

Bästa platsen. Ulrica tronar som en drottning i vardagsrummets generösa fätölj. "Har man väl satt sig så somnar man lätt", säger Ulrica. Och katterna älskar att ligga här.

Jag lärde mig andas genom smärtan

Ulricas drivkraft att prestera överskuggade allt, till och med kronisk smärta och värk. Hennes kropp var heltrasig – tills hon hittade yogan. I dag är hon 95 procent symptomfri.

ULRICA VAR BARA 16 år när kroppen började säga ifrån. Det passade inte alls in i hennes liv som ung och begåvad cellist. Hon kämpade sig till Musikhögskolan i Göteborg. Hon sökte hjälp på alla sätt, men ingen tog hennes smärtor på allvar.

– Jag övade många timmar om dagen med konstant värk och eftersom ingen annan tog min smärta på allvar och jag själv aldrig hade lärt mig hur man lyssnar på sin kropp körde jag slut på mig själv.

Vägen fram till en diagnos var kränkande. Hon mötte många läkare som bara skrattade och sa "lilla gumman, du som är så ung kan ju inte ha fibromyalgi, dessutom är det ju ingen sjukdom".

Men när hon var 21 var fibromyalgin ett faktum. Fram tills Ulrica var 30 kunde hon leva ett hyfsat vardagsliv. Visst, värken och smärtan

fanns alltid vid hennes sida, men hon orkade ändå utbilda sig till musikpedagog.

– Jag respekterade aldrig kroppens vrålskrick som löd: "Stanna upp, lyssna på mig, ta hand om mig." Min drivkraft att prestera överskuggade allt. Bäst eller inget. Så fungerar många fibromyalgiker oavsett vilket område de väljer att vara bäst på. En del är bäst på att ha snyggt hemma, andra på att göra akademisk karriär.

VÄNDPUNKTEN KOM i samband med Ulricas första förlossning, som var komplicerad med stor blodförlust. Ulrica återhämtade sig inte, och en rutinoperation tog lång tid att läka. En whiplashskada – som kom av att Ulrica halkade på ett halt betonggolvet – slungade in henne i ett oavbrutet smärtinferno som varade i flera år.

– Kroppen var så dålig redan och hade ingen möjlighet att kompensera för rörelsen, så där fick jag en pisksnärtskada. Allt kollapsade och jag kunde inte gå, inte röra mig, inte skära >>

