



Tina Jensen er godt på vej ud af toet-halvt års gråtoner, takket være nogle simple kost-råd, understøttet mentalt gennem fod-terapi, kombineret med healing.

Spiste forkert og kørte i sænk

I løbet af kun toenhalv måned er klubassistent Tina Jensen vendt stærkt tilbage efter toet-halvt år på sammen-bruddets rand.

Tekst og foto: Dorte Larsen

Hun var kun 27 år med dejlig mand og datter og med godt job i en skolefritidsordning, men hun

Hun var kun 27 år med dejlig mand og datter og med godt job i en skolefritidsordning, men hun følte sig tappet for energi. Hun måtte kæmpe for at bevare facaden på arbejdet og - derhjemme - over for barnet. Alene sammen med sin mand hørte hun sig selv pludseligt skælde voldsomt ud og lidt efter bryde sammen i gråd uden at vide og derfor heller ikke kunne forklare hvorfor.

Om aftenen dejsede hun omkuld med et brag og vågnede ofte om morgenen med hovedpine.

I de næste par år blev Tina Jensen mere og mere træt og uligevægtig. Mistede lysten til stort set alt og holdt sig kun oprejst med den yderste kraftanstrengelse.

Alt virkede fuldstændigt uoverkommeligt, og til sidst var der heller ikke længere overskud til vennerne.

- Jeg var tre timer om noget, jeg tidligere kunne klare på 20 minutter. Alt foregik i slow motion ... Jeg befandt mig ligesom inde i en kasse, fortæller hun.

Nej til lykkepiller

Tina søgte læge og fik taget blodprøver. Det første bud var mangel på to forskellige mineraler, men lige meget hjalp det. Næste bud lød på stress, måske depression, men kunne afvises efter nærmere undersøgelser.

- I perioder kunne jeg vræle over den mindste lille ting, og det var meget markant, at jeg ikke længere havde lyst til at købe ind og hygge mig med at lave mad eller bage. Nu

stod jeg bare og kiggede ned i køledisken og kunne ikke finde ud af, hvad jeg skulle lave, og jeg var flere timer om at få pakket ud og sat på plads.

- Når min mand spurgte, »Hvad er det dog, der sker?«, prøvede jeg at forklare, men kunne ikke og endte altid bare med at vræle, fortæller hun videre.

Det tredje forslag lød på lykkepiller, men det takkede hun nej til.

For der måtte være andre Det tredje forslag lød på kepillers, men det takkede hun nej til.

For der måtte være andre veje, men hvilke?

Pletskud

I efterårsferien 2005 havde hun det så skidt, at hun, som hun forklarer, ikke kunne holde sig selv ud.

- Det går bare ikke! Hvordan skal jeg overleve det her? tænkte hun og fik i sin store kvide samlet sig sammen til at følge sin mors og en kollegas råd om at opsøge naturterapeut og healer Hans Henrik Gregers-Høegh i Køge.

Til hendes store overraskelse nøjedes han ikke med kombineret fodterapi og healing.

- Han åbnede lige en bog og remsede en masse symptomer op, og ja! De passede bare! mindes hun.

Et af symptomerne var en ubændig trang til noget sødt, typisk sent om eftermiddagen, hvor hun ofte rystende over det hele havde stået på hovedet i sin mors småkagedåser, når hun kom for at hente Laurara.

Gregers-Høegh eller Gregers, som hun kalder ham, havde sat ord på hendes indre kaos og havde dernæst kigget på hende over brillerne og sagt, at hun i de næste tre måneder skulle spise seks gange om dagen og gå uden om oksekød, svinekød, kartofler og produkter med sukker og hvedemel.

Løb på væggene

Det er kun toenhalv måned siden, og Tina, der er klubassi-

stent i Ejby SFO og i år runder de 30, er absolut på vej tilbage til sit gamle jeg. Hun hverken skælder ud eller bryder i gråd og har både genvundet lysten til at lave mad og invitere venner på besøg.

I begyndelsen fik hun til fodterapi og healing to gange om ugen. Nu møder hun kun en gang hveranden uge.

- En dag, jeg gik derfra, løb jeg på væggen! Så meget energi havde jeg fået, siger en gang hveranden uge.

- En dag, jeg gik derfra, løb jeg på væggen! Så meget energi havde jeg fået, siger hun og griner ved tanken.

Hun har »fået lov til« at fravige kostrådene, når de tre måneder er gået.

- Men når Gregers har »givet mig fri«, vil jeg holde fast i de her ting. Jeg kan nemlig godt huske, hvor skidt jeg har haft det, understreger hun.

Trangen er væk

I øvrigt er der sket en anden forandring, der vil gøre det endnu lettere at fortsætte som nu.

- I december havde vi et lager af småkager derhjemme, jødekager, brunkager, peber-nødder og you name it! Men jeg var allerede nået så langt, at jeg nogle rigtige øv-dage kunne nøjes med at løfte låget og bare dufte til kagerne. Gregers havde sagt, at jeg juleaften måtte spise, hvad jeg ville, og på et tidspunkt tog jeg en bid af en After Eight, der ellers har været en af mine helt store favoritter, men tænk! Den smagte mig ikke! konstaterer hun, stadig med en vis undren.

Forklaringen er, at såvel trangen som lysten til søde sager og for så vidt alle andre stimulanser, er forsvundet og så rigeligt opvejet af de seks daglige måltider lødige mad, heraf tre små mellemmåltider.

Så Tina Jensen bliver ved med at følge hans kostråd, og har i øvrigt indvilget i at fortælle sin historie i håb om at hjælpe andre, der har det eller får det på samme måde, som hun har haft det og nu er godt på vej ud af.