



**SUNT OG GODT:** Anne Solås står smilende sammen med sitt utvalg av sunne og gode alternativer til maten man får i butikken.

### Anne Solås driver en liten butikk ute på Gressvik, butikken er fylt av varer etter hennes hjertesak, sunnhet.

STEIN LIAN tekst og foto

Her skal du lete lenge etter brus eller loff, selv om en naturlig og god sjokolade har funnet veien inn i hyllene.

I andre etasje på Gressvik Minisenter har Anne Solås åpnet sin lille butikk «Sunn saker», i ett lite men innbydende lokale. Her har hun bare sunne, rene og økologiske varer. Hyllene er fylt opp med fargerike forpakninger av sunn og naturlig mat. Midt i rommet sitter en smilende Anne og ønsker oss velkommen.

– Jeg åpnet butikken i fjor, men startet på min reise i helsejungelen allerede i starten på 1990 tallet forteller en smilende Solås.

#### Var overvektig

Hun forteller at hun var overvektig og hadde ett anstrengt forhold til mat på den tiden. Sukkeravhengighet og usunn mat preget livet. Hun var en jo-jo slanker som var mye syk og utslitt, og hun hadde problemer med å finne en permanent løsning.

– Jeg jobbet med å se logikken i elleve år, før jeg endelig fant svaret forteller hun videre.

På starten av 2001 fant Anne ut, etter å ha forsøkt en mengde forskjellige dietter og produkter uten effekt på helse eller vekt, at hennes vei var ett stabilt blodsukker og naturlig mat uten gluten, melk og andre tilsetningsstoffer. Da blodsukkeret stabiliserte seg og fetttsyrebalansen ble stabil, førte dette til en positiv virkning på vekt og helse.

– Det tok tid, men det var utrolig godt å finne ut hva det var som feilte meg smiler Anne. For ikke å snakke om lettelsen da det faktisk

virket.

#### Løsningen ble også arbeid

Så snart Anne fant ut at kostholdet var nøkkelen til velvære, brukte hun kunnskapen sin til å hjelpe andre som slet med de samme problemene.

– Jeg hadde på det tidspunktet testet det meste, og kjente til mange produkter og muligheter, så det var naturlig for meg å bruke dette videre smiler Anne.

Hun jobbet i nesten 10 år med å hjelpe folk med ernæring. Hun så resultatene, men også hvor vanskelig det kunne være å finne frem til de rette produktene. Hun bestemte seg for å starte opp for seg selv. Gi alle som ønsker det, råd og veiledning innen kosthold, samt muligheten til å få handlet sunt og trygt. Sent høsten 2011 tok Anne skrittet fult ut, og startet opp en liten butikk på Gressvik.

#### Nøye utvalgte varer

Anne er nøye i utvelgelsen sin, og velger kun varer fra leverandører hun stoler på.

– Jeg er nøye med at innholdsfortegnelsen stemmer med det som faktisk er i produktet forteller Anne bestemt.

Hun viser til eksempler hvor det i følge forpakningen er glutenfritt, men i virkeligheten kan det inneholde en tillatt mengde gluten. Med seg selv som forsøkskanin har Anne funnet mange gode produkter, som bare har naturlige ingredienser og er fri for gluten og melk. Hyllene er fulle av varer, som er godt merket av produsent, og testet av Anne. Kunder vil alltid finne noe, og får god hjelp av Anne dersom de er usikre på hva de bør velge.

– For meg er det viktigste at kunden er fornøyd og kommer tilbake med ett godt resultat avslutter Anne.

red@byavisafredrikstad.no

#### Ny adresse:

Storveien 84 b  
1621 Gressvik

[Kart og veibeskrivelse >>](#)

[Til nettbutikken >>](#)