FAKTA: ULRICA GULZ

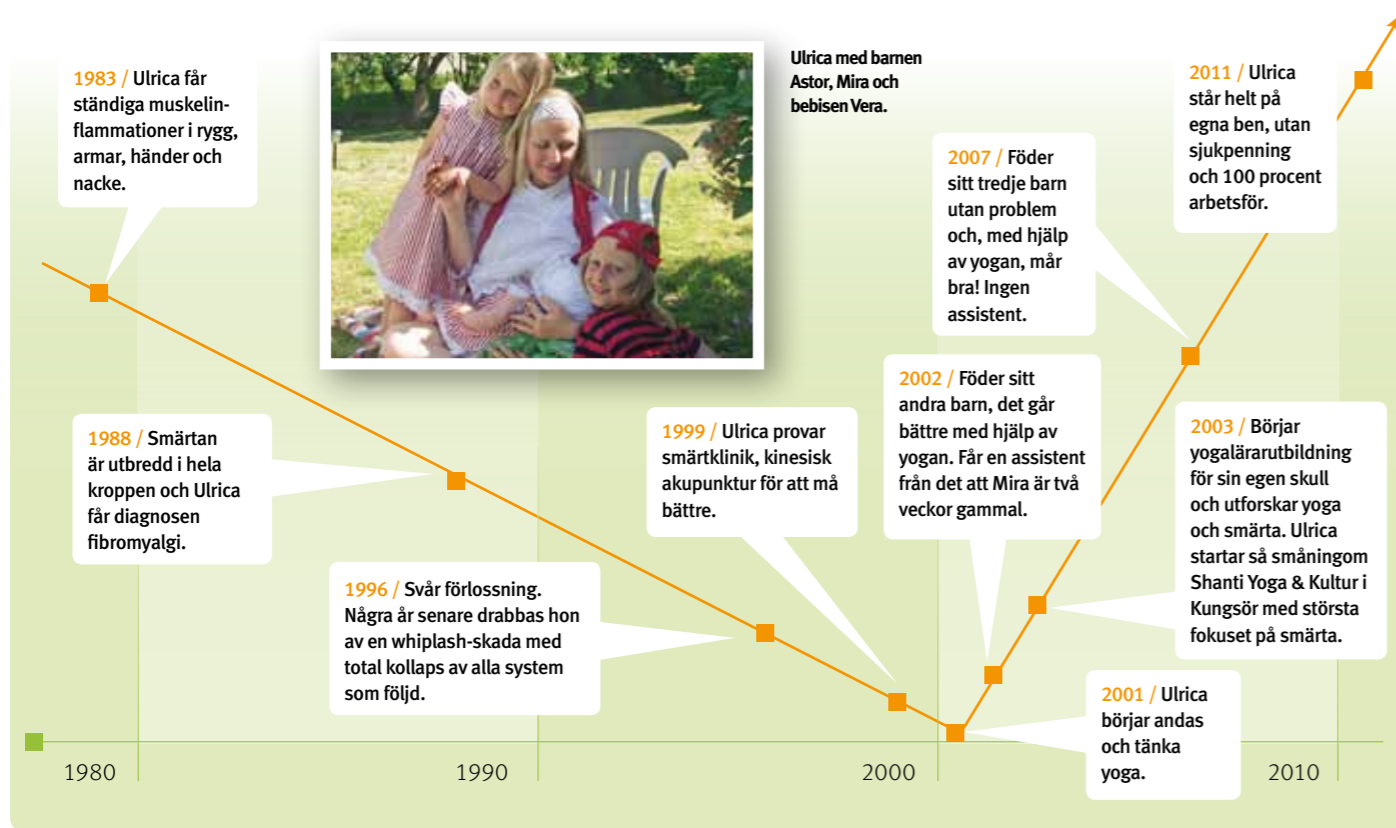
Namn: Ulrica Gulz.

Ålder: 44 år.

Bor: Västerås.

Familj: Maken Torbjörn och tre barn, Astor, 15 år, Mira, 9 år, och Vera, 4 år.

Yrke: Lärare på Högskolan för musikpedagogik – SMI, kundaliniyogalärare, ansvarig för lärarutbildningar i holistisk yoga och röstyoga.



” Jag har tagit körkort och åker själv till soptippen, vilken lycka!

» en bananskiva, hålla i ett glas – ingenting! Det fanns inte en millimeter av min kropp som var smärtfri. Jag sov bara två timmar per dygn under flera års tid. Det mest absurda av allt är att jag åkte färdtjänst till Stockholms Musikpedagogiska Institut och höll föreläsningar ändå – med värk i hela kroppen. Jag var tvungen att komma i väg och känna att jag fortfarande existerade.

SONEN ASTOR var bara 1,5 år när whiplashskadan knäckte Ulrica, som levde i ett ständigt smärt- och ångestinferno.

– Jag var övermannad av rädslor kring att klara av att vara mamma. Det var det värsta, jag kände att jag svek min son. All den kraft jag hade gick till honom. Bra dagar kunde han sitta bredvid mig och jag fick hjälp att



Ulrica driver Shanti Yogacenter i Västerås och undervisar i bland annat andningsövningar, kroppsövelser och meditation för att stärka kropp och själ och lindra smärta.

Eskimo-3 Pure®. Allt annat än en vanlig fiskolja.

Redan när du smakar oljan känner du renheten. Förklaringen är att Eskimo-3 Pure® är renad till perfektion och stabilare än någon annan fiskolja.

Men framförallt innehåller Eskimo-3 Pure® hela den feta fiskens mångfald av fettsyror i naturlig form, inte bara EPA och DHA.

Och det gör den eftersom all forskning visar att fet fisk med hela dess komplex av över femtio fettsyror är oerhört viktigt för hälsan.

