




Mia Gundersen Leliönhof:

– Har det godt med meg selv!

Mia (50) var sykmeldt i ni måneder. Hun var totalt utslitt. Nytt kosthold, trening og positiv energi gjør at hun har det bedre enn noensinne. Her deler hun sine beste triks.

TEKST: TINE HOLM FOTO: BRITT KROGSVOLD ANDERSEN OG NU-ARKIV





ENERGIBOMBE: Mia nyter en grønn shake stappfull av vitaminer og mineraler hjemme på kjøkkenbenken på Nordstrand. Slik holder hun koken resten av dagen.

Oppskriften til Mias beauty-smoothie finner du på neste side

Er det kronisk utmattelses-syndrom? Året er 2008, det er høst, og Mia Gundersen sitter på Internett og leter etter svar på diffuse symptomer. Hun er urolig og sliten, det verker i ledd og muskler, hun sliter med å puste ordentlig, har spenninger i mellomgulvet, kløende utslett og vondt i magen. Kroppen tåler nesten ikke noe mat lenger. Hun er langt nede og langt fra på plass i seg selv.

Mia har alltid hatt sterk psyke og forstår ikke hva som skjer. Hun er flink til å takle motgang og har tålt alt fra mobbing og misunnelse til dårlige kritikker.

Nå er hun bare fryktelig dårlig. Men hun ligger ikke i et mørkt rom og sover, ergo er det ikke utmattelsesyndrom heller, resonnerer hun for seg selv.

Fire dager på sykehuset Diakonhjemmet gir få svar. Hun har en liten betennelse i kroppen, men ikke nok til å gi slike symptomer. Mia får noen betennelsesdempende tabletter som skal vise seg bare å forverre immunforsvaret.

Da hun kommer til Etiopia og skal hente adoptivsonnen sin Daniel, nå syv år, kommer hun i kontakt med en norsk lege der som tar noen prøver av henne. Han påviser parasitter i kroppen.

Mia får medisiner som hjelper. Men fortsatt er det en lang vei å gå.

Hun har fortsatt magesmerter og problemer med fordøyelsen. Bernt Rognlien ved Balderklinikken finner ut at Mia ikke tåler gluten. Dermed kutter hun ut brød og melk og blir bedre nærmest på dagen.

Var utslitt

– I ettertid har jeg forstått at jeg var helt utslitt. Jeg hadde tre jobber på én gang, samtidig som jeg gikk på hormontilskudd i forbindelse med prøverørsforsøk. Samtidig drev mannen min og jeg med flere boligprosjekter. Jeg tok ikke hensyn til meg selv, jeg drev bare på, sier Mia åpenhertig.

Dette er heldigvis fortid, for Mia i dag er frisk, flott og full av energi. Vi er hjemme i huset på Nordstrand, som hun deler med mann, to hunder og to sønner. Smilende fortel-



Weifa

KST Bates Dialog © Foto: i-images.no PAT 09/3A

Når hodepinen forsvinner, kommer smilet tilbake

Paracet er effektiv mot smerte. Og de virker lenge – opptil 5 timer ved smerter som for eksempel hodepine.

Paracet er skånsom mot magen, men effektiv mot smerter og kan brukes av både voksne og barn.

Angitt dosering må ikke overskrides uten etter avtale med lege. Høye doser eller langvarig bruk kan gi alvorlig leverskade. Bruk ikke flere slag smertestillende midler samtidig uten etter avtale med lege. Les nøye på pakningen og pakningsvedlegget.



Effektiv mot smerte, snill mot magen

ler 50-årsjubilanten at hun har landet fullstendig og er helt på plass i seg selv.

– Jeg har aldri hatt det bedre og frykter ikke alderen ett sekund. Nå er jeg klar for de neste 50, ler hun og byr på kaffe og sunne smoothies ved kjøkkenbenken.

Mia vil ikke ha det så travelt lenger. Før gikk livet på høygir, og hun stoppet aldri opp for å tenke seg om. Det gjør hun nå. Etter at hun ble mamma til adoptivsonnen Daniel for fire år siden, fikk livet en ny dimensjon. I påsken fikk hun og fotografemannen Marcel Leliën-hof (44) sønn nummer to i hus, fostersønnen Amente (15), som hun bare kaller «hjerdebarnet».

