

Kære Karen,

Jeg har en skade på hjernen, som hedder "post commotio syndrom" efter fald fra en hest, det er tydeligt at jeg må leve sundt for ellers får jeg alt for mange symptomer i form af maveproblemer, hovedpine, synsforstyrrelser og træthed. Men med den rette kost, er jeg jo nærmest mig selv igen.

Det er helt vildt hvad en kostændring har gjort for mig:

- Jeg præsterer bedre, når jeg motionerer
- Jeg sover igennem om natten - har ellers været et kæmpe problem
- Føler mig friskere og mere "klar" i hovedet
- Før var maven oppustet, og jeg kunne ikke komme ordentlig af med det, som jeg skulle - nu er maven flad!
- Jeg var konstant træt, orkede nærmest ikke at lave mad til mig selv og min familie - nu eksperimenterer jeg i et væk, så min familie spørger nysgerrigt "- og hvad skal vi så spise i dag?"

Jeg har gennemgået diverse undersøgelser, og lægerne kan ikke se, at jeg fejler noget - det vidste jeg faktisk godt selv (intuitivt), men synes nu alligevel, at det var klogt, at få det ordentlig undersøgt. Indenfor mit eget arbejde som psykoterapeut, har jeg et godt og bredt kendskab til traumer og kropslige problemstillinger. Så for mig, har det hele tiden været den der rideulykke, som har sat sig i maven. Udover selv at benytte terapi, så fandt jeg ud af at kosten spillede en væsentlig rolle.

Når man så oveni hatten har fået en diagnosticeret lidelse, som gør at man er mere træt, og ikke kan for mange ting på en dag. Så er det ret betydningsfuldt, at madlavning ikke skal tage for meget af den sparsomme tid. Når man først har købt lagre af div. glutenfri mel, krydderier, nødder, mandler osv. så har man altid lige et eller andet, man lynhurtigt kan brygge sammen.

De bedste hilsner Jeanne Fairy