



– Jeg hadde ikke trodd jeg skulle bli smertefri. Derfor føles det utrolig at jeg er frisk igjen, sier Lill-Karin. Hun arbeider som leder i en barnehage.

Fikk livslysten

Lill-Karin Klausen (40) slet i årevis med muskelsmerter, mageproblemer og utmattelse. I desperasjon grep hun tilbudet om en vitamin- og mineralkur og la om kostholdet. Det ble redningen.


TEKST: TONE VASSBØ ● FOTO BJØRN ERIK OLSEN OG YAYCONTENT

FOR ETT ÅR SIDEN siden var firebarnsmoren fra Bodø sykmeldt fra jobben som pedagogisk leder i en barnehage. Hun hadde gitt opp troen på at hun noen gang skulle bli kvitt smertene, eller få energien og livslysten tilbake. Så leste hun i Allers om vitamin- og mineralterapi.

– Jeg startet en kur vinteren 2009 og endret også kostholdet.

Etter bare en måned kjente jeg forskjell. I dag er smertene borte, livslysten er tilbake, og jeg kan trene og gå lange fjellturer slik jeg gjorde før, sier en glad Lill-Karin Klausen. Siden sommerferien har hun vært tilbake i full jobb i barnehagen.

– Nå har jeg overskudd til familien fra jeg kommer hjem til langt utpå kvelden. Det hadde jeg slett



Smertene forsvant med vitamin- og mineralkur

I år nyter Lill-Karin Klausen igjen vinteren i Bodø. For ett år siden greide hun knapt å komme seg ut, så dårlig var hun.

at livet var tatt fra meg, sier Klausen.

Foreldre og søsken reagerte på hvor forandret Lill-Karin var blitt. De var bekymret, hun var ikke lenger noen glad jente.

EN ARTIKKEL OM ME – kronisk utmattelsessyndrom – i Allers fanget Lill-Karins interesse på senhøsten i 2008. Hun kjente igjen mange av symptomene, og tok etter hvert kontakt med lege Rolf Luneng, som hadde skrevet artikkelen. Hun fikk en time hos ham og dro til Oslo. Det ble tatt hårmineralprøve, som ble sendt til analyse.

– Da resultatet kom en måneds tid senere, var det en lettelse å se svarene svart på hvitt. De viste at plagene ikke var innbilning. Du vet, selv om ingen sier noe slikt til deg, går du med en viss følelse. Jeg følte det også som et nederlag å være borte fra jobben så mye, sier Lill-Karin.

Analysen som var gjort av hårstråene hennes, avslørte mange forstyrrelser i mineralbalansen i kroppen, som for eksempel magnesiummangel og for høy kalsiumverdi. Ikke minst avslørte håranalysen begynnende lavt stoffskifte, noe blodprøvene ikke hadde vist.

Hun begynte å ta tilskudd av vitaminer og mineraler i ekstra sterke doser, i første omgang i tre måneder. Hun fikk også råd om å legge om kostholdet.

– Jeg hadde vært opptatt av å spise sunt i mange år, men da jeg fikk listen over mat jeg skulle holde meg unna, fikk jeg noen overraskelser. På grunn av stoff-

skiftet ble jeg anbefalt proteinrik mat til hvert måltid, og jeg skulle ikke la det gå mer enn tre timer mellom hvert måltid. Jeg skulle holde meg unna blant annet sukker, melk og melkeprodukter, appelsin- og eplejuice.

– Allerede etter en måned på kosttilskudd og ny diett følte jeg at det skjedde noe. Etter to måneder fungerte magen som normalt.

– **DA JEG STARTET KUREN**, var det som om kroppen måtte bli avgiftet først. Jeg fløy på toalettet hele tiden. Etter hvert gikk det bare framover. En ny analyse i høst viste at det var skjedd store forandringer. Da fikk jeg en ny, seks måneders kur med litt endret sammensetning. Kurene har vært veldig dyre, men det har vært vel anvendte penger, mener Lill-Karin.

I høst har hun for første gang på mange år ikke behovd å ta betennelseshemmende medisin mot Bekhterev. Prøvene på sykehuset viste at hun ikke hadde noen betennelse i kroppen.

– Nå ser jeg lyst på livet igjen, og det er herlig. Jeg håper at min historie kan hjelpe andre, sier Lill-Karin.

@allersredaksjonen@allers.no

Naturlegens
råd

tilbake

ikke før, forteller Lill-Karin, som er stolt mor til fire gutter på 11, 12, 15 og 24 år.

PROBLEMENE STARTET for mange år siden. Hun hadde store plager med magen og muskulaturen. I begynnelsen av 2001 fikk hun også vondt i bekkenet, i ryggen og nakken.

– I ettertid har jeg fått bekreftet

at jeg lider av Bekhterev. Men jeg plagdes også veldig med magen. Prøvene jeg tok hos legen, tydet derimot ikke på at noe var galt. Samtidig mistet jeg etter hvert energien og følte meg veldig utmattet og trøtt. Jeg mistet mye hår, og la på meg flere kilo på kort tid. Jeg fikk problemer med hukommelsen og konsentrasjonen, og sov veldig dårlig. Jeg følte

– De fleste trenger kosttilskudd

Svært mange av oss har næringsmangler selv om vi spiser vanlig, sunn kost, sier lege Rolf Luneng.

