

Från coola drinkar i London till sellerijuice i Falkenberg

– Sandra drack sig fri från psoriasis

Svårt kliande psoriasis var Sandra Svenssons vardag under 20 år. Våren 2020 vände allt. När världen stannade på grund av pandemin, fördrev Sandra tiden med att läsa boken "Liver Rescue" av sellerijuicens fader Anthony Williams och följde råden.
– Idag är 98 procent av min psoriasis borta, säger Sandra.

Sandra Svensson, 46 år och hemmahörande i halländska Falkenberg, drabbades av ett ständigt kliande underliv när hon var 22 år.

– Jag bodde i London då och jobbade som bartender på TGI Fridays. Jag var i en bra relation med min pojkvän och livet var spännande och roligt när klådan och utslagen plötsligt slog till. Jag besökte massor av läkare som alla sa att det var en svampinfektion, men medicinerna hjälpte inte.

Efter tio kliande år råkade Sandra se ett brittiskt TV-program som handlade om pinsamma sjukdomar. En medverkande beskrev sina besvär som om Sandra hade berättat om sina.

Diagnosen på tjejen i TV-programmet blev psoriasis och Sandra visste instinktivt att det var detta som även hon var drabbad av.

– Två år senare hade det spridit sig till mina underarmar, men där kunde jag trots allt klia offentligt, säger Sandra ironiskt. Och jag kliade hela tiden – jag drog konstant upp ärmarna på min tröja och kliade. När folk såg mig tyckte de att jag skulle gå till läkare, men det ville jag inte. Delvis på grund av tidigare upplevelser, men jag ville heller inte lägga någon typ av steroid på min hud.

För att få lindring testade Sandra istället olika dieter – basbildande, vegetariskt, veganskt, antiinflammatoriskt och rawfood. Inga hjälpte.

Sandra stannade fem år i London och kom sedan hem till Sverige. Efter universitetsstudier i Växjö fick hon jobb på en bank i Stockholm, men trivdes inte.

– Det var inte rätt miljö för mig, jag tappade bort mig själv och dieten var svår att hålla, jag hade inte energi till det. Det blev mycket emotionellt ätande med alkohol och choklad.

Flyttlasset gick tillbaka till London – Sandra utbildade sig till massageterapeut, blev tillsammans med en kille från England och tillsammans flyttade de till Spanien.

– Han var vegetarian, men de kan verkligen äta förskräckligt. Det var inte alls hälsosamt, men jag följde honom i hans ätande för att det kändes lättare – det blev mycket bröd, smör, pasta, vegetariska korvar och annat i stil med det och min psoriasis blev sämre. Relationen var också destruktiv och mitt välbefinnande försämrades. Till slut lyckades jag bryta mig loss och återvände till Sverige.

Detta var under en tid när Sandra skulle spara pengar och därför köpte hon färre färska grönsaker och mer pasta och ägg – och psoriasis blev mycket sämre.

– Jag sparade mycket pengar, men huden blev den sämsta någonsin och jag slutade med pasta och ägg. Då hade jag provat olika dieter i nästan 20 år.

– Äntligen har jag hittat något som fungerar, säger Sandra. I 20 år kämpade jag för att hitta något som kunde bota min psoriasis. Tyvärr har jag inga bilder på hur jag såg ut. Jag dolde alltid mina armar för jag ville inte visa hur hemsk jag såg ut.



Enligt Medical Medium ska du inleda varje dag med citronvatten – en halv färskpressad citron per halv liter vatten och en halvtimme senare ska du dricka minst fem deciliter nypressad sellerijuice.

Sandra rekommenderar en slow juicer till just sellerijuicen.

– Då får man ut så mycket mer juice, säger hon. Själv har jag en Omega MM900 sedan flera år och är jättenöjd. Den är grymt effektiv och pålitlig för sellerin, lite sämre till andra grejer. Omegan är dock en investering.

