

ENM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

Nyhetsbrev 1, 26

Vilka näringsämnen vi absolut behöver

***Medicus curat, natura sanat* –**

Läkaren behandlar patienten, naturen läker den.

Välkommen till ett Nytt År! Må året ge dig en hälsoknuff av rang – du är värt det! Vi ska gå igenom ett antal nödvändiga näringsämnen som din kropp behöver i stort sett varje dag, för att må bra. Men vi kommer också belysa näringsämnen som du ska vara försiktigt med, framför allt i större mängder och frekventa intag. Din kropp är en urgammal organism, präglad av årmiljonernas påverkan av närmiljön, den ekologiska miljön som har format och utvecklat just dina toleranser av olika ämnen. AI ger oss en sammanfattning av viktiga förutsättningar för just din hälsa.

Ett fullgott intag av nödvändiga näringsämnen är fundamentalt för människans hälsa, utveckling och livskvalitet. Dessa ämnen är livsnödvändiga komponenter i kosten: kroppen kan inte själv producera dem i tillräcklig mängd, vilket gör att de måste tillföras via maten. I detta nyhetsbrev ges en grundlig, aktuell och vetenskapligt förankrad genomgång av såväl makronäringsämnen (proteiner, kolhydrater, fetter) som de olika mikronäringsämnen (vitaminer och mineraler). Vi fokuserar även på fysiologiska funktioner, tydliga bristsymtom samt de allvarliga konsekvenserna av långvarig brist på respektive näringsämne. Därmed besvaras frågan om vilka felaktiga processer och hälsoproblem som kan uppstå om essentiella näringsämnen saknas under längre tidsperioder. Samtliga faktauppgifter är grundade på de senaste nordiska ärningsrekommendationerna och aktuella vetenskapliga artiklar samt auktoritativa webbkällor.

Makro- och mikronäringsämnen

Principiellt bygger vår ämnesomsättning på tre viktiga grupper – proteiner, kolhydrater och fetter, kallade makronäringsämnen. Dessa krävs i större mängder och utgör byggmaterial och energi. Men för en hälsosam organism behövs det även mikronäringsämnen som är vitaminer (fettlösliga och vattenlösliga) samt mineraler och spårämnen. Det är ett väletablerat faktum att alla dessa ämnen måste tillföras med kosten, då brist eller överskott påverkar den metabola balansen och ökar risken för akuta eller kroniska sjukdomstillstånd. Blandkost innehåller alla dessa ämnen, en

www.cnmmassage.se Hans Kürzl cnmmassage@gmail.com +46704619036

ENM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

vegetarian eller vegan måste dock se upp med sammansättningen av födoämnen för adekvat näringsintag!

Vi börjar med proteiner

Proteiner är ett av de mest grundläggande näringsämnena och består av kedjor av specifika aminosyror. Naturen använder 20 differentierade aminosyror i denna process. Sönderdelningen av proteiner sker med hjälp av enzymer och en uppbyggnad av kroppsspecifika proteiner sker likaså med hjälp av enzymer. Dessa är kroppens verktyg i utförandet av nämnda arbeten och är till sin uppbyggnad konstruerade för att generera olika molekylkonstruktioner utan att själva förbrukas. Proteiner utgör således byggnadsmaterial i första hand för t ex muskler, hud, hår, naglar, etc och likaså för enzymer och hormoner som insulin, tillväxthormon, könshormoner, stresshormoner, osv. Vissa proteiner sköter transport av viktiga ämnen såsom syre (hemoglobin) och immunsystemets funktion, t ex antikroppar. Överskott av proteiner kan delta i energiproduktionen, särskild vid svält som en sista utväg, när fett och kolhydrater är förbrukade. Bristsymtom är sällsynta men kan i vissa fall påverka många olika funktioner i kroppen (t ex ensidiga dieter).

Kolhydrater är första valet som bränsle

Kolhydrater är kroppens och hjärnans primära energikällor. Det ingår i flera viktiga biologiska strukturer, bland annat nukleinsyror, och fungerar som fibersubstans för matsmältning och tarmhälsa. Indelning sker i monosackarider (sockerarter), disackarider (tex laktos – mjölksocker) och polysackarider (stärkelse och fibrer). Kroppen lagrar överskott av kolhydrater som glykogen i lever och muskler. Finfördelade kolhydrater som pulvermos eller chips, mm omvandlas mycket snabbt till blodsocker (högt GI) som över tid kan leda till högt långtidssocker, insulinresistens och åldersdiabetes. Kroppen är mycket sparsam med de ämnen som tillförs och överskott lagras på olika sätt, t ex som kroppsfett (energireserv). När kolhydratbrist råder, kan kroppen använda ett även fetter som energigivare.

