**Kombiner din mad så maven bliver’ glad!**

Vores fordøjelseskanal kan man dele op i forskellige dele, nemlig:

* Mund
* Spiserør
* Mavesæk
* Tolvfingertarm,
* Tyndtarm,
* Blindtarm
* Tyktarm og endetarm.

Bortset fra spiserøret, blindtarm og den sidste del af endetarmen, foregår fordøjelse af mad, alle de andre steder. Og alle fordøjelsesprocesserne er afhængige af fordøjelsesenzymer og hjælpestoffer som f.eks. mavesyre, galdesalte og bugspyt, der bliver produceret i hhv. maven, leveren og i bugspytkirtlen.

I vores fordøjelseskanal holdes temperaturen konstant omkring 37°C; (lige som i kroppen) men surhedsgraden (pH-værdien) varierer meget, nemlig fra:

ca. pH=7,5 i munden,

ca. pH= 1,0-2,0 i mavesækken og

ca. pH = 7,0 i tolvfingertarmen og tyndtarmen

* Enzymet fra mundens spytkirtler fungerer bedst (optimalt) ved pH=7,5 og det er ideelt for nedbrydelse af stivelse (gruppe B, se skema side xx), der viderefordøjes i tolvfingertarmen og tyndtarmen.
* Enzymerne i mavesækken fungerer bedst ved en lav pH-værdi, og det er ideelt for nedbrydelse af proteinrig mad

Falder pH, dvs. bliver fordøjelsesindholdet mere surt, som det gør det nede i mavesækken, hvor der bl.a. udskilles ren saltsyre, så ophører spytenzymet

med at virke. Det er fordi nogle af svovlbroerne, der holder sammen på enzymets proteindel, ødelægges. Man kalder det for at enzymerne er denaturerede. Det bevirker at spiser du proteinrig mad, f.eks. kød/fisk/fjerkræ, sammen med f.eks. brød/kartofler/ris, der er stivelse, så kræver de to typer af mad, hver sin pH-værdi for at kunne blive fordøjet. Mavesyren vil vinde hver gang, og det vil sige at proteinet sandsynligvis vil kunne blive fordøjet, mens at brød/kartofler/ris ikke vil blive fordøjet.

Stivelserne vil der i mod, begynde at gå i gæring, pga. varigheden de vil ligge i mavesækken, temperaturen, samt andre indholdsstoffer i maden, bl.a. sukker, væske, gær osv., der netop sætter en gæringsproces i gang.

Mad der går i gæring vil irritere tarmen og det kan give irritabel tarm (IBS) og på et senere tidspunkt, tarmbetændelse, også kendt som Morbus Chrons (betændelse i tyndtarmen) og Colitis Ulcerosa (betændelse i tyndtarm/endetarm). Det hele kan ”ende” med en utæt tarm, hvilket kan få katastrofale følger for hele din krop, idet du på sigt, risikerer at få en autoimmun sygdom, det kan du læse mere om i næste kapitel, hvor vi går i dybden med emnet i forbindelse med tarmbakteriefloraen.

For at få en god fordøjelse og undgå sygdomme i hele kroppen og ikke kun i tarmen, gælder det altså, ikke at blande madtyper, der kræver hver sin pH-værdi, for at kunne nedbrydes. For at sætte det simpelt op, så har vi valgt tre kategorier for mad:

A = proteinrige fødevarer (rige på protein = aminosyrer)

B = stivelsesholdige fødevarer (rig på kulhydrat = kroppens benzinkilde)

C = neutrale fødevarer (fedtrige eller vandholdig fødevarer, kan nedbrydes med både A og B uden at fordøjelsestiden bliver længere)

Når du spiser, så vælg A+C, B + C men aldrig A + B.

Kombinerer du forkert, så kan du risikere at din mad, bliver i dit fordøjelsessystem i op til 48 timer, hvor den kun burde ligge mellem 12 – 18 timer.

 **Fordøjelsestider**

* Mad bør maksimalt ligge i vores mavesæk 4 timer, så skal det videre ned i fordøjelseskanalen, og bearbejdes i tolvfingertarmen, tyndtarmen m.m.
* Spiser man som de fleste mennesker, tre hovedmåltider i døgnet, er det logik at man også skal mindst to til tre gange stort på toilettet i døgnet, hvis ikke, så har man faktisk forstoppelse. Du er ikke kun hvad du spiser, men også hvad du ikke får ud igen! Din tarm og tarmbakterieflora har ikke godt af at have ufordøjet mad liggende for længe i sig, den skal kunne komme af med sine affaldsstoffer, lige som du skal kunne trække vejret ind og også kan puste den brugte luft ud igen.

