



Qrt Akupunktur

TCM-akupunktør, manuel terapeut og
exam. Kostvejleder Kurt Hermann

Gl. Kattrupvej 69, Kattrup
8732 Hovedgård
Tlf. 2148 4077

email: mail@qrtakupunktur.dk
Web: www.qrtakupunktur.dk



Registreret Alternativ Behandler – RAB

Vægttab - Den blivende løsning

For første gang i historien er der flere overvægtige her på jorden, omkring 1,2 milliarder, end undervægtige ca. 800.000 millioner. Det er en markant udvikling i retning af en truende global fedmeepidemi, med en medfølgende helt ny palet af livsstilssygdomme.

Men hvad er der at gøre? Ja, det lette svar er at bruge mere energi end man indtager, så vil man tabe sig uanset hvad. Men det er ikke let og meget abstrakt for de fleste. Det fører ofte til stress, fejlnæring og belastningsskader.

I årtier er vi blevet foreslået tusindvis af slankekure. Man skulle tro at en stor del af salget af de såkaldte "dameblade" er afhængige af tilstedeværelsen af slankekure. Men hvorfor er alle læsere så ikke åleslanke?

Jeg mener at en klassisk slankekur har mange problemstillinger der bør afhjælpes, før den kan føre til et permanent vægttab. Derfor bliver slankekure ofte kaldt "yo-yo kure" fordi vægten går op og ned som en yo-yo. Et evt. vægttab bliver næsten altid efterfulgt af en vægtforøgelse og nogle gange en endnu højere vægt.

Deler man ordet "slankekur" op, handler den første del af ordet om selve intentionen at blive slank. Det er altså udelukkende viljen der vil tabe sig og IKKE resten af kroppen! Hvis kroppen ikke er med på legen, kan det sætte en tidlig stopper for vægttabet.

Den anden del af ordet "slankekur" nemlig selve kuren, indikere at vi har med et tidsbegrænset forløb at gøre. Dernæst, at det vi vil spise og drikke, skal være anderledes og sundt i forhold til det vi gør nu. Det er jo meget godt, men hvis en kur betyder sund mad i kun 5 uger, så stopper festen jo og så er vi lige vidt. Mange forskningsprojekter viser at hvis denne kur ikke fører til en livsstilsændring, så vil det aldrig give et permanent vægttab.

Men lad os komme tilbage til viljen til at blive slank. Der skal selvfølgelig være et ønske eller motivation bag et vægttab. Men det er ikke nok. Sindet er kun en del af hjernens evne til at styre kroppen. Hele systemet bør være med på ideen og i en tilstand hvor vægttab er muligt. Vi har to nervesystemer. Det somatiske som viljen styrer, "jeg bevæger mig", "jeg kan se, føle, dufte" og man gør det. Det andet kaldes det autonome eller vegetative nervesystem og arbejder uafhængigt af viljen. Det gør, at vi ikke skal tænke på at huske at trække vejret, at hjertet slår og fordøjelsen arbejder.

Man kan fx have en stærk vilje og sulte sig selv, men så vil hjernens autonome del sandsynligvis nedsætte stofskiftet for at holde på fedtet. Mange undlader fx en bestanddel af en naturlig kost - fedt, protein eller kulhydrat. Resultatet er ofte at denne ubalancerede kost gør bindevævet mere surt, hvilket forårsager autonome uønskede væskebindinger i kroppen. Vand tæller også på badevægten og så er man lige vidt.

Det er nemlig vigtigt at gøre sig klart at kroppen har nogle overordnede mekanismer, som den bliver nødt til at honorere for ikke at blive alvorlig syg. De mekanismer er næsten umulige at tilsidesætte somatisk. Det er bl.a. at tilbageholde væske for at buffe pH-værdien op hvis miljøet bliver for surt. Vand er jo en neutral væske og kan derfor ophæve noget af surheden. Bindevævet har mange funktioner og en er at fungere som syre-base buffer for blodet der skal have en livsvigtig konstant pH-værdi. Omvendt vil kroppen, hvis den havde et mere basisk miljø, slippe noget af den nu unødige væske. Og her ligger det helt centrale problem mht. yo-yo kurene.

Den sunde kost i slankekur er næsten altid basedannende. Altså meget frugt og grønt og samtidig fattig på syredannende elementer som brød, sukker, kød, skaldyr og mange ostetyper. Så stigningen i pH-værdien mod en mere basisk/neutral tilstand vil reducere den ophobede væske i kroppen og derved give et øjeblikkeligt vægttab.

Det har altså aldrig været fedt man har tabt, men vand. Selvfølgelig ryger der lidt fedt da man indtager mindre energi/kalorier, men det vil være meget usandsynligt at tabe flere kilo fedt på en 5 ugers kur, med mindre man er meget fysisk aktiv. Når kuren er ovre, går man oftest tilbage til den mere syredannende kost man plejer, pH-værdien falder og kroppen suger atter væske = yo-yo'en er på vej op af snoren igen. Det er vigtigt at forstå at vand er den hurtige buffer ved oversyring. Den langsomme er at tære på vores primære basedepot, nemlig kalken i knoglerne. Det er en helt anden alvorlig mekanisme som specielt børn i voksenalderen og kvinder efter klimakteriet skal være opmærksomme på.

Husk at mineralerne er de eneste basedannende elementer vi har. Mineraler kommer primært fra jorden, så derfor er det vigtigt at spise noget der har groet i, eller tæt på jorden – og selvfølgelig økologisk. Det er en uheldig udvikling at pasta har erstattet kartofler og andre rodfrugter, da det bl.a. transformerer de fleste måltider fra basisk til syredannende. Der bør måske også ringe en alarmklokke når man kan købe 2 kg pastaskruer til under 10 kr. Kostværdien kan umulig være særlig god eller nærende.

