

## DET VIRKER FOR MEG

Er du, eller noen du kjenner, blitt frisk med alternativt medisin? Da er dette DINE sider. Ta kontakt med oss. Din historie kan hjelpe andre. Adressen finner du nederst på siden.

### Sylvi var for trett til å jobbe

# Berget høsten med nye matvaner

Flere dager i året måtte Nylund (52) fra Harstad sykmelde seg fordi hun var totalt tappet for energi. En analyse av håret skulle bli vendepunktet.

Tekst: Ida Buer Huso  
Foto: Bentle Bjørcke

For Sylvi Nylund fra Harstad var det etter hvert blitt en vane at bun i alle fall to ganger i året ble sykmeldt fra jobben fordi hun rett og slett var for trett og sliten.

– Det var som om all energien rant ut av meg. Jeg hadde ikke noe mer å gi og hadde ikke mulighet til både å ta vare på de to barna mine og skjøtte jobben min samtidig, forteller Sylvi.

#### Tappet for krefter

Sylvi syntes det var ille nok å sitte på skolen, men det var ikke klart å arbeide, og bedre ble det ikke da ungene å og til klaget fordi moren ikke orket å bli med på noe.

– Jeg presst meg til å stå opp sammen med dem for å gi dem frokost og passe på de to kom seg på skolen. Deretter var jeg utslitt og måtte ligge på sofaen til de kom hjem igjen. Da klarte jeg å legge litt middag til dem,

men deretter var det kvelden for meg. Å ha et sosialt liv utenfor huset var uskuttet, og jeg forstod jeg frustrasjon.

I dag er det mest situasjonen helt annerledes for Sylvi. Et år etter at hun tok en hårmineralanalyse og fikk en spesialdiagnose, det, har hun ikke vært borte fra jobben en eneste dag.

Vi møter henne hos kvinnen som står bak den store forvordlingen, naturterapeut og biopat Anne-Lise Helland.

#### Ingenting å tape

Det er et helt annet Sylvi som sitter foran meg i dag. Du ser frisk ut og er full av energi. Du da kom hit for et år siden, var det et tilkall fra din side, det kostet deg krefter. Og du var svært sliten, minnes naturterapeuten.

Sylvi hadde ikke prøvd noen annen behandling før hun kom seg på skolen. Deretter var jeg utslitt og måtte ligge på sofaen til de kom hjem igjen. Da klarte jeg å legge litt middag til dem,

– Jeg hadde ikke noe å tape. Verre kunne jeg knapt bli, og jeg innså at jeg bare måtte prøve noe for å bli bedre.

Det første Anne-Lise gjorde var å prate med Sylvi om hva som plaget henne og om kostholdet hennes.

– Kroppen er avhengig av riktig næring. Jeg er overbevist om at mange plager skyldes feil kost og at de fleste pasienter kunne bli betydelig bedre, om ikke helt friske, ved å legge om matvanene, sier hun.

Anne-Lise berytter seg også av håranalyse. Håret gir nemlig et ganske tydelig bilde av hva som er galt i kroppen. Etter noen uker fikk de svar på hva som feilte Sylvi.

#### Kost- og tilskuddsprogram

Det er et viktig rart at Sylvi manglet energi og føle seg trett og sliten. Hun hadde lave verdier av det meste, men med litt forbyrde verdier av kobber. Noe som forklarer at hun også slet med litt kort lunte den gangen, smiler Anne-Lise.

– Ja, det kan nok barna mine skrive under på, sier Sylvi med dirlig samvittighet i stemmen. Da det ble klart hva Sylvi hadde for mye og for lite av i

kroppen, satte terapeuter opp et program som både innbefattet kostholdsendringer og ekstra vitamin- og mineraltilskudd. I tillegg fikk hun sosterterapi for å få i gang forøvelsen.

Allerede etter 2-3 uker merket Sylvi en forandring, men til det verre. Hun ble enda trettare.

– Det er imidlertid helt normalt, forsker Anne-Lise. – Når kroppen får tilført mer mineraler enn den er vant til, må den også jobbe mer, og du blir derfor trett i en overgangsfase. Men kommer du over den, går det den rette veien.

#### Opp av sofaen

Det har virkelig gått den riktige veien med Sylvi. Hun fulgte kostholdsprogrammet til punkt og prikke. Spiste spesialblanding til frokost og bakte sitt eget brød uten gluten. Hun byttet ut vanlig mel med soyamælk og tilførte mer frukt og grønnsaker i kostholdet. Etter to måneder la hun plutselig merke til at hun ikke lenger tilbrakte all tid på sofaen.

– Midt i oppvakken gikk det opp for meg at jeg gjorde noe jeg ikke hadde orket for noen måneder siden. Og jeg kunne til og med gå flere ting etterpå. Det var en utrolig deilig følelse

å merke at kroppen orket å lystru mine, ta vare på ungene og ha krefter til overs. I for på denne tiden lå jeg sykmeldt hjemme, men nå er jeg frisk og har ikke hatt en eneste sykedag siden. Det er ingen tvil om at behandlingen har virket. Jeg kommer til å fortsette med noen tilskudd i

Syv måneder etter den første hårmineralanalysen tok Sylvi en ny for å se hva som hadde skjedd i kroppen i løpet av den perioden. Resultatet viste bedring på alle områder. – Jeg har fått en helt ny hver-

**MY KOST, NYTT LIV:** – Ved hjelp av sunnere kosthold og ekstra mineraltilskudd, kan jeg endelig leve som normalt, sier Sylvi Nylund.

enda litt til fremover, og det nye kostholdet er kommet for å bli, smiler hun.

e-post: ida.buer@hm-media.no



### Dette er hårmineralanalyse

Håret lever og vokser, og det gjør det vidt å sugge næring fra kroppen. Dermed får håret tilført både mineraler og tungmetaller, som binder seg fast og forblir der.

En hårmineralanalyse gjøres ved at en terapeut klipper noen hår og sender dem til et laboratorium for analyse. I denne analysen kommer det frem om det har for høye eller for lave verdier av enkelte mineraler og om forholdet mellom dem. Den viser også om det finnes tungmetaller som kvikksølv, aluminium eller bly i håret.

Ut fra analysen kan en terapeut fortelle om hvordan nettopp din kropp arbeider og hva du kan gjøre for å få den til å yte enda mer.

Hårmineralanalyse er ikke noe nytt. Forskere har bl.a. i mange år brukt dette for å se om et dyr har miljøgifter lagret i pelsen.

Vi da forskere en hårmineralanalyse, ber du i kontakt med en naturterapeut og forhøre deg om vedkommende gjør dette.

På internettidene [www.alternativoggymsyningen.no](http://www.alternativoggymsyningen.no) og [www.naturterapeut.no](http://www.naturterapeut.no) kan du lese mer om analysemetoden.



**FINESTE BALANSEN:** Når vi er friske, står mineralene i kroppen i forhold til hverandre, når det av ulike årsaker endres, blir vi syke, sier naturterapeuten Bentle Bjørcke.

## KROPP OG HELSE