

Gillian Szollos – en framgångshistoria

Gillian Szollos: Jag var desperat. Ingen medicin fungerade, utan gjorde det bara värre. Till slut sa jag till min man att jag föredrog att sluta medicinera och dö en naturlig död framför att behöva stå ut med bieffekterna.

Jag heter Gillian Szollos och jag kommer från Ottawa i Ontario i Kanada. Jag arbetar på en vårdcentral, främst med familjer som väntar barn. Jag har jobbat med prenatalhälsovård i 25 år. Jag började få krampfall sommaren 2014. De kom fort och drabbade mig hårt. På tre månader fick jag omkring 130 anfall. Jag började med keto den 23 oktober 2014 och var fri från anfallen den 5 november, exakt två veckor senare. Efter den litteratur och den forskning jag hade läst ville jag behandla mig själv som ett vetenskapligt experiment. Så jag slarvade inte. Jag höll koll på precis allt och tillämpade strikt 4:1-ketogen kost med mått och vikt på allt. Jag tänkte att om det skulle funka behövde jag ta det på allvar och inte göra det halvhjärtat. Jag ska inte säga att det var svårt, för jag var så begeistrad av möjligheten att det kunde befria mig från de hemska anfallen.

Bieffekterna av den antiepileptiska medicinen jag åt var skador på levern, minskad bentäthet okontrollerbara vredesutbrott som skrämde slag på min dotter och oroade min man, och självmordstankar, vilket jag aldrig haft tidigare. Jag stod verkligen där på en bro natten innan jag slutade ta medicinen.

Bieffekterna av ketogen kost var att jag gick ner 40 kilo som jag hade kämpat för att gå ner i 20 år. Jag blev fri från fibromyalgi, med smärta och sömnlöshet, som jag kämpat med i 15 år. Mina läkemedelskostnader minskade från 1 600 dollar per månad till ingenting. Och jag behövde inte längre ibuprofen och naproxen mot artriten som jag dragits med sen en bilolycka under tonåren. Det var alltså en enorm förändring, och det var ändå inte det som fick mig att börja med keto. Men det motiverar mig helt klart att fortsätta.