

DANSKERNE SØGER SUNDHEDEN GENNEM DET ALTERNATIVE

SUNDHED Aldrig har så mange gået så meget op i sundhed som nu, vurderer sundhedsforskere, og det er ikke længere kun det ydre, der er i fokus. Tarmskylninger, udrensnings- og detoxkure vinder voldsomt frem i disse år. Det giver kronede dage hos de alternative behandlere, men lægerne kalder det en gråzone og advarer danskerne mod ukritisk at benytte de mange kure og udrensninger.

AF CHRISTIAN NØRR FOTO: LOIS ELLEN FRANK

Tarmskylninger, udrensninger, fastekure, urtebehandling, kosttilskud, holistisk dybdemassage, detoxkure. De alternative behandlere har masser af tilbud på hylderne, og stadigt flere danskere køber behandlinger i det alternative supermarked i jagten på et sundt liv.

Udbyderne klapper i hænderne i begejstring, en enig lægeverden vender tommelfingeren nedad og anklager de alternative behandlere for uvidenskabelighed og for at være bedre til at sælge varm luft end realiteter. Samtidig spidser sundhedsforskerne pennen og gør klar til at skrive et nyt kapitel om vores allesammens ændrede syn på sundhed.

For det at være sund er blevet den ny styrende idealtilstand. Ikke bare udenpå, men også indeni ifølge sundhedsforskerne. Hvor det tidligere handlede om fedme, fedmeepidemi, Botox og skønhedsoperationer, skal der nu søges indad og renses ud i organismen.

»Sundhed er gået fra at være et ydre fænomen til at være et indre fænomen. Sundhed er blevet en metaværdi på linje med, hvad religion var tidligere. Det bliver en styrende faktor for stadigt flere af os. Derhjemme, på arbejdspladsen, i skolen, i fritiden. At være sund er blevet en oplagt måde at markere sig på og vise, at man har overskud,« påpeger Nanna Mik-Meyer fra Socialforskningsinstituttet.

Hun har i flere år forsket i danskernes syn på sundhed og ser i disse år en markant ændring i vores opfattelse af at være sund kontra usund: »Hvor vi tidligere levede efter forestillingen, at så længe, vi ikke fejlede noget, var vi sunde, lever vi i dag efter en forestilling om, at så længe vi ikke fejler noget, er det fordi, vi ikke har opdaget det endnu. Vi har flyttet normaltilstanden fra, at vi som udgangspunkt er raske og sunde, til at vi ser os selv som potentielt syge hele tiden.«

Det skaber et enormt behov for at handle og dermed sende et signal til omverdenen om, at man tager sig selv alvorligt. Detox-bølgen, hvor kroppen afgiftes og udrenses, ser sociologerne og sundhedsforskerne som en generel søgen indad. Efter dybde og substans i stedet for vildt forbrug og facade. En slags oprør mod materialismen som i flere år har truet med at sætte sig som en gedigen forstoppelse.

»Udrensnings- og detoxbølgen går hånd i hånd med vores søgen efter det ikke-materielle. Det er ikke blot en fysisk renselsesproces, men en mere grundlæggende udrensning af overflødigheder i livet. Samtidig øger vi løbende forventningerne til vores sundhedstilstand. Detox er et signal om overskud, om at være vellykket og med i forreste linje. Der er også en grad af selvpineri over det. Lidt efter devisen: Jeg skal lide for alt det, jeg har syndet, en slags moderne aflad,« siger sociolog Eva Steensig, specialist i forbrugeradfærd og stifter af konsulentvirksomheden Lighthouse Cph.

EN STOR SET enig læge- og fagkundskab kritiserer i skarpe vendinger tarmskylninger, udrensnings- og detoxkurene for at være for udokumenterede, for vidtløftige, for meget varm luft til alt for mange penge.

