

Kost som botar?

Lite om kost och välmående.

Ämnesomsättningsprocesser är mycket komplicerade och framförallt, individuella i varje kropp. Individualiteten beror särskilt på matsmältningsapparatens förmåga att bearbeta och absorbera de olika ämnena, uttryckt i mängden saltsyra, enzymer och enzymkvalitet och cellernas specifika uppsättning av receptorer. Därför är det möjligt att påstå – det som är rena medicinen för den ene, kan vara raka motsatsen för den andre. Utöver alla biologiska förutsättningar, är den mänskliga organismen helt i händerna på sin tarmflora. Det forskas mycket just nu, för att kunna förstå, hur alla dessa probiotiska bakterier, skapar förutsättningar för rätt näringsupptag och därmed hälsa. Tarmhälsan tillhör nog den mest åsidosatta faktorn av alla förutsättningar för kroppens välmående.

"Din mage fungerar precis som den ska!", förklarade naturläkaren för en ung man som upplevt större och större bekymmer. **"Den svarar perfekt på all den skit du stoppar i den!"** Tyvärr har vi ett sjukvårdssystem som förespeglar individen att den inte behöver göra något själv, för att förebygga obalanser och sjukdomar. Det finns troligtvis ingen sjukdom, där tarmproblem inte är inblandade. Det vill säga att blir man sjuk av det man stoppar i sig, måste det praktiskt taget vara möjligt att bota förvärvade obalanser med hjälp av livsstilsförändringar och kostomläggning. En linjär tanke – orsak och verkan. Borde även falla den etablerade vetenskapen i smaken och generera nya och nygamla behandlingsmetoder, utan biverkningar. Direkt hämtade ur naturen och belagt med vetenskaplig evidens, för medborgarens fromma (även dennes plånbok).

Men så är inte fallet! Jag citerar Josef Östlund, grundaren av Mistelgården, med inriktning att förmå människor till förändringar av både livsstil och kost. Trots att sjukhusen rekommenderar "färdigbehandlade" cancerpatienter till en vistelse på Mistelgården (med färdigbehandlade menas opererade, strålade och/eller cellgiftsbehandlade), vill/kan/får behandlande läkaren inte rekommendera någon annan metod, innan nämnda åtgärder har genomförts. När inget mera kan göras för individen, är det enligt LYHS, lagen som reglerar läkarnas yrkesansvar, ett tyst medgivande, med tips om "sista hjälpen". Trots mirakulösa vändningar och tillfrisknanden, har ingen vetenskaplig uppföljning genomförts av de som abonnerar på allt vetande.

Bakom Josef Östlunds livsgärning ligger det faktum att han botat sig själv från allehanda besvärliga sjukdomstillstånd, med hjälp av strikt tillämpning av råkost och uteslutning av allt kött. Han lyckades över förväntan bra och behöll sin goda hälsa livet ut. Han stöttar sina teorier, om vad som botat honom, på professor John Beards vetenskapliga arbete som redan publicerades 1903 och ännu inte motbevisats. Kort uttryckt, betraktas cancer som en bristsjukdom. Många andra forskare tog upp idén och försökte hitta ämnen som kunde störa och försvåra, ja rentav bota cancerösa processer. Man lokaliserade ett ämne som finns i nästan alla växter – Laetrile eller B₁₇, en omstridd substans som ömsom kallas för undermedel och ömsom verkningslöst. Det visade sig att det verksamma ämnet är en del av en nitriloxid (ämnen som innehåller bland annat en cyanid i bunden form). Cyanid är vanligtvis mycket giftigt, men i den bundna formen skadar den inte vanliga celler. När ämnet når en cancercell, utlöses den bundna cyaniden med hjälp av ett särskilt enzym, beta-glycosidase och dödar cancercellen. Ämnet finns i stora mängder i mungböngroddar.

Plötsligt kunde han ta till sig påståendet att rätt kost möjliggjorde bot av cancer eller andra sjukdomar – ämnen som naturen tillhandahåller i vegetabiliska födoämnen. ”Bot för människans alla sjukdomar finns runt omkring oss. Det är vetenskapens uppgift att upptäcka dem”. Man har konstaterat att den västerländska kosten innehåller för lite Laetrile, med andra ord för lite råa grönsaker. Erfarenheten visar att man gott kan äta 100 gram spirade mungbönor per dag, vilket innebär att man får i sig 1 gram Laetrile. I botande syfte bör man öka mängden till 300-400 g per dag, vilket då ger ett intag av 3-4 g Laetrile. Klicka gärna på bifogad länk för närmare förståelse. <http://www.youtube.com/watch?v=fl8622fv5EQ>



