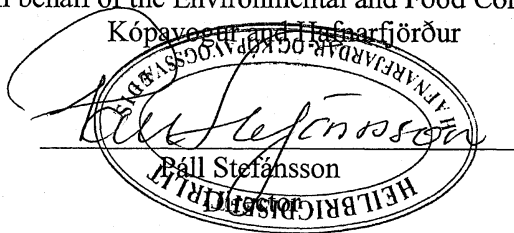
Guðmundur H. Einarsson
HEILBRIGÐISEFTIR
HAFNARFJARDAR- OG KÓPAVOGSSVÆÐIS

Garðabær November 1st 2011

TO WHOM IT MAY CONCERN

This letter is to confirm that Þórunn Birna Guðmundsdóttir at Hamraborg 10, 200 Kópavogur, Iceland, has a licence to operate a massage and acupuncture clinic in accordance with the Icelandic Law on Hygiene and pollution control, No 7/1998 and Regulation on Hygiene, No 941/2002.

On behalf of the Environmental and Food Control of
Kópavogur and Hafnarfjörður


Páll Stefánsson
HEILBRIGÐISEFTIRLIT
HAFNARFJARÐAR OG KÓPAVOGSSVÆÐIS



Nálastungufélag Ísland
The Icelandic Acupuncture Assosiation

Tuesday, November 01, 2011

Regarding Thorunn Birna Gudmundsdottir
(in Icelandic: Þórunn Birna Guðmundsdóttir ssn: 180573-3219)

To whom it may concern.


I would like to inform you that Ms. Thorunn was one of the founders of the Icelandic Acupuncture Association on our first formal meeting on October 13. 2004. She has been our secretary until the summer of 2011 and has gone with me to several meetings with many of the Icelandic health department officials as well as three of the health Ministers in Iceland during our years of trying to get acupuncture education approved in Iceland.

I have known Thorunn for several years while she has been practicing acupuncture in Reykjavik, Iceland. We attended an acupuncture conference together in Prague Czechoslovakia about 7 years ago and it was a pleasure experiencing her drive for continual education in the field of TCM.

Thorunn is a well established acupuncturist here in Iceland, and she is in good standing with the Icelandic Acupuncture Association. In the years I have known her she has been a qualified practitioner with the reputation of excellent patient care.

If you may have any questions regarding my recommendation you may contact me.

Sincerely,



Ríkhartður Már Jósafatsson
Doctor of Oriental Medicine New Mexico lic.# 320
Chairman of the Icelandic Acupuncture Association
(in Icelandic: Nálastungufélag Íslands)



Reykjavik, November 9th 2011

Acupuncture Board
Sacramento, CA

To whom it may concern.

This letter is to confirm that Thorunn Birna Gudmundsdottir, MTOM, withheld a busy practice of Chinese Medicine, in one of our 3 business locations of Organic Market or www.lifandimarkadur.is from the year 2004-2008. Thorunn is well known and well established in her community for her excellent practitioner skills and personable approach in her field of Medicine.

Thorunn not only practiced Acupuncture within our company but was and remains a popular speaker on Chinese Medicine and had numerous seminars on the subject, held in our locations.

Even though Thorunn no longer practices in our location we are in constant communication with her due to her expert knowledge in the field of Herbology, Nutrition and Chinese Medicine.

Respectfully,

A handwritten signature in black ink that reads "Arndís Thorarensen". The signature is written in a cursive style with a horizontal line underneath.

Arndís Thorarensen
CEO of LIFANDI markadur

Email: arndis@lifandimarkadur.is
+354 585 8700

Kop. Oct 2011.

Dear Sirs,

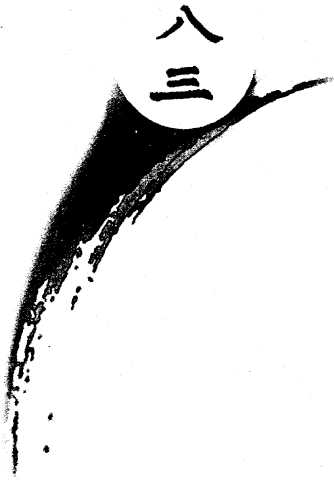
This is to certify that Þórunn
Rísa Guðmundsdóttir has operated a
acupuncture and oriental medicine
clinic here at our floor in Haukraborg
no: 10. over the period 2008 → 2011
in september, with a excellent
record.

We all miss her

Sincerely

Dr. G. Lárusson D.D.S.

GUÐMUNDUR LÁRUSSON
Tannlæknir
Bergstaðastræti 52
Kt. 200645-3759



17 November 2011

TO WHOM IT MAY CONCERN

In my capacity, for the past four years, as Dean of the Doctoral Program at Emperor's College of Traditional Oriental Medicine, I am pleased to verify the current enrollment status of Thorunn Birna Gudmundsdottir.

I recruited Ms. Gudmundsdottir this year for our Doctoral Program of Acupuncture and Oriental Medicine [DAOM]. Ms. Gudmundsdottir has been in continuous enrollment in this program since October 2011, right up to the present day. She is on-track to graduate in June 2013.

Every consideration should be accorded to Ms Gudmundsdottir, as to any student duly enrolled in an accredited graduate program.

If you have any questions concerning the above, or need further verification, please feel free to contact me at the address or phone number below.

Thanking you for your attention to this matter,

E. David Migocki, Ph.D, MSW

Dean, Doctoral Program

CC: Ms. Gudmundsdottir

Emperor's College of Traditional Oriental Medicine

Certificate of Completion

This is to certify that

Thorunn Birna Gudmundsdottir

Acupuncturist license number **AC # 8869** has successfully completed
16.0 hours of approved continuing education.

