



Pas på ikke at gå »sukkerkold«

Kroppen har brug for en stabil tilførsel af brændstof. Naturterapeut og healer Hans Henrik Gregers-Høegh opfordrer til, at man passer på med de søde sager og undgår at få for lavt blodsukker.

- Lavt blodsukker kan være årsag til mange forskellige symptomer der betyder, at livskvaliteten daler kraftigt, siger Hans Henrik Gregers-Høegh.

- Mange mennesker oplever problemer i deres hverdag med ganske almindelige funktioner som koncentration, hukommelse, overbærenhed, forståelse o.s.v..

- Mange mennesker mærker, at disse symptomer forstærkes, hvis de ikke får mad til tiden.

- Det kan så yderligere give stor sukkertrang, træthed, hovedpine, humørsyge m.m..

- Mange synes, at det

er OK at gå »sukkerkold« og dermed indtage noget sukker for at få noget energi igen.

- Men resultatet er, at kroppen selvfølgelig bliver irriteret og slidt, og fungerer derfor ikke optimalt.

- Rigtig mange funktioner i vores krop er afhængig af stabil tilførsel af brændstof. Og det giver jo sig selv, at hvis tilførslen af brændstof er svingende, så vil forskellige former for produktion i kroppen også være svingende, siger Hans Henrik Gregers-Høegh.

- Derfor opstår der en masse diffuse symptomer på forkert funktion i vores sind og i vores krop. Mange af disse symptomer kan faktisk hver især tyde på alvorlige sygdomme.

Hans Henrik Gregers-Høegh mener, at lægevidenskaben har svært ved at se lavt blodsukker som en grundårsag til rigtig mange menneskers lidelser.

- Mange vil sige »lavt blodsukker, så spis dog

noget sukker«. Men man giver jo heller ikke en narkoman mere narkotika på grund af abstinenser.

- En af de vigtigste veje til at komme væk fra problemer med lavt blodsukker er at hjælpe kroppen gennem kosten.

- Der er gennem årene lavet rigtig mange forsøg, der viser et meget komplekst antal symptomer, når blodsukkeret svinger og specielt er for lavt.

- Jeg vil dog understrege, at her taler jeg ikke om folk med sukkersyge.

Hans Henrik Gregers-Høegh oplyser, at han i sin klinik gennem årene har hjulpet mange til at få en nyt liv gennem alternativ behandling og evt. kostomlægning.

-ae