* At gå stort på toilettet en gang dagligt, er ikke nok. Udover forkert kombinering af maden, har man sandsynligvis også overhørt sine ”toilet-signaler”, af forskellig årsager, gennem mange år. Det er vores nervesystem og hormonsystem der styrer toiletbesøgene, men hvis du f.eks. pga. dit arbejde, ikke kan lide at gå ”stort” på toilettet på arbejdspladsen, og holder dig til du kommer hjem, så afvænnes kroppen med at lytte til ”toilet-signalet” og de naturlige ”bølger” af behov for at tømme tarmen, stopper. Derfor går de fleste mennesker kun en gang på toilettet om dagen, og det er der hjemme, efter morgenmaden og kaffen.

Når du spiser dine måltider, så lad der være noget ventetid, mellem hvert måltid. På den måde kan du sikre, at mavesækken er tom, inden du ”hælder” det næste måltid derned. På den måde undgår du jo også, at du blander din mad forkert, det er lige så vigtigt, som at du til selve måltidet, kombinerer korrekt.

**Så længe bør du vente med at spise noget, f.eks. frugt, når du har spist:**

* Proteinholdige fødevarer = 4 timer
* Stivelsesholdige fødevarer = 3 timer
* Neutrale fødevarer = 2 timer
* Frugt= 45 minutter

**Frugt på tom mave**

Da frugt ret hurtigt bliver fordøjet, bl.a. på grund af det høje vandindhold, og lave indhold af hhv. protein og stivelse, bør du ikke kombinerer det med andre former for madvarer. Hvis du f.eks. blander frugt med f.eks. kød (i en salat), så bliver frugten i mavesækken, lige så længe som kødet er om at blive nedbrudt og det gør, at frugten går i gæring, på grund af temperaturen.

Så spis altid frugten på tom mave, f.eks. om morgenen når du står op, formiddag, som mellemmåltid eller sent om aftenen, hvis du er ”lige ved at dø af sult”. Det er er nemlig bedst at du spiser dagens sidste måltid inden kl. ca. 20.00 da din mavesæk bør være tom, når du sover. Det giver en bedre og mere rolig søvn, der giver en god energi, dagen efter. Spiser du senere end kl. 20.00, så spise let, f.eks. frugt, der hurtigt nedbrydes.

Om morgenen kan du også spise grønsager, f.eks. cherrytomater, agurk osv. Og du kan lave en grønsagsdrik, med f.eks. byggræspulver i eller med hampefrø i. Det er dog bedst, at du ikke blander frugt og grønt, da det også nemt kan gå i gæring og har du sart mave og tarm, eller ligefrem irritabel tarm, så skal du ikke blande de to. Lider du af tarmbetændelse, så er det også et ”no go”!

**Kroppens døgnrytme og din fordøjelse**

Dit døgn har 24 timer og der foregår hele tiden en masse processer i din krop, uanset hvornår på døgnet det er. Om du går på arbejde, sidder i bussen, er ude og handle eller sover, så er din krop i gang med et eller andet ”job”. I forhold til de naturlige cyklusser som dine tarme arbejde efter, så er der tidspunkter hvor det er bedst for dig at spise og tidspunkter hvor det er bedst for dig ikke at spise. Hvis vi f.eks. spiste døgnet rundt, ville vi blive udmattede og hurtigt syge, fordi fordøjelseskanalen skal have pause og ro, ind i mellem.

På engelsk hedder morgenmad ”breakfast”, hvilket betyder at man ”bryder fasten”, altså man har faktisk fastet om natten og det skal så brydes nå vi vågner, men forsigtigt! At hælde et bjerg af mad ned, når fordøjelsen skal til at vænne sig til at spise, er en dårlig ide.

Det bedste du kan gøre fra du står op og de næste ca. 4 timer frem, er at spise let mad. Dvs. Frugt, frugtjuice og smoothies samt grønsager. Årsagen er at disse fødevarer er basedannende, indeholder megen væske og er nemme at nedbryde. Skrønen om at frugt hæver dit blodsukker, og at der ”er for meget sukker i frugt”, skal du begrave i din baghave, fordi det meste frugt, går faktisk langsommere i blodet, end f.eks. en skive brød, særligt bær af alle slags. Frugt indeholder ikke kun frugtsukker, men flere forskellige typer af sukkerarter, der langsomt nedbrydes i tarmen. Måske tænker du at du ikke kan blive mæt af frugt, men tilsæt lidt hørfrøolie og raw blend pulvere til din smoothie, så bliver du mæt! Spis også gerne en lækker frugt salat og spis den stille og roligt.