Stroke Rehabilitation with Dr. Shi Xue Min

Course Title

Dr. Shi Xue Min

Course Instructor

Provider Name : Emperor's College of Traditional Oriental Medicine
Provider Number : CEP-047
Completion Date : November 19 & 20, 2011
Course Location : Loyola Marymount University, Los Angeles, CA 90045

Authorized Provider Signature: *A. Daniels*

Instructor's Signature *Shi Xue Min*

Date: 11/20/11

Date: _____

California Licensed Acupuncturists are required to retain this certificate for a minimum of four years from the date of completion of this course.

The next few pages
I have included
a few press documents
where I am educating
& informing Icelanders
about TCM, starting
with a 4pg. interview in
2006 about TCM
education.

du

NT

að skipta um vinnu

EINHLEYPAR

OG ENGUM

HÁÐAR

TAKTU ÞIG

Í GEGNI!

Átta vikna afeitrunarkúr

**Hverning er góður
stjórnandi?**

Trend & tíska

2006

LEIÐTOGINN

Ásdís Halla Bragadóttir

HEIMILI - MATUR - TÍSKA - STJÖRNUSPÁ



„Nálastungurnar völdu mig“

Þórunn Birna Guðmundsdóttir er með meistaraþráðu í austurlenskum lækningum og nuddi. Hún lærði fagið í Los Angeles og æfði sig m.a. á Hollywoodstjörnunum áður en hún hóf að miðla Íslendingum af reynslu sinni.

„Ég segi stundum að nálastungurnar hafi valið mig en ekki ég þær. Ég hef alltaf haft gífurlegan áhuga á skurðlækningum og hefði kannski farið þá leið ef ég hefði ekki verið svona heilluð af kraftinum sem býr að baki austurlenskri læknisfræði,“ segir Þórunn og brosir þar sem við sitjum á rökkvaðri stofu hennar hjá heilsumiðstöðinni Maður lifandi. Kveikt er á kertum og í bakgrunni er austurlensk slökunartónlist. Á borðinu stendur dúkka alsett punktum og kínverskum táknum og nokkrar hárfínar nálar á púða. Hér hefur Þórunn stundað austurlenskar lækningar og nudd í tvö ár. Þá sneri hún heim frá Kaliforníu með víðtæka reynslu í farteskinu.

Hver eru sérkenni austurlenskra lækninga?

„Við vinnum á orsök vandans frekar en einkennum. Austurlensk læknisfræði hefur þróast hægt og rólega í aldanna rás og er nú á tímum meira sniðin eftir vestrænum lifnaðarháttum og þeim kvillum sem þeim fylgja. Með nálastungum vinnum við að því að rétta svokallað ójafnvægi í líkamarsorkunni. Við notum nálar til að tengjast orkurásum sem tengjast svo vissum líffærum og líðan. Þetta er vissulega magnað en samt vísindalegt. Við njótum góðs af fimm þúsund ára reynslu Kínverjanna við að kortleggja þessa orku.“

„Sameinuð erum við sterkt afl“

Áhugi Þórunnar á austurlenskum lækningum kviknaði snemma þegar hún reyndi mátt þeirra á eigin skinni, reyndar í bókstaflegri merkingu. „Frá unga aldri átti ég við ýmsa kvilla að stríða, m.a. húðvandamál, og þar sem vestrænar lækningar svo sem stera-krem,brugðust mér, enda ekki hægt að vera á sterum til langs tíma, leitaði ég annað. Grasalækningar hjálpuðu mér mikið og þá hélt ég áfram að kynna mér óhefðbundnar lækningar. Ég fór einnig upp í mán-

var mikið í íþróttum, meðal annars fimleikum og dansi,“ útskýrir Þórunn, sem er þrjátíu og tveggja ára. Hún gerði reyndar garðinn frægan í hinni sögufrægu Freestyle-danskeppni Tónabæjar á níunda áratug síðustu aldar, m.a. með danshópnum Blitz. „Úff, það er svo langt síðan!“ segir hún hlæjandi þegar blaðamaður stenst ekki mátið og rifjar það upp. „Ég dansaði þangað til að ég hélt út í námið en dettur ekki í hug að byrja aftur. Í gamla daga snerist lífið um dansinn og þegar maður notar líkamann sem tjáningarform verður maður að tengjast honum. Kannski kviknaði áhuginn upprunalega þar, hver veit?“

Eftir stúdentspróf frá Verzlunarskólanum stefndi Þórunn til Bretlands í grasalækninganám en þegar hún fann fjölbreytt fjögurra ára nám í austurlenskri læknisfræði við Emperor's College of Traditional Oriental Medicine í Los Angeles dreif hún sig þangað og hóf nám árið 1996.

„Skólinn minn var lítill og persónulegur, og þarna var ég með yndislegu fólki sem ég sakna. Hver kennslustund hófst á fimm mínútna hugleiðslu; við þurftum að horfa mikið inn á við til að skilja námið og það hvernig hugurinn starfar. Á námsskránni voru nálastungur, grasalækningar, kínverskt nudd og margt fleira en jafnframt grundvallaratriði vestrænnar læknisfræði eins og sjúkdómafræði og líffefnafræði. Í Bandaríkjunum byggist námið á því að vera samstíga vestrænum læknum. Við vinnum hlið við hlið á sjúkrahúsunum og fólki gefst kostur á að velja um vestræna eða austræna lækni meðferð. Við fáum réttindi til að starfa sem svo kallaðir primary health care physicians. Ég vona að það sama gerist á Íslandi því að sameinuð erum við svo sterkt afl.“

Námið lengdist um hálf tveggja ár á námstímanum og lauk Þórunn því á tæpum 6 árum þar sem hún vann

þyngsta prófið í Bandaríkjunum sem hvert fylki heldur og veitir starfsréttindi. Standardinn er hæstur í Kaliforníu og mikil gróska er þar í austurlenskum lækningum. Svo langar mig að skrá mig í doktorsnám við skólann, sem tekur tvö ár, og felst í rannsóknum. Það væri líka gaman að taka doktorinn í Kína.“

Æfði sig að stinga meðleigjandann

Emperor's College of Traditional Oriental Medicine er í Santa Monica, fallegu hverfi við ströndina sem býður upp á ýmsa afþreyingu og naut Þórunn þess að stunda námið þar.

