

# Terapeut Berit gir gode

Berit Strøm Grevstad har jobbet som terapeut i over 20 år. Hun har kontor i en vakker sveitservilla like ved Ski stasjon, og er en av terapeutene vi i Soma er så heldige å ha god kontakt med. Tidlig en mandag morgen ringer vi for å høre om hennes erfaring med Bitterstern.

## Hvordan fikk du høre om Bitterstern?

Berit forteller at hun ble kjent med Bitterstern da hun deltok på et seminar som ble ledet av den kjente tyske heilpraktikeren Hannelore Fischer-Reska for mange år siden. Hannelore, som har forfattet flere naturmedisinske bøker, fant den opprinnelige resepten fra Hildegard von Bingens tid og tilpasset den dagens forhold. – Jeg ble imponert over hennes kunnskaper, forteller Berit. – Bitterstern var et preparat som fant sin naturlige plass i min terapeutiske praksis øyeblikkelig. Som fytoterapeut var jeg allerede oppmerksom på det alt for lave inntaket av bitterstoffer i vårt daglige kosthold. Ikke minst folks store inntak av søtt øker behovet for det bitre, samtidig som de fleste har mistet sansen for mat og drikke med bitre smakstener. Denne forskyvningen mellom bittert og søtt belaster hele fordøyelsesapparatet sterkt. Lever og galle trenger bitterstoffer for å fungere optimalt, og når vi isteden spiser store mengder karbohydrater, belastes bukspyttkjertelen voldsomt, samtidig som lever og galle stimuleres for lite. Dette kan forårsake symptomer som

## Denne forskyvningen mellom bittert og søtt belaster hele fordøyelsesapparatet sterkt.

oppblåsthet og kolikk, fremvekst av «slemme» bakterier, kvalme og annet fordøyelsesbesvær. Jeg arbeider veldig mye med kostholdet hos mine pasienter. Mat og naturlig medisin må sees i sammenheng - plagene er symptomene og medisinen skal først og fremst være maten. Blant annet må bitterstoffene inn igjen som en naturlig del av kosten, og med Bitterstern er dette blitt både lett og lettvin.

## Utvortes bruk av Bitterstern

Vi spør Berit om hun selv har noen spesielle erfaringer med Bitterstern, og det har hun: – For noen år siden fikk jeg flere vepsestikk under foten etter å ha stått barbert i gresset og plukket bær. Stikkene sved infernalsk! Jeg gikk inn og fant en åpen flaske Bitterstern

– tenkte det gikk an å prøve, selv om jeg ærlig talt ikke forventet det helt store. Jeg smurte et par dråper på hvert stikk – og i løpet av to-tre minutter forsvant sviden fullstendig! For sikkerhets skyld smurte jeg på litt mer etter et par timer og igjen før jeg gikk til sengs. Vepsestikkene var og ble så godt som usynlige og umerkelige – de hovnet aldri opp slik vepsestikk ellers gjør!

## Jeg smurte et par dråper på hvert stikk – og i løpet av to-tre minutter forsvant sviden fullstendig!

Etter denne opplevelsen har jeg stadig anbefalt Bitterstern til utvortes bruk. Den lille flasken er et «must» i toalettmappen om sommeren og på alle reiser. Den er ypperlig på alle typer stikk og egner seg fantastisk bra på små kutt og sår, fordi de bitre urtenes sammentrekkende egenskaper får sår til å trekke seg sammen. En bilmekaniker kom for en tid siden til meg med et stort, åpent sår på hånden. Han hadde vært hos lege med problemet to ganger og «prøvd alt» av salver og kremer, foruten to antibiotikakurer, men såret ville ikke gro. Fordi han stadig måtte være i kontakt med vann og oljesøl, ble såret bare verre og verre – det så stygt ut. Jeg dryppet på Bitterstern, lot tinkturen tørke og smurte deretter på Aloe Vera gel som beskyttende lag. Pasienten fikk beskjed om å gjenta denne behandlingen morgen og kveld fremover, og etter fire dager ringte han og sa at såret var lukket og grodd!

## Den lille flasken er et «must» i toalettmappen om sommeren og på alle reiser.

Tilslutt tilføyer Berit at Bitterstern kan være fantastisk bra for pasienter som har lett for å blø neseblod.