Den helande kosten

Hela resonemanget handlar om levande föda (råkost). Upplagt på tallrik, varje grönsak för sig, smaksatt med olivolja och äppelcidervinäger eller pressad citron. Groddade mungbönor och finriven vit- eller rödkål, skall utgöra basen på måltiden. Variera med finriven morot, rödbeta, kålrot eller rättika och smaksätt alternativt med riven pepparrot, rivet äpple, grekisk fårost eller annan smaksättare

du tycker om. Mellan varje måltid dricker man en kopp ”Paradisvälling” – finmixade, groddade mungbönor, smaksatta med bär (blåbär, hallon, björnbär, etc) och utspätt med vatten till drickfärdig konsistens. Med denna levande föda som bas, skapar man även rätt miljö för mjölksyrajäsningskulturerna eller våra tarmbakterier.

En god tarmhälsa – rätt bakterieflora i tarmarna – är grunden för immunförsvarets kondition och förmåga att motverka en negativ hälsoutveckling. En balanserad råkost innehåller alla nödvändiga ämnen, jämte rätt bakterieflora, för att hålla oss friska.

www.cnmmassage.se

Som förstärkning av kostbehandlingen, genomförs det tarmsköljningar (med varmt kamomillte) eller veckofasta vid sjukdomar som reumatism, glutenintolerans och andra tarmsjukdomar. Gemensam nämnare för alla typer av kostbehandlingar är att avstå från mjölkprodukter (fet grädde undantagen) och produkter som innehåller vetegluten (framförallt bröd). Ingen prefabricerad mat – allt på ett ekologiskt sätt och tillagat av giffria födoämnen.

Råd vid övergången till vegetarisk kost

Enklast är att boka en vistelse på Mistelgården – där hjälper man alla på ett individuellt anpassat sätt. Att bara helt plötsligt gå över till råkost och utelämna vissa födoämnen, är ingen enkel sak. Man måste även avstå från allt kött, undantagen fisk. Nästan alla som ändrar till vegetarisk kost, utsätter sin mage för anpassnings- och utrensningensfenomen. Kramp, knip och gaser är ett övergående fenomen – sedan får man nästan en kick av välmående och lättnadskänsla. Den levande födan utvecklar dina mjölksyrabakterier och därmed rätt pH-värde i tarmsystemet. Förstagångsförsämringar (abstinens = avgiftning) kan kännas mycket enerverande, men hav tröst, det ändrar sig efter ett tag till det bättre.

Om man upplever råkosten som enahanda föda och inte har fantasi nog att variera densamma, kan man förstärka kvällsmåltiden med kokt mat, gärna fisk (strömming, makrill, lax, sill, etc), i mindre mängder. Man antar att den huvudsakliga tillförseln av levande föda, skapat en tarmflora som klarar av mjölksyrajäsningen ändå! Till sist är det fråga om pH-värdet i tarmsystemet. Kan påverkas positivt med tillförsel av någon tablett probiotika vid varje måltid eller citronvatten före måltiden (ökar syrahalten i magen). Däremot måste du dricka 2 – 3 liter rent vatten, utan kolsyra, för att ge kroppen en chans till en klanderfri ämnesomsättning. Drick ett litet glas rumstempererat vatten i timmen, inte stora mängder åt gången! I det senare fallet måste allt tillfört vatten först värmas upp till 37 grader i magen, för att sedan bara kissas ut – vattnet gör liksom ingen nytta i kroppen.

Receptförslag för den vilsne

Vi har sammanställt ett antal receptförslag för olika kostråd. Generellt behöver du enbart tillämpa sunt bondförnuft avseende alla de olika kostförslagen som presenteras - uteslut komjölk och vetegluten. Laga så mycken mat själv som är möjlig i din privata situation, kompromissa inte! Regelbunden felaktigt tillförd föda leder till någon form av obalans (sjukdom). På samma sätt leder regelbunden tillförd positiv föda, till bättre totalhälsa. Lita inte på trendiga matguruers budskap i TV eller tidskrifter. De saluför bara det som kan omsättas i ekonomiska termer – pengar. Baka gärna ditt eget bröd, gärna surdegsbröd, om du måste äta bröd! Källsortera för bästa hälsa och ett långt, sjukdomsfritt liv!

Blodgruppsrelaterad kost

Du är vad du tänker och du blir vad du äter!

Vilken kost eller diet är bäst anpassad till varje människas behov, för individuellt optimerbar hälsa, välmående och prestation? Blodgrupp, ämnesomsättning, förbränningshastighet och det autonoma (självreglerande) nervsystemets balans avgör kostval för fysiskt, mentalt och emotionellt välbefinnande.