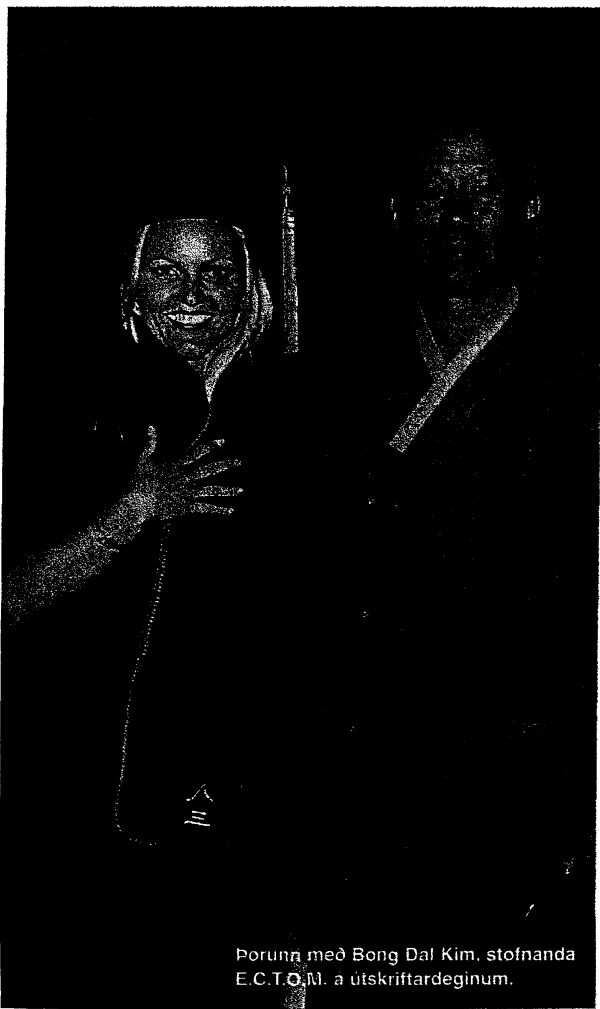
Fer maður einhvern tímann á ströndina ef maður býr við hana? „Góð spurning! Ég hef reyndar aldrei verið jafnföl og á þessum tíma ef ég spái í það. Hins vegar var ég mikið á línuskautum með fram strandlengjunni eða í göngum í fjöllum í kring. Ég bjó víða í borginni, enda er visst rót á manni þegar maður er námsmaður. Ég leigði oft með öðrum Íslendingum og umgekkst samlanda

fyrsta skiptið. „Eftir að hafa lært þrýstipunktameðferð með fingrunum var komið að því að læra á nálarnar. Ég var því send heim úr skólanum með það verkefni að stinga í appelsínu. Svo tók meðleigjandi minn, íslensk stelpa, ekki annað í mál en að ég æfði mig á henni. Ég stakk því nál í hönd hennar á milli þumals og vísifingurs, einn þekktasta punktin sem leiðir m.a. upp í höfuð. Þegar hún hallaði sér aftur og stundi af vellíðan var það mjög hvetjandi og hef ég verið óstöðvandi síðan.“

Sinnti stjórnunum í Hollywood

Eftir námið hlaut Þórunn dýrmæta starfsreynslu á sjúkrahúsi UCLA-háskóla sem og á virtri afvötnunarmiðstöð í Marina del Rey. Gestir voru af öllum stigum þjóðfélagsins, þ. á m. hátt skrifað fólk í viðskiptalífínu og heimsfrægar stjórnur, að sögn Þórunnar sem neitar þó að gefa upp nöfn. „Þarna var andrúmsloftið oft átakanlegt, enda var þetta afeitrunarstöð en ekki meðferðarstofnun. Margir hverjir voru mjög illa farnir, jafnvel að koma í

„Fræga fólkíð í Hollywood sækir í náttúrulækningar í síauknum mæli - kannski er skýringin sú að það er besta meðferðin sem í boði er!



Þórunn með Bong Dal Kim, stofnanda E.C.T.O.M. a útskriftardeginum.

mína mjög mikið til að byrja með en svo dró úr því, enda voru þeir flestir í kvikmyndabransanum og ég var að hugsa um allt aðra hluti.“

Þórunn lærði að beita nálunum á einni virtustu nálastungustofu LA, sem er á vegum E.C.T.O.M. Eftir að hafa fylgst með læknum og eldri nemendum í eitt ár var komið að því að æfa sig. Það óx henni ekki í augum heldur þvert á móti. „Ég hef aldrei átt erfitt með að stinga fólk og geri það óspart!“ segir hún glettnislega og rifjar upp allra

