

Fibromyalgi og kosthold

Hvilken betydning kan matvarer
og kosttilskudd ha?

Hvordan er den generelle helsetilstanden?

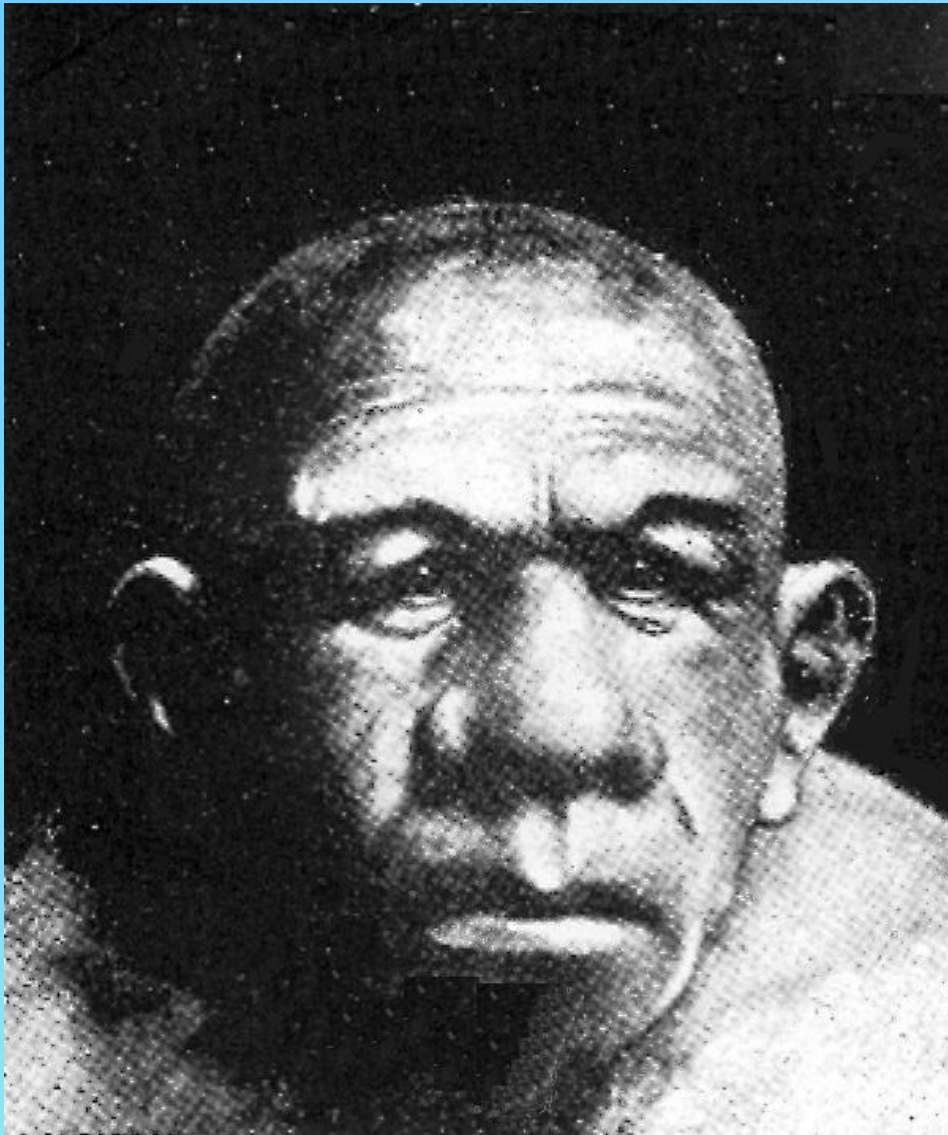
Kan maten ha noe å si ?

6-7 millioner år

10-12 tusen år



Evolusjonen og kostholdet



- Menneskets gener har utviklet seg i et intimt samspill med miljøet over millioner av år.
- Dagens menneske, Homo sapiens, er ca. 200.000 år gammel.
- Gener forandrer seg lite. 0.05% på 40 000 år
- Steinalderdietten er det vi spiste for 10 000 år siden, før jordbruksrevolusjonen

Steinalderkostholdet

- Kjøtt
- Fisk,
- Fugl
- Egg
- Grønnsaker
- Bær
- Nøtter
- Røtter
- Sjømat er en ny matvare for oss ca 120 000 f.Kr.
- Kunne det spises rått var det en mulig matkilde
- Ilden kom under kontroll for 350-400 000 år siden
- Koking av mat ser ut til å ha foregått i 75 000 - 125 000 år
- Koking gjorde maten lettere å tygge
- Neandertalerens tenner forandret seg fra rovdyr tenner til mer likt moderne menneske på 40 000 år

Steinaldermennesket spiste aldri



- Kunstige/syntetiske tilsetningsstoffer
- Bordsalt (NaCl)
- Hvitt sukker
- Plantegiftrester
- Kumelk eller melkeprodukter
- Korn- eller kornvarer
- Poteter (1750)