För att uppnå optimal hälsa och viktbalans, är kunskap om kostens sammansättning en viktig förutsättning. Vi vet att råvarukorgen bör innehålla rätt balans mellan kolhydrater, proteiner, fetter och olika vitaminer och spårämnen. Emellertid, det är först när denna kunskap relateras till varje människas unika genetiska förutsättningar, som kosten och dess sammansättning kan skräddarsys för individens hälsoutveckling.

Kostval baserat på blodgrupp är relaterat till de unika ytmarkörer av kolhydratnatur (sockergrupper) som identifierar och särskiljer varje blodgruppstyp. Blodgrupps-typerna 0, A, B, och AB, har utvecklats på historisk och evolutionistisk grund från 50 000 år f.k. till 1000 e.k. Blodgrupp 0 utvecklades, när människan anpassades till jägarkulturen. Urbanisering och jordbruk skapade förutsättningar för blodgrupp A. Folkvandringar och rasintegration genererade blodgrupp B respektive AB. Vanligaste blodgrupperna i Sverige är A och 0.

All föda från flora och fauna innehåller unika s.k. **lektiner**, vilka utgörs av proteiner försedda med specifika kolhydratstrukturer. Dessa kan liknas vid antenner som placerats på proteinets ytstruktur i form av artrelaterade identifikationsmarkörer. Människans celler är således också utrustade med dessa "identitetskort", unika för varje blodgrupp. Ytmarkörerna kan överensstämja eller avvika från dessa på blodgrupp eller celler. Vissa kostbaserade lektiner som inte överensstämmer med blodgruppsmarkörer, kan passera mage och tarmslemhinna (ca 5 %) och binda in till kroppens celler. Detta kan bidra till att blodceller binder ihop (klumpa sig), att andra celler börja dela sig eller att immunförsvaret blir aggressivt och angriper kroppens egna vävnader.

Exempelvis, hos personer med blodgrupp 0 förorsakar glutenlektiner från vete och andra sädeslag att magslemhinnan angrips, vilket orsakar smärtsam inflammation. Personer med A-blod är speciellt anpassade till vegetarisk kost och tolererar mjölk dåligt, vilket resulterar i andnings- och luftvägsbesvär. Grupp-B personer har god anpassbarhet till mjölkprodukter, men är känsliga t.ex. för lektiner från kyckling, vilket bidrar till negativa effekter på immunförsvaret och nervsystemet.

Att anpassa födan till kroppens förmåga till effektiv matsmältning, friktionsfritt upptag av näringsämnen från tarm till blod, leder till balans i ämnesomsättning och förbränning. Förbränningshastigheten är kostberoende, varför näringsinnehållet

påverkar förmågan till koordination och fysiologisk resonans. Likaså stimuleras eller dämpas impulser i autonoma nervsystemets funktion (det icke viljestyrde nervsystemet, läs tarmhjärnan). Med andra ord så kan kostvalet för olika blodgruppsbärare förklara sådant som intoleranser mot laktos, gluten, komjöls- och soja **protein**. Rent kroppsligt sett kan reaktionen förklaras på följande sätt:

Tänk dig tarmslemhinnor som finmaskiga nät, vilka endast släpper igenom förutbestämda molekyler till blodbana och lymfa. Kroppen kan vid behov krympa eller vidga detta nät. Molekyler som nästan slinker igenom, fastnar i nätet och blockerar övrigt upptag av näringsämnen (t ex homogeniserade fetter i mjölk). Främmande proteiner måste t.ex. sönderdelas i hanterbara enheter, aminosyror, för att på cellnivå kunna sättas ihop till kroppens egna proteiner. Likaså sönderdelas kolhydrater i enklare sockerformer, för att kunna hanteras i denna process. Man kan lätt förstå att störningar i denna komplicerade hantering, lätt kan uppstå i mag – tarmkanalen och ställa till problem. Tarmhälsan kan endast återställas genom stenhård diet under lång tid – **det kan ta upp till 1- 1½ år** att läka.

BLODGRUPP 0 – JÄGAREN OCH SAMLAREN

Mår bäst av animaliskt protein (undvik fläskkött) och kraftfull motion (tar ner stressen). Omfattar ca 42 % av Sveriges befolkning. Risk för förhöjd magsyra. Effektiv matsmältning och utvecklat immunförsvar, stress kan utlösa autoimmuna obalanser. Bör undvika gluteninnehållande livsmedel, som vete, råg, havre och korn samt mjölkprodukter.