Julgåva blev inkörsport till vändning

Julen 2018 fick Sandra boken som skulle bli början på slutet – “Medical Medium: Secrets Behind Chronic and Mystery Illness and How to Finally Heal” av amerikanen Anthony William.

– Boken var fascinerande och jag började dricka sellerijuice, men gjorde avbrott under en semester och kom sedan inte igång igen.

Så kom pandemin. Sandra var ensam i karantän och fördrev tiden med att läsa ännu en bok av Anthony William – “Liver Rescue”.

– Det blev en väldigt emotionell läsning. Jag hade sökt efter svar om min sjukdom i 18 år och allt jag hade fått höra var att jag inte kunde kurera psoriasis, att det är en autoimmun sjukdom, att min kropp attackerar sig själv och att jag måste leva med det här för alltid. Att höra någon säga något annat – som också delar med sig av grundorsaken och ger verktygen att läka – blev de första stegen för mig.

Så snart karantänen var över den 1 april 2020 gav sig Sandra iväg och köpte massor av selleri och började dagarna med att dricka citronvatten, sellerijuice och “liver rescue smoothie” till frukost.

– Efter tre-fyra månader var huden på höger underarm helt läkt. Det fanns inte ett spår kvar och jag kunde knappt tro det. Jag tittade på armen hela tiden och det fanns inget där – det kändes helt fantastiskt och motiverade mig att fortsätta. Efter 2,5 år var även underlivet läkt.

Den mat, som Anthony William beskriver som problemfylld, togs bort. Sandra radar här upp tre stora bovar: gluten, mjölkprodukter och ägg.

– Ägg göder de patogener, organismer, som finns i våra kroppar – till exempel bakterier, virus, svampar

och parasiter som kan orsaka sjukdomar. Jag kommer aldrig någonsin att äta ägg igen. Det lockar inte alls, men skulle jag fuska någon enda gång så skulle jag välja en bit bröd.

Melon – eat alone or leave alone

Sandra gjorde också en djupdykning i hur maten kombinerades.

– Det var något jag inte förstod som nybörjare. Jag var inte medveten om att man inte ska blanda melon med annan mat då det stör matsmältningen. Jag granskade också mitt intag av fett, när jag åt fett – och vilken sorts fett. Avokado är det bästa fett att äta, det är det enda fett som inte blockerar glukos från att komma in i cellerna. Fett ska ätas på kvällen. Levern börjar göra sitt jobb när man går och lägger sig och minsta lilla fett stänger leverns renings-/avgiftningsprocess.

Sandra berättar också att animaliskt fett inte ska ätas med potatis som då tappar sin läkande effekt.

– På grund av fett hindras glukosen att komma in i cellerna och därför ska man fokusera på att inte kombinera fett och socker. Problemet är fett, men det är alltid sockret som får skulden. Potatis är antiinflammatoriskt och snällt mot levern, men inte tillsammans med animalier.

Vilka är dina proteinkällor?

– Jag har inget fokus på att få i mig proteiner, men jag äter spenat och spirulina varje dag och där finns mycket proteiner. Vi är hjärntvättade med att vi behöver mer proteiner än vad vi gör – gallsten, gikt och hjärtsjukdomar kommer från för mycket protein.



Falkenbergs kustremsa är en källa till gott liv för Sandra.

“Alternativt ätande” kan tycka att restaurangbesök är jobbiga. Hur gör du?

– I början sa jag nej tack, men nu experimenterar jag. Jag vet vilka ställen jag kan gå till, thai och indiskt går bra, men italienskt har mycket gluten. Är jag bortbjuden tar jag med mig mat. Jag är ganska van vid att vara den som är annorlunda.

Vad säger du om “comfort food”?

– För mig är “comfort food” potatis. Jag har kommit så långt att mina beroenden är borta. Innan åt jag känslomässigt, men jag har inte det behovet längre. Smaklöskarna förändras och nu finns inget som drar mig åt något håll. Jag väljer vad jag vill äta och det är en jättehäftig upplevelse. Choklad var min största passion. Nu äter jag frukt istället – vindruvor, mango, bär och exotiska grejer för att det ska kännas som en “treat”.