Steinalderforhold



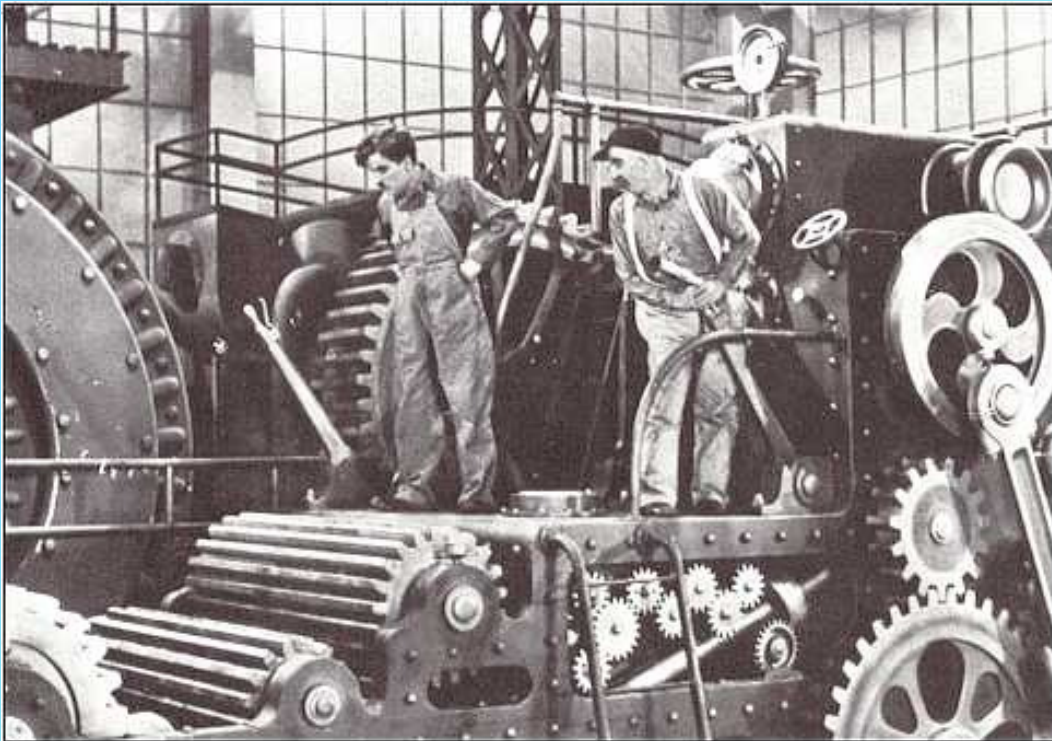
■ Sommer betyr:

- Lys – korte netter
- Karbohydrater – frukt og grønt
- Forplantning
- Fetes opp før vinteren

■ Vinter betyr:

- Mørke – lange netter
- Protein og fett
- Avkom fødes og ammes

Modern times



- Lys hele tiden
- Sommer hele året
- Vi trenger lite søvn
- Jeg vil ha karbo
- Jeg vil forplante meg
- Jeg må fete meg opp
– snart kommer vinteren

Korn - et tveegget sverd



De positive sidene



- Første gang en matvare kunne lagres
- Jevn matforsyning hele året
- Flere munner kunne mettes
- Forutsetning for teknologisk og kulturell utvikling
- Ingen utvikling av bysamfunn uten maten fra landbruk

- men er det negative sider?

- Har vi det samme behovet for lagring i dag?
- Stort gap mellom menneskets ernæringsbehov og næringsinnholdet i korn
- Sannsynlig at mange mennesker ble syke eller fungerte dårligere av å spise denne nye maten
- Mangler næringsstoffer: Vitamin A, C, D og B₁₂
- Mange mineraler og vitaminer har lav biologisk tilgjengelighet på grunn av kornfiber og andre stoffer i kornet

Fem faktorer som er viktige for god helse:

Hva ødelegger helsen vår?



Stress



Eksempler på stress:

- Aktiv og passiv røyking
- Varme/kulde
- Hard trening
- Fysisk arbeid
- Giftstoffer
- Tungmetallforgiftning
- Arbeidsforhold
- Familie, økonomi
- Stimulanter
- Operasjoner
- Kroniske infeksjoner
- Kroniske betennelser
- Allergi og intoleranse
- Mentale problemer
- Medisiner
- Mat
- Tilberedning av mat
- UV stråling

Veien mot god helse eller sykdom

Tilpasser seg og fører til god ...

HELSE

35%

Dine
gener

Reagerer
med

65%

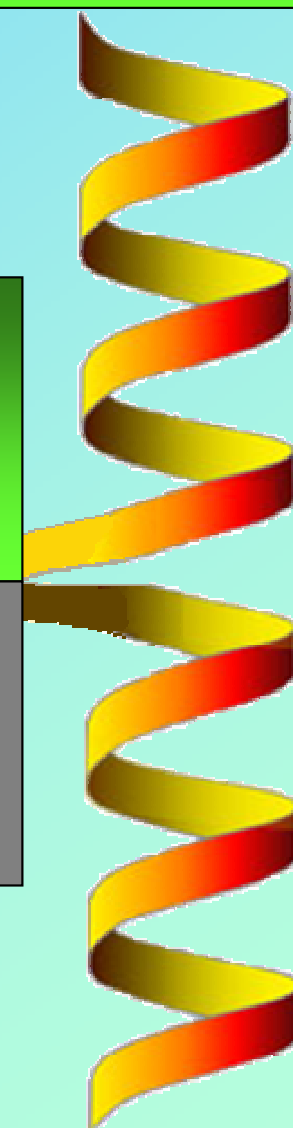
Godt

Ditt miljø

Dårlig

Mislykkes og fører til ...