– Det er ikke så vanskelig å være tenåringsmor. Amente har vært i Norge i bare to år og har erfaringer bak seg som gjør at han setter pris på små ting i livet. Samtidig har vi venner med barn på den alderen. De hjelper til med veiledning med lekser og andre ting. Men det er klart vi justerer oss underveis; ting må gå seg til, forteller Mia.

Vil inspirere andre

Hun tar seg mer tid enn før til bare å være hjemme. Turer i skogen er ren meditasjon, og hun trenger denne tiden for seg selv. Ved siden av å følge opp familien leser hun om selvutvikling og mental trening.

– Jeg vil være en inspirator for kvinner, holde kurs, sier hun. – Det er spennende å finne en ny plattform, men også skremmende, for jeg vet jo ikke hvor det ender. Kanskje ender jeg som yogamester, sier hun og ler.

Mia røper at mannen Marcel av og til lurar på om hun holder på å bli gal.

– Han blir bare mer og mer jordnær, han, mens jeg er mer og mer opptatt av det åndelige og spirituelle, forteller hun.

– Men han lytter, han gjør det, legger hun til.

Det har gått noen år siden immunforsvaret kollapset. Det har også gått noen år siden hun gikk på trynet med showet «All of Mia» og var sykmeldt i hele ni måneder etterpå.

Svært få visste hvor dårlig hun egentlig var.

– Det var en tøff tid for meg. Marcel var bekymret for meg, for den depresjonen satt lengre i. Men ikke så galt at det ikke er godt for noe. Jeg har lært meg

å stresse ned og takke nei til for mye jobbing. Jeg har også funnet metoder som virker for å føle meg bra, sier hun.

Mat ga ny energi

Én av disse metodene er et helt nytt kosthold. Da Mia slet som verst med ubalanse i systemet, tok hun kontakt med Trine Berge og Sara Chacko, som står bak bøkene «Supermat» og «Beautyfood», og spurte om de kunne hjelpe henne. Det kunne de. Naturlig mat, grønne alger, sunne oljer og grønne drikker stappfulle av vitaminer og mineraler ble en del av Mias daglige kosthold, og det har gjort underverker for energien – og kroppen.

– Jeg ble kvitt både eksem, allergier og magetribbel, og fikk overskuddet tilbake, sier Mia.

Hun bruker råvarer som er lette å få tak i, og spiser helst økologisk mat, men er ingen fanatiker.

– Har jeg dårlig tid om morgenen og ikke får laget meg en smoothie, blander jeg bare grønt pulver (næringsrikt kosttilskudd av alger og gress) med vann eller eplejuice, sier hun.

Det går fort, og gir henne energien hun trenger. Resten av familien spiser hva de vil, men Mia er bevisst på å fortelle sønnene hva riktig mat betyr for helse og sunnhet.

– Daniel spyttet ut iskremen han fikk av oss, og det ga meg et nytt syn på søtsaker. Hvorfor dytter vi det i oss, og hvorfor gir vi det til barna våre?

Mia prøver å være en motvekt til sukkerhysteriet. Hver morgen gir hun barna sunne oljer som hun blander med Sanasol. I stedet for cola og chips på lørdagskvelden lager hun sin egen sunne is som hele familien elsker.

Marcel kan synes at det blir litt mye frø og nøtter i heimen. Mia forteller at han rett som det er lager «pappas kjettgryte» med fete pøser – til barnas store glede – og uten at Mia blir sur.

– Det nytter jo ikke å bli fanatisk på et kosthold; det blir jo dødskjedelig. Jeg er opptatt av at man skal få lov til å kose seg. Selv drikker jeg rødvin nesten hver kveld; det er én av mine laster, sier Mia åpenhertig.

Trening er medisin

Trening er et annet grep som virker for Mia. Deltagelsen i

Mias beauty-smoothie

½ dl vann
2½ dl ananasjuice
½ ss kokosolje
½ ss olje
½ ss hvete-gress
1 ss riskli
½ ss lecitin
1 ts Aloe vera
én klype himalay-salt
⅓ økologisk banan
1 dl blåbær

banan og ananasjuice. Bland til en glatt masse. Ha så i blåbær og de tørre ingrediensene, og bland godt. Spe på med vann, og kjøp massen til en fin, glatt konsistens. (Oppskriften er hentet fra boken «Beautyfood».)

