

Heldagsseminar med tema mat og helse.

LFN, Østfold arrangerte nok en gang et heldagsseminar med den inspirerende og kunnskapsrike foredragsholder, overlege, PhD Audun Myskja. Han er tilknyttet bl.a. Senter For Livshjelp på Ski, og har forfattet en rekke helserelaterte bøker. Møtet var åpent for medlemmer i LFN, HBF, LKB, LFS ØSTFOLD. Audun har akkurat deltatt i et TV-program "Fyrtårn" sammen med Per Fugelli, hvor de delte livserfaringer og kloke tanker.

Vi har jo alle hørt om sunn og usunn mat som påvirker helsen. Men det er jo et virvar av motstridende kostholdsråd der ute i media og siden Audun har stor faglig kompetanse på området ble han oppfordret til å holde et nytt seminar for oss sist høst.

Temaet for høst seminaret "mat og helse" og det passet godt inn som videreføring og fordypning av noen av temaene på vårseminaret.

Her er noe av det Audun gikk igjennom:

Kroniske sykdommer er tapere når det gjelder helse kroner. I de senere år så har det vært en firedobling til akuttmedisin, mens en halvering til mestringsmedisin. De kroniske sykdommene blir da taperen.

Det er viktig at vi tar vare på vår egen helse i størst mulig grad, og det er mye forskjellig vi kan gjøre. I seminaret gikk vi igjennom ikke bare hva vi spiser, men også hvordan vi spiser. Tenk deg hvordan mat smaker hvis du krangler eller er sint eller oppjaget? Man har da aktivert det sympatiske nervesystem som setter kroppen i et forsvarssystem (sloss eller flykte). Fordøyelsesfunksjonen i magen blir hemmet og vi får mindre spytt osv. og den halvfordøyde maten skader oss. Så et rolig måltid hvor man nyter og tygger maten lenge og godt er viktig. Gjerne nesten som et ritual med f.eks levende lys på bordet. For å unngå skadelig halvfordøyd proteiner og karbohydrater, så ta å stimuler sansene ved å kjenne, smake, se og lukte. Det gode måltid forlenger livet og det har de forstått på Granvin. Der har de bygget gode nettverk og relasjoner og lever lengst i Norge. Kjappe "drive in" måltider i bilen, kiosken osv. vedlikeholder stresset og ofte får du feil mat

og dårlig fordøyelse.

Andre faktorer som er medvirkende helsefaktorer er det å være aktiv i hverdagen, gjøre ting, mosjonere og være i bevegelse. På den Japanske øya Okinawa lever folk lengst i verden, og en av grunnene er at de har oppgaver og er aktive også når de er gamle. Det er også viktig med å la sinnet få ro og være tilstede, nærvær med deg selv og omgivelsene. Kjenn på pusten din og husk det finnes helbredelse i hvert øyeblikk. Hjernen må også trenes og holdes ved like. Lær noe nytt hver dag, bruk din livserfaring-
"use it or lose it."

Infeksjon kommer fra bakterier og streptokokker, mens inflammasjon er kroniske betennelser som danner varme, sveller opp og det blir overtrykk i området. Kostholdet ditt har en stor påvirkning på utfallet av betennelser.

Vegetar mat

Maten du spiser er et speil av deg og dine relasjoner. Og her kan du ta viktige valg, bruk "de fire store" og spis regnbuen, velg Norge i rødt hvitt og blått. De blåsvarte som blåbær og rødbet er antocyaninens beskyttelse og hindrer tidlig alderdom og motvirker demens og åpner de små blodkarene. De korsblomstrede brokkoli og rosenkål etc. hjelper til med detox, det som ikke levera kan klare. Liljefamilien som hvitløk, rødløk, purre, asparges og aloevera fjerner avfallstoffer og er full av positive virkestoffer. Tørket tang og tare har meget gode detox egenskaper. Tørk dem gjerne selv.

Løvtann er noe av det sunneste du kan spise og havregryn er supermat som inneholder langkjedete karbohydrater. Finn din "indre kanin" -grøntfôr er svulsthemmende og inneholder også (prebiotisk) positive bakterier.

ADHD

Peptidnivået i urinen til pasienter med ADHD er ofte for høyt. Det kan komme av intoleranse for gluten og melkeprodukter. Ved å endre kostholdet ser en store adferds-forbedringer.

Mat kan motvirke dannelsen av kreft

Vi danner kreftceller hele tiden. Det springende punkt er om kreftcellene finner et sted for å slå seg ned, -ofte til betennelses steder. Antiangiogen mat er mat som motvirker dannelsen av de blodkarene som medvirker til kreftdannelsen er: artisjokk, grønn te, grønnkål, gurkemeie, ingefær, kokt mat, lavendel og persille.

Fermentering, beskyttelse mot tarmkreft

Japanerne bosatt i Japan har langt færre tarmkrefttilfeller enn japanere som er utvandret til USA. Årsaken er at i Japan spiser de mye mer syltet og gjæret (fermentert) mat. Derfor bør du spise surkål, kefir, naturlig yoghurt, oliven, syltede rødbeter, sylteagurk og hvitløk. Spirer er også bra for tarmen.

Matslag og urter motvirker betennelser

Beste matslag mot betennelser er grønne blader, blåbær, brokkoli, rødbeter, kokosolje, valnøtt, benkraft, villaks, ananas og selleri. Andre betennelsesdempende matvarer er røde linser, svarte bønner, rå havre, grønn te, svart sjokolade, rødvin, chili og paprika. Det finnes også mange betennelses-dempende urter som kan være nyttige å ta med i kostholdet, som for eks salvie, timian, gurkemeie, ingefær, nellik, chiafrø, linfrø, rosmarin og oregano. Jordskokk ble importert fra Amerika før poteten og inneholder blant annet inulin som motvirker betennelse og stabiliserer karbohydratene.

