

Effektiv kostplan mod lavt blodsukker

Mette Fylking led af lavt blodsukker men fik mere energi med en kostplan fra Helseklinikken i Brogade.

BEHANDLING I virkeligheden var det Mette Fylkings søn, Lukas, der skulle behandles for problemer med akillesenerne, da hun opsøgte Helseklinikken i Brogade og behandler Hans Henrik Gregers-Høegh. Lukas på 11 år spiller fodbold men var hæmmet af problemerne, indtil Hans Henrik Gregers-Høegh med en blanding af zoneterapi og healing fjernede smerterne.

Men i forbindelse med behandlingerne spurgte behandleren pludselig til Mette Fylking selv, og spurgte om hun mon ikke havde ondt i ryggen.

- Og det er fuldstændig rigtigt. Jeg har ondt i ryg og skuldre på grund af mit arbejde i en forretning. Desuden fandt vi ud af, at jeg havde mange symptomer på lavt blodsukker, og efter lidt overvejelse gik jeg med til at få lavet en kostplan, fortæller Mette Fylking.

Hans Henrik Gregers-Høegh udarbejdede derefter en tre måneders kur, hvor hun blandt andet ikke må spise oksekød, svinekød og hvedemel, lige som det er specificeret ud, hvornår hun skal sørge for at få noget at spise - og det har hjulpet.

- Jeg startede med kost-

planen i uge 42, og jeg kunne mærke en effekt med det samme, fortæller Mette Fylking, som har fået meget mere energi og ikke længere falder i søvn i sofaen tidligt på aftenen.

- Noget af det vigtige for mig har været at få inspiration og idéer til retter uden de pågældende fødevarer, fortæller hun.

Der er også masser af inspi-

ration at hente ved det arrangement, som Hans Henrik Gregers-Høegh holder sammen med Restaurant Horizonten, hvor der netop er fokus på lavt blodsukker. Det sker tirsdag den 29. november, og ifølge Hans Henrik Gregers-Høegh er der endnu et lignende arrangement på vej på grund af ekstraordinært stor interesse.