



Trener  
tre ganger  
i uken

**MISTET LIVSGLEDEN:** – Jeg er et lykkelig menneske i dag. Da depresjonen var på sitt verste, tenkte jeg at dette orker jeg ikke mer, sier Solvi Lie som hadde ME i sju år.

Sølvi ble frisk av ME med mineralterapi

# – Jeg har fått livet mitt tilbake

Fra å være en sprek og aktiv dame ble Sølvi så utmattet at hun ikke engang orket besøk av barnebarna. Med riktig tilskudd av mineraler og vitaminer, og en stor dose tålmodighet, fikk hun energien tilbake.

TEKST SIW CHR. TEIGLAND FOTO SVERRE JARILD

**D**et suser i tredemøllene på Puls treningssenter på Bjerke i Oslo, og på en dem går Sølvi Lie (67) med spenstige skritt og høy puls. Her trener hun tre ganger i uken.

Slik har det ikke alltid vært. I sju år hadde Sølvi diagnosen ME. Utmattelsen kom snikende over tid i løpet av 2010. Jobben som resepsjonist tok etter hvert alle krefter, og Sølvi måtte takke nei til det meste, det såreste var ikke å kunne passe barnebarna.

– Jeg mistet all energi, lyst og ork. Datteren min ba meg ta meg sammen, men etter å ha presset meg til helt vanlige ting, ble jeg helt gåen etterpå. Til slutt ble jeg sykmeldt fra jobben, forteller Sølvi som bor sammen med ektemannen i Oslo.

Sølvi sov hele dagen. Hun sto opp bare for å gå på toalettet og spise litt, det gjorde henne også utkjørt.

– Til slutt fikk jeg en tung depresjon og lurte på om livet var verdt å leve.

Etter flere undersøkelser hos fastlegen fikk hun i 2012 diagnosen ME, kronisk utmattelsesyndrom, ved Akershus universitetssykehus.

– Det var greit å få en forklaring på tilstanden min, men fortvilende at det ikke fantes noen behandling.

## SAKTE FRAMOVER

En venninne tipset Sølvi om en naturterapeut som driver klinikk i Tønsberg. En kusine hadde fått gode resultater av mineral- og vitaminterapi hos henne.

– Jeg tok kontakt med naturterapeut Grethe Wauer Eriksen våren 2012. En prøve av håret mitt ble sendt for analyse hos et laboratorium i USA. Da prøvesvarene kom, gjennomgikk hun dem grundig. Ut fra mine ubalanser hadde laboratoriet kommet fram til tilskudd som skulle ha en positiv virkning for meg. Det var mange forskjellige piller! Men jeg fulgte rådene til punkt og prikke, sier Sølvi.

Sølvi spiste enda litt sunnere og mest mulig økologisk mat samtidig som hun tok kosttilskuddene. Hun har hatt diabetes 1 siden hun var 23 år og har alltid måtte passe på blodsukker og diabetesmedisinen.

– Etter å ha fulgt programmet i tre måneder, var jeg tilbake hos Grethe for samtale og en ny håranalyse. Jeg var fremdeles mye sliten, var følsom for lys og lyder og til tider gledesløs.

Naturterapeuten fulgte henne også opp på telefon og mail. Etter halvannet år begynte Sølvi å merke stor bedring og orket stadig litt mer.



**TAR TILSKUDD:** Sølvi tok terapeutiske doser av mineraler hun manglet, noe som hjalp kroppen hennes til å bli frisk.

## Hva koster det?

Hårmineralanalyse: 2100 kroner med skriftlig analyseresultat på norsk, inklusiv alle konsultasjoner og veiledning på telefon eller personlig møte. Antall analyser er individuelt, men mange får gode resultater etter tre måneder. **Kosttilskudd:** Fra 2500 til 4000 kroner for tre måneder, også individuelt. (Kilde: Grethe Wauer Eriksen, naturterapeut, Den Flittige Bie i Tønsberg, Grethewauer.no. Se også analyseeksempler der.)