BLODGRUPP A – BONDEN-/VEGETARIANEN

Utgör ca 44 % av Sveriges befolkning och är i hög grad anpassad till vegetarisk kost. Mår inte bra av animaliskt protein. Lågintensiv motion i form av promenader, yoga och Tai Chi. Låg produktion av magsyra, känslig matsmältning, infektionskänslig, risk för hjärt/kärlsjukdom, diabetes och cancer. Tål inte mjölkprodukter, kan orsaka slembildning och obalans i luftvägarna.

BLODGRUPP B – NOMADEN/BLANDKOSTAREN

Nomaden mår bäst av blandkost. Tolererar mjölkprodukter väl. Omfattar ca 12 % av befolkningen. Är stresstolerant med hög anpassbarhet. Har aktivt immunförsvar och tolerant matsmältningssystem. Mår bra av måttlig motion, t ex jogging, cykling och tennis. Benägenhet för autoimmunologisk obalans vid stress, som multipel skleros och kroniskt utmattningssyndrom. Varierat kostinnehåll (undvik kyckling).

BLODGRUPP AB – KAMELEONTEN (GÅTAN)

Återfinns hos 2-6% av befolkningen, är förändringsbenägen och anpassar sig lätt till kost- och miljöförändringar. Har mycket känslig matsmältning med både A's och B's

begränsningar. Immunförsvaret är överaktivt och angrips gärna av patogena mikroorganismer (för en viss sjukdom karakteristiska). Stressprofilen är A-lik, med oro, irritation och överaktivitet. Stillsam motion och avspänningsträning skapar balans. Undvik griskött och kyckling.

Rekommendationer

Det är viktigt att inte överdriva ovannämnda rekommendationer. Det är nämligen fullt möjligt att vissa blodgruppsbärare har anpassat sig till "olämpliga" födoämnen tack vare kulturella upplevelser under många generationer. Det normala är dock, under förutsättning att kroppen fungerar som den ska, att individen utesluter vissa födoämnen som kroppen själv uppfattar som olämpliga. Avkänningsmekanismen är lokaliserad till navelområdet (första tillförseln av föda under det embryonala stadiet) och öronspottkörtlarna. Stressen medför alltid olämpliga blockeringar som på sikt kan skada matsmältningen och därmed försämra näringsupptaget. Vetenskaplig dokumentation www.dadamo.com.

Råd och tips – GI kost

Att förstå blodsockret.

När man tillför kroppen kolhydrater med födan, bryts dessa ned och omvandlas till glukos (monosackarider), för att kunna tas upp av kroppen. Det mesta lagras i levern eller i musklerna som glykogen, kroppens lagringsform av glukos. Glykogenet omvandlas vid behov till glukos som är bränslet för produktion av energi i cellerna. En normal blodsockerhalt anses vara 60-90 milligram per dl blod vilket ger en total halt av ca 5 g glukos i blodet.

Det är hunger-, mättnadssignaler och hormoner som normalt sett håller en finstämd balans av glukos i blodet. För mycket glukos i blodet stimulerar insulinutsöndringen, kroppens enda hormon med blodsockersänkande verkan. För höga halter av glukos i blodet kallas för **hyperglykemi** och kan förorsaka stor skada om det inte kontrolleras. Sockret kan binda till olika proteiner i blodet, en process som kallas **glykosylering**. Denna obalans av långvarigt högt blodsocker, kan leda till skadade blodkärl, hjärtsjukdomar, påverkan på hjärnvävnad (t ex demens och Alzheimers), för tidigt åldrande, etc. För låga halter av glukos i blodet kallas för **hypoglykemi** och kan orsaka framförallt hjärnskador, då just hjärnan är särskilt beroende av glukos som bränsle (i kombination med syre).

GI, Glykemisk Index, är begreppet i modern näringsfysiologi som ersätter tidigare begrepp som **långsamma och snabba** kolhydrater. Metoden utvecklades ursprungligen av en kanadensisk professor, David Jenkins, forskare inom näringslära. Metoden utvecklades som hjälp för diabetiker att bättre kunna hantera blodets sockerhalt med hjälp av dietära åtgärder. Alla som provar en kost enligt GI-metoden

kan inte förvänta sig dramatiska förändringar – men förbättringar kan uppnås inom följande områden:

- **Minskar kroppsfettet**
- **Förbättrar uthålligheten**
- **Påskyndar kroppens återhämtning efter träning/ansträngning**
- **Ökar den mentala skärpan**
- **Minskar risken för karies**
- **Sänker risken för hjärt-kärlsjukdomar, cancer och diabetes 2**

GI-metoden kan med fördel användas av alla, men utnyttjas på olika sätt, beroende på användargrupp och målsättning. En diabetiker t ex som lär sig att använda metoden – kostförändringar skall alltid ske i samråd med behandlande läkaren – kan i många fall minska sjukdomens framfart, resultera i en bättre blodsockerkontroll, samt påverka insulinkänsligheten på ett positivt sätt.

