

SUNDE OLIER STARTEDE DEN GODE UDVIKLING

Heidi, der har diagnosen ADHD, skriver:

Jeg er en kvinde på 47 år, der igennem 20 år har været ramt af sygdom. Da jeg var 10 år, fik jeg leddegigt, som blev kraftigt forværret under mine to graviditeter. I mange år har jeg fået heftig medicin for at holde gigten i ave.

Lige fra jeg var helt lille, har jeg vidst, at jeg var anderledes rent psykisk, og jeg havde problemer med indlæring gennem hele min skoletid. I 2009 fik jeg diagnosen ADHD. Som voksen har jeg både lidt af angst og haft en social fobi. Oven i alt det fik jeg en blodprop i hjernen og blev i en tid lammet i venstre side. Nældefeber har jeg også været plaget af.

Jeg har også to børn, en transkønnet datter, der i dag lever som ung mand, og en datter der er infantil autist.

I mange år fik jeg forskellige typer medicin: Ritalin, angstdæmpende og blodfortyndende medicin og noget til min leddegigt og nældefeber samt mod for meget mavesyre.

Da jeg var længst nede fysisk og psykisk, blev jeg foreslået at starte med fiskeolie. Det er godt både for hjernen og leddegigten. Jeg valgte et kvalitetsprodukt og tog den dosis, der blev anbefalet. Jeg valgte også at give det en chance gennem længere tid. Fiskeolien blev faktisk det, som kickstartede, at jeg fik det bedre. Det var, som om min hjerne i den grad manglede sunde olier.

Min sukkertrang blev mindsket, og jeg fik lyst til at spise igen. Gennem en årrække havde jeg tabt mig 35 kg og taget det hele på igen, mit spisemønster var helt ødelagt. Min kost er i dag sund, og jeg undgår diverse E-numre og farvestoffer. Min søvn er blevet bedre, og jeg har mere energi. Fra ingenting at kunne har jeg i dag en virksomhed, hvor jeg tilbyder hypnose og hypnoterapi. Jeg får heller ikke noget medicin i dag.

Resten af min lille familie har også haft glæde af fiskeolie. Min mand er blevet roligere, og min datter med autisme har fået det bedre. Hun er ualmindelig god til sprog og taler flere sprog, blandt andet engelsk. Før hun startede i folkeskole kunne hun tale engelsk, men var ikke meget for at tale dansk. Da hun begyndte på fiskeolie, begyndte hun også at tale dansk, og vi fik meget nemmere ved at kommunikere med hende. Hun kan selv mærke, at olie er godt for hende.

For mig og min familie var det simpelthen de sunde olier, der startede den gode udvikling.