þriðja skiptið. Það vakti athygli mína hversu margir komu vegna ofneyslu verkjalyfja. Ég man eftir einum sem ánetjaðist þeim vegna bakverkjar. Ég stakk hann aðeins einu sinni og verkurinn hvarf. Hann hefði því getað sparað sér pilluátið. Stundum átta menn sig ekki á þeim lausnum sem í boði eru og halda að hlutirnir séu flóknari en þeir eru. Nálastungumeðferð er mjög svo árangursrík til afeitrunnar og að koma jafnvægi á efnaskipti líkamans. Það er gaman að segja frá því að afeitrun var það fyrsta sem bandaríski heilbrigðisgeirinn viðurkenndi hvað varðar austurlenska læknisfræði. Ég hefði mikinn áhuga á því að taka þátt í einhvers konar meðferðarþrógrammi hérlendis.“

Samhliða námi starfaði Þórunn í Elixir, vinsælu jurta-apóteki og testofu í West Hollywood. Þar stóð hún bak við búðarborð í hvítum sloppi, sjúkdómsgreindi viðskiptavini og seldi þeim víðeigandi kínverskar lækningajurtir. „Á boðstólum voru ýmiss konar jurtdrykkir, slakandi jafnt sem orkugefandi. Kvefmeðulin voru líka mjög vinsæl. Ég er að vinna í því að fá „landgönguleyfi“ fyrir þessar nýtsömu jurtir sem til eru endalausar kraftaverkasögur af.“

Stjórnurnar voru tíðir gestir í Elixir. „Fræga og ríka fólkíð sækir reyndar í náttúrulækningar í síauknum mæli - kannski er skýringin sú að það er besta meðferðin sem í boði er!“ segir hún sposk. „Það hefur oft grúskað mikið og spáð í þessa hluti og hefur efni á því allra besta. Þeirra vinna er jú að líta vel út og halda sér unglegum og í formi. Maður kippti sér annars ekkert upp við að rekast á stjórnurnar, LA er jú þeirra heimaborg.“

„Innri heilsa skín út á við“

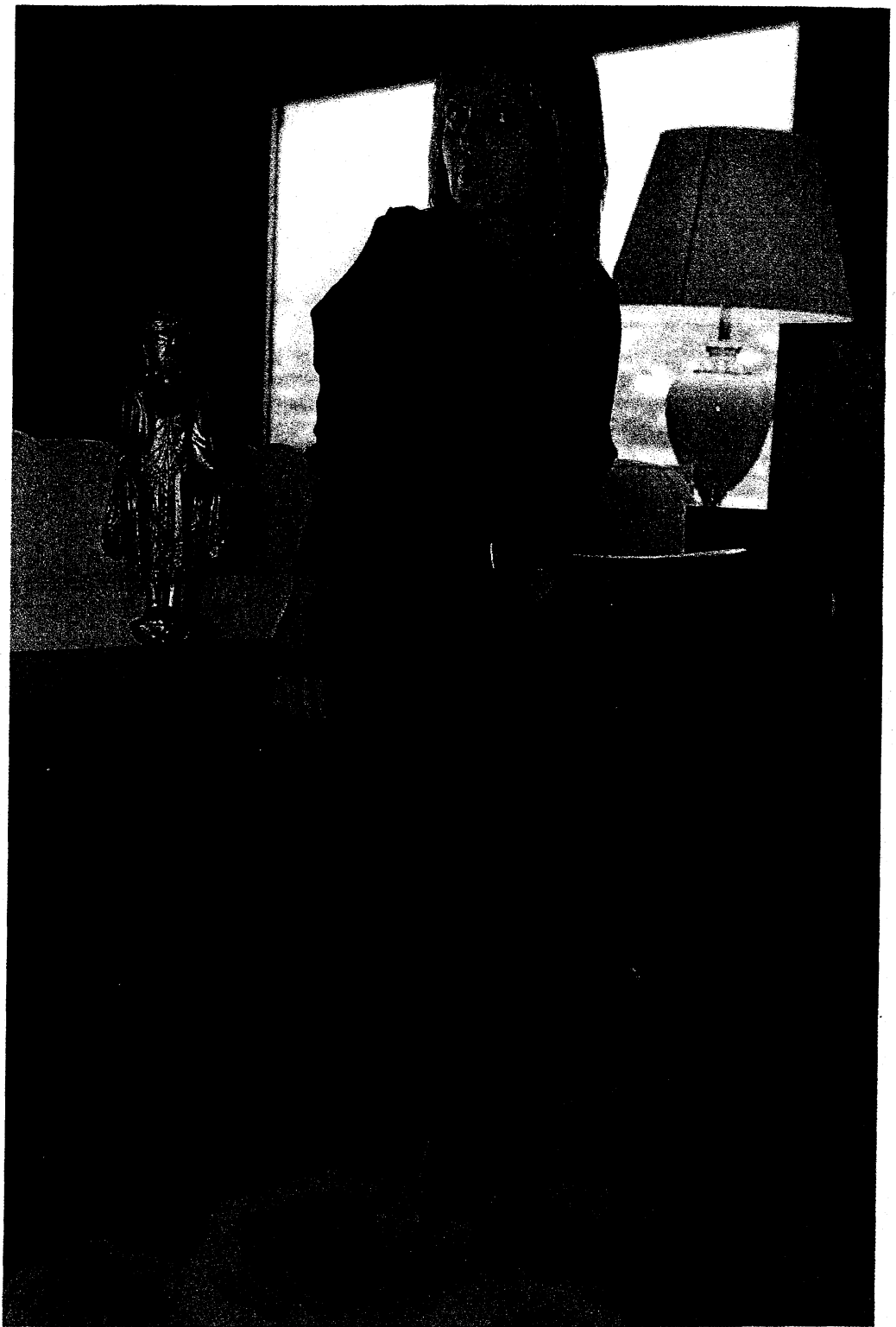
Þórunn lætur vel af dvölinni í Kaliforníu og því vaknar sú spurning hvers vegna hún hafi ákvaðið að koma heim. „Landvistarleyfið rann einfaldlega út. Ég ákvað að dvelja úti eins lengi og ég gat til að fá sem mesta reynslu. Mér fannst spennandi að koma með þessa tegund læknisfræðinnar til Íslands og hefði eflaust fengið samviskubít af því að leyfa bara Ameríkönunum að njóta kunnáttu minnar! Ég hef fengið góðar viðtökur hér og verð vör við mikla vakningu á sviði óhefðbundinna lækninga; fólk horfir æ meira á hina andlegu hlið heilsuvandamála sinna og setur samasem-merki á milli andlegs álags, streitu og kvíða annars vegar og hás blóðþrýstings, magaverkjar og svefnleysis hins vegar. Þetta er hægt að laga með nálastungunum.

