



I klinikken i Brogade behandler naturterapeut Hans Henrik Gregers-Høegh mentale nedture med en meget enkel kostplan, tilsat fodterapi, healing og en lille snak om livet - og det virker!

Foto: Elmer Madsen

Diagnose: Bragende lavt blodsukker

MAD OG HUMØR

Lavt blodsukker er roden til meget ondt af både mental og fysisk karakter, men kan rettes op via en meget enkel kostplan, tilsat healing, fodterapi og en lille snak om livet.

Af Dorte Larsen

Naturterapeut og healer Hans Henrik Gregers-Høegh er ikke i mindste tvivl:

Der er i dén grad sammenhæng mellem vores fysiske og psykiske velbefindende og vores daglige spise- og drikkevaner.

Han ved det, for han har oplevet det gang på gang i de efterhånden mange år, han har praktiseret, de fleste af årene i Køge, og diagnosen er soleklar og såre simpel:

Bragende lavt blodsukker som følge af en ond cirkel, bestående af ustabile måltider, ustyrlig trang til stimulanter såsom slik, kager, alkohol, kaffe og te, en altoverskygende uoplagthed og et stærkt svingende humør, som meget vel kan ligne en depression.

Behandlingen er ligeså enkel, eller næsten ligeså enkel som diagnosen.

Først og fremmest skal man i tre måneder droppe alle fødevarer, der indeholder sukker og hvide og samtidig holde sig fra oksekød, svinekød og kartofler, der omdannes til sukker.

Resten af livet skal man spise hver tredje time, svarende

til seks måltider fra morgen til omkring sengetid og dermed følge det præcis samme tidskema som anbefales af såvel Vægtvogterne som diætisterne.

Og det virker! Oven i købet forbløffende hurtigt.

På speed?

Hans Henrik Gregers-Høegh anslår tremånederskuren til at udgøre omkring 70 procent af behandlingen. De resterende 30 procent dækkes ind gennem healing, fodterapi og en lille livssnak.

- Jeg har oplevet nogle tage ægtefællen med, for at jeg kunne berolige og forklare, at de hverken var på speed, alkohol eller havde fundet sig en kæreste, men bare var ved at få energien og livsmodet tilbage, fortæller han og kan ikke lade være med at le på den gode måde.

Det siger jo sig selv, at han fryder sig, hver gang han oplever et mentalt og ofte også fysisk nedbrudt menneske live op igen og finde fodfæste.

Men når så dét er sagt, bliver latteren afløst af ærgrelse og bekymring.

Udpinte varer

Han mener nemlig, at vores fødevarer generelt er blevet godt og grundigt udpinte - ribbet for de oprindelige stoffer, der kunne sikre den optimale livsstyrke og modstandskraft.

- Vi lever i en alt for videnskabelig verden, hvor den sunde fornuft er forsvundet. Hvor mange af naturens

nærende og helbredende stoffer er afløst af de langt billigere, syntetiske duft- og smagsstoffer, som bare giver os en fornemmelse af den ægte vare, påpeger han og fortsætter:

- Dermed undergraver videnskaben kostens betydning for vores humør, og jeg frygter, at begrebet funktional food, der stammer fra Japan og allerede er anerkendt i EU, inden længe når til Danmark, selv om vi forsøger at holde igen. Vi bliver nok nødt til at give os, siger Gregers-Høegh, nu med mørke skyer hængende over hovedet.

De omtalte fødevarer er for eksempel slik og kødpølse, tilsat vitaminer og mineraler.

- Men det bliver hverken slikket eller kødpølsen sundere af, for de indeholder jo stadig også de usunde og nedbrydende stoffer, fastslår han.

Bakteriehysteri

Ifølge Hans Henrik Gregers-Høegh er den samlede kost generelt set blevet meget fattig på grundmaterialet og lever derfor ikke op til de mere end 70 sporstoffer, som vi dagligt skal have tilsat i meget små mængder for at få opbygget den rette næringsbeholdning, der sikrer kroppen de optimale funktioner.