SYKDOM



Hva med dine tanker?

- Kan tankene påvirke sykdomsutvikling?
- Kan det underbevisste påvirke vår helse?
- Hvis ja - har vi skylden for vår sykdom?

Nei !!

- Men husk, det hjelper ikke å være negativ

Hva kroppen trenger hver dag

- 2 essensielle fettsyrer – Ω 3 og Ω 6
- 8 (10) aminosyrer
- 21 Mineraler
- 13 vitaminer
- Fiber
- Lys, oksygen og vann
- Karbohydrater ?

Hvor finner vi karbohydrater?



- Sukker
- Sjokolade
- Snop
- Honning

- Frukt/bær
- Korn
- Brød
- Pasta
- Melkeprodukter
- Poteter
- Grønnsaker
- Belgfrukter
- Fruktose
- Alkohol

Farlig fett? – noen funksjoner

- Energilagring
- Energi
- Cellemembraner
- Hjerne og nervevev
- Hormoner
- Eikosanoider - hormonlignende stoffer
- Isolasjon,
- Polstring

Hvilke fettkilder skal vi bruke?

- Virgin Olivenolje og kaldpresset rapsolje
 - Til all matlaging med temperatur under 150°C
- Smør (meierismør) og kokos/palmefett
 - Til alt annet
- Oljer som kosttilskudd: Kaldpressede frøoljer, omega 3 fiskeolje/tran (helsekost), og omega 6 (nattlys og agurkurt)

Hvordan er matkvaliteten



- Alle er opptatt av pris
- Ingen spør om annet enn visuell kvalitet
- Det skal selvfølgelig smake godt = søtt??
- Er næringsinnhold noen gang et tema?
- Hva med helsemessig effekt

Lavkarbo - nyhet?



William Banting (1796-1878)

- Første kjente erfaring med lavt karboinnhold:
- William Banting utga i 1863:
- *“Letter on Corpulence Addressed to the Public”*
- Som 66 åring veide han ca 100 kg, h=1,65 m
- Nedsatt hørsel
- Følte seg dårlig