Það kemur fyrir að fólk sé smeykt við nálarnar en það er þá yfirleitt hugurinn sem er að spila með viðkomandi. En fólk kemur aftur og aftur þegar það sér að það er þess virði. Maður finnur sama og ekkert fyrir stungunni - þetta er t.d. allt annað en að fá í sig sprautu. Þegar nálin er sett á hárréttan stað kemur hiti, kuldi, doði eða straumur. Sumum finnst tilfinningin skrýtin en það er bara af því að hún er framandi. Sjálf er ég eiginlega háð nálastungunum og sting í sjálfa mig eftir megni.“

Hvað hrjáir okkur Íslendinga einna helst?

„Fyrst og fremst streitan. Það er svo mikil harka í okkur og dugnaður en stundum keyrum við okkur út og göngum á orkuforðann. Vöðvabólga er algeng, kvíðaröskun og mígreni.

Einnig má nefna ofnæmi, meltingarvandamál og vandamál sem tengjast tíðahring kvenna og ófrjósemi. Það sem mér finnst einna skemmtilegast við austurlenska læknisfræði er að geta unnið á vandanum á staðnum í stað þess að senda fólk eingöngu út með lyfseðil. Sjúkdómsgreiningin er einnig allt önnur en hjá vestrænum læknum. Við tökum púlstökur, þ.e. við finnum með ákveðinni aðferð hvernig blóðið streymir um líkamann og svo er tungan skoðuð vandlega því að hún segir okkur heilmikið um innri líkamsástand. Ég hjálpa fólk síðan einnig með mataræðið og vítamín ef hörf sé á því“



„Í gamla daga snerist lífið um dansinn og þegar maður notar líkamann sem tjáningarform verður maður að tengjast honum. Kannski kviknaði áhuginn á austurlenskum lækningum upprunalega þar, hver veit?“

Að lokum, hvað gerirðu sjálf til að slaka á og rækta líkamann?

„Ég stunda Ashtanga-jóga þegar ég get en þar er tekið vel á líkamanum. Okkur hættir stundum til að gleyma hvers vegna við stundum líkamsþjálfun - hún snýst ekki um að líta vel út í fötunum. Jóga, Tai Chi og Chi Gong, sem ég lærði í skólanum, eru sérhönnuð æfingakerfi til að styrkja líffærin og halda þeim gangandi. Æfingarnar nudda líkamann að innan, losa um allar hömlur og halda blóðinu gangandi til líffærana. Rétt eins og fegurðin kemur innan frá skín innri heilsa út á við“

Óhefobundnar

lækningar á meðgöngu

ÞÓRUNN BIRNA GUÐMUNDSDÓTTIR ÚTSKRIFAÐIST ÚR AUSTURLENSKRI LÆKNISFRÆÐI FRÁ EMPERORS COLLEGE Í BANDARÍKJUNUM FYRIR SJÖ ÁRUM SÍÐAN. HÚN REKUR EINKASTOFU ÞAR SEM HÚN VINNUR MEÐ NÁLASTUNGUR OG LEIÐBEINIR FÓLKI MEÐ NÆRINGARFRÆÐI, JURTIÐ OG LÍKAMSBEITINGU.

Fylgikvillar meðgöngunnar

Þegar konur leita til þín á meðgöngunni, hver eru helstu vandamálín? „Það eru fyrst og fremst ógleði, þreyta, bjúgur og tilfinningalegt ójafnvægi. Síðan á seinni hluta meðgöngunnar eru það verkir í grindinni, mjöðmum og mjóbaki sem valda ófrískum konum helstu óþægindunum,“ segir Þórunn Birna.

Örvun á orku- og blóðflæði

Hvernig vinnur þú á þessum fylgikvillum? „Ég nota nálarar til þess að styrkja líkamann og í rauninni til að örva orku- og blóðflæði, til dæmis til að létta á þrýstingi í mjöðmum. Stundum þurfum við að styrkja vissar orkubrautir sem út af meðgöngunni missa orku eða kraft,“ segir Þórunn Birna og bætir við: „Við stingum mjög fingerðum nálum í vissa orkupunkta á líkamanaum sem senda orku- eða rafstraum upp með líkamanum eftir vissum orkubrautum, sem síðan tengjast vissum líffærum og annarri starfsemi líkamans. Þannig getum við notað ýmsa punkta t.d. á höndum og fótum til að hafa áhrif á starfsemi líkamans eins og hjarta, lungu, þvagblöðru, meltingu og svo framvegis. Einnig eykur þetta blóðflæði til vöðvanna og slakar á spennu í skrokknum og örvar endorfínframleiðsluna“.