Det var också anledningen till att professor Tom Saldeen, som utvecklat Eskimo-3-oljan, valde att bibehålla fiskens naturliga koncentration av omega-3-fettsyror (38%). En uppkoncentration över den nivå kräver nämligen kemisk manipulation, vilket förändrar oljans struktur samtidigt som många naturliga fettsyror minskar eller försvinner. Helheten går förlorad samtidigt som stabiliteten minskar.

Val av fisk och fiskemetod viktigt

För att säkerställa oljans kvalitet, valdes södra Perus kalla vatten som fångstplats. Fisket utförs av lokala fiskare med små båtar som anlöper hamn varje kväll. Därmed kan oljan omedelbart tas om hand. Resultatet blir en ren och stabil olja från ett hållbart fiske – och Sveriges enda miljöcertifierade omega-3-produkt.¹

Stabiliteten viktig för hälsan

Men detta räcker inte för att oljan skall få heta Eskimo-3 Pure®. För att garantera oljans stabilitet har det svenska forskningsföretaget Cardinova, med hjälp av professor Tom Saldeen, utvecklat ett effektivt härsningskydd – PUFANOX®. Lika naturligt som resten av innehållet i Eskimo-3 Pure®.



1. Eskimo-3 Pure® är den enda svenska fiskolja som certifierats för att den uppfyller miljömässigt godkända fiske- och produktionsmetoder.

2. Ca 2 ml, motsvarar American Heart Associations rekommenderade dagliga intag av fet fisk.

Och detta är viktigt för hälsan. Omega-3-fettsyror stannar nämligen kvar länge i kroppen och där utsätts de för syre. Om oljan inte är helt stabil, börjar den härska.

130 vetenskapliga arbeten

Eskimo-3 Pure® är alltså allt annat än en vanlig fiskolja. Renheten, stabiliteten och den naturliga mångfalden av fettsyror ger en oslagbar biologisk kvalitet. Det är också skälet till att Eskimo-3 Pure® har använts i mer än 130 vetenskapliga arbeten över hela världen.

Två kronor per dag

Flytande Eskimo-3 Pure® är smaksatt med naturlig apelsin arom och så ren och stabil att den inte ”smakar fisk”. Därför är det enklast och naturligast att ta den i flytande form. Dessutom blir den mycket prisvärd. En knapp halv tesked² innehåller faktiskt lika mycket omega-3 som två stora engrams-kapslar, och kostar under två kronor per dag. Finns även i kapslar och till barn.



Renad till perfektion och stabilare än någon annan fiskolja

Eskimo-3 Pure® finns på alla apotek och hälsofackbutiker

PENGARNA-TILLBAKA-GARANTI:

Skulle du av någon anledning inte bli nöjd med Eskimo-3 Pure®, ring oss så får du pengarna tillbaka. Ring GreenMedicine AB, konsumentkontakt: 040-22 29 50.



Ulrica hemma i köket i den rymliga villan. I dag kan hon leva ett smärtfritt liv med plats för musik och spralliga barn, men också ha stunder av lugn och ro.



” Jag såg till att jag aldrig behövde stressa och att jag hade god tid på mig på morgonen.

lägga upp en bok på bordet med stöd, så att jag kunde läsa för honom utan att hålla eller böja eller vrida på huvudet. Astor var en rörlig och intensiv pojke och det var så smärtsamt att inte kunna göra något med honom. Han tyckte ju inte om att sitta still, han ville klättra, gärna på mig och det var helt omöjligt på grund av smärtan, det gick inte att röra mig och min man Torbjörn fick hela tiden ha koll och ta bort honom, jag kunde inte ens göra det själv.

När andra barnet föddes var Ulrica i så dåligt skick att hon inte ens kunde bära eller klara vardagsgöromål. En au pair var stödet i vardagen, eftersom Ulrica fick avslag på assistentbehovsansökan.

– Det var svårt att ta in någon annan i sin inre privata sfär, men au pären var mina armar och gjorde så att jag kunde vara med och kommunicera med Mira vid sidan om hela tiden. Jag vara mamma fast utan armar, och det gick bra. Tack vare hjälpen jag fick av assistenten började mitt tillstånd långsamt att påverkas i och med att jag fick utrymme att vila, försöka hitta sätt att läka och ta hand om mig själv. Smärt- och stresshjulet kunde börja snurra saktare tack vare små stunder för mig själv.