Hva spiste han før og etter

Kosthold før omlegging

■ Frokost

- Brød og melk, te med melk og sukker

■ Middag

- Kjøtt, øl, brød og kaker

■ Te

- Som frokost

■ Kvelds

- Fruktkake eller melk og brød

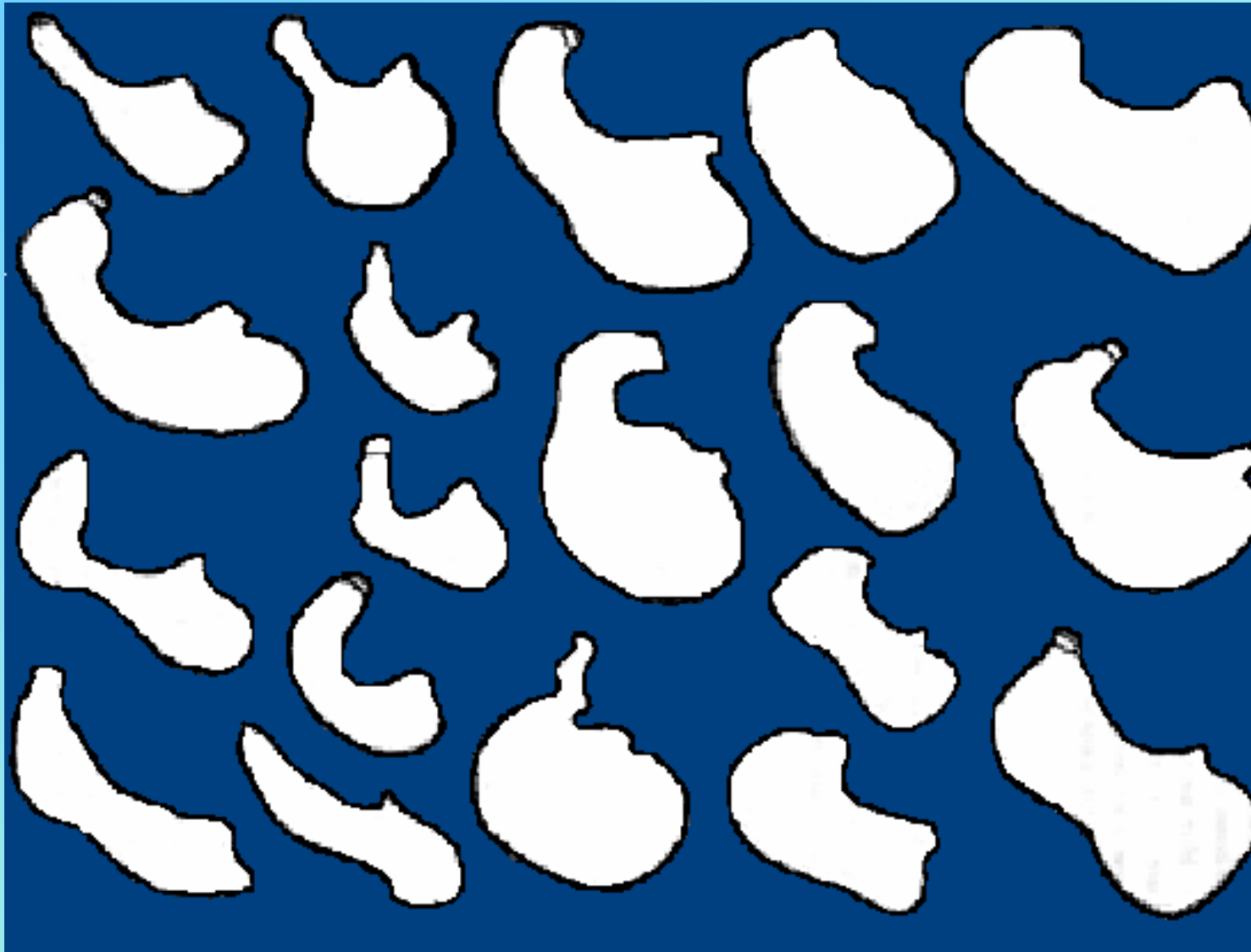
Etter besto hvert måltid av

- Opp til 160 g bacon, kjøtt, innmat, fisk kylling eller vilt;
- Frukt
- Alle grønnsaker unntatt potet
- Ti middag to –tre glas med god rødvin, sherry eller Madeira.
- Te uten melk eller sukker.
- Kun 30 g brød
- Ikke Champagne, portvin og øl

Hvordan gikk det med ham?

- Gikk ned 1 lb pr uke fra august 1862 til august 1863
- Fikk tilbake helsen og hørsel
- Boken ble angrepet av hele det medisinske miljøet
- Ble delvis akseptert etter å ha redusert fettinnholdet – ble da en høy proteindiett
- Det ga ikke så gode resultater

Anatomisk individualitet...



