

mat & helse

08/2008 • 7. årgang • Lessalg: 59 kr

– vi vil deg vel

mh
&
GUIDE

Velg riktig

tannkrem!

Sopptur

med Trond Moi

Suksessterapi mot ME:

Lightning Process

Terapeutene på plass i Norge!

*Bruk
sykkelen*

✓ Godt for kroppen

✓ Smart for lommeboka



TV-kokken
Claus Meyer
smaker på
Jotunheimen

Morten Harket:
– **Alt trenger
motgang for
å vokse**

20 SIDER **INNSIKT**

Gener er ikke skjebne!

Du er hva din bestemor har spist



9 771503 260031

Den mest lovende behandlingen i øyeblikket for ME-pasienter er "lightning process" (LP). Nå er de første norske LP-terapeutene på plass.



Godt nytt for

ME-pasienter

I nr. 11 og 12/2006 hadde Mat&Helse en rekke artikler om ME (kronisk utmattelsessyndrom). Denne lidelsen er komplisert å helbrede, men det finnes flere tiltak som ME-rammede kan forsøke for å bedre sin helse, inkludert for eksempel tilskudd av omega-3-fettsyrer. Selv om underliggende næringsmangler og biokjemiske ubalanser kan variere mellom pasienter, har det vist seg at en fellesnevner for alle ME-pasienter er en vedvarende stressreaksjon i kroppen. Dette har også dr.med. Vegard Bruun Wyller ved Rikshospitalet funnet

i sin doktoravhandling. I Mat&Helse 5/2007 presenterte vi en lovende metode for å dempe stressreaksjoner, "lightning process", oftest bare omtalt som LP. For å lære metoden måtte folk med ME reise til England eller Wales for å delta på et tre dagers kurs. Dette var kostbart, og i tillegg ligger det i sakens natur at mange ME-pasienter er for dårlige til å foreta en slik utenlandsreise. Like fullt reiste mange nordmenn til England/Wales. De dårligste måtte faktisk kjøres i rullestol eller bringes i sykebil. I november (11/2007) omtalte vi 43 pasienter som hadde vært

på kurs, hvorav de fleste var blitt bra eller bedre. Senere har ME-rammede nordmenn nærmest valgfritt til kurs i England/Wales. I vinter holdt enkelte LP-terapeuter kurs i Oslo og fikk mange ME-pasienter tilbake på beina. Etter all suksessen med LP er også ulike fagfolk blitt inspirert til å få opplæring i teknikken hos grunnleggeren Phil Parker i England. Nå er seks norske LP-terapeuter sertifisert og ivrer etter å hjelpe ME-rammede på beina. Fem er klare nå i august og den sjette i desember (Lars Kvikstad). De norske terapeutene tar kr 15 000 per deltaker på kurs.



Live Landmark



Vibeke C. Hammer



Rikka Rognsaa



Synnøve Roald



Lars Kvikstad

Live Landmark og Vibeke C. Hammer

Live Landmark har utdanning innen undervisning og kommunikasjon fra Høgskolen i Oslo og har flere års erfaring som journalist i riksmmedia. Vibeke C. Hammer har teknisk, økonomisk og administrativ bakgrunn. De siste årene har hun jobbet med organisasjonsutvikling i et internasjonalt konsern. De startet firmaet Lynprosess Norge, men har nå skiftet navn til Aktiv Prosess. Landmark og Hammer er på vei inn i et samarbeid med ME-klinikken og lege Paul Kavli. De er også kontaktet av to ulike universitetssykehus for vitenskapelig forskningsprosjekt på deres kursdeltakere. Det er derfor mulighet til å være med på banebrytende forskning. De holder primært kurs i Bærum, men vil være mobile ved behov.

Rikka Rognsaa

Rikka Rognsaa er utdannet jurist. Hun hadde selv hatt ME i ca. sju år da hun ble frisk av LP. Hun bor på Nordstrand i Oslo der hun vil motta klienter til LP, men vil også være mobil etter behov. Hun har opprettet firmaet Effektiv endring.

Synnøve Roald

Synnøve Roald har bakgrunn fra ledelse og salg og har drevet med selvutvikling og forandringsprosesser i mange år. Hun har i utdanning som kvalifiserer til en Master Practitioner i nevrolingvistisk programmering. Hennes egen erfaring fra mange år med dårlig helse, kombinert med opplevelsen av å bli frisk ved hjelp av LP, har gitt henne en unik innsikt i klientenes hverdag og utfordringer. Roald starter eget firma i Oslo hvor hun vil veilede klienter og holde kurs i LP. Hun vil også holde LP-kurs andre steder i Norge. Roald har spesiell interesse for stressrelaterte lidelser, der både LP og veiledning (coaching) er særdeles effektive metoder, og vil gjerne bidra med sin kompetanse på bedriftsmarkedet, der dette er en stor utfordring.

Robin Jönsson

Robin Jönsson (19) hadde ME i seks år før han ble frisk med LP. Pga. sykdommen fikk han ikke fullført sin grunnutdanning, men da han ble frisk, tok han et år på folkehøgskole samtidig som han fullførte LP-utdanningen i London. Jönsson har et brennende ønske om å hjelpe flest mulig med ME og planlegger å spesialisere seg på unge klienter i aldersgruppen 5-30 år. Jönsson holder til på Nesodden utenfor Oslo.

Lars Kvikstad

Lars Kvikstad er utdannet biolog fra Universitetet i Trondheim og jobber som mikrobiolog. Han er også utdannet instruktør i nevrolingvistisk programmering (NLP) før han ble LP-terapeut. Kvikstad har startet firmaet word2action med sin samboer Karianne Olsen. Hun er utdannet veileder (coach) og ble frisk med LP etter å ha hatt ME i flere år. Kvikstad er bosatt utenfor Drammen og vil jobbe mest på Sør-, Øst- og Vestlandet, men kommer til å reise for å hjelpe mennesker der de trenger det.

Kontaktinformasjon:

Live Landmark og Vibeke C. Hammer

Web: aktivprosess.no
(lynprosess.no)
Epost: live@aktivprosess.no;
vibeke@aktivprosess.no
Tlf: 91 85 53 03 (Landmark),
97 53 19 32 (Hammer).

Rikka Rognsaa

Epost: effektivendring@yahoo.no
Tlf: 91 76 22 88

Synnøve Roald

Epost: synnove.roald@gmail.com
Tlf: 900 87 064

Robin Jönsson

Web: mewell.no
Epost: robin@mewell.net
Tlf: 48 49 16 50

Lars Kvikstad

Web: word2.action.no
Epost: lars@word2action.no
Tlf: 922 66 904