Professor Arne Astrup ved Institut for Human Ernæring ved Københavns Universitet kender intet til studier, der påviser, at man kan drive miljøskadelige

giftstoffer ud af kroppen ved hjælp af kure. Samme melding kommer fra Bente Klarlund Pedersen, professor, dr. med. og formand for Det Nationale Råd for Folkesundhed. Hun kalder udskylningerne for »potentielt skadelige«:

»Jeg kan ikke se rationalet for det. Jeg har aldrig set nogen videnskabelige artikler, der påviser, at man gør noget godt ved at blive udrenset. Tværtimod risikerer man at skylle millioner og atter millioner af vigtige bakterier ud af kroppen, som er en del af vores naturlige flora, og som vi har brug for.«

Ernæringskonsulent Per Brændgaard Mikkelsen mener, at udbyderne af alle disse kure tager udgangspunkt i et »gran af sandhed og ganger det med tusinde«. Han anerkender, at kroppen danner affaldsstoffer, og at der findes giftstoffer i vores miljø, men at det skal være noget, der kræver særlige detox-tiltag, stiller han sig tvivlende over for:

»Når man opfinder sådan et begreb, uden i øvrigt nogen form for bevisførelse eller dokumentation, er det helt op til behandlingernes egen frie fantasi at opfinde kure eller produkter, som kan hjælpe. Problemet er blot, at der ikke er belæg for de her problemer, men grunden til, at mange alligevel benytter sig af det, er, at de alternative behandlere ikke holder sig tilbage fra at komme med store og vidtløftige løfter. I det kapløb kan det etablerede system slet ikke være med.«

SYGEPLEJERSKE JETTE PLESNER,

der driver ti tarmskylningsklinikker og behandler over 11.000 danskere om året, er en af de behandlere, kritikken er rettet imod. Hun ryster på hovedet af lægernes dom og kalder den »forudsigelig og trættende«:

»Jeg ville ønske, at lægerne ikke straks gik i skyttegravene, når vi taler afgiftning og detox. Den kritik, læger og såkaldte eksperter fremfører, er der ingen, der stiller spørgsmålstegn ved. Jeg er virkelig træt af at høre på alt det ævl. Derfor er jeg gået i gang med at lave en videnskabelig artikel, der bekræfter hypotesen om, at man kan blive forgiftet og kan afgiftes igen.«

Lene Hansson, der har stor succes med udrensningskure, bogudgivelser og foredrag, kan kritikken udenad. Hun siger: »Lægerne befinder

sig i en teoretisk verden og forholder sig ikke til virkelighedens verden. Der er ikke mange af kritikerne, der har beskæftiget sig med kost og ernæring på et praktisk plan. Derfor er de ikke troværdige kilder selv. Lægerne har tværtimod forsømt at opdatere sig selv. Den viden, de har om ernæring, er oldgammel. De ville jo blive opdateret væsentligt, hvis de eksempelvis tog til Tyskland, hvor meget af det, der herhjemme kaldes alternativt, er en anerkendt og vidt udbredt praksis.«

chr@berlingske.dk



Carina Fatum Mikkelsen får testet sin lungekapalet.



SUNDHED Fri's to testpersoner, Carina Fatum Mikkelsen og Ulla Jon Jensen, skal de næste tre uger gennemgå hver sin udrensningskur. Inden de starter, har vi testet de to kvinder hos det privatdrevne lægecenter Norcare i Hellerup. Når kurene slutter, tester vi dem igen.

Sundhedstjek: Plads til forbedringer...

AF MADFISKER OG CHRISTIAN NØRR
FOTO: KRISTIAN SÆDERUP

Har du lagt mærke til, hvor meget man kan gurgle vand? En samtale kan hurtigt antage besynderlig karakter, når den foregår mellem to fastende kvinder, der spændt venter på at få at vide, hvordan deres aktuelle fysiske og psykiske helbred ser ud.

Det er Fri's to testpersoner, Ulla Jon Jensen og Carina Fatum Mikkelsen, der denne kolde januardag sidder i det privatdrevne lægecenter Norcares venteværelse. De næste to timer skal de ikke bare vejes og måles, de skal også stå til regnskab for et levet liv. Nervøsiteten breder sig.