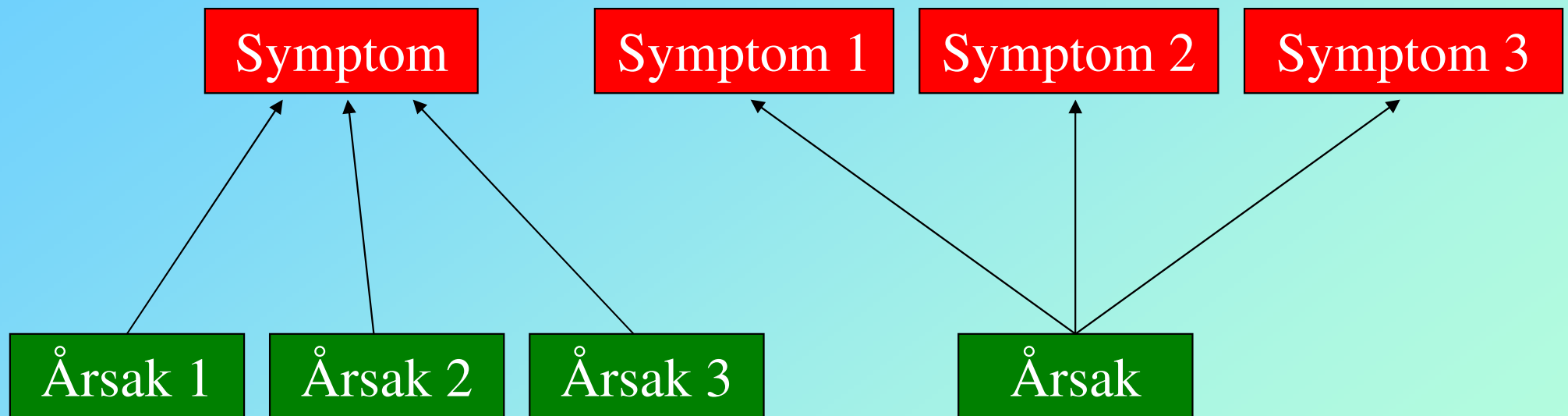
Det tradisjonelle sykdomsbildet

One bug

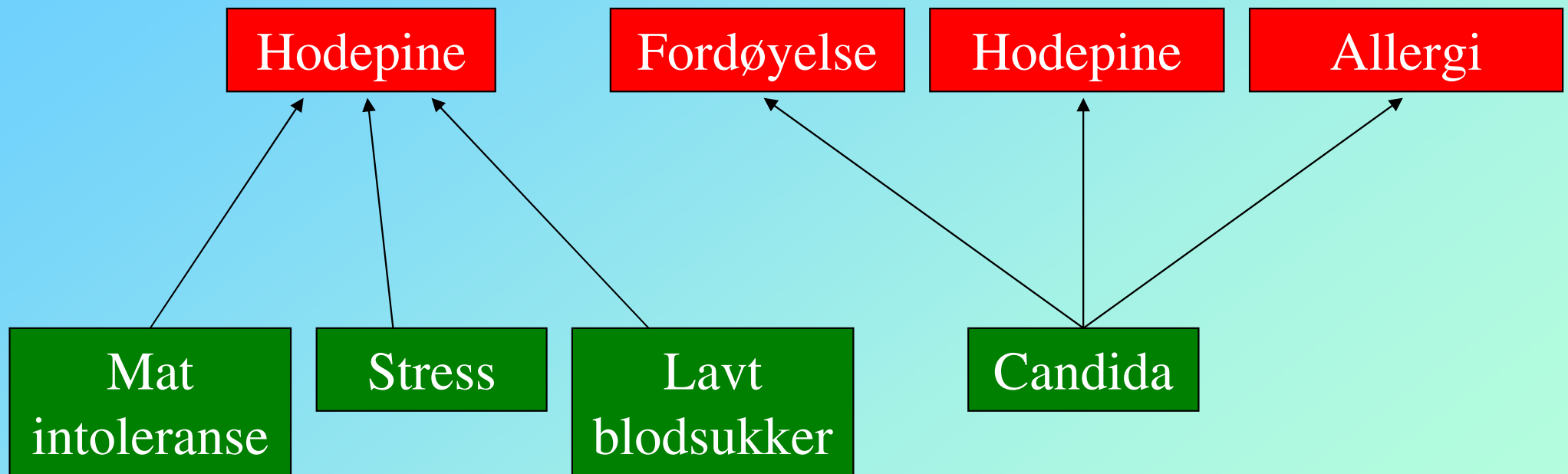
One disease

One drug

Dagens sykdomsbilde



Det betyr at:



Hva betyr dette i praksis?

Kanskje det ikke alltid er nødvendig å stille

Diagnose?

Hva betyr dette i praksis?

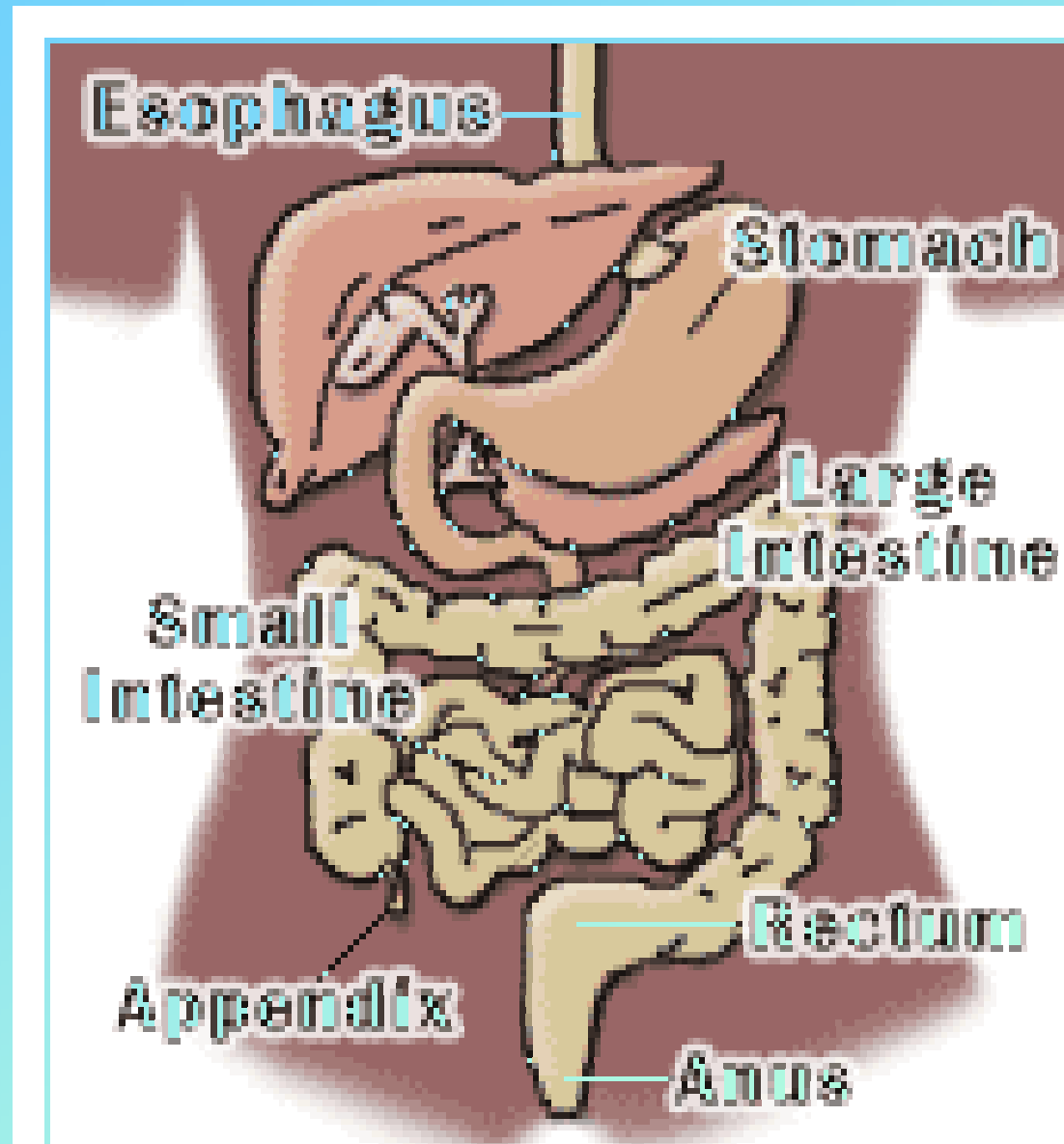


- En manns mat er en annen manns gift
- Kostholdet må tilpasses din biokjemi
- Kosttilskuddene vil variere med din biokjemi

Fire grunner til å ta kosttilskudd

- Mennesket er evolusjonært tilpasset langt høyere inntak av næringsstoffer enn folk flest inntar i dag
- Miljøforurensninger stiller nye krav til avgiftning av organismen
- Næringsinnholdet i moderne mat er redusert pga utarmet jord, at maten ikke spises fersk og bearbeides for mye
- Stress tapper oss for næringsstoffer

Hva med fordøyelsen?



