

Ekstra mye å lese i
Sommer-

Miners

Nr. 33 • 15. august 2005 • Pris kr 33,50

Duftende gjærbakst



VITAMINER og mineraler

**SUNN,
FRISK
OG GLAD!**

**STOR
GUIDE!**

**Lena (29):
14 kilo
lettere med
mineralkur**

- Testmetodene
- De riktige matvarene
- Kosttilskuddene



vitaminer • mineraler • vitaminer



– VANMELON er bra å spise for mennesker med -pærefasong-, forklarer Lena.

Frisk og 14 kilo lettere

Kan stoffskiftet reguleres gjennom vitaminer og mineraler? Ja, mener Lena Fløitmoen (29). Etter en kur ble hun kvitt magekramper, trøtthet og overvekt.

At mineralet krom kan dempe suget etter sjokolade og søtsaker, har du kanskje hørt før. Men at en kombinasjon av ulike mineraler og vitaminer kan bidra til at du balanserer stoffskiftet og blir frisk fra sykdom, er det kanskje ikke så mange som kjenner til.

Lena Fløitmoen hevder at det er en slik kur som har gjort at hun har gått ned 14 kilo og blitt frisk fra magekramperne hun har slitt med i årevis.

– I homøopatien sier man at det finnes to kroppstyper, pæreform og epleform. En hårmineralanalyse avslørte at jeg har såkalt pæreform, det vil si at jeg er av dem med langsomt stoffskifte som legger på seg over enden og lårene. Vi skal ha en viss type mat og trenger ekstra tilskudd av visse mineraler og vitaminer. Jeg spiste helt feil,

forklarer frilansartisten Lena Fløitmoen.

Magesmerter

I dag bobler 29-åringen fra Oslo nærmest over av energi. Slik var det ikke for ett år siden.

– Jeg var overbevist om at smertene skyldtes at jeg spiste usunt, og jeg prøvde å få i meg mer grønnsaker, rent kjøtt og frukt. Det hjalp ikke. Hver gang jeg spiste, måtte jeg løpe på toalettet med forferdelige magekramper. Jeg grudde meg til hvert måltid og torde ikke gå på restaurant.

I tillegg var Lena sliten, trøtt og energiløs. En Vega-test og en hårmineralanalyse hos homøopat Liv Tanum skulle endre livet hennes.

– Vi startet med å ta en Vega-test, sier Tanum, som driver LivsEnergi i Oslo sentrum.

– Den går ut på at du hol-

der i en metallsylinder som er koblet til en medisinsk datamaskin. Denne tester kroppen din mot 116 ulike matvarer, noe som i Lenas tilfelle viste at hun var intolerant mot 29 sorter mat.

Man kunne kanskje tro at det dreide seg om 29 usunne matvarer, men slik var det ikke. Matintoleransen slo ut på flere typer kjøtt, kumelk, yoghurt og gjær, i tillegg til flere frukter og grønnsaker som poteter, gulrøtter, persille, sopp, spinat, tomater og løk.

– Lena trodde at hun spiste sunt og godt, men mye av grønnsakene og kjøttet hun puttet i seg, var som gift for henne. Hun tålte heller ikke kaffe og te, og når hun så avsluttet et måltid med en stor kaffe latte, ble det bare kronen på verket i negativ forstand.

Den tøffeste overgangen ble å utelate gjærbackst.

Det ble mye Ryvita knekkebrød på henne i ukene som kom. Ved siden av måtte hun ta en homøopatmedisin i to måneder.

Pærefigur og eplefigur

Deretter tok Liv Tanum en hårmineralanalyse av Lena. En liten del av håret klippes av og blir sendt til et laboratorium i USA. Der blir mengden av mineraler og vitaminer i hårstråene undersøkt, og disse gir igjen et bilde av balansen i kroppen.

– Hårmineralanalyse kombinert med Vega-test gir et komplett bilde av hva som foregår inni et menneske. Resultatene viste at Lena blant annet hadde lite magnesium, noe som tydet på at hun var i en stresset situasjon.

Testen avslørte videre at Lena hadde langsomt stoffskifte og såkalt pærefigur.



– Alt dette styres av skjoldbruskkjertelen. Mens mennesker med eplefigur har rask forbrenning, ofte er slanke og jobber lett, er mennesker med pærefigur gjerne roligere typer, blir lettere trøtte og legger raskere på seg. Leger gir som regel tyroksin ved lavt stoffskifte. Vi homøopater prøver å justere det via mineraler og vitaminer, forteller Tanum.

Tre ulike kombinasjonstilskudd med mineraler og vitaminer i tablettform skulle skape ny balanse i Lenas kropp.