NORCARE – CENTER FOR FOREBYGGELSE OG SUNDHED

Norcare, som står for de uvildige undersøgelser af Fri's to testpersoner, er et af Danmarks større privatdrevne lægecentre med speciale i forebyggelse og sundhed. Centret har kapacitet til 2.000 helbredsundersøgelser om året og har primært klienter fra store danske virksomheder, som tilbyder deres ansatte årlige sundheds- og helbredstjek. En »Norcare Livsstilsundersøgelse«, som Fri's to testpersoner har gennemgået, er en minutios gennemgang af den aktuelle helbreds- og sundhedstilstand hos klienten. Undersøgelsen omfatter bl.a.:

- Detaljeret spørgeskema om helbred med efterfølgende samtale med læge
- Helbredsrapport med livsstilsplan og rådgivning
- Klinisk legemsundersøgelse (bl.a. BMI, livviddemåling, fedtprocentmåling)
- Klinisk måling/analyse (bl.a. blodtryksmåling, blodprøve med 24 analyser, blodsukermåling, kolesterol, urinundersøgelse)
- Stressvurdering
- Hjertekar sygdomsscreening (Hvile og arbejds-EKG, kondital)
- Undersøgelsen varer to timer og koster 6.450 kr.

Læs mere om undersøgelserne på www.norcare.dk

Efter en tur på vægten og efterfølgende samtale med klinisk diætist Lene Allingstrup er det to chokerede kvinder, som holder en drikkepause, inden de skal ind til lægen. Carina på 35 har fået at vide, at hun har en krop som en 50-årig, og Ulla på 32 er 14 år ældre, når man dømmes efter kroppens fedt, muskel- og knoglesammensætning.

»Det er en alder, jeg har uendelig svært ved at forlige mig med. Den skal bare ned,« siger Ulla Jon Jensen determineret og kigger op fra strimlen med de afslørende tal.

Lene Allingstrup trøster og siger, at tallet skal bruges som en pædagogisk rettesnor og som et udtryk for, hvad der skal arbejdes med fremadrettet. Det skal ikke tages helt så bogstaveligt, men budskabet er klart:

»For Carinas vedkommende er BMI mest iøjnefaldende. Hun vejer for meget i forhold til højde og skal slet og ret tabe sig. Hun har 32,5 kilo fedt i kroppen, og en kvinde som hende skal ikke have mere end 23 kilo. For Ulla vil man umiddelbart tænke, at hun er helt fin. Men det snyder lidt, for selv om hun er normalvægtig, har hun i virkeligheden lidt for meget fedt på kroppen og lidt for lidt muskler.«

De regner begge med klare forbedringer, når de om få dage starter på hver deres kur. Ulla Jon Jensen skal på en tre ugers Detox-kur hos Lene Hansson, mens Carina Fatum Mikkelsen starter en tre ugers udrensnings- og fastekur hos firmaet Lifebalance.

IKLÆDT HVID KITTEL og venligt lægesmil tager Thomas Høi-Hansen kort efter imod. Som en del lægetjekket før og efter kuren bliver de tilbudt en personlig samtale, hvor lægen går tæt på deres liv, prioriteringer, fysiske og psykiske tilstand.

Thomas Høi-Hansen er grundig. Ud fra et detaljeret skema spørger han ind til deres liv, deres tilfredshed med egen krop og sundhed:

»Har du en vægt, du ikke må oversige?«

»Ja, men den rykker sig hele tiden,« siger Carina Fatum Mikkelsen på 79 kilo.

»Det gør den for mange. Men når du ser dig i spejlet, hvordan vil du så se ud? Hvad vil du veje?«

»68 kilo.«

»Så er det vel der, din grænse går.«

Carina Fatum Mikkelsen er under forhør, men det bidende kolde vejr er ikke nået ind til lægens skrivebord, hvor stemningen er lun og tonen venlig. Undersøgelserne viser da heller ikke tegn på alvorlige dårligdomme, konkluderer Thomas Høi-Hansen. Da han ser resultaterne af blodprøven, har han et enkelt forbehold.

»Et kolesteroltal på 5,7 er ikke foruroligende højt, men det øger risikoen for hjerte- og karsygdomme, hvis ikke du gør noget. Motion og ændrede kostvaner vil helt sikkert få det til at falde.«

UDENFOR GÅR ULLA JON JENSEN rastløst omkring. Nu er det snart sandhedens time for hende bag Thomas Høi-Hansens dør.

»Jeg er en smule nervøs. Det er mærkeligt, for det plejer jeg ikke at være,« når hun at sige, inden døren går op.

Der er nu ingen grund til bekymring, for samtalen og undersøgelserne forløber fint, og straks efter sætter Ulla Jon Jensen sig til rette på kondicyklen med elektroder fastspændt over hele overkroppen. Først træder hun afslappet, men i takt med, at Thomas Høi-Hansen

øger belastningen, bliver hendes trampe energisk.

