

# KÄNDISARNAS HÄLSOGURU

**Anna Maria Gahns-Clements** liv har kantats av möten med stora hälsoprofiler. I dag driver hon det kändistäta hälsohemmet Hippocrates, och **är övertygad om att alla kan bli friskare med rätt livsstil.**

TEXT HÉLÈNE LUNDGREN FOTO HELENA BEVENGUT LASSON



**NAMN** Anna Maria Gahns-Clement

**ÅLDER** 55 år.

**BOR I** West Palm Beach, Florida.

**FAMILJ** Maken Brian Clement, dottern Gail, 25 år och sonen Blake, 13 år. Bonusbarnen Daly och Danielle.

**GÖR** Driver, med sin man, hälsohemmet Hippocrates. Har bl a skrivit böckerna "Killer clothes", "Health and healing" och "Children".

**AKTUELL MED** Boken "Sex, health and happiness".

KORT OM  
ANNA  
MARIA

Under några dagar är Anna Maria Gahns-Clement på ett kort besök i Stockholm. Vi strålar samman på Nibble handelsträdgård i Järna där hon handlar ekologiska grönsaker inför besöket hos pappa. Till vardags är hon bosatt i West Palm Beach i Florida, där hon driver Hippocrates hälsoinstitut tillsammans med sin man Brian. Dit kommer en blandning av allvarligt sjuka samt hälsointresserade människor från hela världen. Kändisar som Roberta Flack, Kenny Loggins, Anthony Hopkins, Olivia Newton John och Paul McCartneys exfru har alla varit på Hippocrates. Under tre veckor får de hjälp med att rensa ut gifter, stärka immunförsvaret, träna och komma i balans.

– Att jag kan vara ett redskap och skapa en livsförändring för andra ger mig en enorm glädje och livskraft!

**ANNA MARIAS INTRESSE** för mat och hälsa började tidigt hemma i huset i Tyresö utanför Stockholm när hon vid 15 års ålder blev vegan tillsammans med sina föräldrar och bror.

– När mamma började arbeta blev pappa tvungen att sköta matlagningen hemma. Han var inte så van vid att laga mat och vi bad honom att laga något nytt någon gång. Då gjorde han en fantastisk sallad och vi älskade

det. Det var pappa som satte i gång intresset för hälsokost. Han köpte flera böcker om hälsokost och en handlade om att det inte var bra att äta ost. Då bestämde vi oss för att ta bort alla mjölk- och ostprodukter.

Eftersom hennes pappa hade planer på att de skulle starta en hälsokostaffär tillsammans sökte Anna Maria som 18-åring praktik hos Alma Nissen som drev hälsohemmet

Brandal utanför Södertälje.

Alma hade själv varit svårt sjuk och sängliggande i åtta år, men med hjälp av potatisvatten och råkost blivit frisk. Inspirationen kom från tidningen

”Mina barn har druckit grönsaksdrinkar i stället för cocacola.”

Hälsas grundare Are Waerland och den danska läkaren Kristine Nolfi, som ansåg att vitlök var en naturlig form av penicillin.

Till Brandal kom människor med svåra sjukdomar i alla åldrar från barn till gamla och Anna Maria fick lära sig allt om hur man skötte bokningarna, lagade mat, gjorde juicer, la omslag och gav lavemang. Hon blev snabbt Almas högra hand.

– Det var mycket intensivt och jag



Profilen  
Anna Maria Gahns-Clement

Redan som 15-åring blev Anna Maria vegan.



Profilen  
Anna Maria Gahns-Clement



Tillsammans med sin man Brian driver Anna Maria hälsohemmet Hippocrates i Florida.

ANNA MARIA OM...

... HÄLSA

Ätska det du gör och vårda dina relationer samt din kropp med motion sex gånger i veckan. Musik och konst hör också till själslig hälsa.

... BARN

Det bästa i livet är våra barn. De fick mig att växa upp och få en helhet.

... RESTAURANGER

Det är en ära att bjuda människor på mat och en skam att inte laga mat som ger hälsa. I USA finns det cirka 600 restauranger som serverar raw food.

... ARE WAERLAND

Han öppnade ögonen på så många av oss. Jag läste flera av hans böcker och blev mycket inspirerad. De gjorde att jag förstod att jag skulle bli vegan och börja äta råkost.



Vinn!

Vi lottar ut 10 ex av Anna-Marias bok "Healthful Cuisine".  
Tävla på [www.halsa.se](http://www.halsa.se)

arbetade från sex på morgonen till elva på kvällen. Därför blev jag inte direkt inbjuden till några fester. Till Brandal kom i stället välkända hälsoprofiler som Are och Ebba Waerland, Eskil Svensson och Tallmogårdens chefsöverläkare Karl-Otto Aly. Alma Nissen var en stark kvinna som inte var rädd för någon och jag lärde mig mycket av henne.