**FULL FART:** Sølvi er minst like aktiv som før hun ble syk. I løpet av uken trener hun på helsestudio, spiller curling og bowling.



– Arbeidsplassen min var fenomenal. Sjefen min tilrettela jobben så jeg kunne komme tilbake, først i ti prosent stilling, til slutt femti prosent. I fjor ble jeg pensjonist, sier Sølvi.

### TILBAKE TIL LIVET

Etter halvannet år med tilskudd av riktige mineraler og vitaminer og forsiktig opptrening, var Sølvi helt frisk igjen og tilbake til sitt normale liv.

– Familien min er glad for å ha meg tilbake. Nå kan jeg være sosial igjen og være alene sammen med barnebarna mine. Folk jeg ikke har møtt på lenge sier «Hva har skjedd med deg?», og mannen min synes han har fått en helt ny kone, sier Sølvi og smiler.

Den reiseglade og sporty damen holdt seg hjemme i seks år. Nå kan hun igjen dra på golfturner til Spania og glede seg over å dra på hytta med familie og venner.

– At det tok tid å bli frisk, tenker jeg ikke på. Fastlegen min er glad for resultatet, men har ikke selv tro på metoden. Han tror for øvrig at sykdommen ble utløst av svineinfluensavaksinen jeg tok i 2010, siden jeg har diabetes, men dette er ikke fastslått.

Sølvi har ikke merket noen bivirkninger av kosttilskuddene, tvert imot, hun har heller ikke vært forkjølet siden mineral-kurene. I dag tar hun bare en vedlikeholdsdose, anbefalt av terapeuten, omega-3 og kollagenpulver for å styrke beinstrukturen.

– Jeg er et lykkelig menneske nå, sier Sølvi. **A**

## Håret gir informasjon

– Hårmineralanalyse er et verktøy for å rette opp kjemien i kroppen. Enten du mangler, eller har for mye av mineraler, ubalanser kan føre til sykdom, sier naturterapeut Grethe Wauer Eiksen.

De fleste av oss stoler på at fastlegen veileder oss hvis vi mangler mineraler og vitaminer, men blodprøver kan ikke vise korrekte nivåer.

– En blodprøve viser kun tilstanden når prøven tas, som et øyeblikksbilde. Håret er en type vev som kan vise hvilke mineraler og tungmetaller som er lagret i kroppen på cellenivå, et speilbilde av kroppens kjemi de siste tre månedene, sier Wauer Eriksen. Hun driver Helseklinikken Den Flittige Bie i Tønsberg i Vestfold og har 26 års erfaring med hårmineral-analyser.

Etter analysen, som skjer ved et laboratorium i USA, (Trace Elements Inc., Dallas) får du et skreddersydd program, på norsk, for å rette opp ubalansene.

### KOMPLISERT SAMSPILL

Det er ikke bare å pøse på med vitaminer og mineraler fra apotek og helsekost, mener Wauer Eriksen.

– Den ene manns føde kan være den andre manns gift. Fem forskjellige personer kan ha like symptomer, men med hver sine underliggende årsaker. En kvinne på 55-60 år kan gjennom multivitamin-tabletter få i seg for mye sink og kalsium. Ved lave kobberverdier, som vi får ved lavt østrogen, trenger vi nok kobber for å holde på kalsium i beinstrukturen. Og for å nyttiggjøre seg kalsium, må også magnesium virke som en samarbeidspartner. Det er et komplisert samspill, sier Wauer Eriksen.

Noen av mineralene spiller på lag, mens andre motarbeider

hverandre, derfor bør man ikke blande en tilfeldig cocktail.



**HÅRET LAGRER:** Håret viser mineraler og tungmetaller som er lagret på cellenivå, sier naturterapeut Grethe Wauer Eriksen.