

Det virker for meg

Er du, eller noen du kjenner, blitt frisk med alternativ medisin? Da er dette DINE sider.

Ta kontakt med oss. Din historie kan hjelpe andre. Adressen finner du nederst på siden.

## Kari og Åse Brit ble friske som med et hestespark

# Skål for hoppemelk!



Hvem av oss har ikke hørt uttrykket «Her må det en skikkelig hestekur til!». Det var omtrent slik det føltes da Kari og Åse Brit gikk ned for telling.

Tekst og foto: Nils Bakke

Kari Ørbæk (67) hadde lenge følt seg tufts. Hun slet med tilbakevendende influensa, hadde stadig feber og lå på sofaen hele dagen.

Hos legen fant de etter mange prøver antistoffer mot TWAR, en bakterie som kan gi luftveis-

infeksjoner og er mistenkt for å ha ført til dødsfall blant svenske orienteringsløpere. Kari prøvde å bli frisk med vitaminer og mineraltabletter, hvitløk, solhattolje og akupunktur.

– Men jeg kom meg ikke opp, forteller den pensjonerte læreren. – Er man 67 år, føler man seg som en gammel bil, om lasten er tung, trenger den et kraftig dytt, sier Kari.

En dag sa en venninne: – Du burde prøve hoppemelk.

En del informasjon kom i posten med en vennlig hilsen.

### Skeptisk

Med årene blir man litt skeptisk til alt som «skal være så bra», og det ble liggende en stund før jeg ringte og takket for omtanken, forteller Kari.

– Prøv det! Det hjelper, var det entusiastiske budskapet på telefonen. Venninnen fortalte om flere som hadde god erfaring med hoppemelk.

Effekten av melken uteble

ikke. Vitaminer og alt annet ble lagt til side for å være sikker på hvor en eventuell virkning kom fra.

– Etter seks dager av kuren på tre uker, merket jeg at noe skjedde. Kreftene begynte å komme tilbake. Var det virkelig noe som hjalp?

Det ble en skikkelig opptur. Med ny stimuli og guts, som hun sier, kom motet og arbeidsgledden, og med i den gode sirkelen fulgte nytt sosialt liv og fysiske uteaktiviteter. Da ektemann Anders var borte på en ukes musikkturné, kjøpte hun beis til huset. – Jeg gjøv løs på hus og hage, selvsagt med pauser iblant.

Mannens forbauselse var mer enn stor da han kom hjem til det nymalte huset.

### Ny start for flere

For meg var hoppemelken en gave, sier Kari. Hun så seg rundt etter venner som også kunne trenge nye krefter.

Åse Brit Rakstad-Larsen (62) eier en klesbutikk, som hun driver alene. Etter en tung tid med alvorlig sykdom i familien, mistet hun mannen sin.

Hun var så sliten at det ikke var mange krefter igjen, konstaterer Kari, som foreslo en hoppemelk-kur.

– Aldri i livet, var reaksjonen. Åse Brit hadde vokst opp på gård, og kunne ikke tenke seg å drikke hestemelk. – Men jeg hadde sett hvor dårlig Kari var og at hun ble den gode, gamle igjen. Selv visste jeg ofte ikke hvordan jeg skulle klare de 14

trappetrinnene opp til leiligheten min etter en dag i butikken. Flere ganger måtte jeg låse butikkdøren midt på dagen fordi jeg kjente meg nær ved å besvime. Så etter en modningstid tok jeg sjansen og «hoppet» i det, sier Åse Brit.

### Full av fett

Forandringen kom ganske umiddelbart også for Åse:

– Kreftene kom seilende på en fjøl. Etter en uke med hoppemelk hoppet jeg regelrett rundt i butikken, jubler hun. – Det var en rar og fantastisk opplevelse. Folk trodde nesten ikke det var sant. Til kundene fortalte jeg mer om hoppemelk enn om klærne i butikken.