»Det er flot,« siger lægen.

Ulla Jon Jensens åndedræt bliver hurtigere og hurtigere. Hun træder tungt i pedalerne, og på skærmen ved siden af cyklen står pulsmåleren på 185. Hun kan kun fremstamme »hårdt«, når man spørger hende, hvordan hun har det.

Thomas Høi-Hansen er til gengæld godt tilfreds med det, han ser. Og det gælder begge kvinder: »Det er et par stærke kvinder,« siger lægen og konstaterer, at Ulla Jon Jensen som sidste kvinde i stolen er tæt på at have et helt og aldeles gennemsnitligt helbred.

»Ulla har et middel kondital, hun er normalvægtig, der er ikke noget med blodprøverne og hendes kolesterol er lavt.« Så trods det indledende chok hos diætisten er det to fortrøstningsfulde kvinder, der går ud af svingdøren hos Norcare. De går derfra med beskeden om, at de på nær et par skønhedspletter ser fine ud i lægelig og diætistisk optik. Thomas Høi-Hansen og Lene Allingstrup glæder sig til at møde kvinderne igen om tre uger og se, om kurene har ændret grundlæggende på »før-billedet« og gjort det endnu skarpere.

mafi@berlingske.dk
chr@berlingske.dk



Ulla Jon Jensen får taget en blodprøve.

Fra cola til rødbedesaft

For fire måneder siden vendte Ulla Jon Jensen hjem til Danmark efter otte år i London. Nu tager hun endnu en udfordring op, når hun de næste tre uger er Fri's ene testperson og blandt andet skal drikke rødbedesaft og spise alverdens grøntsager på sin vej mod udrensning.

AF MADFISKER

I september sagde Ulla Jon Jensen farvel til ét liv og goddag til en ny tilværelse tilbage i Danmark. Den 32-årige kvinde har de seneste otte år levet i selvalgt eksil i den britiske hovedstad, hvor hun uddannede sig med en master i litteratur og efterfølgende blandt andet arbejdede på British Library.

Nu er hun hjemme igen, med et travlt arbejdsliv som assistent i et headhunter-firma, hvor hun løser både høj- og lavpraktiske opgaver, og et singleliv efter fyraften med cafébesøg og venindesnak:

»Siden jeg kom tilbage fra London i september, har jeg gået lidt for meget ud. Der har været en masse, jeg ville nå, veninder, jeg ville se, og i det hele taget lidt for meget vellevned,« siger Ulla Jon Jensen, der altid har følt sig bevidst om sundhed, men samtidig ofte har haft svært ved at leve op til sine egne idealer:

»Jeg er vant til at tænke over, hvad der er sundt, men når man har en travl livsstil, er det svært at være opmærksom hele tiden. Og selv om jeg forsøger at vælge det sunde alternativ, får jeg selvfølgelig også usunde ting. Især cola og en del te og kaffe. Jeg har tænkt, at jeg også skal leve, ikke?«

De næste tre uger vil tavlen blive vasket ren, når rødbedesaft, byggræs og grøntsager skal hjælpe Ulla Jon Jensen med at rense kroppen med en forhåbentlig sundere, gladere og mindre stresset kvinde til følge.

»Jeg er nervøs for, hvordan det bliver, for jeg ved ikke, om det bliver et stort skridt eller rigtig let,« siger Ulla Jon Jensen, der ikke er i tvivl om, hvor nervositeten fylder mest.

»Jeg er bange for, at det får stor betydning for mit sociale liv, for efter arbejde er jeg vant til at gå ud at spise eller få en drink med veninderne. Skal jeg så i stedet sidde alene hjemme hver aften og lave ingenting? Det bliver i hvert fald anderledes, og en housewarming med urtete er altså ikke helt det samme,« siger hun med et forsigtigt smil. Men Ulla Jon Jensen, der tidligere sporadisk har forsøgt sig med forskellige slanketure, er klar til at give denne kur en chance:

»Jeg er nysgerrig og åben over for det alternative, men jeg synes også, det er en jungle, og har svært ved at finde ud af, hvad der er op og ned i de mange helsediskussioner.«

Tre ugers udrensning kan begynde, Ulla Jon Jensen vinke farvel til ét liv og sige goddag til et andet.

mafi@berlingske.dk



Ulla Jon Jensen

■ 32 år

■ Ugift

■ Executive assistant hos det internationale headhunter-firma Egon Zender. Er for nylig flyttet hjem fra London efter otte år. Her fik hun en master i litteratur, arbejdede på British Library og senere på et forlag.

