

Nystart
Annelis W Sahlberg

”Varenda cell behöver syre, vätska och näring.”



Efter diagnosen artrit artros och Bechterews sjukdom sa läkarna att hon skulle sitta i rullstol inom ett år. Men när Annelis W Sahlberg började äta levande föda försvann smärtan.

TEXT HELENE LUNDGREN FOTO HELENA BÉVENGUT-LASSON

”Levande föda tog kål på artrosen”

Knappt har jag hunnit kliva innanför dörren till Annelis W Sahlbergs vackra vita sekel-skiftesvilla hemma i Falköping innan jag hamnar i det luftiga köket med ett litet glas nyttig vetegräsjuice i handen.

– Jag dricker vetegräsjuice varje morgon och en till tre gröna drinkar per dag. Det är en fullvärdig, basbildande och heltäckande näring, berättar Annelis W Sahlberg.

Vi sätter oss för att prata i köket till den gamla överläkavillan från 1876. Medan Annelis blandar ihop en sallad berättar hon om sin uppväxt i en mycket hälsosam familj. Hon visar mig en bok från 1819 som heter ”You are what you eat” av författaren Victor H Lindlahr.

– Pappa köpte den till mamma när de bodde i Kanada. Boken är fortfarande aktuell och tar upp att varenda cell behöver syre, vätska och näring, säger Annelis.

Hennes mamma arbetade som läkarsekreterare och skrev läkarens journaler, men hennes egen familj ville hon inte ge mediciner eller vaccinationer.

– Det finns inga mediciner som botar! De lindrar, hämmar och blockerar. Vill man bli frisk så måste man leva så, sa alltid mamma när jag var liten, berättar Annelis.

SOM TONÅRING GICK FÖRÄLDRARNAS ORD in genom ena örat och ut genom det andra och hon tyckte föräldrarna var pinsamma.

– I dag är jag så tacksam för att de har sått frön till kunskap om hälsa, näring, tro och relationer, säger Annelis.

Vid 14 års ålder fick hon ledvätska i knäet vilket är ett

tecken på reumatiska problem och när hon tränade fick hon ofta benhinneinflammation.

– Varningstecknen kom redan i unga år och som liten hade jag ofta kramp i tårna och värk i benen. Vilket jag förstår nu, var tecken på en för sur diet som lakar ur basiska mineraler som kalcium, magnesium och B-vitaminer. Jag åt mycket protein och mat som var för syrebildande vilket vanlig husmanskost i regel är. Man övergöder systemet och belastar sin kropp. Något som vi också ser en följd av i miljön genom den globala uppvärmningen, säger Annelis.

Redan på högstadiet träffade Annelis sin man Anders. Vid 19 års ålder fick hon sitt första barn och med två års mellanrum kom barnen tätt. Efter fjärde barnet dök mer permanenta problem upp och Annelis fick ont i höfter, ländkotor, bröstben och njurar.

– Jag fick diagnoserna artrit artros och Bechterews sjukdom som beror på inflammation, framför allt i muskelfästen och leder. Bröstbenen hade stelnat med 30 procent. Läkarna sa att jag inte fick skaffa fler barn och att jag skulle sitta i rullstol inom ett år, berättar Annelis.

NÄR DERAS FEMTE BARN Joseph var nyfödd var Annelis näst intill oförmögen att röra sig på grund av smärta. Bara att ta sig upp ur



NAMN Annelis W Sahlberg.

ÅLDER 47 år.

FAMILJ Maken Anders 47 år, Benjamin 29 år, Jonatan 27 år, Adelinn 25 år, Oliver 23 år, Joseph 20 år, Ellinor 18 år och Jakob 11 år.

BOR Falköping.

YRKE Livsstils-konsult.

AKTUELL Föreläser om näringslära och levande föda, gör hälsoresor.

KORT OM ANNELIS

Nystart Annelis W Sahlberg



Annelis fyller ofta på med klorofyllrika, basiska juicer, av exempelvis nyttigt vetegräs.

sängen var ett stort projekt. Anders fick vara hemma ett halvår för att ta hand om familjen.

– Att amma Joseph var som att få en kniv i ryggen och att sätta sig på toaletten var enormt smärtsamt. Att ta smärtstillande var aldrig ett alternativ. Det kändes hemskt att vara beroende av andra för att klara mitt dagliga liv, säger Annelis.

Med fem barn, varav ett nyfött att ta hand om och all smärta ringer plötsligt Annelis brorsdotter Ylva från England och frågar om hon får komma och bo hos dem.