Insulinkänsligheten påverkas lätt.

Ett hormon behöver en receptor (mottagare) på målcellen, för att kunna påverka densamma. Ju flera receptorer en cell har, desto mindre behövs det av ett hormon för att få den tänkta effekten. När man har ätit, höjs blodsockernivån och detta känner insulinreceptorerna av. Följden blir att glukos upptas av levern och musklerna och blodsockerhalten sänks till en normal nivå, insulinproduktionen upphör. Ständigt höga halter av insulin i blodet får cellerna att avveckla receptorer, oavsett om det är en naturlig eller läkemedelsbaserad obalans. Denna onda cirkel kallas för **insulin-resistens** och medför på sikt diabetes.

Mycket insulin i blodet påverkar antalet insulinreceptorer och leder därmed till minskad insulinkänslighet. Tvångstransporten in i cellerna av glukos ger alltid fettinlagring, eftersom antalet receptorer på fettcellerna är desamma. Detta har utvecklats till ett stort problem i USA som även börjar märkas ordentligt i Sverige. Vi kan iakttä en ständig ökning av viktproblem hos barn såväl hos vuxna individer. Vår livsstil, det obalanserade livet vi lever, är självklart den största anledningen till obalanser i våra kroppar.

Ett lågt intag eller brist på kolhydrater, kräver ämnesomsättningsförändringar, för att upprätthålla en normal glukoshalt i blodet. Det som står till buds är proteiner i muskelmassan under avskiljning av kvävegrupper, med urinsyra som avfallsprodukter. Om kroppen aktivt använder sin muskelmassa, tvingas den till att omvandla lagringsfettet till ketonkroppar som energigivare (luktförändringar, nära besläktat med aceton), för att producera energi i hjärnan. Den sistnämnda funktionen tros människan ha utvecklat under istiderna då tillgången på kolhydrater förmodligen var mycket låg eller otillräcklig. Fettomvandlingen påverkar således knappast glukoshalten i blodet.

Hur fungerar det glykemiska indexet?

GI är ett mått på hur snabbt innehållet av kolhydrater i ett födoämne, höjer glukoshalten i blodet. Eftersom mängden insulin i blodet också är kopplad till glukosnivån, är GI ett indirekt mått på hur mycket insulin som kommer att frigöras.

Indexet mäts på 50 g kolhydrater (t ex 250 g banan med 20 % kolhydrater). Därefter jämförs blodsockerhöjningen med den som sker när man äter 50 g kolhydrater från vitt bröd (100 g med 50 % kolhydrater). GI beror på livsmedlets struktur, yta, surhet, koncentration, innehåll av fett och protein, innehåll av vattenlösliga fibrer och antinutrientier, typ av sockerart, typ av stärkelse och förklistring. GI berättar enbart hur snabbt blodsockret stiger efter en måltid och säger ingenting om näringsinnehåll, fettkvalitet, etc. Hjälp att kontrollera livsmedlens innehåll eller GI-värden kan göras på livsmedelsverkets hemsida.kan göras på.

Googlar du på Glykemiskt Index, får du upp hur många sidor med information som helst. I mitt tycke är det viktigaste att man inte slaviskt tittar och förlitar sig på olika tabellvärden och försöker omsätta dessa råd i sitt vardagsliv. Den överordnade sanningen är den att man skall använda lite sunt förnuft – bondförnuft! Lär dig på vilket sätt och med vilka födoämnen, snabba kolhydrater kan ersättas med. Ta det mest påfallande i början och utveckla källsorteringen därefter. GI-metoden är principiellt ingen bantningsmetod! Viktnedgången är ett resultat av ämnesomsättningsförändringen – ha alltid i åtanke att 1 del kolhydrater binder 3 delar vatten.