Hun fikk beskjed om å la le-

## Produksjon og vitenskap

Sivilagronom Mette Johnsen (42), leder for Norsk Hoppemelk, synes å være noktern og uemosjonell i sitt forhold til det kommersielle nye produktet. Hun tar selv en hoppemelk-kur to til tre ganger i året for å «holde koken». Men hun er svært opptatt av at vitenskapen skal komme med sine klare faktaresultater.

Syv års arbeid er lagt til grunn for produksjonen av hoppemelk startet her i landet. SINTEF i Trondheim og

### Tradisjonsrik HESTEKUR

Kanskje ordet hestekur er et gammelt uttrykk som kom på grunn av hoppemelkens egenskaper? Noe må det være i det, ettersom legenden Sterke-Nils sies å ha blitt flasket opp på hoppemelk. Dsjengiskhan, landerobreren og den fryktede mongolske krigerkongen, hadde hoppemelk som sitt hemmelige våpen. Om dronning Kleopatra sier historien at hun badet i hoppemelk. Den verdensberømte russiske forfatteren Leo Tolstoj reddet livet ved hjelp av hoppemelk, og satte etter dette i gang med egen produksjon.

## KROPP OG HELSE

Skriv til: «Kropp og Helse» Norsk Ukeblad, Postboks 5001 Majorstua,



gen undersøke seg. Mange ville ikke helt tro at det var hoppemelken som hjalp henne.

– Legen visste at jeg var nedkjørt etter alle påkjenningene.

Men resultatene av alle prøver var bra! sier Åse Brit Rakstad-Larsen, som med glede hevder at hun ble den gamle traveren igjen. ■■■

**SKÅL:** Kari A. Ørbæk (til venstre) og Åse Brit Rakstad-Larsen er glade venninner som skåler med hoppemelk.

### Drikk hoppemelk mot:

- Magesår
- Senkning av kolesterol
- Blodtrykksregulering
- Eksem
- Psoriasis
- Forkjølelse

Ernæringsinstituttet er bare to av flere instanser som har forsket på hoppemelken. Norsk Hoppemelk har godt samarbeid med Næringsmiddeltilsynet og har fått god hjelp med kvalitetssikringen. Det var ekstra vanskelig,

fordi pasteurisering ville føre til at viktige stoffer ble ødelagt i prosessen. Mange faktorer kan redusere kroppens evne til å utnytte næringsstoffer. Stress, ensidig kosthold, lavt inntak av mat, og medisinbruk, er noen.

I follets «matpakke» er det rikelig med næringsstoffer. Hester er fluktdyr. Føllet må derfor alltid være klar til å springe og er avhengig av en sterk hurtigstimulans fra naturens side for å tåle belastningene, sier Mette.

ne som fyllene når vi drikker hoppemelk.

Hemmeligheten er ikke bare en mengde vitaminer, mineraler og andre stoffer som eksempelvis alfalinolensyre, men at de forskjellige næringsstoffene er balanserte i forhold til hverandre. De utfyller hverandre maksimalt. Vi unngår at ett inntaksstoff blir et hinder for å ta opp et annet, forteller Mette Johnson.

### Allsidighet

Maten må være ekstremt lettfordøyelig, energirik og må sørge for at mage og tarm fungerer knirkefritt. Det må være nok immunforbindelser til at follet tåler å flytte til stadig nye omgivelser uten å bli syk.

Hesten har et enkelt fordøyelsessystem, som vårt. Derfor benytter vi oss av de samme forsvarsmekanisme-

Mette Johnson deler villig mer informasjon, enten på Internett-adresse [www.hoppemelk.com](http://www.hoppemelk.com), eller telefon 62 52 99 98.

**EKSPERT:** Mette Johnson har holdt på med hester i 35 år. Som hestetemmer for presidenten på Seychellene fikk hun ideen om å produsere hoppemelk. Her med tvillingene Erle og Fiva.

