

# TJEK DIN OG DIT BARN SUNDHED

Den første tid med baby kan være stressende for dig og din krop. Karina Marcuslund – der har en datter på et år – har sagt ja til at få et såkaldt holistisk sundhedstjek hos Sans for Sundhed i København. Karina kan rette op på sin krops ubalancer ved at korrigere sin livsstil

TEKST Stine Troense FOTO Thomas Cato

Sundhed og velvære for krop og sind optager os mere end nogensinde. Vi bruger gerne både tid og penge på at få det godt – eller bedre – end vi allerede har det. Nogen tyr til motion, andre opsøger læger, psykologer eller coaches for at få en professionel vurdering af helbredet. Alle kan have godt af et eftersyn, men måske særligt nybagte mødre – der kan kæmpe med store eller små fysiske og psykiske følger af graviditeten og det nye liv som mor. Sommetider kan selv enkle justeringer i vores livsførelse udrette mirakler for krop og sind. Er du fx træt, modløs, har humørsvingninger eller døjer du med overvægt og sløvhed, kan det være en god idé at blive undersøgt af en professionel. Din egen læge er et godt sted at starte, men alternative behandlingsformer kan også være en mulighed, hvis du er åben for at prøve det.

**“Sommetider kan selv enkle justeringer i vores livsførelse udrette mirakler for krop og sind.”**

Hos sundhedsoasen Sans for Sundhed på Frederiksberg i København tilbyder de holistiske terapeuter, Jette Holm og Helle Læssøe, et sundhedstjek. Det består af mundtlig vejledning, måling af blodtryk og blodsukker, pejling på klientens hormonspejl samt en kinesiologisk test. Sans for Sundheds klienter er både voksne og børn, der føler sig syge, utilpasse eller personer, som slet og ret ønsker at få en status på deres sundhedstilstand.

## Klogere på sundhed

Jette Holm og Helle Læssøe tager imod 32-årige Karina Marcuslund og hendes datter Dicte, der netop er blevet et år. Den næste halvanden time er helliget de to piger, der skal gennem et holistisk sundhedstjek for at klarlægge, om Karina kan gøre noget for at oprette evt. ubalancer hos sig selv og Dicte og

i det hele taget leve sundere. Karina lider af hormonsygdommen PCO, der bl.a. medfører at hun ikke får menstruation, og at hun har en øget risiko for at få diabetes, som hendes far og farmor lider af. Udover at føle sig oppustet og til tider uoplagt, har hun det dog godt og føler sig rimelig sund.

Dicte er et glad og velfungerende barn, der dog udvikler små, tørre pletter på kroppen, har tendens til at blive forstoppet og er i øvrigt en tyk, lille basse på 14 kilo. Karina har sagt ja tak til at være Mors prøvekanin af forskellige grunde:

”Dicte har det godt og trives, så jeg leder ikke efter en løsning på et aktuelt problem. Jeg vil blot gerne høre fra en med større faglighed end jeg selv, om hun er sund og rask eller om der er noget, jeg skal være opmærksom på. Selv vil jeg gerne have styr på min PCO og høre, om jeg generelt kan leve sundere end jeg gør nu,” siger Karina – der nu, hvor hendes datter er blevet et år – føler sig motiveret til at ændre nogle vaner og mønstre, hvis det virker fornuftigt for hende.

## Enkelt og banalt

Inden konsultationen har Karina svaret på en række spørgsmål om sin egen og Dicles sundhedstilstand, deres kost og vaner i hverdagen. Besvarelsene danner udgangspunkt for en indledende samtale. Her står det hurtigt klart, at det er Karina, der skal i centrum. Derfor er det også hende, vi fokuserer på her i artiklen. I boksen kan du se, hvad Jette Holm og Helle Læssøe anbefaler Dicte. Havde hun fx været astmatiker, allergiker, ADHD-barn eller ofte ramt af

mellemørebetændelse, var det en helt anden sag.

Jette Holm tager ordet:

”Karina, du er ikke et ekstremt tilfælde, der lever dit liv fuldstændigt sidelæns. Men der skal faktisk ikke så meget til at skubbe kroppens balance eller genvinde den igen. Ved at få korrigeret nogle ting, vil du opdage, at dit generelle velbefindende øges.”

Karina nikker, men ser en smule forskrækket ud. Hun forestiller sig endeløse indkøbslister, penge, der fosser ud af pungen

## OM SANS FOR SUNDHED

Jette Holm og Helle Læssøe driver Sans for Sundhed sammen. Her afholder de temaaftener med fokus på bl.a. børns sundhed.