– Disse inneholdt blant annet kalsium, magnesium, krom, kobber og B6 og B12, og hun tok dem tre ganger om dagen, sier Tanum.

Lena merket bedringen raskt.

– Etter bare noen dager forsvant smertene i magen, og jeg ble mer våken, frisk og rask. Så begynte jeg å spise annerledes.

↑ HOMØOPAT LIV TANUM fant ut at Lena hadde intoleranse for 29 matsorter.

Vannmelon og tunfisk er blant annet veldig sunt for oss med pærefasong.

18. mai i fjor kom hun til sin første behandlingstid. 28. september var alt i orden.

– Vektnedgangen var bare en bonus. Jeg begynte ikke hos Liv for å slanke meg, men kiloene forsvant sakte, men sikkert. Jeg hadde prøvd å gå ned flere ganger før, blant annet gjennom Grete Roede-kurs, men lyktes ikke. Kombinasjonen av et riktigere kosthold, både naturlig og med tilskudd av mineraler og vitaminer, dempet søtsuget, sier hun.

Spiser alt

Liv Tanum forteller at det er helt vanlig at klienter går ned i vekt under behandling, selv om

de i utgangspunktet skulle ha hjelp for noe helt annet.

– Lena gikk ned mye. Gjennomsnittet er vel seks-åtte kilo, men når man fjerner matsorter folk har intoleranse for, og som kroppen jobber tregt med, går man ned i vekt uten å måtte veie og måle det man spiser. Ekstra tilskudd av en individuelt tilpasset vitamin- og mineralmiks gir kroppen et verktøy for for manglet, forklarer Tanum.

Etter at kuren er fullført, kan Lena spise alle matsorter igjen. En ny Vega-test avslørte at intoleransen er borte.

– Nå spiser jeg alt mulig – og har en utrolig energi og livsglede. Hele poenget er at det ikke må bli for mye eller for lite av noe, verken matsorter eller vitaminer, sier hun blidt.

– JEG BOBLER OVER av livsglede og energi etter at jeg omkostholdet, sier en glad Lena Flåtmoen.



Dette er hårmineral-analyse:

Ved hårmineralanalyse klipper homøopaten av noen hårstrå og sender dem til et laboratorium i USA. Ut fra deres analyse vil man kunne se om det er for høye eller for lave verdier av de enkelte mineraler i kroppen.

Hvem gjør det? Homøopater, naturopater, kiropraktorer og naturterapeuter. Se mer side 11.

Dette er Vega-test:

Vega-test er en medisinsk datamaskin som måler pasientens indre organer og reaksjoner på 120 matvarer og cirka 200 andre stoffer (tekstiler, pollen mv.), samt 72 homøopatiske midler og vitaminer og mineraler. Vega-testen forsøker å avdekke matintoleranser, allergier, virus, bakterier og giftstoffer.

Hvem gjør det: Naturterapeuter og homøopater.

Mer informasjon:

Norske Homøopaters Landsforbund, (www.nhl.no), Norsk akupunkturforening (www.akupunktur.no), Norske Naturterapeuters Hovedorganisasjon (www.nnh.no) eller Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin (uit.no/nafkam).

Pris: Den første konsultasjonen koster 700 kroner, i tillegg kommer to flasker homøopati-medisin, til sammen 450 kroner. Neste konsultasjon koster 500 kroner.

Kan gi vekt-reduksjon

– Tilskudd av vitaminer og mineraler kan i stor grad bidra til å bedre energiomsetningen i kroppen og dermed påvirke vekten, sier lege og spesialist i ernæringsmedisin, Roald Strand.

Men i Lenas tilfelle spørs det nok også om hun spiste mye mindre enn før. Hun kuttet jo ut 29 matvarer, sier Strand.

Likevel er han ikke i tvil om at et kosthold som tar hensyn til mat vi ikke tåler, automatisk vil påvirke vekten.

– Det er min klare erfaring at når vi spiser riktig i forhold til hva kroppen tolererer og trives med, går vi mot normalvekt. Tykke går ned, og tynne legger på seg. Kroppen forsøker alltid å komme i balanse hvis vi tilrettelegger for det.

Strand er grunnlegger av klinikken Kilden Helse i Oslo, et senter som bestreber seg på å kombinere den klassiske skolemedisinen med alternativ medisin. I Lenas tilfelle mener han at miksen av vitaminer og mineraler hun tok absolutt kan ha bidratt til vekt-reduksjon.

– Individuelt tilpassede tilskudd kan i stor grad bidra til å justere biokjemiske reaksjoner i kroppen. Slik kan energiomsetningen påvirkes betydelig, sier Strand.

Selv bruker han verken Vega-test eller hårmineralanalyse i behandlingen av pasienter. Han mener de er for usikre.