MEN NÅGOT MER var tvunget att hända. Ulrica började ta hjälp av dansterapi, psykoterapi, qi-

FAKTA: FIBROMYALGI

* **Långvariga smärttillstånd** är en svensk folksjukdom. Nästan varannan svensk lider av långvarig smärta i exempelvis rygg, nacke och axlar. Omkring 200 000 av dem har smärtsjukdomen fibromyalgi.

gong och framför allt yoga. Tillsammans med en stöttande arbetsgivare såg hon även över sina kurser, arbetsplatsen och arbetstiderna.

– Jag såg till att det fanns någonstans att vila, att jag hade skåp i bra höjd och att jag inte behövde bära material till och från olika salar. Jag såg till att jag aldrig behövde stressa och att jag hade god tid på mig på morgonen för att mjuka upp kroppen och själen. Många fibromyalgiker lever med en hög intensitet och aktivitetsnivå. Vi undviker pauser, vila, tystnad och stillhet. Vi håller oss konstant samsatta och upptagna för att slippa vara med oss själva, känna våra behov och tysta skrik som istället sätter sig i våra muskler och leder.

Eftersom Ulrica inte orkade göra fysisk yoga började hon med att bara andas – svårare än det låter.

– Det är inte lätt att andas när man har stark smärta. Man är rädd och när man är rädd och har ont så andas man ytligt och högt upp i kroppen. Det gör att man får ännu on-

dare eftersom man inte syresätter, inte hjälper kroppen att andas ut slagg och gifter, inte kan släppa taget om spänningar, det blir en ond cirkel. Så att börja andas är något oerhört stort och transformerande för någon med smärta och rädsla.

I DAG ÄR ULRICA GLAD att hon började utforska yogan i små steg, på egen hand med hjälp av kassetband, allt utifrån den egna kroppen. Snart insåg hon att det inte fanns någon särskilt utformad yoga för smärta och hon fortsatte därför att utforska yogan utifrån det perspektivet och utifrån sin egen kropp tills hon landade i den holistiska yogan (före detta fibroyoga).

Få som ser Ulrica göra yoga i dag, kan förstå att hon har varit så dålig under så många år. Tack vare gestaltande rörelse, röstyoga, kroppsmedvetenhet och mycket självreflektion är yogan skraddarsydd för människor med smärta. I dag har hon precis öppnat ett stort, nytt yogacentrum där hon utbildar lärare bland annat i holistisk yoga. Själv är hon 95 procent symptomfri nu för tiden – och när tredje barnet föddes för snart fem år sedan gick förlossningen perfekt.

– Jag har fött Vera, burit henne, bytt på henne – vilken lycka att få byta bajsblöja själv! Jag orkar laga mat, jag har tagit körkort och åker själv till soptippen, vilken lycka! *



Smärta?

Diclofenac T ratiopharm lindrar smärta, dämpar inflammation och sänker feber.

Besök gärna www.teva.se och läs mer om smärta och behandling med Diclofenac T ratiopharm. Här kan du också ladda hem vår patientbroschyr.



TEVA

ratiopharm

Teva Sweden AB

Järnvägsgatan 11 | Box 1070 | 251 10 Helsingborg
Tel 042 12 11 00 | Fax 042 12 11 08 | www.teva.se

Diclofenac T ratiopharm (diklofenakalium) filmdragerade tabletter 25 mg. MO1AB05. Receptfritt läkemedel. Används för korttidsbehandling av lätta till måttliga smärttillstånd, t.ex. huvudvärk (inkl. migrän), tandvärk, muskel- och ledvärk, ryggsmärta och mensvärk. Lindrar smärta och dämpar inflammation. Ej till barn under 18 år. Används ej under eller vid försök att bli gravid eller vid magsår. Datum för översyn av produktresumé 2009-08-31. Se bipacksedel eller www.fass.se för fullständig information om ovanstående läkemedel.