Jette Holm har beskæftiget sig med personlig udvikling og holistisk tankegang i 25 år og er forfatter til en række bøger og indehaver af Den Danske Skole for Kompleksitetsterapi på Frederiksberg i København.

Helle Læssøe er sygeplejerske og livsstilskonsulent. Hun har det sidste halvandet gennemgået et koncentreret kursus omkring ADHD og har speciale i diabetes.



Karina får rådgivning om sin livsstil.



Karina Marcuslund, 32, og Dicte, 1 år.



Jette Holm tester Karina kinesiologisk for at finde ubalancer.



## GODE RÅD TIL DICTE

Etårige Dicte skal snart begynde i vuggestue og har derfor brug for at blive mere modstandsdygtig overfor de vira, der nu engang er i institutioner. Karina putter allerede nu olie i Dicles mad. Hos Sans for Sundhed bliver Karina anbefalet at bruge hørfrøolie eller Livets Olie fremover for at få afføringen til at glide lettere og afhjælpe hendes tørheds-eksem. Jette Holm og Helle Læssøe er ikke begejstrede for komælk, da det bl.a. kan give forstoppelse og, ifølge dem, gør det svært at optage kalken. De anbefaler Karina at springe sutteflasken med modermælksersättning til sengetid over. Hvis Dicte har brug for flasken for at kunne falde i søvn, kan mælken erstattes med ris- eller soya-mælk. Det gælder også den sødmælk, hun nu drikker til sine måltider. Med sine 14 kilo har Dicte ikke brug for at tage yderligere på. Karina har delvist taget Sans for Sundheds råd til sig mht. sin datter:

"Jeg har tænkt over det, og jeg har besluttet ikke at ændre Dicles mælkevaner. Det hænger sammen med, at netop mælk og børn er et omdiskuteret emne, og så længe sundhedsplejersker og levnedsmiddelseksperter anbefaler komælk, er ris- eller sojamælk ikke noget, jeg vil købe. Jeg tager alle de gode råd om at supplere Dicles kost til mig, men jeg vil ikke reducere noget i hendes kost. Dicte fortsætter altså med almindelig mælk til måltider og modermælksersättning til sengetid. Hun er dog skiftet fra sødmælk til letmælk. Da min datter er en tyk lille pige, klarer hun nok et lettere mælkealternativ."



Dicte smager på flasken med kosttilskud.



og et definitivt farvel til kaffe, som hun har en forkærlighed for.

"Det er hverken dyrt eller besværligt det, vi vil foreslå dig. Det er enkelt og banalt og virker hurtigt, hvis du altså følgerne rådene og er indstillet på at ændre nogle vaner," siger Jette Holm. Hun forsikrer også Karina om, at hun vil få dagens stresresultater og forslag til kostændringer og kosttilskud med hjem på skrift.

### Skift mælken ud og skær ned på kaffen

Helle Læssøe, der også er sygeplejerske, tager Karinas blodtryk. Det er helt normalt. Til gengæld

er det meget vigtigt, at Karina på grund af risikoen for diabetes, fortsat holder sit blodsukker stabilt. I stedet for at ty til tilfældige snacks, kaffe og søde sager sidst på dagen, hvor energien er lav, bliver hun anbefalet at vænne sig til at spise tre mellemmåltider. De kan bestå af gulerødder, en håndfuld mandler eller en "rugbrødsklapper" med kødpålæg.

Til morgenmad bør Karina skifte sine havregryn med komælk ud med groft rugbrød med kødpålæg

på for at få nogle proteiner. Et blødkogt æg, en avokado eller en frugt-Smoothie med proteinpulver, som Karina generelt skal have mere af, kan også være en god idé.

Helle Læssøe kalder Karina for "mælke-drinker", og da hun samtidig ofte føler sig oppustet, har luft i maven og gerne vil smide de sidste kilo fra graviditeten, bliver hun anbefalet at drikke ris- eller sojamælk.

"Mælk virker på blodsukkeret på samme måde som sodavand. Det vil sige slimdannende og forstoppende. Mange oplever, at de får oppustet mave af mælk og yoghurt. Ikke mindst, hvis de

i en periode udelukker det og så drikker en smule igen. Men nogen tåler selvfølgelig mælk

## I stedet for usunde snacks og kaffe, bliver Karina anbefalet at spise tre mellemmåltider.

Helle Læssøe forklarer Karina, hvordan hun kan ændre kostvaner.



bedre end andre", siger Helle Læssøe.