Ha noen dråper Bitterstern i et eggeglass e.l., dypp en Q-tips i tinkturen og påfør neselimplinnene flere ganger. Behandlingen svir nesten ikke og er derfor også utmerket å utføre på barn. Gjentas dette i noen dager, er som regel plagene borte, og skulle de komme tilbake igjen etter en tid, er det bare å gjenta behandlingen!

## Bitre urter for en bedre fordøyelse og «dagen derpå»

– Visste du at Bitterstern er veldig fin «dagen derpå»? Det er ingen ny hemmelighet at bitre urter gjør susen etter alkoholinntak. En pasient jeg hadde, som etter min mening drakk alt for mye vin allfor ofte, fant en svoren venn i Bitterstern. Jeg har tipset mange om dette, og har nytte av den selv også, selv om mitt vinforbruk er mer beskjedent, ler Berit.

# tips om Bitterstern!

## Berit sier at Bitterstern er litt som poteten for fordøyelsen...

Berit sier at Bitterstern er litt som poteten for fordøyelsen, den kan brukes til mye, ja, nesten til alt; ved løs mage og treg mage, når man føler seg skikkelig stinn, og ikke minst, som effektiv førstehjelp ved matforgiftninger, som man særlig kan være utsatt for på reiser. En god vane, sier Berit, er å dryppe 4–5 dråper Bitterstern i juiceglasset hver dag før frokost. Selv blander hun også «en liten dæsj» Udo's Choice olje i det samme glasset. På den måten trigges lever og galle på beste måte, sier vår erfarne terapeut, som hevder at dette gir god magefølelse hver dag.

Berit Strøm Grevstad  
(reg.medl. NNNH og medl. NFHM)



Berit har bred helsefaglig bakgrunn, med utdannelse innen anatomi og fysiologi, tradisjonell og moderne naturmedisin, naturterapeutiske ferdigheter og teknikker, moderne psykologi og nevrofysiologi, samt tradisjonell og moderne filosofi og etikk. Hun er medlem av NNNH's forskningskomité og NNNH's etiske råd. Berit legger vekt på å møte sine pasienter med respekt, omsorg og interesse, med solide kunnskaper og god tid.

Berit holder til i lyse og trivelige lokaler rett ved Ski stasjon, og treffes på telefon 64 87 18 54 eller e-post grevstad-helse@online.no. Se også [www.helseterapeuten.no](http://www.helseterapeuten.no)

## Unngå «feriemage» med Udo's Choice Aldersspesifikke Probiotika og Bitterstern!

Vi nordmenn reiser som aldri før, og valg av reisemål blir stadig mer avanserte. Når tarmsystemet vårt utsettes for fremmede bakterier gjennom maten vi spiser på reise, kan dette forårsake ulike fordøyelsesproblemer som treg eller løs mage. Ved å innta probiotiske bakterier før avreise og på selve reisen, kan du unngå mange av disse fordøyelsesproblemene. Bitterstern bør også være en del av ditt ferieapotek. Den er uunnværlig når du har spist og/eller drukket for mye, når du føler deg stinn og oppblåst, eller når du føler deg uvel. Dessuten er den helt suveren å smøre på insektstikk, småsår og lignende (les intervjuet på forrige side for gode tips).

Vi gir deg nå muligheten til å kjøpe et lite «ferieapotek» som alle bør ha med seg når de reiser, for å unngå å få feriemage.

### Pakke 1:

- 6 stk Bitterstern 10 ml
- 6 stk reisemapper - gratis
- 6 stk valgfri Udo's Choice Probiotika
- Trekkspillrosjyre om ferie og mage

### Pakke 2: 3 % ekstra rabatt

- 12 stk Bitterstern 10 ml
- 12 stk reisemapper - gratis
- 12 stk valgfri Udo's Choice Probiotika
- Trekkspillrosjyre om ferie og mage

### Pakke 3: 8 % ekstra rabatt

- 24 stk Bitterstern 10 ml
- 24 stk reisemapper - gratis
- 24 stk valgfri Udo's Choice Probiotika
- Trekkspillrosjyre om ferie og mage