■ Sundhedsprofil: Er 177 cm høj og vejer 71 kilo. Træner boksning og løb 3-4 gange om ugen.

Ullas mål for at være med

■ At lære mere om kost og ernæring

■ At skære sit store sukkerbehov drastisk ned

■ At tabe sig

■ At slippe af med periodisk stress og søvnproblemer

LENE HANSSONS SYRE/BASE KIT – DETOX PÅ 3 UGER

HVAD ER GRUNDTANKEN?

Lene Hansson arbejder ud fra, at stort set alle sygdomme er en forgiftning og oversyring af kroppen. Så man må lægge sine kost- og motionsvaner om for at rense kroppen ud og etablere den rette balance mellem det sure og det basiske.

HVAD ER BAGGRUNDEN?

Syre/base balancen er en vestlig alternativ ernæringsretning, der blandt andet bygger på den svenske biokemiker Ragnar Bergs teorier fra 1930'erne: Affaldsstoffer kan ophobe sig kroppen, hvis surhedsgraden i blod, slimhinder, celler og væv er ude af balance på grund af dårlig kost og for lidt motion. En længe-revarende ophobning kan give kroniske sygdomme, tab af energi og vægtproblemer.

HVOR LANG TID VARER DET?

Tre uger.

INDHOLD?

En omfattende kostændring samt et så-

kaldt »Syre/base Kit« med kuren. Det er en papkasse, hvis indhold er sparsomt, men vigtigt: Byggræstabletter, rødbedesaft og urtete mikset af mynte, citrongræs, citronmelisse, brændenælde og blade fra forskellige bær. Produkterne renser blodet, tilfører fibre og giver mere energi. Kittet indeholder også en lille bog med tre ugers kostplaner og opskrifter, indkøbslister og en grundig forklaring om syre/base balancen.

HVORDAN SKAL MAN SPISE?

Frukt og smoothies eller urtete i løbet af dagens første fire timer. Til frokost og aften fyldes tallerkenen med to tredjedele salat og grøntsager, mens den sidste tredjedel må bestå af grove kornprodukter, brune ris, grov pasta og kartofler. Det giver to tredjedele basisk kost og en tredjedel syredannende. Måltiderne skal de første to uger være vegetariske.

HVAD SKAL MAN UNDGÅ?

Madvarer, der er syredannende som for eksempel kød, mejeriprodukter, fisk,

skaldyr, fjerkræ og æg. Derudover er de klassiske skurke: sukker og fedtstoffer også bandlyst, ligesom en lang række gængse, flydende fristelser som kaffe, sort te, sodavand, øl og vin har den en sur PH-værdi.

HVAD KOSTER DEN?

En times konsultation før kuren, en telefonkonsultation midtvejs og en personlig vejledningssession, når kuren er overstået, koster, inkl. syre/base kittet, 1900 kr. syre/base kittet koster 399 kr.

LENE HANSSON OM KUREN:

»For meget syredannende mad kan føre til mangel på energi og gøre os mindre modstandsdygtige over for stress. Kuren hjælper på fordøjelsen og forbedrer optagelsen af næringsstoffer, hvilket giver mere energi og gør, at kroppen kan finde den rette syre/base balance. Herefter kan den udøve mirakler.«

Besøg os på www.barrett-massage.dk og læs mere



Wellness for krop & sjæl

Wellness-pakke

30 min. aromadampbad & sauna.

55 min. klassisk kropsmassage.

Frisk frugt & champagne.

Pris: 650,- pr. person

Bestil tid på

tlf.: 8833 9900

Tilbuddet er gældende

fredage og lørdage

fra kl. 16 ved min.

2 personer.

Barrett Health Club · Marriott Hotel · Kalvebod Brygge 5 · Kbh. V

»Jeg vil ikke bare overleve, jeg vil leve...«

Hendes krop er 15 år ældre, end hun er. Beskeden fik hun næsten samtidig med, at hendes mormor døde. To hændelser, som har fået 35-årige Carina Fatum Mikkelsen til at tænke grundigt over sin egen forgængelighed og sundhed. De næste tre uger er hun Fri's testperson.