..fordøyelsen er roten til alt..

- En stor del av befolkningen har kroniske problemer

....men vi venner oss til alt

- Hvis det ikke er noe mekanisk feil kan det være maten
- Vår moderne mat er fordøyelsens verste fiende
- Vår livsstil bidrar også

Symptomer for lite magesyre

- Halsbrann
- Maten blir liggende i magen
- Oppblåsthet og gassdannelse
- Kronisk diaré
- Kronisk Candida infeksjon
- Dårlig ånde
- Hudproblemer og flisete negler
- Belegg på tungen
- Ufordøyet mat i avføring
- Kvalme etter å ha tatt kosttilskudd

For lite magesyre - årsaker

- Mangel på Zn, I eller B6
- Høyt inntak av sukker eller hvitt mel
- Høyt insulinnivå
- Helikobakter Pylori
- Svake binyrer og hypothyrose
- Stress
- Saltmangel – Cl kommer fra salt
- For mye vann sammen med maten
- Høy alder
- Mange kroniske sykdommer
- Kvikksølvforgiftning??

Behandling av lav magesyre

- Hcl tilskudd – saltsyretabletter i en periode (Aciglumin, på apoteket)
- Zn, I og B6
- Hold blodsukkeret konstant
- Drikk utenom måltidene
- Bruk gjerne litt bitter – stimulerer produksjonen.

Da tar vi en liten pause

Korn – glede eller forbannelse?



Reaksjoner på korn

- Reaksjoner på korn er veldig vanlig
- Kanskje opp mot 1 av 10 har problemer
- Hvete er desidert verst
- Hvete inneholder mye gluten, særlig gliadin
- Gluten er nødvendig for å få et mel som er godt å bake med
- Moderne hvete er utviklet for å ha mest mulig gluten – best pris for bonden

Matvareallergi og intoleranse



- Meget vanlig ved kroniske plager
- Ofte det vi spiser hver dag:
 - Melkeprodukter
 - Hvete og gluten
 - Egg
 - Søtvierfamilien
 - Sukker
 - Sjokolade
 - Rødvin
- Kan reagere på alt
- Hvis du mistenker reaksjoner:
 - Kutt gluten og melk i 2 mnd

Insulin, blodsukkerkontroll og diabetes ?

Hvilke hormoner er det som har betydning, og hvordan reguleres de ?



Hvordan er det med deg
- vil du ha noe søtt ??

Sfinx i ny drakt!

Hva er det med søt mat?



- Vårt sanseapparat formet i en annen tid
- Næringsverdi og god smak gikk hånd i hånd
- Søt og god smak assosiert med modne frukter, ikke umodne og bitre
- Det søte var ikke giftig

Det søte..



- Preferanse for søt smak resulterte i øket inntak av energi.
 - Vår kommersielle kultur rendyrker det som stimulerer vårt opprinnelige sanseapparat
 - Konsekvens: Vi får i oss for mye av det søte, for lite av det med næringsverdi
- 4 åring klarer årlig 19 kg sukker

Sukkerets skadevirkninger

- Glukose blokkerer opptaket av C vitamin
- Hvite blodceller kan miste opptil 75% av sin virkning etter inntak av sukker
- Stimulerer produksjon av triglyserider
- Stimulerer adrenalinproduksjon
- Fører til glykosylering – karamellisering
- Tapper kroppen for biotin, kolin og B1
- Øker utskillelse av Cr, Ca
- Reduserer opptaket av Mg

Blodsukkerkontroll

- Vi er avhengige av et stabilt blodsukker
- Kun ett hormon senker blodsukkeret:
 - **Insulin**
- Flere hormoner motvirker lavt blodsukker:
 - **Glukagon** – mobiliserer glykogen i lever/muskler
 - **Adrenalin** – mobiliserer glykogen under stress
 - **Kortisol** – bryter ned protein til glukose – lang tids stress
- Hg fester seg på insulin og ødelegger virkningen – gir forhøyet blodsukker

Hormonell balanse

Insulin

- Fra bukspyttkjertelen
- stimuleres av karbohydrater og av noen aminosyrer
- senker blodsukkeret
- lagrer glukose som glykogen
- fremmer fettlagring, spesielt rundt midjen
- hindrer fettforbruk
- Blodsukkersvingninger stimulerer matlysten

Glukagon

- Fra bukspyttkjertelen
- stimuleres av proteininntak
- øker blodsukkeret
- mobiliserer glukose fra glykogen
- hemmer fettlagring, spesielt rundt midjen
- fremmer fettforbruk
- demper matlysten og "søtthunger"

Glukoselagre i kroppen?

- I lever og muskler: 200 - 500 g

- I blodet: ca 5 g

Det skal derfor lite til for å heve blodsukkeret

- 1 flaske brus inneholder ca 30-40g sukker

- Vanlig sjokolade inneholder ca 60% sukker.

