Hijven healsoe: Inger Marie tuhtjie vihkeles healsoem tjåadtjoehtidh hijven beapmoevuekine

–Reaktoe beapmoevuekie buerebe jieledem vadta

Snåase/Lijre: Beapmoebïhkedæjja jïh beapmoeterapeute Inger Marie Krystad Skåle hijven dååjrehtimmieh åtneme gosse beapmoevuekiem jarkelamme.

Magnhild mona

[firmapost@snasningen.no](mailto:firmapost@snasningen.no)

Inger Marie Krystad Skåle lea dååjreme healsoe lea buerebe sjïdteme mænngan satne 15 jaepien gietjeste beapmoevuekiem jarkeli. Daelie kuvsjem hööltie juktie sov dååjrehtimmieh jïh daajroem mubpide lïerehtidh.

–Daan biejjien almetjh joekoen jïjnjh gaervies beapmoeh byöpmedieh. Ij leah hijven gænnah. Mov mïelen mietie dle almetjh byöroe væjkalåbpoe sjïdtedh beapmoem darjodh aalkoven raejeste, guktie daejrieh maam byöpmedieh, Krystad Skåle jeahta.

Dovne dïhte jïjtje jïh fuelhkie hijven dååjrehtimmiem utnieh dejnie orre beapmoevuekine.

–Geellebe aarebi jïjnjem allergijem utni, men mænngan aalkeme aktem mineraalem vaeltedh dellie mahte allergijem slyöhpeme, jeahta.

Beapmoe aalkovistie

Inger Marie veanhta jeenjesh jïjnjh aelhkie vuekieh veeljieh gosse edtjieh beapmoem jurjiehtidh. Dihte veanhta jeenjesh tuhtjieh daate fer guhkiem vaasa.

–Jis beapmoejurjiehtimmiem nuekies hijven soejkesje, dellie raaktan ij dan guhkebe gïehtelh beapmojde aalkovistie darjodh. Manne juvnehtem stoerre åesieh darjodh gosse easkah gïehteleminie, jïh dle maahta beapmojde åesine gilmehtidh, raereste.

Inger Marie tuhtjie vihkeles abpe kreekem nuhtedh. Dihte daajra jïjnjh snåasehkh sarvem vuetjieh, jïh dan åvteste jïjnjh raerieh buakta.

Syltadamme njuenie

–Gorredh sarvenmåaride jïh voessjh lïemem dejstie. Lïeme lea joekoen vihkeles jïh manne juvnehtem dam jovkedh fïerhten biejjien. Lieme lea gidtjh gaajh hijven lïhtside jïh åedtjide, mij akt eevre jeatjah goh buljonge.

Akte jeatjah raerie maam åtna juktie abpe kreekem nuhtedh lea dagke ij dan sïejhme.

–Manne sarven-njueniem nuhtjeme jïh syltam dorjeme. Dellie njueniem guhkiem vuassja jïh dan mænngan dam syltede. Dagke ij dan njaelkies vååjnh gosse dam jurjehteminie, men joekoen njaelkies sjædta, Krystad Skåle jeahta.

Kuvsje

Inger Marie edtja aalkoelisnie aktem melkesyregjæring-kuvsjem utnedh Snåasesne gålkoen.

–Melkesyregjæring akte dïpmebaaletje vuekie juktie beapmoeh gorredidh jïh tjaavhkodh, dehtie tïjjeste gosse gilmehtahkh, jueskieskåaph jallh hermetihke idtjin gååvnesh, sov hïejmesæjrosne tjaala.

Lissine beapmoeh jurjiehtidh Krystad Skåle aaj tuhtjie healsoe lea vihkeles.

Dïhte veanhta jeenjesh eah leah dan væjkele jïjtjemse gorredidh.

–Nyjsenæjjah tjuerieh sijjiem vedtedh jïjtsasse. Jïjnjh nyjsenæjjah sijhtieh eevre åajvoeh årrodh fïerhten aejkien, jïh ij leah dïhte aejlies gænnah, veanhta.

Aaj daesnie åssjaldahkh åtna mij lea iemie jïh ij iemie.

– Im gåessie gænnah måasoedehtemekreemine bådtjedh, guktie mov njaltja lea vaananamme ij bådtjam iktegisth åadtjodh. Mov njaltja sijjeste dam iemielaakan jïjtje dorje, jeahta.

**BILDETEKSTER:**

SARVEN-NJUENIE: Ingrid Mari sarven- njueniem nuhtjie gosse syltam dorje. Dïhte tuhtjie joekoen vihkeles abpe kreekem nuhtedh. Gaajhkh guvvieh: Privaate

GAERVIES: Naemhtie illedahke sjïdti sarven-njueniesylteste. Inger Marien mietie dle joekoen njaelkies sjïdti.

PROSESSE: Daesnie Inger Marie sarven-njueniem vuassja åvtelen dïhte syltine sjædta.

MELKESYREGJÆRING:. Kimchi, goesen dohperh, tjaetsiekefijre jïh kombucha leah hijven beapmoe mij lea gïetesovveme aktine vuekine man nomme melkesyregjæradimmie.

GOEBPERH: Inger Marie veanhta vihkeles eatnemen vierhtieh nuhtjedh dan åvteste dellie åådtje dovne namhtah navradahkh jïh hijvenlaakan svihtjedh.