Basetilskud som start på et slankeforløb, giver mere energi og det styrker moralen at se kiloerne rasle af hurtigere. Mindre væskebinding giver naturligvis også en langt bedre mobilitet og mindre stivhed/smerter i led og muskler. Forestil jer at jeres ryg og nakkemuskulatur var pumpet op med saltvand som en hamburgeryg i supermarkedets køledisk. Var den stakkels gris stadig i live måtte den have usandsynlig ondt, da væsken pumper bindevævet op og lægger pres på nervebaner og led. Den megen salt vi indtager i dag, gør mange til omvandrede hamburgerrygge, med konstante smerter i bevægeapparatet. Har I nogensinde fået salt i et sår, ved I hvor ondt det gør. Saltet strømmer ind i nervebaneenderne – neuronerne og starter en smertekaskade via centralnervesystemet op til hjernen.

Det er i dag bevist at et surt bindevæv derfor gør os mere smertefølsomme og hypersensitive. Jeg ser mange såkaldte ”pylrede” børn i min klinik der er på en diæt med meget hvidt brød, saltholdigt mad og sukkerholdige drikke (”Den Gyldne Måge”). Der er en årsag til det og der er en årsag er der heldigvis også en løsning.. Omlæg kosten, lad ungerne gennemgå en ”kold sukker/salt/mel tyrker” og man får et mere harmonisk og mindre sensitivt barn. Det tager få uger. Barnets nyrer behøver heller ikke trække kalk ud af de ufærdige knogler for at buffe pH-værdien op, så det er også en investering i barnets fremtid. Det er kun få år siden den første teenager fik konstateret knogleskørhed på grund af en 3-4 årig periode med kost fra en burgerrestaurant. Det er en tilstand som kun ældre mennesker bør kunne opleve.

Vi har ved 45 års alderen været i kontakt med ca. 280.000 forskellige kemiske substanser. Det er aldrig før sket at vi har været under så hård en påvirkning af stressfaktorer som kemi og bestråling. I relation til vægttab er det til at forstå, at hvis vores lever har travlt med at nedbryde medicin og stimulanser samtidig med at bugspytkirtlen ligger under for et overload af stresshormoner som f.eks cortisol; Ja så er der bare ikke meget kapacitet til nedbrud af fedt, proteiner og kulhydrater.

Mange af os har også amalgamfyldninger i tænderne der kan være medvirkende til en dårlig tarmflora, da kroppen gerne vil binde tungmetaller i svamp og deponere det i bl.a. tarmslimhinden. Hvor der er svamp, er der et dårligt miljø for optagelse af maden og risiko for at tarmen lækker affaldsstoffer ud i blodet og derved belaster leveren yderligere. Så følger fx træthed, hovedpine og hudsygdomme ofte i kølvandet. Men frem for alt kan de primære afgiftningsorganer – lever/tarm, nyrer og bindevæv ikke fungere optimalt. Resultatet vil være at vi ophober affaldsstofferne. Det giver mere organstress, oversyring og behov for fedt at deponere i. Fedtet er nemlig et fantastisk lager for uønskede affaldsstoffer.

Konkluderende kan man sige at hvis man ønsker et vedvarende vægttab må det ske i samarbejde med viljen og den del af kroppen vi ikke har kontrol over med viljen. Forbered kroppen på vægttabet ved at stimulere de vigtige afgiftningsorganer, ryd op i tungmetallerne og gør miljøet så basisk som muligt. Start dernæst en realistisk blivende plan for vægttabet. Falder man i af og til så nyd øjeblikket i stedet for at føle skyld. Juster en evt. ubalance mellem ”synd og sundhed” med at øge din fysiske aktivitet. Bevægelse udløser velværehormoner og giver yderligere motivation samt øger kredsløbet der binder kuldioxid så den kommer ud via lungerne. Det er energigivende og smertereducerende.

Vegetarer og især veganere – og ældre mennesker generelt – skal være særligt opmærksomme på vitamin B12. Små børn bør slet ikke leve som veganere. Også andre kan opleve mangel på B12-vitamin p.g.a. dårlig optagelse af vitaminet i kroppen, og risikoen stiger med alderen. Mangel på B12-vitamin forbindes med farlig blodmangel og kan bl.a. give anledning til forstyrrelser i nervesystemet, demens blandt ældre mennesker og bl.a. væksthæmning, nervesygdomme og hjerneskader hos børn. Din læge kan undersøge dig for evt. B12-mangel.

B12-vitamin findes kun i animalske fødevarer som mælk, ost, kød og fjerkræ. Kroppen producerer ikke selv B12, men optager B12 gennem kosten og lagrer vitaminet i flere år. Derfor kan kosttilskud være nødvendigt for bl.a. vegetarer, veganere og ældre mennesker generelt.

Det daglige behov for B12-vitamin bedømmes til 0,5-1,0 mikrogram/meg. (kilde: Inger Marie Jørgensen og Niels Holmquist: ”Ernæringsfysiologi”, Munksgaard, 2014) Som kosttilskud i tabletform er den almindelige anbefaling 1-2 tabletter a 500 mikrogram/meg dagligt (kilde: sundhed.dk) Der er ingen kendte bivirkninger ved overdosering af B12.

Med akupunktur kan man både udrense organer og bindevæv og styrke skjoldbruskkirtlen, så man får bedre forbrænding – prøv det!

God fornøjelse!

Kurt Hermann