Praktiska råd och tips

- Undvik alla slags hel- och halvfabrikat – om du köper dessa varor i alla fall, läs noga på förpackningen vad rätten innehåller. Färdigmos t ex är rena sockerbomben, utöver alla tillsatser som finns där.
- Måste du äta potatis, koka dem i så fall med skalet på, dagen före (likaså pasta, ris, etc.), låt kallna och värm på nästa dag – det sker en förklistringsprocess i kolhydratmolekylerna som ger ett bättre GI-värde.
- Undvik alla "snabbprodukter", typ makaroner, ris, osv. Undvik även alla lightprodukter, vad reklamen än säger.
- Koka dina grönsaker på så sätt att du kokar upp vattnet först. Lägg i grönsakerna i det kokande vattnet, låt koka upp igen och sjuda en kort stund, beroende på grönsakens art och konsistens. Svalna av med lite kallt vatten så att kokningen avstannar. Lägg på en klick smör – löser fettlösliga vitaminer. Använd kokvattnet i annan matlagning.
- Grönsaker som växer ovan jord, innehåller minst med kolhydrater (typ bladgrönsaker). Rotgrönsaker innehåller mera socker och har därför ett högre GI-värde. Woka dina grönsaker ofta!
- Ät gärna ett par frukter om dagen, mest äpplen och päron (fasta). Även vissa andra frukter innehåller fruktos, en sammansatt sockerart som tar längre tid för kroppen att omvandla till blodsocker.

- Undvik allt som är lockande – chips, godis, läsk och lightdrycker. Paradoxalt nog stimulerar sockerersättningsmedlen kroppens fettupplagring. **No sugar added** är ingen garanti för att varan är lämplig som mat eller dryck.
- Drick citronvatten till maten, för att sänka GI och stimulera din matsmältning. Ta gärna råörda lingon som tillbehör (helst självplockade och konserverade med råsocker).
- Är du orolig för att inte få i dig alla näringsämnen med din kost som rekommenderas – ät **en** burk vitaminer, mineraler och antioxidanter. Senvintern och likaså senhösten, är bra årstider för att stärka sitt immunförsvar. Äter du en balanserad kost och upplever en god tarmhälsa, finns det ingen anledning att jämt och ständigt tillföra kosttillskott.
- Din ämnesomsättning är unik för dig – ät när du är hungrig och sluta när du är mätt. Tillåt dig att slappna av emellanåt!
- Slutligen en allmän sanning – rör på dig regelbundet. Det behövs inga hurtbulfasoner, för att må bra. **Regelbunden**, lågintensiv motion, konserverar hälsa och välbefinnande. Regelbundenheten har, accepterad som vana, en stor påverkan på ämnesomsättningens funktion, både på gott och ont!

Råd och tips – LCHF kost

Visst känns det förvirrande att efter femtio års indoktrinering, plötsligt behöva tänka om igen och äta mättat fett som ansågs vara såååå farligt. Dessutom all svartmålning av kolesterolet som delade samma öde och tillskrevs allt ont av världens sjukdomar. Det krävdes en svensk martyr i form av Annika Dahlquist, läkare på Njurunda Vårdcentral, och ett domstolsutslag i ärendet, innan LCHF-kosten på allvar gjorde sitt genombrott. Domstolen tog bara ställning till att hon arbetat efter "vetenskap och beprövad erfarenhet", inte om kosten i sig var rätt eller fel. Socialstyrelsen fick tolkningsproblem, den saken är klar!

LCHF-kosten är i sig själv inte något revolutionerande nytt, den belyser enbart kolhydraternas betydelse för kroppen vid för överdriven tillförsel. Där om är di lärde eniga att överbliven energi efter en måltid, omvandlas till kroppens lagringsfett. En helt naturlig process, för att klara av perioder av svält, där kolhydrater inte är tillgängliga. Vintertid växer inga kolhydrater, organismen får leva på fett och kött – från bytesdjur eller lagrat fett. Felet är bara att i det moderna samhället infinner sig svältperioden mera sällan numera. Vi har tillgång till kolhydrater året om, i aldrig sinande mängder.

Därför blir det så fel, när dietisten rekommenderar en diabetiker kolhydratrik, fettsnål kost. De till blodsocker omvandlade kolhydraterna, utlöser insulinfrisättningen – ju mer blodsocker, ju mer insulin. Proteiner kan kroppen omvandla till glukos, men utväxlingen till glukos sker i flera steg och tar tid – därför ingen våldsam insulinstorm. Fett omvandlas till ketonkroppar som hjärnan, efter omställning, kan producera energi utav. Fett är dessutom den energitätaste näringen vi kan äta – ger en långvarig mättnadskänsla och absolut inget godissug.