Gott ráð gegn bjúg á meðgöngu: Sjóðið saman tvær sneiðar af sítrónu með berkinum og 3 cm kubb af engiferrót sem búið er að skræla í einum og hálfum lítra af vatni. Þetta er soðið í 10 mínútur, en þarna nærðu virku efnunum úr engiferrótinni og sítrónuberkinum. Þetta er reyndar góður drykkur líka fyrir þá sem eru með liðverki því hann örvar blóðflæði í líkamanum og losar um stifflur í liðum ásamt því að örva þvaglosun.

Má stinga í bumbuna?

„Ég kem aldrei nálægt maganum eða bumbunni á meðgöngu, það er aðallega stungið í andlit, hendur og fætur og kannski bringuna og neðra bak. Við þurfum ekki að koma nálægt kúlunni eða barninu til að ná árangri. Þannig verður meðferðin alveg örugg, það eru alltaf nálastungupunktur sem þarf að varast þegar konur eru ólétar og því mikilvægt að konur leiti til faglærðra nálastungusérfræðinga“, segir Þórunn Birna.

Einstaklingsbundin meðferð

Þarf að koma oft til að vinna bug á vanda-málunum? „Það er ágætt að koma reglulega til að styrkja líkamann á meðgöngunni og halda honum í jafnvægi. Þetta er svo einstaklingsbundið og fer eftir ástandi konunnar, sumar konur þurfa örfáa tíma á meðan aðrar eru í meðferð alla meðgönguna,“ segir Þórunn Birna.

Mikilvægt að hugsa vel um mataræðið

Er eitthvað sem þú ráðleggur konum á meðgöngu? „Best er að taka líkama sinn í gegn áður en maður verður barnshafandi og hugsa vel um mataræði, hreyfingu og svefn. Fyrir verðandi mæður er best að borða skynsamlega og úr öllum fæðuflokkum, fisk, fitulítið kjöt, baunir og kornvörur, ávexti og

grænmeti, mjókurvörur, jurtir, hnetur og fræ. Gott er að einbeita sér að því að borða fæðu sem kemur beint úr náttúrunni og taka úr matarræðinu unnar matvörur sem innihalda aukaefni eins og litarefni, bragðefni og rotvarnarefni“, segir Þórunn Birna.

Vítamín og steinefni

„Erlendar rannsóknir um næringu kvenna á meðgöngu sýna að þær skortir yfirleitt fólínsýru, B6, D og E vítamín. Einnig skortir þær oft kalk, magnesíum og járn. Það má áætla að þetta sé sambærilegt hjá íslenskum konum, Þessi næringarefni er hægt að fá t.d. úr dökku grænmeti eins og spínati, steinselju, brokkoli og íslenska sölinu.

Bjúgur og ógleði

„Fyrir þær sem eru með mikinn bjúg er gott að drekka nóg af vatni og helst vatni sem er búið að sjóða með sítrónu og engiferi, en engiferið hefur róandi áhrif á magann og getur hjálpað til við ógleðina. Gott er að borða gróft kornmeti sem er ríkt af B6 vítamíninu eins og fræ, heilheitihrökkbrauð, baunir og hnetur. Best er að borða lítið í einu og drekka volgan vökva með. Mikilvægt er að vera aldrei með tóman maga og svangur. Fersk piparmynta eða piparmyntute kemur líka jafnvægi á meltinguna og slær á ógleðina,“ segir Þórunn Birna.

Nánari upplýsingar er hægt að nálgast hjá Þórunni Birnu, netfang: thorunn10@hotmail.com og gsm: 861 6778.



Þunglyndi stungið burt með nálum

Sumir telja að með nálastungum náist bati við flestum þeim kvillum sem hrjá mannfolkid, en eftir efnahagshrunið leita æ fleiri lausna við kvíða, streitu og þunglyndi með hjálp nála.

„Mér finnst fólk orðið hugrakkara að viðurkenna andleg mein, því í árferðinu nú hefur fengist opinbert leyfi til að segja frá andlegri vanlíðan og því auðveldara fyrir fólk að leita sér hjálpar,“ segir Þórunn Birna Guðmundsdóttir nálastungusérfræðingur og ein fárra Íslendinga sem lokið hefur meistaraþróu í austurlenskri lækisfræði. „Það er áberandi nú að fólk hugsar meira um líkama og sál, og fjárfestir frekar í heilsu sinni en dauðum hlutum. Gildin virðast því vera að breytast,“ segir Þórunn.

Í austurlenskum lækningum er litið á líkama og sál sem eina heild, en þaðan er sprottið hugtakið heilrænar lækningar.

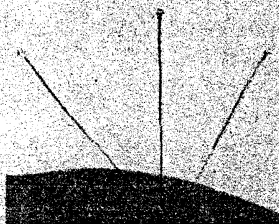
„Nálastungur losa um taugabod-efnið endorfin, sem veitir sælutilfinningu og hefur róandi slökunaráhrif á líkamann. Endorfin er innrænt, verkastillandi morfín sem kemur í veg fyrir sársaukabod til heilans og hefur því góð áhrif á kvíða, streitu og þunglyndi,“ segir Þórunn sem vinnur að sérhæftri meðferð fyrir hvern og einn í nálastungumeðferð.

„Flestir finna mun í fyrsta tíma og hafa náð viðumandi árangri eftir fimm til sjö skipti. Meðfram nálastungum vinn ég einnig með hugann því auðvelt er að heilabvo sjálfan sig á neikvæðan hátt og skapa þannig viðvarandi vanmáttartilfinningu. Með því að tala jákvætt til sjálfs síns verður auðveldara að halda áfram stefnunni þegar meðferð lýkur hjá mér,“ segir Þórunn sem er þjálfuð í að forða stungutilfinningu skjólstaðinga sinna, sem margir hafa ímugust á nálum.