Chia frø

Audun fremhevet spesielt Chia frø. Det er små frø som er rike på Omega 3-fettsyrer og fiber. Chia frø inneholder 8 ganger mere Omega 3 enn laks, 4 ganger mer fiber enn linfrø, 6 ganger mer kalsium enn kumelk, 30% flere antioksidanter enn blåbær og 15 ganger mer magnesium enn i brokkoli. Chia inneholder sporstoffet Boron, alle B vitaminene, C vitamin m.m.

Chia frø sies å være et fullverdig protein. En av de få fra planteriket. Den inneholder 23 % protein. Bruk 1 del frø til 8 deler vann og rør om. Etter 20 min vil det ha svellet ut til en gel. Dette er en lur måte å bruke chia på. Klar til bruk. Den kan vare i kjøleskapet opptil 14 dager. Som gel hjelper chia frø å hydrere tarmen. Chia frø stabiliserer blodsukkeret og gir langvarig metthetsfølelse. Du kan lage smoothie, sportsdrikk, ha den i brød, i puddinger osv. Det hjelper til vekttap for den som ønsker det. Ellers gir den økt energi. Oppskrifter finner du på <https://www.sanabona.no> eller kontakt Senter For Livshjelp

Fettvalg

Omega 3 finnes både i fisk og planter, spesielt i fet fisk, for eksempel sardiner, makrell og laks, og i planter som rapsolje, linfrøolje, og chia frø. Audun nevnte også en oljerik grønnkål plante som heter camelina. En gårdbruker på Dilling i Østfold dyrer denne økologisk. Omega 3 inneholder mange forskjellige fettsyrer som for eks ALA, EPA og DHA og de har forskjellige positive virkninger, for eks på hjerne, læreevnen, syn, hjerte og karsykdommer og blodtrykk. Motvirker også plakk. Kokosolje / MCT har også mange positive virkestoffer. Harsknet olje er ikke sunt å spise.

Demens og Alzheimer

Det ble vist til flere nye vitenskapelige artikler som mener at det er en mulig sammenheng mellom Alzheimer og diabetes type 3. Denne diabetes-typen påvirker insulinnivået i hjernen. Betennelse i vevet brer seg til hjernen, og det blir kronisk stress. Det er mulig å redusere graden av demens med riktig kosthold og hjernestimuli med sansestimulering og oppmerksomhetstrening. 20 sekunders høyintensiv trening tre ganger i uken motvirker demens og (diabetes type 2). Gurkemeie, alovera, karri og kokosolje er nyttige matslag i denne sammenheng. Bruk mye økologisk mat.

Økologisk mat

Økologiske grønnsaker inneholder rundt 50% mindre nitrater. Høye nivåer av nitrater er knyttet til sykdommer som diabetes og demens. Parkinson påvirkes av forskjellige sprøytemidler.

Forskjellen mellom økologisk og konvensjonelt dyrket mat vedrørende karbohydrat-, protein-, og vitaminnivåer varierer, men dette ikke godt nok dokumentert.

Økologiske kyllingfileter inneholder halvparten til tredjeparten så mye fett, men har vesentlig høyere nivå med omega 3 fettsyrer.

Det er stor forskjell på hvilke matvarer vi har nytte av at er økologisk dyrket. Varer som tomater, druer, epler, selleri, kirsebær, pepper, sommer squash, nektariner, fersken, poteter, spinat, importerte jordbær og paprika bør man kjøpe økologisk dyrket!

Konvensjonelt dyrkede asparges, avokado, kiwi, mango, sopp, løk, papaya og ananas inneholder lite med giftstoffer.

Lekk tarm

Delvis spaltede proteiner, peptider, kan lekke gjennom tarmen og ut i blodet. Immunsystemet reagerer og blir overbelastet og man får en antigen reaksjon. Peptidene forbindes med sukker og fett til stoffer som ikke brukes i kroppen og man får betennelsesprodukter. Nyttig mat kan være zink i brokkoli, lammekjøtt, miso, sesamfrø, spinat, grønne blader. Cystein får du i brokkoli, rosenkål, eggeplomme, hvitløk, løk og havre. Glutamin får du i kjøtt, grønne blader, fjærkre og paprika. Oligosakkarider finnes i melkesyregjæret grønnsaker samt i pro og prebiotika.

Et probiotikum er et helseprodukt som inneholder levende organismer, vanligvis bakterier - særlig melkesyrebakterier, som etter inntak kan forebygge eller behandle tarmsykdom. Formålet med å bruke probiotika skal være å forbedre balansen i magetarm-kanalens bakteriesammensetning (bakterieflora), særlig ved tarmsykdom, og derigjennom bedre tarmens funksjon og bedre helsen. Nyere forskning

tyder på at strålebehandlede (døde) bakterier har samme biologiske virkning som levedyktige bakterier.

Akupresspunkter

Til slutt viste Audun oss en rekke nyttige akupunkturpunkter som var tilpasset tilhørernes forskjellige lidelser, og som vi med letthet kan stimulere selv.

Dette ble en innholdsrik dag med mye kunnskap, påfyll av nye tanker og ideer. Vi lærte hvordan vi kan endre vårt levemønster til gagn for vår egen helse. Det å ta bevisste og aktive små skritt i riktig retning kan være nøkkelen til å lykkes.

Viggo Sørensen