

Näringssterapeut Ellinor Ladenberg, Linköping, (anteckn. R. Svensson Tf i kalmar län) anteckningarna godkända av E. Ladenberg med ett tillägg, se sid 3

En god hälsa handlar om hela människan! Vi måste ha mål och mening i livet och för helheten behöver vi motion, tankar, balans, kärlek, närhet, sömn, mat, arbete, positiv stress och få uttrycka känslor och kreativitet.

Livsstilsförändringar ger effekt till 80%, generna står för 20%!

Människa idag;

- sitter för mycket
- äter mat som ”stänger ner kroppen” (innehåller för lite av näringsämnen som kroppen behöver för processer i celler och övriga organ + innehåller skadliga tillsatser och miljögifter). Inflammationer i kroppen kan bero på ”fel mat”!

Livsstilsförändringar kan börja med ett ”litet steg”, som fortsätter med flera och leder fram till välbefinnande och en bättre hälsa.

Små saker som kan förändra;

- promenader (övning för balansen bl.a.)
- drick mer vatten mellan målen (genomsköljning av ”systemet”)
- variera frukosten (gärna bär, smoothies och frukt)
- tugga maten ordentligt (öva tuggning, ca 20 ggr/tugga!?)
- andas med mellangärdet (speciellt viktigt för lymfsystemet) svullnad + trötthet kan bero på dålig ”avgiftning” via levern

Magens funktion är av största vikt för hälsan och välbefinnandet!

En gammal god regel är;

- * Ät frukost som en kung!
- * Ät lunch som en prins!
- * Ät kvällsmål som en fattig kyrkråtta!

Ägg har bra näringsämnen, bl.a. för levern.

Men obs! Inte råa ägg! Kan finnas risk för salmonella eller campylobacter.

Dessutom, det finns ett ämne (avidin) i äggvitan som binder till sig B-vitaminet biotin och gör att kroppen inte kan ta upp biotin från ägget. Avidin hämmar även upptaget av biotin i den övriga måltiden.

Alltså, om du är ute efter ett fullvärdigt näringsupptag från ägget - koka, stek eller pochera det och ät det inte rått. (Vissa uppgifter ovan är hämtade från Alexandras prat om mat, internet, pga att mina anteckningar var otydliga)

Hjärnans och magens funktioner är starkt kopplade till varandra.

En dåligt fungerande mage kan ge symtom;

- * svårt att "fokusera"
- * minnesproblem
- * andra problem knutna till nervsystemet

Tarmtömning DAGLIGEN är av största vikt

Råd vid förstoppning;

- * tugga maten väl
- * drick extra vatten
- * ät mycket fibrer
- * se till att du har en bra tarmflora (probiotika, yoghurt, fermenterad mat)
- * tillgode se kroppens behov av rörelse (motion som passar dig)

Problemet "läckande tarm" kan ha ett samband inflammationer och autoimmuna sjukdomar. Behöver därför utredas av läkare. Gluten- och laktosfri kost kan i vissa fall bidra till förbättring och "läkning". Ett symtom vid läckande tarm, kan vara onormal trötthet. (* se tillägg i slutet av anteckningarna efter kontakt med Ellinor Ladenberg)

Orsaker till läckande tarm;

- * födoämnen som vi är allergiska eller överkänsliga emot
- * dysbios = obalans i tarmfloran
- * miljögifter (även giftet fluor kan befaras ha skadlig inverkan?)
- * kronisk stress
- * medicinering, speciellt risk vid långvarig användning av NSAID (icke-steroida antiinflammatoriska läkemedel) som Albyl, Bamyl m.fl. och kortison
- * brist på fibrer och viktiga näringsämnen
- * mikrober, parasiter, bakterier, virus och svampar

Symtom vid läckande tarm;

gaser, rapningar, svullen mage, magsmärtor, diarré/förstoppning, allergier, återkommande infektioner, tandköttsproblem

Ta bort ur kosten! (om magen krånglar som ovan)

- * socker (hämmar de vita blodkropparnas "arbete")
- * produkter som innehåller gluten
- * mjölkprodukter (laktos)
- * E-ämnen (så mycket som möjligt)
- * "dåliga" fetter (speciellt härdade fetter och "light-produkter")

Några enkla kostråd att ha i minnet!

PAGE 3

Viktigt!

- * kolhydratrika födoämnen med varierade färger (ger antioxidanter och flavonoider)
- * en varierad kost, rik på vitaminer, mineraler, proteiner
- * fett behövs för bl.a. hormonbalansen, oljor: oliv, cocos, sesam, linfrö + nötter som ger Omega 3
- * vid fiskallergi kan linfröolja ersätta fiskolja eller fiskleverolja
- * stek gärna i cocosolja + smör
- * undvik alla härdade fetter
- * välj ”eko/krav” grönsaker

**SUPER-MAT är livsmedel som är fyllda med näringsämnen och antioxidanter!
Tillskott i maten som kan ha antiinflammatorisk effekt**

- * gurkmeja
- * ingefära
- * vitlök
- * gröna grönsaker
- * bär

När du handlar mat, tänk FÄRG! (helst minst 5 färger per dag!)

Kom ihåg!

- * gröna växter ger järn
- * rödbeta avgiftar levern
- * kål ger svavel, också positivt för levern
- * bönor och baljväxter ger protein från växtriket
- * fermenterad mat ger bra tarmflora och god bakteriebalans

Anteckningar gjorda av;

Rosita Svensson sekr.

Tandvårdsskadeförbundet i Kalmar län

** Läckande tarm eller skadlig genomsläpplighet i tarmen kan bidra till en mängd olika hälsoproblem. Eftersom mage-hjärna sitter ihop via vagusnerven och det enteriska nervsystemet så kan mag-tarmproblem ofta yttra sig som problem med hjärnan, migrän, koncentrationssvårigheter, hjärndimma m m. Även hudproblem är nära besläktat med tarmproblematik.*

Skadlig genomsläpplighet i tarmen går att behandla, uppsök funktionsmedicinsk utbildad läkare eller näringsterapeut och få hjälp därigenom. Näringsterapeuter arbetar mycket med sådana här störningar i tarmen.