Ha oljen i en hurtigmikser sammen med



ENDRET KOSTEN: Mia byttet ut melk og brød med bær, nøtter og grønnsaker. →

Jeg har landet fullstendig, og har aldri hatt det bedre

«Skal vi danse» for to år siden, der hun endte på annenplass, ble et positivt vendepunkt. Det var et løft for formen og selvtilliten.

– Jeg var ganske dukknakket mentalt da jeg troppet opp der etter showslakt og ydmykende skriverier om boken «Jeg er Mia», innrømmer hun.

Hun sier selv at all treningen var som medisin for henne. Alle ledd i kroppen ble smurt, ryggplager og vondter forsvant.

I dag har hun personlig trener som sørger for at hun gjennomfører sine tre ukentlige økter med kondisjon og styrketrening som hun trenger for å holde hjernen og kroppen i form.

– Jeg klarer ikke å drive meg selv, så jeg unner meg denne personlige treneren. Jeg trenger ham for å holde meg i ørene.

– Det er ikke bare treningen som er bra for meg, det er hele atmosfæren. Vi ler mye og har det veldig moro, betror Mia fra sofakroken.

Glatter ut rynker

Mia har et arvelig anlegg for poser og ringer under øynene, og hun har funnet en metode som demper dem på en skånsom måte.

– Dyre hudkremer hjelper ikke meg, sier Mia. Hun røper at hun i stedet tyr til en såkalt *filler*, en gelé med hyaluronsyre som sprøytes inn i huden.

Mia er klar over at mange er skeptiske til skjønnehetsbehandlinger, og hun mener det skyldes uvitenhet. Derfor er hun opptatt av å få frem at hun har valgt en naturlig behandling uten giftstoffer, og at det er vitenskapelig bevist at den ikke skader huden.

– Dette er ikke noe jeg gjør for å bli rynkefri, for rynker er ikke det jeg bryr meg mest om. Huden ser bare mer vital ut, understreker Mia.

– Det får meg til å føle meg vel. Jeg synes ikke det er noe å

Mias velværeknep

1. Ha det bra med deg selv.
2. Våg å kjenne på smerte.
3. Se ditt eget liv i hvitøyet. Rens i systemet. Ta de grep som er nødvendig for å få det bedre.
4. Vit at forandring ikke er farlig – forandring fryder!
5. Se nye muligheter, og grip dem!

skjule, når det er et så bra tips som jeg kan dele med andre kvinner, sier hun.

Likevel hjelper det ikke det dugg å se pen og fresh ut, hvis man ikke har det bra med seg selv, presiserer hun.

Tenker positivt

Selv har Mia jobbet beinhardt med seg selv mentalt. Tøffe opplevelser har satt spor i kroppen, og hun har dermed måttet slite ekstra for å bli kvitt negative tanker og måter hun tenker om seg selv på.

I dag klarer hun å snu tankene og gi seg selv mer positive tilbakemeldinger.

Mia er også blitt veldig opptatt av positiv tenkning og noe hun kaller kjærlighetskraft.

– Jeg har lært meg å lytte mer og møte andre med positiv energi. Det er som et spill. Det du gir, får du tilbake, sier hun.

Mia stortrives med det hun kaller sin lille, rare familie.

– Best har jeg det når én av sønnene mine kommer bort og gir meg en klem og sier at han er glad i meg. Det er ren lykke.



BEDRE HELSE: Både Mia og Bertine Zetlitz har fått bedre helse med supermat, her fra lanseringen av boken «Beautyfood».

Sunn iskrem

(Til 4 personer)
Godt alternativ til lørdagsgodt som faller i smak hos Mias familie.

- 4 kopper frosne skogsbær
- 2 ss skjeer lecitin (gjør isen fastere og mer kremet)
- 1 kopp gresk eller tyrkisk yoghurt (kan sløyfes eller erstattes med Bio stabilizer)
- Purely fruit kosttilskudd (kan sløyfes)
- 2 ss kokosolje ekstra virgin eller Aman Prana-olje
- happy delight
- en liten dæsj Aloe vera
- 2 ss skjeer Agavesirup eller honning

Alt puttes i blender, bærene først og kokosoljen helt til slutt. Serveres umiddelbart sammen med vaniljesaus. Isen kan gjerne topes med litt nøtter. Rester kan frysas.