Ett gammalt, bohusslänskt ordspråk förkunnar ”**Den som slutar äta fett fläsk, får isterbuk**”. De gamla som inte visste något om insulin, förstod att fett inte är anledningen till fetma, om man gör av med kalorierna. Och det gjorde stenhuggarna lätt i sitt arbete, eller fiskarna och andra slitvargar. När sillen inte gick till, var det vinter för dem alla – en svältperiod. Översatt till den västerländska livsstilen, kan man lätt konstatera, att:

- Vi äter för många kalorier och gör av med för få av dem.
- Vi stoppar dessutom i oss fel mat och deponerar av den anledningen.
- Vi lever inte längre något biologiskt liv som innebär anpassning efter varierande årstider.
- Vi utsätter oss för utdragen stress (stress över tid utan återhämtning däremellan).
- Vi har tappat bort gemenskapen vid måltiderna.
- Vi låter intellektet styra våra liv.

Hur skall vi äta enligt LCHF?

Sten Sture Skaldeman har påvisat en extrem fett/proteindiet och gått ned 60 kilo. Vanliga bantningsmetoder visade sig vara fullständigt otillräckliga och förrädiska – när svälten avslutades, återställdes den forna vikten mycket snabbt och lite därtill. Den bestående effekten blev negativ – en viktökning. Han uteslöt alla kolhydrater, låg på max 5 % av intagen föda och åt blandfärsbiffar, fläskkotletter, aromsmör, grädde, majonnäs och smör, skinka och ost, mm. Han höll fettförbränningsmotorn igång med tillförsel av mera dietfett (70 % fett, 25 % proteiner och 5 % kolhydrater). Dieten räddade troligtvis livet på honom.

Kosthållet, jag vill inte använda ordet ”diet”, låter som bestraffning att behöva avstå från allt man normalt äter, ta ned vikten mycket effektivt. Man äter sig alltid mätt, behöver inte avstå från mat, bara man äter mycket fett. Översatt till en normalare fettkost, kan anföras att man bara utelämnar kolhydraterna från potatis, ris, pasta och framförallt bröd. Lättkokta bladgrönsaker är tillåtna, vissa mängder av rotgrönsaker, men allt annat handlar om ägg, kött, (kött likställs med fisk, skaldjur, vilt, lamm, fågel och mera sparsamt med gris och rött kött – jämför blodgruppskosten). Gällande mjölkprodukter får man hålla sig till mjölksyrade produkter som fil och yoghurt. Havre i mindre mängder är tillåten föda, särskilt i kombination med bär eller tärnat äpple.

Annikas kostråd är skrivna med hennes egen erfarenhet som bakgrund. Det känns att hennes råd kommer att hjälpa de flesta som vill må bättre, gå ned i vikt och därmed undvika vissa civilisationssjukdomar. Kostråden kan skilja sig lite från man till kvinna, vilket även uttrycks i en ny bok av Sten Sture Skaldeman, skriven för kvinnor. Läs gärna Sten Sture Skaldemans böcker om hur han löst sina livsproblem – fetma och dålig hälsa.

Sammanfattning

Vi har mycket medvetet valt en blandstrategi – sanningen om vad som är bäst för individen, måste tillämpas på ett "individuellt" plan. Det finns ingen universalkost för alla individer på moder jord som nödvändigtvis medför förbättringar i hälsoläget. Läs på vad de olika råden kan innebära just för dig – när du väl bestämt dig, genomför förändringarna regelbundet. Det är just regelbundenheten att tillföra fel och för mycket kost, i kombination med obefintlig motion som ger upplagringsproblem. En planerad viktnedgång, med hjälp av någon specialkost, ska hålla sig till ½, respektive 1 kg per månad. Din ämnesomsättning behöver tid för att ställa om sig till andra parametrar, går du ned för fort, lagrar du upp kilona mycket snabbt igen.

Det är ett faktum att 1 g kolhydrater, binder 3 g vatten. Svälter du kroppen, förlorar du förvisso vatten – men, så snart du åter tillför kolhydrater, sker en snabb viktuppgång, ofta häftigare än man kan tro! Våra erfarenheter visar att den som både vill och orkar införa förändringar i vardagen, reducerar sin vikt långsamt över tiden. 5 – 10 kg på ett år. Efter ett tag infinner sig åter en balans mellan hunger- och mättnadskänsla. Ät när du är hungrig och sluta när du är mätt – dvs. anpassning sker till det du gör och tänker. Mina egna erfarenheter kan sammanfattas på följande sätt:

1. Inför en regelbunden rörelse- och andningsträning på morgonen, ge dig en kvart varje morgon (avslappning ger mindre stress och andningsträningen bättre pH-värden). Undvik allt bröd!
2. Har du tid och möjlighet – promenera minst en ½ timma före frukost – du kör igång kroppens fettförbränning, då glukosförråden är tömda i muskler och lever.
3. Ät därefter en kolhydratfattig frukost (typ bacon/ägg, omelett eller gröt/yoghurt med tärnade äpplen).
4. Minimera fruktkonsumtionen under viktminskningsperioden till ett äpple eller päron per dag. Rulla ihop en skiva skinka, smör och ost till mellanmål.
5. Drink minst ett glas rumstempererat vatten i timmen, hela dagen – inga bubblor!
6. Ät en stekt köttbit och råa grönsaker till lunch. Bladgrönsaker är mycket fattiga på kolhydrater (ca 5 %), Kryddsmör på köttet är gott. Använd olivolja och citron/äppelcidervinäger som dressing.
7. Ät den andra äpple/päronhalvan till mellanrätt eller upprepa sinka/ost/smörrullen. Undvik allt kaffebröd, hur sugen du än kan vara!
8. Ät din middag inte senare än kl 18::00. Den får gärna bestå av kött eller fisk och bladgrönsaker. Gör en egen majonnäs och blanda med yoghurt och gröna örter/citron.
9. Kött likställs med fisk, skaldjur, musslor och allt annat som innehåller animaliska proteiner. Skär inte bort det synliga fettet, om du kan övertyga dig själv att det är bra. Variera ingredienserna, efter ett tag är det helt självklart att undvika kolhydrater i större mängder.

10. Tänk på att om du går på en fest och inte vill vara besvärlig, ät med god aptit – en gång är ingen gång!
11. Godissuget försvinner inom loppet av någon dag. Är det besvärligt – köp ett krompreparat i hälsokostaffären, det hjälper ganska omgående mot godissuget.
12. Avsluta alltid kvällen med avslappning och andningsträning. Medför på sikt en bättre, djupare söm och skapar förutsättningar för den så viktiga drömmen och därmed återhämtning, både fysiskt och psykiskt.

Basalomsättningen och kalorier

Det är ju så enkelt – stoppar du i dig fler kalorier än du förbrukar, bygger du fettdepåer. En basalomsättning för en individ i storlek 160 – 170 cm, ligger på omkring 1400-1500 kalorier (googla på basalomsättning för beräkning). Dessa kalorier behöver din kropp för att upprätthålla livet. Därutöver behövs det ett varierande antal kalorier, för att kunna utföra allt det man måste göra (även tankeverksamheten måste räknas in). De flesta individer med ett civiliserat arbete, behöver ett tillskott/dag på omkring 1000 kilokalorier.

Tänk alltid så – äter jag mera än jag kan förbruka per dag, växer jag sakta men säkert till mig och det är fettdepåer som växer. I min värld föreställer jag mig att, om jag minskar kaloriintaget från 2500 kalorier, till förslagsvis 2250 per dag, måste kroppen tillföra energi från sina egna depåer. Motionerar jag, måste detta ske på bekostnad av lagringsfett, eftersom musklerna används och i detta skede inte kan omvandlas till energi. Om jag dessutom ökar på tiden jag motionerar per dag, är det möjligt att ytterligare reducera fettlagret med motsvarande 250 kalorier.

Knepet gör det möjligt att reducera lagringsfettet motsvarande 500 kalorier per dag. Viktförlusten kan inte självklart vägas in i början, eftersom muskler är tyngre än fett. Förändringen måste därför mätas in med måttband, för att kunna uppmärksammas. Efter relativt kort tid ökar också välbefinnandet. Yngre människor har självklart lättare att "stå ut" med kuren, eftersom inlagring av miljögifter inte nått samma omfattning som hos äldre personer. Detta kan man ta till sig utan protester. Därför kan föreslagna förändringar i vardagslivet, medföra vissa obehag i avgiftningsprocessen för äldre personer.

För att underlätta den processen, kan förberedande åtgärder sättas in, innan omställningsproceduren sätts igång. Dit räknas åtgärder som kostomläggningar, tarmrensning, tarmsköljningar och även parasitrensning. Populärt kallas dessa åtgärder för "detox" med ett modernt begrepp. För att återföra kroppens styrsystem till "normala" reaktioner, behövs det allt som oftast en uppbyggnadsperiod med hjälp av riktade kosttillskott, ibland i terapeutiska doser. Intag av mediciner (kemiska, syntetiska produkter) kan utgöra ett kraftigt hinder för kroppens möjlighet att ta till sig förändringar.

Är du lika enveten i din återhämtningsfas som du har varit i "skadefasen" av ditt liv, har du mycket goda utsikter att vända en negativ trend till bättre hälsa. Kom ihåg – hälsa kommer ur det vi undviker att göra eller förtära! Lycka till!

Hans Kürzl
Cnmassage Trollhättan