- Stivelse som hvitt mel og kokt potet gir nesten samme respons som sukker

Høyt insulin og insulinresistens

Insulinresistens kan medvirke til:

- Kreft i bryster, prostata og tykktarm
- kviser
- cyster i eggstokkene
- nærsynthet
- fedme
- type 2-diabetes
- høyt blodtrykk
- ugunstig fettprofil i blodet
- hjerte- og karsykdom
- mulig stoffskifteforstyrrelser
- Mulig andre krefttyper

Ernæringsterapi mot sterk overvekt



Mulige årsaker til fibromyalgi

Kosthold

- Matvareintoleranse
- Fordøyelse
- Blodsukkerubalanse
- Næringsmangler
- MSG
- Aspartam

Annet

- Virus
- Kvikksølv/tungmetaller
- Stress
- Melkesyre i musklene
- Mangel på oksygen
- Dårlig energiomsetning i cellene

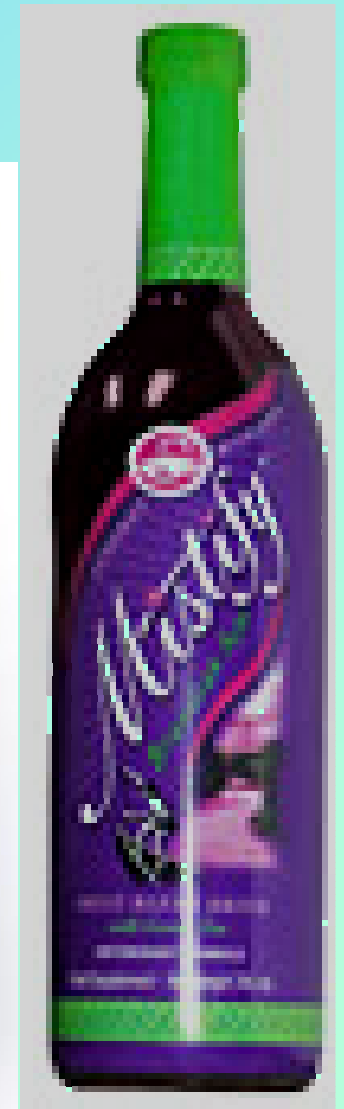
To produkter som kan hjelpe

■ Mistify

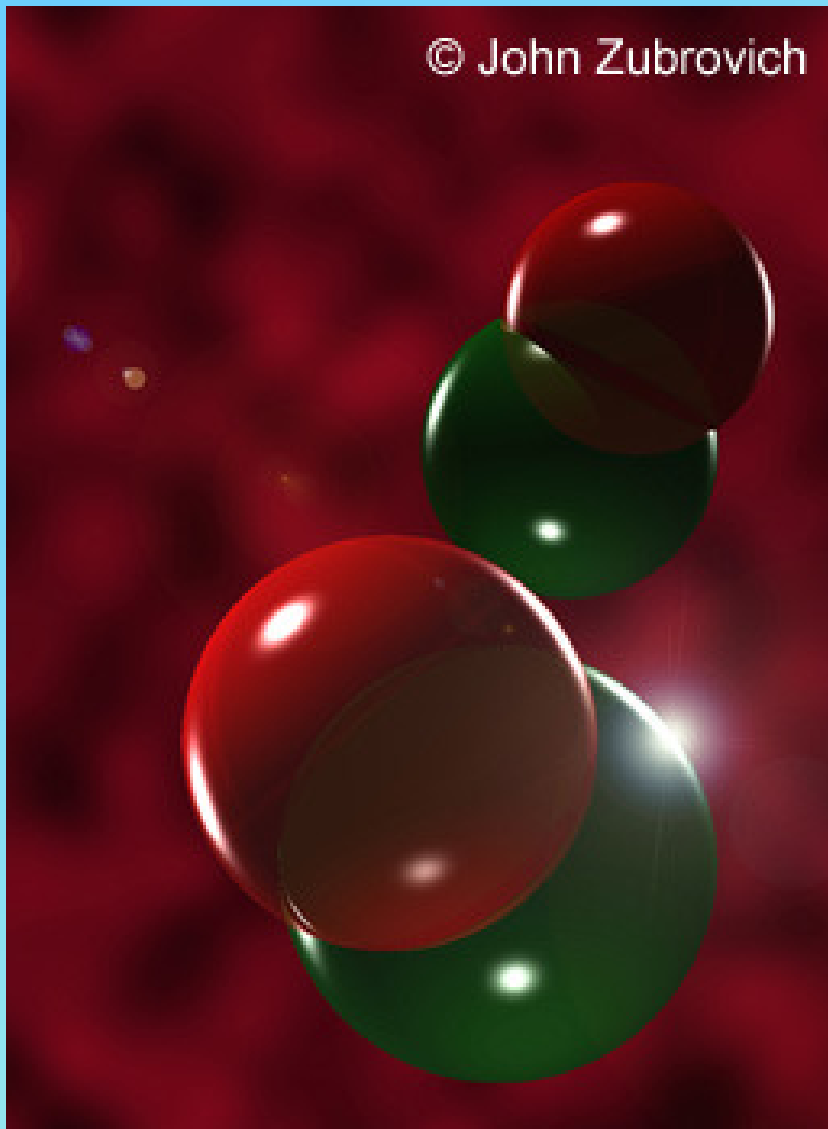
- Acai – en spennende og næringsrik frukt
- Kraftig antioksidant
- Rik på vitaminer og mineraler

■ Pro-Argi9

- Aminosyren arginin
- Mange dokumenterte helseeffekter



Nitrogenoksid NO



- Meget reaktiv – avhengig av konsentrasjon
- Bidrar til smog
- En enzymprosess danner NO fra arginin
- Krysser membraner
- Virker som signalstoff for overføring av nervesignaler
- Meget kort levetid