Sandra berättar att andra anser att hon är låst i sitt ätande och tycker synd om henne, medan hon tycker

att de är fast i sina beroenden med salt, sött och alkohol.

– Folk reagerar när jag är och handlar. Jag får ofta blickar och ibland frågar de som sitter i kassan för det jag handlar sticker ut, det är mycket färg och liv i jämförelse med vad andra köper. Men om någon hade sagt för fyra år sedan att jag skulle äta så här hade jag bett dem dra åt helvete, säger Sandra med eftertryck.

Innan vi skiljs åt frågar jag om framtiden och det råder inget tvivel om Sandras plan.

– Jag ska läka allt, jag vet inte hur långt tid det tar, men jag ska fortsätta att läka min lever tills alla symptom är borta – min lever ska bli superstark – jag har lärt mig värdet av att vara tålmodig så det här har faktiskt ändrat mig som person också. Och det är sååå värt det!

Ann-Christine Reimer

Autoimmuna sjukdomar – enligt Anthony William, Medical Medium

– Anthony William, också känd som Medical Medium, har skrivit en mängd böcker om att läka sig själv – flera är översatta till svenska. Hans tes är ingen tillfällig fluga utan en rörelse, säger Sandra Svensson. Hans genombrott i Sverige kom omkring 2018-2019, men han var aktiv långt innan dess. Budskapet är att det som beskrivs som autoimmuna sjukdomar orsakas av virus och tungmetaller och tillsammans skapar de symptom hos hårt prövade patienter.

Sandra fortsätter:

– Har du **eksem** har du Epstein-Barr-virus (EBV) – också känt som mänskligt herpesvirus 4 (HHV-4) – i din lever i kombination med 50 procent koppar och 50 procent kvicksilver. **Psoriasis** orsakas också av EBV, men istället 75 procent koppar och 25 procent kvicksilver.

Rosacea, som är en typ av eksem, är orsakat av EBV i kombination med kvicksilver i lever och tunn-tarm. Immunsystemet attackerar inte sig själv – det attackerar viruset som inte ska finnas i våra kroppar. Det försöker göra sig av med viruset som gör oss sjuka – i själva verket jobbar din kropp för dig. Teorin

Problemgivande mat

Nivå 1: Ägg, mjölkprodukter, gluten, söta drycker, överflöd av salt

Nivå 2: Griskött, tonfisk, majs

Nivå 3: Raps-, majs-, solros-, sojaböns- och palmolja, soja, lamm, fisk och skaldjur utom lax, foreller och sardiner

Nivå 4: Vinäger inklusive äppelcidervinäger, fermenterad mat inklusive kombucha och surkål, koffein inklusive kaffe, matcha och choklad

Nivå 5: Gryn bortsett från hirs och havre, alla oljor inklusive valnöts-, sesam-, avocado-, mandel-, macadamia-, jordnöts- och linfröolja

BONUS: För ett ännu bättre resultat ska du dra ner på salt och kryddblandningar, alkohol, nutitionsjäst, citronsyra, aspartam och andra konstgjorda sötningsmedel, glutamater/smakförstärkare E 620-625 (MSG) och konserveringsmedel.

– Det absolut bästa jag vet är vattenmelon i alla former. Jag ÄLSKAR vattenmelon och det är en utmärkt frukt som effektivt återfuktar samtidigt som den renar och städar kroppen ända ner på cellnivå. Vattenmelon är rik på A- och C-vitamin samt bland annat även lykopen och betakaroten, säger Sandra som till vardags arbetar som massageterapeut i eget företag.

om autoimmun sjukdom startade på 1950-talet och har fått acceptans i den moderna medicinen. Det fanns många idéer om vad den upptäckta antikroppen kunde vara och en var att den tillkommit för att förstöra friska celler.