1976 kom den amerikanska hälsoprofeten Ann Wigmore, som introducerade vetegräset både i USA och Europa, för första gången på besök till Brandal.

– Det var efter det besöket som vi började att grodda och på allvar äta levande föda, berättar Anna Maria.

När Wigmore några år senare kom tillbaka till Sverige för att inviga restaurangen Örtagården i Stockholm, hade hon med sig sin assistent Brian Clement.

– Första gången jag såg honom förstod jag direkt att vi var själsfränder. Vi levde våra liv parallellt på olika kontinenter, tusentals kilometer ifrån varandra. När vi nuddade vid varandra bekräftades mina fysiska och emotionella aningar. Jag älskar den mannen, säger Anna Maria med stor inlevelse.

NÄR HON EFTER invigningen stod och diskade tittade Brian in i köket och sa:

– En dag kommer du att gifta dig med någon som mig. Kanske visste han att han snart skulle få rätt.

– Alma och jag hade spenderat all vår tid tillsammans, antingen på hälsohemmet eller ute på resor och föredrag. När Alma var 90 år kände jag att det var dags att lämna Brandal.

Anna Maria skrev ett brev till Ann Wigmore och bad att få komma till hennes institut, och fick svar av Brian att hon var så välkommen. 1983 packade hon sin väska och flög i väg.

– I Boston var det en helt annan anda. Det var nytt och fräscht samt en större personalstyrka på 25 personer. Det var så givande och lärorikt att jag aldrig kände av

Detta är levande föda

Enkelt förklarar är levande föda **okokt mat som aldrig har hettats upp till mer än 40 grader**. Det gör att man får ut maximal näring av maten genom att alla enzymer, vitaminer, mineraler och näringsämnen är kvar. Kosten är glutenfri och enbart från växtriket med mycket grönsaker, nötter, frukt, bär, alger, bönor frön, örter och vetegräs. Genom blötläggning och groddning blir maten mer näringsrik och matsmältningen underlättas.

någon ensamhet. Jag har alltid känt mig förankrad varhelst jag har varit. Det har med min trygga barndom att göra.

Efter att dottern Gail fötts 1986, längtade Anna Maria och Brian, som båda är utbildade naturläkare, efter att starta något eget. Redan året därpå hittade de ett stort hus i West Palm Beach som kändes helt rätt. I den frodiga tropiska grönskan som är full av växter, höga träd, vattenfall och flera pooler, finns det nu plats för 120 gäster.

– Vi ser inte Hippocrates som en affärsrörelse utan har som målsättning att alla kan bli bättre. Det blir som en utmaning. Hur mycket friskare kan vi göra dig? Samtidigt – det är bara du som kan göra dig själv frisk.

Paret Gahns-Clement har både tillsammans och var för sig skrivit flera böcker om mat och naturlig hälsa i samband med familj och vård av barn. Deras nya bok "Sex, health och happiness" kommer snart ut.

– Ämnet sex har använts av religiösa fanatiker och många har tränats i att tänka att sex är ohälsosamt och sjukt. Men sexualiteten håller oss vitala, lyckliga, unga och livfulla. När den delas i en ansvarsfull relation ökar vår fysiska och emotionella styrka.

Anna Maria tycker själv att hon har lyckats bra med att kombinera det krävande arbetet att driva ett hälsoinstitut samtidigt som hon skriver böcker, håller föredrag och ägnar sig åt familjen. 1991 gifte hon och Brian sig i Sverige, och 1997 föddes deras andra gemensamma barn, sonen Blake.

– Jag kunde amma bägge barnen på arbetet tills de var minst två år och sedan har de druckit färsk grönsaksdrinkar i stället för cocacola.

BARNEN ÄR liksom sina föräldrar veganer, med stor respekt för naturen. Familjens liv kretsar kring hälsa 24 timmar om dygnet och det märks i allt de gör – från mat och kläder till träning och relationer. För de lever verkligen som de lär.

– Vi äter inte frukost, utan dricker ett par liter gröna juicer om dagen, varav det mesta på morgonen då man behöver mycket vätska. Jag och Brian fastar en dag i veckan och vi tränar 35 minuter samt badar bastu varje dag. Varannan dag styrketränar vi och flera dagar i veckan simmar vi dessutom i poolen. ✕

Tre bilder från mitt album!



Tidigt 60-tal. Jag, mamma Margareta, pappa Eric och lillebror Anders på trappan till sommarhuset i Sverige.



1975. Jag och Alma Nissen läser gästboken på Brandal.



2000-talet. Jag håller en lektion om alternativ som vetegräs och aloe vera på vår hacienda.

NYFIKEN?

Laga Anna Marias nyttiga raw food-recept på [www.halsa.se](http://www.halsa.se) [www.hippocratesinst.org](http://www.hippocratesinst.org)