Nitrogenoksid (NO) og FM

- NO er nødvendig for mikrosirkulasjon
- I FM er det påvist dårlig sirkulasjon i hud og hjerne
- NO er vist å ha følgende funksjoner:
 - Øker produksjonen av dopamin
 - Øker produksjonen av
 - Reduserer smerte
 - Reduserer angst
 - Bedrer søvn

Arginin og nitrogenoksid

- Arginin er forløper til NO
- Arginin inngår i produksjonen av proteiner
- Arginin bidrar til avgiftning av amonia
- Arginin er nødvendig for vasopressin
 - Vannbalansen i kroppen, hukommelse
 - Mangel: hyppig vannlating, tørste, hukommelse

PRO ARG1-9 Plus



- ProArgi-9 plus er et nytt produkt som kan ha positivt virkning på helsen.
- Inneholder aminosyren arginin
- Kalles ofte "mirakel molekylet"
- Arginin kan påvirke en rekke viktige funksjoner i kroppen.
- En måleskje inneholder 5.000 mg (5 gram) med arginin.

Mulige effekter av Pro-argi9

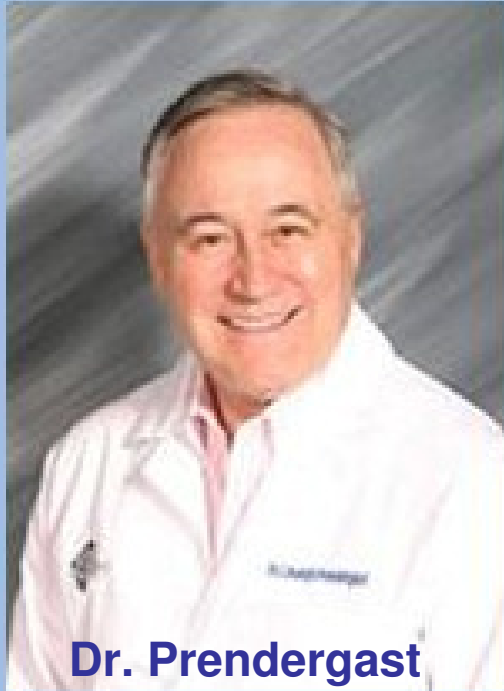
- Vekttap – stimulerer veksthormon
- Anti-Aldring gjennom veksthormon
- Hjerte og kar gjennom NO
- Reduserer blodtrykk gjennom NO
- Seksuell funksjon gjennom NO for K/M
- Sportsprestasjoner veksthormon og NO
- Immunsystemet – NO benyttes
- Energi – hjelper energiomsetningen
- Blodsukker regulering

ProArgi-9 ingredienser:



- L-arginin,
- L-citrullin,
- Folinsyre,
- Rødvinsekstrakt,
- Drueskallekstrakt,
- Vitamin B6, B12, C, D3, K2
- Granateple konsentrat
- Ribose
- Xylitol

Dr. Joe Prendergast



Dr. Prendergast

„Husk: Uten å kombinere L-Citrullin og L-Arginin, vil du ikke få fullgod effekt.“

Dr. Prendergast er medisinsk rådgiver for Synergie

- Arginin bidrar til å beskytte mot aldring og styrker immunsystemet.
- Nitrogenoksid fra L-arginine er direkte eller indirekte involvert i praktisk talt alle cellereaksjoner
- Mangel på nitrogenoksid er satt i sammenheng med blant annet
 - Hjerte og karsykdommer
 - Immunforsvaret
 - Hormonfunksjon
 - Nervefunksjon

Hva med skjoldkjertel?

- Konvertering av T4 til T3 reduseres ved:
 - Alder
 - Infeksjoner
 - Betennelse
 - Selenmangel
 - Kraftig vekttap
 - Faste og lavkaloridiett
 - Medisiner
- Normal T4 og lav T3 finnes hos noen FM

Kostholdsråd ved fibromyalgi

- Reduser karbo til under 60-80 g/dag
- Unngå raske karbohydrater
- Unngå matvarer søtet med fruktose
- Spis mye grønnsaker
- Unngå søtvierfamilien: tomat, paprika, chilli, potet, aubergine, tobakk
- Vær forsiktig med frukt (sukkerinnhold)
- Spis proteiner i alle måltider
- Bruk godt med fett

ALDRI MYE KARBO OG FETT SAMMEN

Kosttilskudd ved fibromyalgi

- Omega 3 – fiskeoljer og linfrøolje (5-20g/dag)
- Omega 6 – GLA
- Multivitamin - mineral
- Magnesium
- Selen
- B kompleks – helst høye doser (B 50-100)
- Antioksidanter – Acai pluss andre bær (Mistify juice)
- MSM 5 - 20 gram pr dag
- Kreatin
- Cetyl myristoleate – en olje som reduserer smerte
- Oregano, Timian, Salvie, Rosmarin og Koriander
- Arginin – ProArgi9

Livsstil –kan du velge selv

- Meditasjon
- Avspenning
- Fysisk trening
- Muskeløvelser
- Pusteøvelser
- Tai Chi/Chi Gong
- Vær forsiktig med stimulanter
- En god latter forlenger livet
- Syng i kor
- Ta vare på deg selv - du må sette deg selv først for å kunne hjelpe andre