Kroppsfetter

Fetter (lipider) är sammansatta av triglycerider och olika fettsyror. I kosten emulgeras fetterna med hjälp av gallsalter och förs i särskilda transportkapslar (kylomikroner) i lymfan till levern eller direkt till fettcellerna. Med hjälp av enzymer (lipaser) sammankopplas triglycerider (omvandlade kolhydrater) och olika fettsyror till

www.cnmmassage.se Hans Kürzl cnmmassage@gmail.com +46704619036

ENM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

kroppens lagringsfetter (mättade fetter, omättade och fleromättade). Fetter är viktiga och strukturella komponenter i cellmembran, likaså inne i cellerna som "cellskelett". Fettvävnad har en mycket viktig hormonell funktion och utgör inte enbart energireserv i kroppen. Fetter behövs för upptag av fettlösliga vitaminer, produktion av vissa hormoner och eikosanoider (har en framträdande roll för den inflammatoriska processen) samt utgör skydd för organ och isolerar mot kyla.

Vitaminer

Finns som vattenlösliga vitaminer (C-vitamin, B-vitaminer) och fettlösliga vitaminer (A, D, E, K). C – vitamin deltar i alla uppbyggande, men även nedbrytande processer och lagras i vätskan mellan cellerna – för ungefär 3 månaders förbrukning. Det uppges att B12 trots sin vattenlöslighet, kan lagras i levern för upp tre års förbrukning. Övriga B-vitaminer används mestadels i energiproduktionen och uppbyggnad av andra ämnen. Fettlösliga vitaminer följer fettupptaget. Retinol, en karotenoid, från växtriket omvandlas efter behov till A-vitamin, D-vitamin produceras i huden utifrån kolesterol med hjälp av UV-strålning, E – vitamin måste tillföras och K-vitamin kan delvis syntetiseras av våra tarmbakterier. En överdriven tillförsel av fettlösliga vitaminer kan resultera i allehanda negativa reaktioner, men likaså ett underskott i bristsjukdomar.

Mineraler

Mineraler fungerar som oorganiska katalysatorer, regulatorer och byggnads-material. Vissa mineraler – makromineraler - behövs i större mängder som kalcium, magnesium, natrium, kalium, mm och andra – spårämnen – i mycket små mängder. Men de är likaså livsnödvändiga som järn, zink, selen, jod, etc. Totalt sett är kroppen beroende av omkring 60 olika mineraler för att fungera bra.

Praktiska råd

Essentiella näringsämnen driver mänsklig biologi på alla nivåer – från cellulära reparationer och energiomsättning till avancerad hjärnfunktion och immunitet. Brister i minsta mikronutrient kan, särskild vid kronisk underförsörjning, ge allvarliga symtom. Vissa kan vara irreversibla och öka mottagligheten för sjukdom och försämrad livskvalitet och även leda till förtida död. En näringsrik, balanserad och varierad kost är betydande för att säkerställa optimal hälsa. Likaså att minska risken för bristsjukdomar och dess

ENM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

långsiktiga felfunktioner.

Tillförsel är en förutsättning för en bra näringsstatus

Vi grottar oss gärna ner i vad födoämnen innehåller. Men mänskligheten har överlevt miljoner års utveckling, utan att ha en aning om vad som fanns i födan. För länge sedan levde människor i flockar och höll sig till avgränsade områden, sk hemområden. Födan var årstidsbetingad och i takt med mognaden, följde gruppen en bestämd ordning och vandringsrutin. Detta präglade individer vid de födoämnen som hittades och användes som mat. Avkomman lärde sig vad som var ätbart och vad som smakade illa och därför var oätbart och kanske skadligt. Ett uppväxande barn har kvar strategin att smaka på allt och lär sig på så vis vad som kan tänkas vara ätbart eller smakar illa. Beteendet leder även till utvecklingen av kroppens bakterieflora och adekvat immunitet.

Utvandringen från Afrika var en ganska så utdragen historia i tiden och präglade individerna på särskilda födoämnen i andra regioner. Det fanns tid att vänja sig till födoämnen i nya områden. Nuförtiden tar det några timmar att byta miljö och tiden för eventuell anpassning är mycket begränsad. I detta läge kommer organismens urgamla, inlärd och individuella mönster att sättas på prov – en tanke som lett till blodgruppsrelaterad kost. Forskning har visat att den ursprungliga blodgruppen tycks ha varit "**blodgrupp 0**". Denna blodgrupp har uppkommit för ca 50,000 år sedan och ger en fingervisning om vilken kost som är nyttig, är neutral eller rent av giftig för individen. Dessa blodgruppsbärare levde troligtvis i grottor, åt många sorters och färska grönsaker, när de fanns, uppblandat med fisk och skaldjur, ägg, frukt och emellanåt kött när man hittade ett kadaver eller hade jaktlycka. Mjök och sädesprodukter utgjorde ingen betydande del av kosten. Blodgruppsstillhörigheten ger även fingervisning om motionsbehov och immunförsvarets kondition.

Kommande nyhetsbrev handlar således om förutsättningar för matsmältningen i mage och tarmar – en intressant resa!