„Ótti við nálar eru ástæðulaus. Þær eru örfinar og stungutilfinning ekki aðal tilfinningin, heldur dæði, blossi eða dýpri, jákvæð tilfinning þegar nál hittir á orkuþraut. Rafmagn fer um líkama okkar eftir orkuþrautum sem Kínverjar kortlögðu fyrir árpúsundum og við þær tengjum við nálar,“ segir Þórunn, sem lærði og starfaði við nálastungur á virtum, bandarískum sjúkrahúsum.



Þórunn Birna Guðmundsdóttir sagði Íslendinga leita í vaxandi mæli til nálastungumeistarara til að vinna þug á kvíða, streitu og þunglyndi, en nálastungur gefa góða raun við flestum kvillum líkama og sálar.



Nálastungur hafa róandi áhrif.

„Vestra er lögð mikil áhersla á meintum, en héraendis er engin lögverndun né reglugerð um nálastungur, og getur hver sem er notað nálar án þess að hafa til þess menntun,“ segir Þórunn, sem er ein sjö Íslendinga sem lokið hafa fjögurra og hálf árs meistaranámi í austurlenskum lækningum, en þeir einir eru félagar í Nálastungufélagi Íslands.

„Það er mikilvægt að fólk geri sér grein fyrir hvað það fer út í þegar það ætlar í nálastungur

því héraendis vinna margir með nálar sem aðeins hafa lokið stuttum helgarnámsefnum. Nálastungur hafa víðtæk áhrif á líkamann og líkamsstarfsemina og geta komið jafnvægi á hvaða kvilla sem er, um leið og þær eru hagkvæm lausn til að ná bata á náttúrulegan hátt, án lyfjagjafar.“

Samkvæmt upplýsingum Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar gefa nálastungur góða raun við astma, migreni, lungnasjúkdómum, óvirkni barna, ófrjósemi, taugasjúkdómum og verkjum eftir akúttáðgerðir, svo fátt sé upptalið. Héraendis er algengt að fólk fari í nálastungur vegna vöðvaþögu og verkja, en ég hjálpa mestmegnis konum á meðgöngu og til að verða ófrískar, ásamt því að koma jafnvægi á hormónastarfsemi kvenna.“

Hver tími í nálastungum tekur klukkustund. Þórunn er með stofu í Hamraborg 10.

This article is about using TCM for depression & anxiety.

2009

- Glæný og gullfalle góðu gildin
- Hagnýjar uppástu uppeldi
- Einföld ráð um sp
- Góð leiðsögn fyrir ur neyslu en auke lffsgæði barna.

GERDU ÞETTA

LÍFSTÍL MEB



ME

Ástin getur enst út ævina

Visindameyn við Stony Brook-háskólann í New York hafa komist að því að um tíu prósent þara eru jafn ástfangin eftir tuttugu ára samband og þau voru í upphafi sambands.

Visindamennirnir könnuðu heilastarfsemi þara sem höfðu verið saman í tuttugu ár og báru bana

fetminni," segir hún og hlær. Það helgast helst af því hvað þetta fólk er yfirleitt skemmtilegt og opið.

Hún segir kvikmyndaöðnaðinn hér á landi hafa þróast gríðarlega eftir samstarfið við allt það erlenda fagfolk sem hingað hefur komið í tengslum við kvikmyndaframleiðslu og því sé mikilvægt að halda áfram að fá slík verkefni til landsins. „Íslenski kvikmyndafransinn hefur þróast mikið við þetta og þess vegna skiptir það fagið máli að halda áfram að fá verkefni til landsins. Svo má auðvitað ekki gleyma fjárhagslega ávinningnum sem hlýst af þessu," segir hún.

Helga Margrét segir mikla vinnu liggja að baki því að fá erlenda kvikmyndaframleiðendur hingað til lands og fer mikill tími í að kynna og markaðssetja landið fyrir erlendum kvikmyndaframleiðendum. „Helstu kostir þess að taka upp á Íslandi eru landslagið og þær stuttu fjarlægðir sem eru á milli staða. Hér þarf að keyra mjög stutt til þess að skipta um landslag. Við höfum þó átt í erfiðleikum með að fá fólk hingað eftir gosið í Eyjafjallajökli þar sem erlend tryggingafyrirtæki neituðu um tíma að tryggja framleiðslufyrirtækin ef þau ætluðu sér hingað til lands. Það er þó sem betur fer að breytast núna," segir hún.

EINKALÍFIÐ VIRT

Innan kvikmyndafransans starfa margir karlmenn og eru konur í nokkrum minnihluta og segist Helga Margrét ekki vita af hverju svo er. Hún tekur þó fram að breyting hafi orðið þar á undanfarin ár og að sífellt fleiri konur taki að sér störf við kvikmyndagerð. „Það hefur sem betur fer orðið fjölgun á konum sem starfa innan þessa geira. Konur hafa alltaf verið sterkar innan framleiðsludeildarinnar, í búningahönnun og forðum en sótt minna í störf eins og ljósa-hönnun og tæknibrellugerð. Annars tel ég að konur eigi vel heima í þessum bransa þar sem við erum duglegar í að gera marga hluti í einu og það er mikill kostur þegar kemur að kvikmyndagerð," segir hún brosandi.

Helga Margrét segir starfið vera túravinnu sem geti bitnað á fjölskyldulífi fólks en segir starfsfólk Truenorth vera duglegt að aðstoða hvert annað við að láta hlutina ganga upp. „Við hjálpumst mikið að og virðum einkalíf hvert annars og reynum að vinna þannig að allir unni gláðir við sitt. Ég hef alltaf verið mjög heppin með samstarfsfólk og á milli okkar hafa myndast sterk vinatengsl."

