

FOKUS

NYT om sundhed



Nicholas van Bergen Garner er fysioterapeut, akupunktør og naturmediciner. Han arbejder til daglig på sundhedsklinikken Medital Klinik Danmark. Desuden underviser han på skoler i kosttilskud og akupunktur. Nicholas van Bergen Garner er fast skribent i Liv & Sjæl under: »Nyt om sundhed«. Har du spørgsmål til dine behov for vitaminer, eller ønsker du henvisning til en professionel behandler, kan du sende en mail til Nicholas på: nicholas@meditalklinik.dk



10

gode grunde til at D-vitamin virker bedre end svineinfluenza-vaccine

Vores immunforsvar kan ikke fungere ordentligt uden D-vitamin. Det har jeg skrevet en artikel om tidligere, og nu er det mere aktuelt end nogensinde med den forestående "H1N1-svineinfluenza".

1. D-vitamin stimulerer immunforsvaret til at reagere på flere slags vira. Ikke kun ét virus.
2. D-vitamin indeholder ikke thimerosal (kviksølvholdigt konserveringsmiddel) eller andre kemiske stoffer.
3. Ved køb af D-vitamin er der ingen følgeseddel med risikofyldte ubehagelige bivirkninger.
4. Ingen er nogensinde blevet syge af at tage D-vitamin
5. Bivirkningerne ved D-vitamin er stærkere knogler, et stabilt blodsukker og bedre humør.
6. D-vitamin virker på alle og er sikkert for alle at tage. Også børn.
7. D-vitamin findes naturligt i modermælk.
8. D-vitamin laves i naturen ikke i et laboratorium
9. Uden D-vitamin er det ikke sikkert, at vaccinen overhovedet laver nogen immunrespons.
10. D-vitamin er billigt og det fås tilmed gratis fra solen.

light

Sodavand med kunstige sødemidler (light) giver nyreskade viser ny forskning og peger på, at det især skyldes den aspartam, man bruger som sødemiddel i lightsodavand

Skal du vaccineres eller skal du ikke? Det er så spørgsmålet, der ikke er noget endegyldigt svar på. Men tør du ikke lade være, fordi du er svagelig, har et skrøbeligt hjerte eller lignende, bør du samtidig supplere din kost med D-vitamin.

Spis dig trist eller spis dig glad

En stor undersøgelse i England har vist, at hvis du spiser en kost, der overvejende består færdiglavet mad, hurtigmad, meget sødt, hvidt brød, billigt kød og mælkeprodukter, øger du risikoen for depression med 58%.

Personerne i undersøgelsen havde ikke tidligere fortilfælde af depression.

Man kan selvfølgelig ikke sige, at spiser du usundt, så bliver du også deprimeret. Men risikoen for at dit humør påvirkes er uundgåelig, og risikoen for at det bliver et rigtig seriøst problem er overhængende.

McDonald's har meddelt at deres salg er steget markant efter den globale finanskrise satte ind sidste år.

Dette betyder også, at folk der har det svært med økonomien har en tendens til at spise dårligere. Og så må man sige, at problemet bider sig

selv i halen. Dette betyder ikke, at du skal forsage julens madorgier, så længe du kan finde en balance i det og ikke overspiser. Men det betyder også, at har du en tendens til juledepression eller ked-af-det-hed, bør du nok ikke fylde tallerknen med alt for meget sød, fed og tung julemad. I en anden undersøgelse fra Spanien, har 10.000 mennesker spist en kost bestående af såkaldt Middelhavskost med meget frugt, grønt, fisk og sunde olier. Denne undersøgelse viser, at du med denne kost mindsker risikoen for depression med op til 50%. En anden gevinst ved denne kost viste sig at være risikoen for hjertekar sygdomme også blev væsentlig mindsket. Og mindre sygdom er jo også lig med bedre humør.

Din krop lider med light

Sodavand med kunstige sødemidler (light) giver nyreskade viser ny forskning og peger på, at det især skyldes den aspartam, man bruger som sødemiddel i lightsodavand som f.eks. coca cola. Den nye undersøgelse er lavet på 3000 kvinder delt i to grupper, hvor den ene drak light cola og den anden drak sukkersødet sodavand (som jo i øvrigt heller ikke er sundt, men det er en anden histo-

rie). Resultatet var, at gruppen der drak light havde større risiko for at få svækkede nyrer. Aspartam kan også gå igennem blod-hjerne barrieren og gøre skade på vores centralnervesystem. Nedbrydelse af aspartam i kroppen er en lang indviklet kemisk proces, der til dato ikke er lavet tilstrækkelige undersøgelser af, men de undersøgelser, som ikke er bestilt af læskedrik-industrien, indikerer tydelige tegn på sundhedsskadelige bivirkninger. Der laves fortsat nye undersøgelser af bivirkninger ved aspartam, og vil du gerne passe godt på dig selv, skal du ikke drikke eller spise noget med aspartam i. Hvis du tror, at du taber dig af lightprodukter, kan du godt tro om igen. For når du drikker eller spiser kunstige sødemidler, tror kroppen, der kommer sukker, og du begynder at omdanne sukker til fedt. Det giver dels mere fedt, og det får desuden dit blodsukker til at falde, så du får en øget appetit. Måske er det derfor, så mange der drikker light sodavand, faktisk er overvægtige!

