



Svar på de vanligaste frågorna jag får

Vad kostar det att anlita dig ?

Stora hälsopaketet: 3500:- inkl. moms mot faktura

I mitt största omfattande hälsopaket ingår:

- Utskick i förväg av hälsoenkäter som du fyller i via din dator. Du mailar ev. provsvar.
- Mitt förarbete att gå igenom ditt ärende – 30 minuter
- Vårt möte på c a 1,5 timme via telefon eller Skype
Vi diskuterar igenom dina hälsoenkäter, väger in ev provsvar (blod, saliv), går igenom hur du lever i din vardag vad gäller kost, mage/tarm-besvär, sömn, träning, relationer, symtom du inte får ordning på, vilka kosttillskott du tar i nuläget och jag förklarar för dig hur allt hänger ihop. Mitt fokus ligger på balansen mellan könshormoner, binjurar, sköldskörtel, mage/tarm.
- Efterarbete: Skriftlig sammanfattning med åtgärdsplan, vilka kosttillskott du behöver köpa, dosering av dessa samt andra hälsotips handplockade just för dig. – 1,5 timme för mig vid skrivbordet.
Planen gäller för dig de närmsta 3 månaderna.
- **Ingår inte:**
Kostnader för kosttillskott utifrån din sammanfattning
Kostnader för prover du väljer
Löpande frågor via telefon, sms, mail som inte avser akuta frågor kring dosering

1-timmes snabbrådgivning: 1200:- inkl moms mot faktura

Endast via telefon eller Skype

I min 1-timmes rådgivning ingår:

- Tolkning av ev provsvar du har som du vill ha hjälp med (blod, saliv)
- Diskussioner kring din hälsa och enklare förslag till åtgärder
Ingår inte:
Förarbete från min sida
Skriftligt sammanfattning. Du antecknar själv under mötet. Vill du ändå ha hjälp med några skriftliga punkter efter mötet så förkortar vi mötet med 10 minuter.
Löpande frågor via telefon, sms, mail som inte avser akuta frågor kring dosering

Behöver du mer omfattande hjälp – boka stora hälsopaketet.

Svara på hälsofrågor via mail: 600:- inkl. moms via swish.

Betalas i förväg via swish till 1233991981. Ange din mailadress som ref.

Maila till: kontakta@louiseedlund.se.

Jag besvarar normalt inom 3 arbetsdagar när du förbetalat via swish och avsätter max 30 minuter.



Jag funderar på att göra ett salivtest. Vad kostar det och hur vet jag om det är vad just jag behöver göra, kanske något annat är viktigare ?

Fr o m januari 2017 har jag slutat sälja salivtester i mitt eget företag p g a att posten inte är tillförlitlig längre för att posta tester till USA, proverna kommer inte fram i tid. Istället hänvisar jag dig att använda den här länken till min leverantör för att köpa testet:

<http://www.femalebalanceshop.com/?tracking=52b593a739729>

När du är inne i shopen, söker du i rutan på "saliv" så får du upp testet.

Femalebalanceshop har ett förmånligt avtal med bud till Labrix, USA. Testerna kommer fram snabbt och säkert. Sen kan du boka tid hos mig för tolkning av testerna.

Salivtester gör man för att mäta nivån på sina könshormoner (östroger, testosteron, progesteron) och sina stresshormoner (DHEA, kortisol). Ett savlitest mäter de fria tillgängliga hormonerna. Är du kvinna tas provet dag 19-21 i menscykeln (vid c a 28 dgr) och är du man/har inte mens längre, tas provet valfri dag.

Om du känner igen dig på något av dessa påståenden så kan salivtest vara av värde för dig:

- Klimakteriebesvär som vallningar, nattsvetteningar, sömnstörningar, oro, torra slemhinnor, värkande leder.
- Oregelbunden menscykel, blödningsstörningar, huvudvärk/migrän, svår PMS, infertilitet, PCOS.
- Ökat i vikt runt midjan på kort tid trots sänkt kaloriintag och ökad motion.
- Svårt att sova, vaknar ofta, ibland med ångest och hjärtklappning, ibland genomsvettig.
- Oberäkneligt humör, irritation, inget tålamod, raseriutbrott, gråtanfall och stundvis depression.
- Ångest, oro för saker bortom kontroll, ältar, tar saker för personligt, samarbetssvårigheter.
- Ingen sexlust, ingen motivation, ingen lust med någonting, tillbakadragenhet.
- Svårt att komma ihåg saker, hitta ord, dålig koncentrationsförmåga, hjärndimma.

