



DANSKE DREPT: En dansk soldat ble drept i går da han patruljerte i Helmand-provinsen i Afghanistan. Soldaten var på patrulje seks kilometer nordøst for byen Gereskh da han ble drept av en sprengladning. Soldaten ble evakuert med helikopter til feltsykehuset i Camp Bastion. Ved ankomst ble han erklært død. (NTB)



TOPPMØTE: Palestine Hotel i hjertet av Bagdad presses opp før den arabiske liga skal ha toppmøte der i slutten av mars. Foto: AP/Scanpix



- Jeg har spist meg frisk

Vera Agnarsdatter (48) fra Bleik på Andøya har ikke hatt smerter på lang tid. Det mener hun skyldes et sunt kosthold.

Hun har hatt den degenerative leddsykdommen artrose i omkring ti år nå, og lider i tillegg av fibromyalgi, cøliaki og osteoporose.

- Det hjelper!

-Jeg har et veldig sunt kosthold, og kjenner definitivt at det hjelper på helsa. Osteoporosen har jeg spist meg frisk av, og jeg har ikke kjent noe til artrosen på lang tid, forteller Agnarsdatter, som er redaktør for et blad for revmatikere i Nordland fylke.

Alt hun kan om kost og helse har hun lært seg selv ved å lese i blader og tidsskrifter.

Den største bedringen i forbindelse med artrosen kom etter at hun kuttet ut sukker.

Ekstra tilskudd

- Jeg bruker minimalt med sukker, og når jeg gjør det bruker jeg uraffinert brunt sukker. I tillegg spiser mye egg, fisk, grønnsaker, nøtter og frø, og jeg bruker ikke hvete.

Agnarsdatter jobber for Andøya Energi AS, og mener hun har det sunne kostholdet å takke for at hun fortsatt er ute i jobb.

- Jeg tror ikke jeg kunne jobbet uten denne kosten. Vitamin D og omega 3 er også spesielt viktig, og dette tar jeg ekstra tilskudd av, forteller hun.

BEDRE: Vera Agnarsdatter (48) har et sunt kosthold, og kjenner at det reduserer leddsmertene hennes.

Foto: Privat