

Hovedpinen forsvandt med de søde sager

24-årige Linette Olsen led af lavt blodsukker men fik det bedre gennem behandling hos Hans Henrik Gregers-Høegh i Køge.

Af Martin Rasmussen

BEHANDLING Gennem mere end to år gik 24-årige Linette Olsen rundt med en tung hovedpine, som ikke var til at slippe af med, og som til sidst nærmest blev en fast del af hendes hverdag. Men i dag er smerterne fortid, og baggrunden er ifølge hende selv en omfattende kostomlægning.

- Jeg troede, at jeg skulle

have hovedpine resten af livet, og det er altså lange udsigter, når man er 24 år, siger Linette Olsen med et smil.

Igennem de seneste tre måneder har hun været i behandling hos Hans Henrik Gregers-Høegh, der driver klinikken Life Design Creator i Køge, og det har altså gjort en afgørende forskel for hendes hverdag.

- Jeg gik sygemeldt i et halvt

år, og ifølge læger og sygehus var hovedpinen stressrelateret. Men så fik jeg en tid hos Gregers, der sagde, at jeg havde led af lavt blodsukker, og han satte mig på en udrensningskur frem til nytår, fortæller Linette Olsen, der i forbindelse med kuren skal undlade at spise sukker, kartofler, hvedemed, oksekød og svinekød.

- Det var rigtig svært i starten, for det er noget med at lægge nogle indgroede vaner om, og jeg har altid været glad for søde sager. Jeg havde meget lyst til slik og den slags i staren, men efter tre uger gik det i den rigtige retning, og nu har jeg egentlig ikke lyst til det, smiler hun.

Og der er ingen tvivl om, at det har været ulejligheden

værd at vinke farvel til chokolade og skumbananer, som tidligere var nogle af favoritterne.

- Jeg startede i september og har været på udrensningskur i snart tre måneder. Og det er cirka halvanden måned siden, jeg sidst havde hovedpine, fortæller hun.

Dertil kommer, at der har været flere sidegevinster i forbindelse med kuren. Hun understreger, at det er en udrensningskur og ikke en slankekur, men et vægttab har været en naturlig sidegevinst i forbindelse med den sunder kost.

- Nu spiser jeg rigtig mange grøntsager og ris, kalkun, kylling og fisk, og en sidegevinst er, at jeg er blevet mere kreativ i min madlavning og har prø-

vet en masse nye retter, fortæller Linette Olsen, som således også er motiveret til at fortsætte med den sunde livsstil efter den 1. januar, hvor kuren egentlig er overstået.

Hans Henrik Gregers-

Høegh har i øvrigt besluttet, at der fra januar bliver etableret en Lavt Blodsukker Klub hos Life Design Creator, hvor personer med dette problem kan udveksle erfaringer.



Både Linette Olsen (i midten) og hendes mor, Charlotte Olsen, har oplevet god effekt af deres behandling for lavt blodsukker hos Hans Henrik Gregers-Høegh i Køge.