Jag har ett färdigt salivtest från annan leverantör som jag har svårt att tolka, kan du hjälpa mig med det ?

Ja det kan jag göra, om testet kommer från Labrix, USA.

Boka tid här: <https://boka.se/louiseedlundutbildningar/info>

Du har ett specialpaket för blodprover på din hemsida via Werlabs, behöver man köpa dem innan rådgivning ?

<https://werlabs.se/specialpaketet-av-louise-edlund>

Det innehåller sköldkörtelvärden, järn, B12, glukos, D-vitamin. Hur vet jag om det är prover jag bör ta innan jag bokar en tid hos dig? Kan jag använda provsvar jag redan har tagit hos min läkare ?

Har du provsvar hemma som inte är äldre än 6-12 månader så kan vi börja med dem. Du mailar mig kopia inför vårt bokade möte.



- Om du misstänker att du har obalans i sköldkörteln eller om du redan har en sköldkörteldiagnos
- Om du känner dig oförklarligt trött och ofokuserad, har "hjärndimma"
- Om du känner dig deppig och låg

Då är det bra om vi får reda på dessa provsvar till vår bokade tid. Det går också att komplettera med i efterskott men inte om de kommer många veckor efter vårt bokade möte, då behöver vi boka ny tid för genomgång av dem.

Glöm inte att ange min rabattkod: "Louise" för 10 % rabatt på alla prover hos Werlabs. Läs under fliken "Provtagningsställen" på www.werlabs.se så ser du om du har ett anslutet labb nära dig.

Måste man göra tester i förväg för att kunna anlita dig ?

Nej det måste man inte, du väljer själv, man kan börja utan och gå på symtom som också väger tungt. Men tester/prover ger oss ännu bättre och tydligare underlag för våra beslut hur du ska jobba vidare med din helhetshälsa.

Jag funderar på att ta blodprover på mina hormoner. Är det något särskilt jag ska tänka på och kan du hjälpa mig att tolka dem ?

Blodprov på könshormoner (östrogen, progesteron, testosteron) och kortisol säger mig inte så mycket, det mäter inte dina fria hormoner, utan de bundna. Jag tolkar inte blodprover på dessa hormoner i min verksamhet.

<http://www.louiseedlund.se/skillnader-pa-hormontest-i-blod-kontra-saliv/>

Gör du matplaner/veckomenyer också ?

Nej, det tillhandahåller jag inte. Jag är visserligen Lic Kost- och Näringsrådgivare, men arbetar med fokus på hormoner numera. Jag diskuterar kost övergripande med dig och tipsar om vad du bör utesluta och lägga till.

Om jag redan är kund hos dig och vill boka uppföljning, hur gör jag då ?

Du bokar tid via boka.se/louiseedlundutbildningar. Du har 10 % rabatt på 1 timmes uppföljning. Den rabatten drar jag när jag fakturerar efter vårt samtal.

Jag har besvär med min sköldkörtel, tycker inte läkare kan hjälpa mig. Är det något du kan hjälpa mig med ?

Ja, jag kan hjälpa dig men jag går aldrig emot en läkares beslut. Jag kan berätta för dig vad alternativ innebär för dig och vill du göra en förändring med hjälp av min kompetens är det ett beslut du alltid måste ta själv.



Kan man träffa dig personligen eller är det bara telefon eller Skype som gäller ?

Per 15 maj 2017 är det tillsvidare bara telefon eller Skype som gäller.

Tar du emot tonåringar för rådgivning ?

Ja, över 15 år i målsmans sällskap.

Köper man kosttillskott från dig eller var får köper man dem när vi har haft vårt möte ?

Man köper via länkar jag skickar till dig i min sammanfattning. Jag håller inte egna lager. Länkarna går till underleverantörer som erbjuder hög service och bästa kvalitet. Jag rek aldrig kosttillskott jag inte testat själv eller känner mig säker på är de bästa för dig.

Du kan även köpa tillskotten där du själv väljer, men alla får du inte tag i via butik.