– Jag hade nyligen läst i boken ”Den lilla doktorn” att man ska återgå till naturlig föda men själv trodde jag att jag redan åt naturlig mat. När Ylva kom plockade hon fram boken ”Levande föda, recept och praktiska råd” av Ann Wigmore ur sin väska och sa ’det här är definitivt något för dig’.

Annelis läste boken, ändrade till en vegetarisk kost och röjde raskt ut allt socker, vitt mjöl, kött, fisk och fågel från köket.

ANNELIS 3 insikter

➔ Naturlagarna kommer aldrig anpassa sig till mig utan jag måste lära mig naturens lagar och leva i enlighet med dem.

➔ Man kan inte tvinga på någon sitt sätt att tro eller leva om de inte är intresserade. Alla måste få välja själva, oavsett livsstil och det är viktigt att respektera alla människors egna val och i stället vara ett gott exempel för det man tror på.

➔ Sjukdom är oftast inte något man plötsligt drabbas av utan resultatet av våra dagliga val som successivt på ett eller annat sätt försvagat vår kropp och vårt immunförsvar. Allting är lagbundet – orsak och verkan.

– Det var ett helt nytt sätt att tänka med groddar, alger, vetegräs, mjölktsyrate grönsaker och rejuvelac, mjölktsyrad vetekornsdryck. Jag blev uppmärksam på att när jag inte åt kött, mejerivaror och sura livsmedel så försvann smärtan.

Hon berättar vidare att för en reumatiker är det viktigt att ha ett pH-värde över sju och kroppen har en buffertpump för att hålla det värdet genom bland annat njurar och lungor. En reumatiker har ofta nedsatt lung- och njurkapacitet och lider brist på basiska mineraler, vilket gör att kroppen har svårt att buffra och hålla pH-balansen på en normal nivå i skelett och vävnader. I stället blir kroppen lätt försurad, det fräter likt batterisyra på leder, membran och hinnor. Bristen på kvalitativa fettsyror, mineraler och näringsämnen samt övergödning av slaggämnen orsakar inflammationer i kroppens vävnader.

– Det räckte inte med att jag var vegetarian eller vegan utan jag behövde en syrerik, klorofyllrik, vätskerik, enzymrik och basisk kost.

EFTER ÅTTA MÅNADER lyckades Annelis bli remitterad till Living Food Global center som ligger i Valdemarsvik. Under två veckors tid fick hon färskpressad vetegräsjuice varje dag, tarmsköljningar, träning och 100 procent levande föda som inte var upphettad över 42 grader.

– Det var en helt ny värld och jag fick lära mig mycket. Jag förstod sambandet av vad som hände när jag åt olika saker. Att vara arg,

Levande föda

- ✓ 85 procent av näringen kokas bort när man kokar maten, så antingen måste man äta 85 procent mer, köpa kosttillskott eller sluta koka maten.
- ✓ Lagad mat innehåller inga aktiva enzymer vilket innebär att bukspottskörteln och andra körtlar måste producera enzymer för att kunna spjälka maten man äter. Äter man mestadels lagad mat så kan bukspottskörteln bli kraftigt förstörd.
- ✓ Enzymerna inaktiveras när man hettar upp maten över 42 grader. I levande föda finns alla enzymer kvar.

frustrerad, irriterad och ledsen är också syrabildande och förbrukar också mängder av enzymer, säger Annelis.

Efter vistelsen i Valdemarsvik kunde Annelis springa igen och kände sig tillräckligt bra för att skaffa ett barn till.

– Jag hade fått tillbaka lungkapaciteten och läkarna kunde inte diagnostisera mig längre. Jag var för mjuk och rörlig, trots att de tidigare sagt att min sjukdom var obotlig och kronisk, berättar Annelis.

NÄR FAMILJEN LA OM KOSTEN fick barnen själva välja vilken kost de ville äta. Alla barnen är i dag vegetarianer och veganer. I skolan har de upp till årkurs 6 alltid haft med sin egen mat och har aldrig varit sjuka.

– Vi har försökt att ge dem egna erfarenheter och kunskap genom att läsa tillsammans, titta på filmer och göra experiment. De har fått uppleva orsak och verkan av hur maten påverkar deras kropp. Hur viktigt det är med sömn, träning och att tänka positivt för att lyckas. ✗

NYFIKEN?

livingpower.info och
livingfood.nu