– Denna idé uppstod när forskarna inte hade några svar. De lade istället skulden på våra kroppar för att det var lättare än att medge att de inte hade en aning om vad som hände. Men det är viktigt att veta att det inte är sant, säger Sandra. Din kropp attackerar inte dig, din kropp är inte din fiende. Grundorsaken är olika virus i kombination med olika toxiner och för att läka din hud måste du börja ta hand om din lever.

Sandra avslutar:

– Så snart du inser att det är läkarnas okunskap, inte illvilja, desto fortare kan du börja läka. När ditt sinne är medvetet om att det är ett virus du jagar, klickar lättningen in och din kropp börjar jobba mer effektivt för att döda viruset. Det är som Anthony Williams säger: När du vet grundorsaken är halva slaget är vunnet, andra hälften när du vet vad du ska göra och hur du ska använda redskapen för att bli frisk.

Ann-Christine Reimer



Så säger näringsexperten om Sandras kost



Zarah Öberg är utbildad näringsterapeut, kostrådgivare och hälsopedagog. Hon har mångårig skolmedicinsk utbildning och arbetar som naturläkare, närings- och örterapeut samt kostrådgivare. Vi frågade henne om hur hon ser på Sandras resa till ett liv fritt från psoriasis ur ett kostperspektiv.

Sandra nämner gluten, mjölkprodukter och ägg som stora problemgörare. Gluten och mjölk är allmänt känt, men hur ser du på ägg?

– Jag pratar också mycket om ägg med mina patienter. Det fokuseras ofta på gluten och mjölk, men jag upplever att ägg är ett lika stort problem. Jag jobbar mycket med tarmproblem och ser att folk ofta har intoleranser. Innan de kommer till mig har de ofta provat att ta bort gluten och mjölk, men när vi sedan gör ett födoämnestest reagerar de ofta på ägg. Det kan vara anledningen till att de inte fått hjälp innan. De har heller inte själva tänkt tanken på att ta bort ägg, som ses som ett bra födoämne, men många tål inte ägg.

Protein är en annan het potatis. Vissa undersökningar säger att vi inte behöver så mycket protein som folk fått för sig. Anser du att man klarar proteinnivåerna med Sandras kost?

– Det är viktigt att få i sig proteiner och dess minsta byggstenar aminosyror, men vi behöver inte så mycket som man generellt tror. Det viktiga är att proteinet bryts ner på rätt sätt och för det behöver vi en bra matsmältning – där vi behöver bra frisättning av magsyra och pepsin, det enzym som bryter ner protein. Vid stress påverkas magsyran och matsmältningens viktiga enzymer och då kan vi inte bryta ner proteinet. Fokus bör vara en bra matsmältning snarare än att vräka i sig protein. För mycket protein stör dessutom njurarna.

Vad är din kommentar till att spara fett till kvällen och inte blanda animalier med potatis?

– Det är viktigt med animaliska fettkällor. Man bör komma ihåg att för att bilda könshormoner och kortisol krävs kolesterol, som finns i animaliska fetter. Det är dock riktigt att man bör låta levern vila för den är väldigt belastad på grund av allt vi äter och alla gifter vi får i oss – levern är dessutom stresskänslig. Men det är samma sak med fruktsocker. Det ska man också vara lite försiktig med om man ska låta levern vila.

Vad är din erfarenhet av sellerijuice?

– Jag rekommenderar sellerijuice till många av mina patienter och många har druckit det innan de kommer till mig och ber om hjälp. Jag tror på den då den har en renande effekt, men man bör börja lite försiktigt så att man inte får utrensningssymptom som yrsel, illamående och huvudvärk. Sellerijuice är basisk, innehåller många mineraler och är mycket näringsrik så den är en fantastisk dryck. Rödbetsjuice har också en renande effekt och det är samma sak här – börja med den lite försiktigt. Jag vill också slå ett slag för maskrosdroppar som också renar levern – de är en av mina favoriter för att stötta levern.

Ann-Christine Reimer

Missa inte recept på smoothies på nästa sida! ->