Karina er glad for kaffe, og på en hverdag kan der ryge op til syv kopper indenbords. Hun bliver anbefalet at skifte kaffen ud med økologisk kornkaffe, der ikke er lavet af kaffebønner, og derfor ikke indeholder koffein. Kornkaffe smager af kaffe, men vil ikke forstyrre Karinas søvn eller stofskifte negativt. Desuden skal Karina sørge for at få tre stykker frugt om dagen og fortsætte med at spise varieret med størst vægt på grøntsager og proteiner, som der bl.a. er i kød.

### Kroppens signaler

For at understøtte de råd, Karina allerede har fået, tester Jette Holm hende kinesiologisk. Den alternative behandlingsmetode bruges til at afdække fysiske, psykiske og biokemiske ubalancer ved hjælp af muskeltests – og anvendes både til forebyggende sundhedsarbejde

og ved sygdom. Karina har ikke prøvet kinesologi før, og hun ser lidt skeptisk ud, da Jette Holm løfter hendes arm op og beder hende holde igen, når hun trykker på hendes håndryg. På den måde får Jette Holm signaler fra Karinas krop om, hvor der er ubalancer. Reaktionen fra Karina fortæller hende også, hvilke kosttilskud, hun har brug for til at genoprette balancen.

"I begyndelsen føltes det mærkeligt og fremmet, men det gik op for mig, at jeg ikke havde indflydelse på, hvordan mine muskler reagerede. Jeg kunne ikke styre testen i en bestemt retning," siger Karina, da hun er kommet op at sidde på briksen efter testen.

Det viser sig, at den kinesologiske test stemmer overens med de råd, Karina

allerede har fået. Hun har blandt andet brug for kosttilskud i form af olier til at styrke krop, hjerne og hukommelse samt kosttilskuddet Spektro, der indeholder jern og multivitamin.

Konsultationen er ved vejs ende, og Karina Marcuslund får det sidste ord inden hun og Dicte triller hjem:

"Jeg forventede at blive inspireret til at leve sundere, og det må jeg sige, at jeg er blevet. Selvom jeg måske ikke kommer til at følge rådene slavisk, har jeg helt sikkert fået nogle ting med mig, som har været gode og inspirerende for min egen og Dicles livsstil." ■

## DET GØR KARINA NU

Det er nu to uger siden, at Karina Marcuslund gennemgik et holistisk sundhedstjek hos Sans for Sundhed. "Jeg har fulgt nogle af de råd, jeg fik.

Jeg tager regelmæssigt Livets Olie og har også taget en del af kostrådene til mig. Jeg står fx dagligt og pakker små madpakker til mine mellemmåltider på jobbet. Jeg har også skiftet havregrynene ud med groft rugbrød med kødpålæg, og i løbet af dagen sidder jeg og gnasker lystigt på grønne bønner og gulerødder."

Det er for tidligt at sige om kostrådene hjælper på Karinas hormonsygdom PCO.

"Det er ikke til at sige, om et mere stabilt blodsukker er nok til at hjælpe mig. Mit blodsukker er normalt, og jeg ser kostændringerne som en forebyggelse af diabetes samt en hjælp til min PCO. Man kan ikke vide, om det er blodsukkeret eller hypofysen eller noget helt tredje, der er problemet, men det er en klar fordel at spise sig til et mere stabilt blodsukker."

Howdan er det gået med dit store kaffeforbrug?

"Jeg drikker stadig kaffe med komælk. Jeg tænker dog mere over, om det skal være en kaffe eller te, jeg skal have, når jeg står i kantinen eller derhjemme. Det gjorde jeg ikke tidligere – ukritisk valgte jeg kaffen."

### HVAD BESTÅR ET HOLISTISK SUNDHEDSTJEK AF?

Et holistisk sundhedstjek tager ca. halvdelen time og koster 1.850 kr. Det består af en vejledende samtale om din sundhedstilstand, måling af blodtryk og blodsukker, pejling af hormonspejlet, en kinesologisk test samt en

opfølgning via mail eller telefon. De kosttilskud, du bliver anbefalet for at genoprette ubalancer i kroppen, kan typisk købes i en helsekostbutik.

[www.sansforsundhed.dk](http://www.sansforsundhed.dk) [www.jetteholm.dk](http://www.jetteholm.dk)