GETUR EKKI VERIÐ AÐGERÐALAUS

Helga Margrét segist hafa gaman af starfi sínu og á meðan svo er hyggst hún halda áfram á sömu braut. Hún segist þó hafa ýmis önnur áhugamál utan vinnunnar og nefnir í því sambandi eldarmennsku og hannyrðir. „Ég hef mjög gaman af því að elda og geri það gjarnan þegar ég vil kúpla mig frá stressinu sem getur fylgt vinnunni, mér finnst líka mjög róandi að sitja við hannyrðir." Hún segist einnig njóta útivistar enda fylgir mikil útivera starfi hennar og nýverið hóf hún að leika golf. „Ég hef alltaf eitthvað fyrir stafni þegar ég er ekki í vinnu, ætli það megi ekki segja að það eina sem ég er ekki góð í sé að gera ekki neitt," segir hún að lokum og brosir.

* myndaalbúmið



Signatures Of Nature

-náttúrulegar og lífrænar snyrtivörur

15-20% afsláttur af öllu um helgina

Naturescent línan okkar hefur gæðastimpil, er vottun stofnunar fyrir lífrænt er skuldbundið til að koma á trausti á milli viðskiptavina og neytenda á lífrænum markaði.

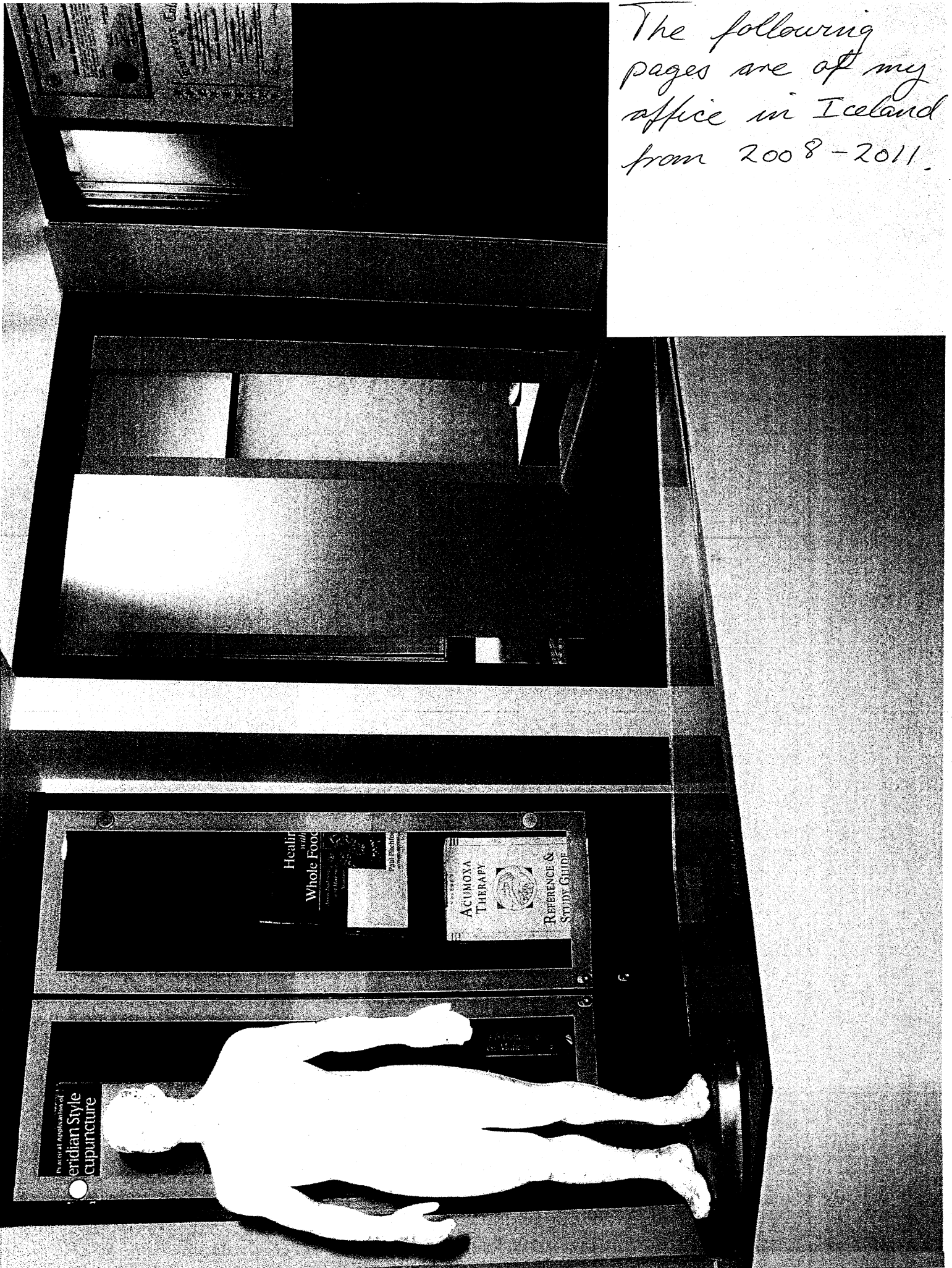
NYTT



My expertise used to promote natural health products.

2011

The following pages are of my office in Iceland from 2008-2011.



The Practical Application of
Meridian Style
Acupuncture

Healing
with
Whole Foot

ACUMOXIA
THERAPY
REFERENCE &
STUDY GUIDE