- Det er som at leve på astronaut- eller sondemad: Kroppen kan klare sig en vis tid uden det brede spekter, men vil før eller siden uvægerligt komme til kort og syne hen, forklarer han.

Som et andet kritikpunkt nævner han bakteriehysteriet.

- Vi skal have syv pund skidt om året, men får det ikke, fordi vores kost er blevet renere og renere, og jo mere følsomme er vi blevet over for påvirkninger.

- Bakterierne skal fordærve og modne føden til vores krop som til en anden kompostbunke, men i dag er kosten rensset for de bakterier, og ingen dansker med respekt for sig selv rejser jo til udlandet uden at have paragurt med i tasken, bemærker han.

Gregers-Høegh giver den forringede kost og diverse tilsætningsstoffer skylden for både allergier, astma, eksemmer og generelt nedsat immunforsvar.

- Der er over 20.000 uidentificerede stoffer i kroppen, og mængden af tilsætningsstoffer er ukendt, for man kan simpelt hen ikke nå at teste dem alle, og jeg er bange for, at mange af dem påvirker os både fysisk og hu-

mormæssigt negativt, siger han.

Styrtdykket

Men tilbage til den onde cirkel, der trods alt kan brydes i stor stil ved hjælp af kosten.

Hans Henrik Gregers-Høegh forklarer:

Med forkerte kostvaner og svingende brændstofforførsel dykker blodsukkeret, typisk om formiddagen og om eftermiddagen, hvor man ellers burde have et regulært mellemmåltid.

Når det dykker, får man trang til noget sødt, og i stedet for at gribe til slik og kager eller andre stimulanter, skal man altså snuppe sig et stykke rugbrød eller knækbrød eller f.eks. en lille portion ris.

Det giver en god og sund mæthed, som fortrænger lysten til stimulanter.

Stimulanterne virker kun ganske kortvarigt og sender derfor hurtigt blodsukkeret ud i et nyt voldsomt og på alle måder nedbrydende styrtdyk - og så kører den onde cirkel.

Lykkepiller

I rækken af stimulanter medtæller han også de såkaldte lykkepiller, som mange læger udskriver, når en patient møder op med de symptomer, som naturterapeuten med held tilskriver for lavt blodsukker.

- Lykkepillerne er jo kun en erstatning for, hvad kroppen selv burde have produceret og i høj grad kan producere ved hjælp af gode kostvaner, pointerer han.

Grædefærdig af uoplagthed og uligevægt

Der er absolut sammenhæng mellem kostvaner og humør. Når naturterapeut og healer Hans Henrik Gregers-Høegh i sin lille, hyggelige klinik ved Køge A møder mennesker, der er grædefærdige af træthed og svingende humør, indleder han behandlingen med nogle ganske simple kostråd, der virker forbløffende hurtigt og blot skal følges i tre måneder.

Rådene er i hovedtræk: Spis hver tredje time - det vil sige seks gange i løbet af dagen inden sengetid - og spis lædigt.

Undgå oksekød, svinekød og kartofler samt alle produkter, også de drikkelige, der indeholder sukker og hvide.

Kuren er med til at rette op på de voldsomme ubalancer i krop og sjæl, der er affødt af for lavt blodsukker.

Og den er effektiv. Det er alle, der har været igennem den, villige til at skrive under på.

Efter de tre måneder anbefaler han følgende kostplan: Fem dage med lædig kost og to dage, hvor man spiser og drikker, hvad man har lyst til og til sin glæde vil opdage, at man ikke længere har den store lyst til alt det usunde!

Symptomer på for lavt blodsukker

Der er over 100 symptomer - både humormæssige og fysiske - på for lavt blodsukker. Her nogle få af de mest typiske:

- Spontan træthed.
- Svingende humør og problemer med at klare påvirkninger udefra.
- Hovedpine.
- Rastløshed.
- Koncentrationsbesvær.
- Luft i maven.
- Tynd eller hård mave.
- Mellemørebetændelse.