AF CHRISTIAN NØRR

50 år står der med sorte tal på papirstrimlen. 35-årige Carina Fatum Mikkelsen kan næsten ikke tro sine egne øjne. Hun kigger vantro på diætisten, der slår ud med arme og smiler et skævt smil, halvt af medlidenhed, halvt som en opmuntring.

Carina gentager tallet for sig selv, hun har netop været til det indledende sundhedstjek hos Norcare i Hellerup og fået sin alder at vide ud fra sin fedtprocent, knoglesammensætning og muskelmasse. Den er 15 år ældre, end hun virkelig er. Hun ved snart ikke, om hun skal grine eller græde. Hun vælger den humoristiske tilgang, som hun har gjort mange gange tidligere i sit liv, men denne gang er der noget, hun ikke kan grine sig fra:

»Jeg synes, jeg er en flot pige, hvis man ellers må sige det. Jeg synes ikke, der er så meget i vejen med mig, selv om jeg godt ved, jeg vejer nogle kilo for meget. Derfor var beskeden om de 50 år også noget af et wakeup-call. Jeg har en søn på fem år, ham vil jeg gerne være der for, når han vokser op. Så selv om jeg sad og grinede, da lægen og diætisten gav mig beskeden, må jeg indrømme, at jeg sank et par gange, da budskabet gik op for mig.«

Måske er det myten om sin egen udødelighed, hun endnu engang bliver konfronteret med. I årevis har Carina levet fra hånden til munden og højest set et år frem, men juleaften døde hendes mormor, og det har sat nogle tanker i gang. Tanker om sit eget liv og måden, hun bruger det på:

»Tabet af min mormor har sat noget i gang. Jeg er ikke længere et barnebarn, jeg er kun et barn. Det sætter ens liv i perspektiv og har fået mig til at tænke over, at jeg nok har været bedre til at passe på andre end mig selv. Det ene udelukker ikke det andet, så nu skal det være...«

DEN 35-ÅRIGE mor og afdelingskoordinator i Københavns Lufthavn knytter hånden for at under-

strege budskabet. Hun har meldt sig som Fri's testperson de kommende tre uger og dermed sagt ja til at gennemgå en skrap udrenselses- og fastekur. Håbet er, at kuren vil fjerne hendes sukkertrang, give hende sundere kostvaner, et højere energiniveau, et vægttab på minimum tre til fire kilo, men vigtigst af alt: Mere overskud og livsglæde i en presset hverdag.

»Selvfølgelig vil jeg gerne tabe mig, når diætisten siger, jeg har en krop som en 50-årig, men det er ikke de overflødige kilo, der i min egen bevidsthed gør den store forskel. Jeg synes jo, jeg ser meget godt ud. Til gengæld er det en stærk motivation, hvis kuren kan hjælpe mig til at genfinde noget af livsglæden og overskuddet i hverdagen.«

Carina vil gerne begynde at løbe igen, som før hun fødte Loui for fem år siden. Hun vil gå på kurser på universitetet igen, drikke kaffe med en veninde, også selv om klokken er over 20, læse bøger og i det hele taget føle, at det er hende, der styrer, og ikke som nu, føle, at hun halser efter sit eget liv uden rigtig at nå det.

»Der er for meget i mit liv, der bare skal overstås, fordi jeg mangler luft. Der er for meget overlevelse over det, det er den følelse, jeg gerne vil gøre op med.«

OG SÅ ER DER Loui, hendes femårige dreng. Carina vil gerne være et godt forbillede for ham og ikke videregive sin »søde tand« til ham ved at spise usundt, mens han ser på. I det hele taget skal sukkertrangen under kontrol, for hun vil kunne cykle og løbe med ham de næste mange år.

