

Heléne har fått ett nytt liv!

Helénes magsmärtor började i gymnasiet. I tjugofem år gick hon från läkare till läkare utan att få hjälp. Av en slump fick hon kontakt med en näringsterapeut och började en behandling. Nu är hon frisk!

AV MARINA OLSSON FOTO: ANDERS JAHRNER

■■■ Heléne Ahlfors, 47, har nästan hela sitt liv lidit av en smärtsam magsjukdom, Irritated Bowel Syndrome eller IBS. Magen svullnar plötsligt upp utan förvarning och blir så stor att hon måste anpassa sin klädsel efter den. Det påverkar hela livet. Hon hade kanske tänkt gå och handla men kan inte göra det, för det gör så ont.

Heléne är norrlänning och inte den som sjukskriver sig i första taget. Hon uthärdade. Trots sjukdomen fick hon två barn, Ida-Maria, 11 och Anton, 14 år. Indirekt har hon sin son att tacka för att hon blev frisk.

Hon gick igenom sjukvården i två landsting, först i Norrland och senare i Stockholm, utan resultat.

Under 25 års tid träffade Heléne olika privatläkare, företagshälsovård, mag- och tarmspecialister. Hon utsatte sig för otaliga, ofta smärtsamma, undersökningar som koloskopi, kolonröntgen, magsaftsprover och gallröntgen, men ingenting hjälpte. Hon hade bättre perioder men kunde aldrig slappna av för hon visste aldrig när smärtan skulle infinna sig igen.

Heléne visste inte ens att det fanns näringsterapeuter. Men hennes son Anton spelar amerikansk fotboll och på träningen träffade hon Madeleine

Marcus, vars son också är med i laget. Mammorna började prata med varandra och Heléne berättade att hon hade ont och Madeleine, som jobbar som näringsterapeut, erbjöd sig att hjälpa henne.

Hos Madeleine fick Heléne göra en blodanalys och lämna prover som skickades till USA för vidare analys.

– Att gå till en näringsterapeut var underbart. Madeleine lyssnade på mig och förstod hur jag kände. Hon förstod att jag verkligen hade ont.

HON BLEV BRA EFTER ETT HALVÅR

Under det första besöket går man i drygt en och en halv timme noggrant igenom allt som kan tänkas påverka de besvär man har. Heléne kände att hon äntligen blev tagen på allvar.

– Hos en konventionell läkare måste man vara förberedd eftersom man inte har många minuter på sig. Läkarna har aldrig tid. Om man dessutom har ont och känner sig deppig är det inte så lätt att stå på sig, berättar Heléne.

Heléne fick ingefärsdroppar som lindrade smärtan. Hon fick dessutom en trolig förklaring till sin sjukdom. Irritated Bowel Syndrome eller IBS – ett slags svampöverväxt i tjocktar-

men. Överväxten beror dels på att hon som barn åt mycket antibiotika, dels på att hon inte kunde bryta ner kolhydratrik mat fullt ut. Förutom kosttillskott fick Heléne lära sig att följa en viss diet. Det handlade om att svälta ut svampen och därför var dieten viktig i kombination med medicineringen.

Efter sex månaders behandling blev Heléne helt fri från sina besvär.

– Jag förstår inte varför läkarna säger att det inte går att bota IBS. Jag är ju ett levande exempel på att det går, utbrister hon och slår ut med armarna.

– Det ingår inte i en konventionell läkares utbildning att få reda på varför något är fel. Det krävs att förloppet ska ha gått så långt att man ser sjukdomen med blotta ögat. Läkaren ska kunna se magsåret i gastrosko-

Helénes kostråd:

Ät mindre av:
Socker, bröd, pasta, ris, potatis och alkohol

Ät mer av:
Grönsaker, frukt, fågel, bär, fisk, ägg, smör
Ät så naturlig mat som möjligt. Äpplen i stället för äpplejuice, köttbullar gjorda på köttfärs i stället för fabriksgjorda köttbullar.

– Jag förstår inte varför läkarna säger att IBS inte går att bota, säger Heléne. Jag är ju ett levande bevis på motsatsen.



pet eller skelettmören på röntgen för att man ska bli förstådd, säger Åsa Mossfeldt, naturläkare och auktoriserad näringsmedicinare.

Åsa Mossfeldt har arton års erfarenhet i yrket och jobbar i centrala Stockholm i samma lokaler som kollegan Madeleine Marcus. Hon menar att man

Vad gör en näringsterapeut?

● En näringsterapeut jobbar med helheten. Man använder sig av blod- och funktionsanalyser. Analyserna gör det möjligt att upptäcka obalanser i kroppen innan de ger upphov till bristtillstånd eller sjukdomar.

Med hjälp av analyserna kan terapeuten sätta upp ett individuellt anpassat kostprogram som hjälper patienten att må bättre.

Behandlingen är inte subventionerad utan du får stå för hela kostnaden själv.

i modern läkarvård inte ser till helheten, utan isolerar en kroppsdel som det är något fel på och tittar bara på den.

DET VAR VÄRT VARENDA KRONA

– Kosten står för 85 procent av vår hälsa. Den andra delen är genetiskt betingad. Om vi skulle äta säsongens mat som växer i Sverige och tillaga maten själva skulle vi må mycket bättre. Majoriteten äter hel- och halvfabrikat, säger Åsa Mossfeldt.

– Den industrialiserade kosten är bestrålad, besprutad och förädlad. Frukt och grönsaker transporteras i omoget tillstånd och får långsamt mogna i kylförvaring. Det är tungt för kroppen att smälta och omsätta sådan mat. Den tar näringsämnen från kroppen att göra det.

– Dessutom behöver man äta så mycket mer för att få i sig den mängd näring kroppen behöver om man inte äter kosttillskott. Då får man näringsbrist, säger Åsa Mossfeldt.

Det är dyrare att gå till en näringsterapeut, för både besöket och preparaten är momsbelagda eftersom behandlingen inte är subventionerad av Landstinget. Ändå ökar intresset för komplementärmedicin ständigt i takt med den ökande ohälsan.

– Det var väldigt kostsamt men det var värt varenda krona, för det hjälpte, säger Heléne Ahlfors. Nu orkar jag träna, träffa människor och jag kan prova kläder igen. Jag har fått ett nytt liv. □

Professorns kommentar

Professor Åke Bruce på Livsmedelsverket medger, att näringshalten i en råvara kan ha förändrats när man jobbat med att förädla varan vidare, för då har man inte tagit hänsyn till vitaminhalten.

Schismen mellan skol- och komplementärmedicinen grundar sig på att det i Sverige inte forskats tillräckligt i komplementärmedicin. Men i USA har National Institute of Health, NIH, sedan 1998 haft ett speciellt institut som studerar komplementärmedicin. I USA finns också en lag om att patienterna måste informeras om de olika vårdalternativ som finns. Så är det inte i Sverige. I Sverige bestämmer Socialstyrelsen att det endast är läkemedel som botar en sjukdom, ingenting annat.

Boije Fredriksson från det familjeägda Alg-Börje i Gävle, som tillverkar kosttillskott av algpreparat, berättar om svårigheterna att marknadsföra naturprodukter eftersom vi i Sverige inte har tillåtelse att berätta vad produkterna har för fördelar!

– Man får som tillverkare inte skriva att ett naturläkemedel har positiv inverkan på hälsan, att det innehåller spårämnen och mineraler. Anledningen är den, sägs det, att man vill skydda konsumenten.