– **DET ER EN UDOKUMENTERT** hypotese i Norge at et alminnelig, godt og allsidig kosthold inneholder alle næringsstoffer vi trenger. Dette er blitt gjentatt så ofte og så lenge at de fleste nordmenn tror på det. Men dette er ikke sant, sier Rolf Luneng, Allers' faste legespaltist med bakgrunn innen både skolemedisin og naturmedisin. Luneng arbeider som spesiallege ved Klinikk Nydalen i Oslo.

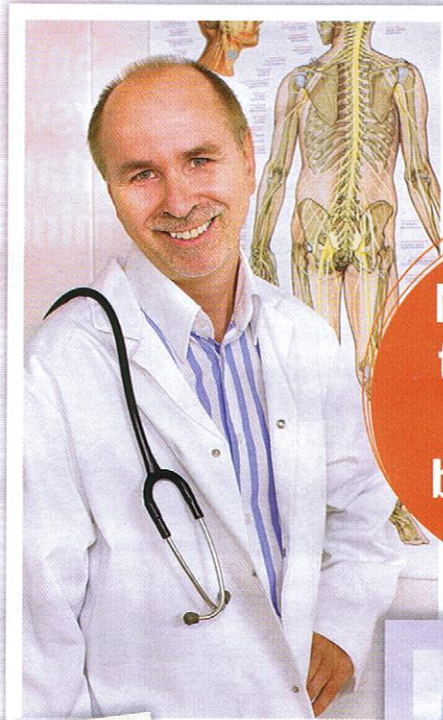
Han sier at den foreløpige forskningen i Norge har avdekket at mange har næringsmangler.

– Dessverre bruker mange kosttilskudd som ikke er tilpasset den enkeltes behov. Mange prøver både det ene og det andre i håp om at det skal kunne hjelpe dem. Vi ser et unødvendig overforbruk. Bruk av kosttilskudd bør alltid være bygget

på en analyse som viser kroppens reelle behov for vitaminer, mineraler og andre viktige næringsstoffer, sier Luneng.

Behovet avdekkes gjennom en kombinasjon av blodprøver og en hårmineralanalyse.

– Det finnes dessverre ingen snarveier til fysisk og mentalt overskudd i hverdagen, sier han. Mange må legge om matvanene helt og begynne å mosjonere, få mer sol og frisk luft. Men det skal ofte ikke mange ukene og månedene til før man merker stor bedring etter en kostomlegging og en kur med mineraler og vitaminer. Dette er Lill-Karin Klausen er godt eksempel på. Når kroppen hennes fikk tilført det den manglet, begynte den å fungere mye bedre, og både smerter og kraftløshet forsvant.



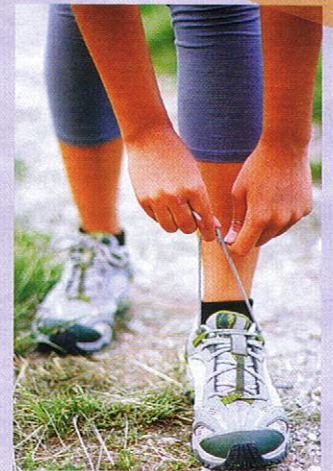
Naturlegens tips for mer energi og bedre helse!



Riktig mat

Riktig og næringsrik kost betyr svært mye for hele kroppens og cellenes energiproduksjon, sier Rolf Luneng. Uten de riktige næringsstoffene i riktig mengde vil hele kroppen gradvis svekkes av mangel på energi. Dette vil ramme stadig flere organer og organsystemer som fordøyelsesorganene, muskulaturen, sentralnervesystemet, hjernens funksjoner, temperaturreguleringen, metabolisme og forbrenning. Til slutt kan energitapet bli så stort at det fører til utmattelse. – De aller viktigste næringsstoffene i denne livsviktige energiproduksjonen er magnesium, kalium, jern og mangan. Disse stoffene finner du rikelig i fullkornprodukter, havre, soyaprodukter, grønnsaker – særlig spinat, persille og grønnkål, nøtter, bønner, tyttebær, epler og bananer, jordbær, ananas og blåbær, sier Luneng.

– Et godt kosthold er dessverre ikke alltid tilstrekkelig for å holde seg frisk, sier Allers-legen Rolf Luneng.



Frisk luft og mosjon

Mosjon utendørs kan bety minst like mye som kostholdet for å vitalisere kroppens funksjoner og gi overskudd i hverdagen. Hemmeligheten ligger i at aktiv mosjonering utendørs øker kroppens sirkulasjon og oksygenopptak. Dette fører til økt nærings- og oksygenopptak i alle kroppscellene, og setter disse i stand til å øke sin produksjon av energimolekyler.

– Sammenhengen mellom god blodsirkulasjon, økt oksygenopptak og rikelig næringstilførsel til cellene kan ikke overses dersom du vil oppnå et tilfredsstillende energinivå i kroppen, sier naturlegen.

Masse vann

Rolf Luneng er også opptatt av hva du drikker. Kroppen består av ca. 65 prosent væske/vann, og det er ikke tilfeldig at denne væsken er vann.

– Bare rent vann tilfredsstiller kroppens reelle væskebehov. Alt annet er i mer eller mindre grad en belastning for kroppen – også kaffen, som er blitt en nasjonaldrikk for oss nordmenn. Den gir kun et kortvarig energikick

via direkte aktivering av binyrene og sentralnervesystemet, uten å øke cellenes naturlige energiproduksjon. Luneng mener at det å drikke vann flere ganger i løpet av dagen medfører at den livsviktige væskebalansen opprettholdes i alle vev og organer.

– Dette er viktig for transport av næringsstoffer og oksygen ut til cellene, samt transport av avfallsstoffer og karbondioksid fra cellene og ut av kroppen.