»Jeg vil have, at Loui ikke er flov over sin mor, når jeg følger ham i skole. I hvert fald ikke over udseendet,« siger hun med et af sine karakteristiske grin, inden hun suser ud i januarmærket på vej hjem til tre uger med nye kost- og motionsvaner.

chr@berlingske.dk



Carina Fatum Mikkelsen

- 35 år
- Gift med Jørgen, mor til Loui på fem år og stedmor for to teenagedrenge
- Afdelingskoordinator i Københavns Lufthavn
- Højde: 167 cm., vægt: 79 kilo. Har tidligere løbet 2-3 gange ugentlig, er ikke kommet i gang igen efter sin fødsel i 2002. Spiser generelt for meget og forkert.

Carinas mål for at være med

- Af med sukkertrang og mindske forbruget af slik, chokolade, sodavand
- Grundlægge sundere kostvaner og opnå vægttab (op til 10 kg)
- Opnå et højere energiniveau og mere balanceret humørniveau
- Slippe af med oppustethed og fordøjelsesproblemer

FØLG MED I FRI I DE KOMMENDE UGER, HVOR VI FØLGER ULLA OG CARINA.

LIFEBALANCE'S UDRENSNINGS- OG FASTEKUR

HVAD BESTÅR KUREN I?

Kuren er en omfattende kost- og livsstilsomlægning, hvor deltagerne skal holde sig helt fra en række fødevarer, som de fleste mennesker indtager daglig, bl.a. sukker, mælkeprodukter, gær, kød, kaffe, hvedeprodukter, tørrede krydderier og alle grøntsager i nat-skyggefamilien (tomater, kartofler, peberfrugt, aubergine) og alkohol.

HVAD INDEHOLDER DEN?

Udover kostplanen indeholder kuren udrensede massager, der styrker kroppens udrensingsproces, meditationsøvelser, tarmskyldninger og firedages faste. Under fasteperioden må deltagerne indtage vand og begrænsede mængder grøntsagssaft. Til gengæld må de uden for fasteperioden indtage en vegetarisk kost med gryn, rugbrød, soya- og rismælk, brune ris, glutenfri pasta, humus,

tofu, grøntsager (gulerødder, broccoli, rodfrugter, salater, etc.), udrensede teer.

HVEM ER DEN GOD FOR?

Alle voksne kan ifølge Marcus Thais Heller få en positiv effekt af kuren, særligt mennesker med tarmproblemer (som forstoppelse og diarré), fordøjelsesproblemer, mennesker, som lider af oppustethed og en »sød tand«, som har ophobninger af affaldsstoffer og hudproblemer, som lider af ømme led. For mennesker, som ønsker mere energi og en generel livsstilsændring, dog ikke gravide, børn, psykisk ustabile.

HVAD GAVNER DEN?

Kuren vil, ifølge Lifebalance, give mere overskud i hverdagen, tarm- og fordøjelsesproblemer minimeres eller forsvinder helt, gigt- og hudproblemer reduceres (som eks. psoriasis).

En generel afgiftning vil forbedre fordøjelsen, så næringsstoffer lettere optages i kroppen. Forbrændingen vil justeres, så overvægtige sandsynligvis vil tabe sig og undervægtige komme op på en mere normal vægt, samt at sanserne skærpes.

HVOR LANG TID VARER DEN?

10 dage på nedtrappingskost, 4 dages faste og 10 dage på optrappingskost.

HVOR OFTE SKAL MAN PÅ KUREN?

Lifebalance anbefaler kuren én gang årlig.

HVORDAN ER KURENS FORLØB?

De fleste melder sig til udrensningen i et gruppeforløb, hvor man typisk er 10-20 personer. Det gør det lettere at gennemføre, giver støtte og nogen at dele glæder og sorger med.

HVAD KOSTER DEN?

4.000 kroner (individuel) inkl. introduktionsmøde, materiale, telefonisk hotline og udrensningssession. 3.000 kroner, hvis man deltager i et gruppeforløb, hvad mange gør.

MARCUS THAIS HELLER OM KUREN:

»Kuren er en gennemprøvet og nøje afstemt kur, som tager fat i kost, motion og generelle livsstilsvaner. Udrenselsesprocessen skal styrke immunforsvaret og genetablere kroppens balance. I dag spiser alt for mange danskere forarbejdet og sprøjtet mad, omgiver sig med kunstige stoffer og stimulanser i hverdagen, som kroppen har svært ved at rense ud, derfor har kroppen brug for hjælp. Er en fastekur for voldsom, er individuelle kostvejledninger en god start.«

Læs mere på www.lifebalance.dk