Svækkede nyrer

Hvad laver nyrene egentlig og hvorfor er de så vigtige for os? Svækkede nyrer, som den nye un-





Nyrerne:

- Regulerer blodtryk og væsketryk
- Sørger for dannelse af hjerne- og knoglemarv
- Holder knogler og tænder stærke
- Holder blodprocenten stabil
- Holder leddene smidige
- Styrer fertiliteten
- Sørger for en stabil nattesøvn
- Styrer stofskiftet
- Styrer binyrerne
- Holder stressniveauet nede
- Sørger for ro i kroppen
- Sørger for mentalt overskud
- Styrer vitaliteten (livsenergien)

Vil du gerne passe godt på dine nyrer, skal du:

- Sørg for at få nok vand. Gerne 2 liter dagligt.
- Holde igen med saltet
- Spise mindre svine- og oksekød
- Drikke mindre kaffe og sort te
- Overholde sengetiderne
- Leve mindre stresset og mere regelmæssigt



Vindruer har det der skal til for at hjælpe dig med at leve længere på den sunde måde.

dersøgelse kom frem til var en konsekvens af aspartam, kan have mange følgeproblemer, da nyrerne styrer mange funktioner og kropsvæv. Jeg arbejder både ud fra vestlig og østlig (mere helhedsorienteret) medicinsk tankegang, og det er skræmmende, så meget der kan skades i kroppen, når nyrerne er ramt.

Som hovedregel er det vigtigere, at undgå det der svækker nyrerne, end at tage noget der styrker dem udover vand. Men har de taget skade, kan de styrkes ved at tage ekstra magnesium, B5, B6 og B9 vitamin, C-vitamin og gyldenris der udrenser urinvejene og virker vanddrivende. Akupunktur, zoneterapi, homøopati og måske en tur hos kostvejlederen kan være nødvendigt, for at få nyreenergien helt op igen.

Lev længere på den sunde måde

Det bliver mere og mere normalt at blive meget gammel. Desværre følger der ofte alle

mulige problemer med det at blive meget gammel. Noget af det værste er at miste hukommelsen, men de fysiske skavanker kan også være slemme nok.

En måde at holde krop og sind ungt, er at sørge for at få sine kosttilskud og fedtsyrer, og dertil supplere sin kost med daglige indtag af antioxidanter. Undersøgelser viser, at ekstra indtag af antioxidanter kan forlænge livet, samtidig med at krop og sind har det godt. De forebygger nemlig aldersrelaterede sygdomme som cancer og hjerte-kar sygdomme samt alzheimer og Parkinson.

Vindruer har det, der skal til, for at hjælpe dig med at leve længere på den sunde måde. Vindruerkernerne indeholder nemlig meget potente antioxidanter, som også fås som kosttilskud i form af vindruerkjerne-ekstrakt. I druernes skal sidder også et stof der hedder resveratrol, som har samme livsforlængende energi- og immunstimulerende virkning. Skal man spise samme mængde som vindruer ender det dog



nok med en voldsom mavepine, så virkningen er absolut bedst som kosttilskud.

Grunden er, at antioxidanter dæmper kroppens fysiske eller oxidative stress, så vores celler holder sig intakte i længere tid. Det holder de små grå friskere og immunforsvaret stærkt. Og det forbedrer både krop og sind.

Find balancen i dit liv

Når jeg skriver mine artikler om sundhed, er det vigtigt for mig, at fokus ikke er på det negative, og det der giver dårlig samvittighed. Budskaberne skal være en øjenåbner, og de må gerne udfordre din viden om sundhed. For det handler om sundhed, og om hvordan du får det bedst med din krop og dine tanker og følelser. Og det bedste er hverken laden stå til eller askese. Det bedste er at finde en balance i sit liv, mellem de ting der er gode for dig, og de ting som er mindre gode, men som giver livskvalitet og glæde. Og glæden skal findes frem her i den mørke tid med finanskriser, influenza epidemier og terrortrusler. Husk at gør noget dejligt for dig selv hver dag, så du har overskud til at dele din glæde med andre.

Rigtig god jul.

Kilder: pubmed.gov, vitamindcouncil.org, Science May 5 2005; 10.1126, naturalnews.com, nytimes.com, news.bbc.co.uk, healthnews.com, netdoktor.dk, alternativinfo.dk, vitalraadet.dk