**Kroppens cyklus i forhold til fordøjelse**

Fra kl 04.00 – 12.00 kroppen har sin udrensningsperiode

-       og det er der hvor kroppen særligt udrenser sig selv for affaldsstoffer og syrerester. Det er der de fleste går på toilettet, opdager en bums der ikke var der i går, er særligt forkølede (hvor det så bliver bedre gennem dagen) osv.

Fra kl 12.00 – 20.00 kroppen har sin indtagelsesperiode

-       det er der hvor kroppen er klar til at modtage mad og alle organer der skal arbejde med nedbrydelse af mad, er klar! Det er også for de fleste menneskers vedkommende, den periode, hvor man er mest aktiv.

Fra kl 20.00 – 04.00 kroppen har sin optagelsesperiode

-       det er der hvor kroppen er i gang med at optage næringsstoffer fra dagens måltider og der hvor de fleste mennesker er i ro og hviler samt sover. I den periode bør vi ikke spise, fordi fordøjelsen skal have helt ro. Skal du spise noget som helst, bør det være frugt, der er nemt nedbrydeligt. Din mave skal ikke bruge energi på at nedbyde mad, når din krop skal sove, du har nemlig brug for energien den lader op om natten, og går en til at fordøje i stedet for at lade op, så ved du godt hvad der sker? Ligesom din mobiltelefon lades op via strøm, lades din celler op, når du sover. Hvis du har glemt at tænde for el kontakten så er der kun halv strøm på din mobil telefon, dagen efter. Det samme er gældende for din egen energi. Spiser vi sene måltider, lader vi altså ikke ”ordentlig op” til næste dag og du vil mærke, at du hurtigt bliver træt og energiflad.

Skiftearbejde

Arbejder du på skiftetider, så er der desværre en god chance for, at der går kludder i din fordøjelse. Det er fordi du pludselig er oppe om natten, hvor din krop, fordøjelse og celler skal hvile og sove, men du ønsker at spise. Kroppen kan ikke bare sådan lige omstille sig til dine nye vaner, fordi du vil, men kun omstille sig med en time, pr. døgn. Lige som jet-lack, når du rejser, så er kroppens indre ur ikke sådan lige til at ændre, det går langsomt.

Det vil faktisk sige, at hvis du pludselig har lyst til at spise kl 23.00 eller kl 02.00 om natten, fordi du er hundesulten, så sover dine fordøjelsesorganer faktisk. Det kan ”ende” ud med forstoppelse eller diarre og står det længe på, kan du risikere at lide af irritabel tarm. Flere undersøgelser viser faktisk, at særligt sygeplejersker er særligt udsatte for visse sygdomme, netop pga. nattevagter og skæve arbejdstider. Og det er fordi kroppen ikke får lov til at lade ordentligt op om natten, hvor der er mørkt og hvor fordøjelsen skal hvile.

**Hvad gør du så, hvis du arbejder om natten?**

Sørg for at du:

* ikke spiser senere end kl 23.00
* kun spiser frugt i løbet af natten og evt. smoothies, grønsager og grønsagsdrikke
* drikker vand når du er sulten, fordi du har måske spist rigeligt om dagen og egentlig ikke trænger fysisk til mad, hver gang sulten ”melder sig” i nattetimerne
* inden du går i seng om morgenen, spiser en banan og nogle mandler
* ikke spiser tung morgenmad når du kommer hjem fra arbejde, for det er jo der du har brug for en god søvn
* spiser din morgenmad som en slags brunch, når du vågner, f.eks. kl 14.00, sørg for at kombinere korrekt
* spiser din aftensmad mellem kl 17.00 – 18.00 – spis gerne proteinholdig mad på det tidspunkt
* spiser dagens sidste måltid, f.eks. et stivelsesholdigt måltid, der vil give dig god energi til natten, i stedet for en tung energi, fra tung mad.

**Derfor går det galt i din fordøjelse, du spiser ikke efter din biologi!**

Du er ikke altædende som du måske tror og blot fordi du kan få mad ind gennem munden og ned i din mave, betyder det ikke, at du er skabt til at indtage det. Det er en stor misforståelse at tro, at blot fordi industrien har fremstillet fødevarer til os som smager godt, at det så er sund menneskeføde. For at finde ud af om en fødevare er en naturlig spise for os, skal vi mennesker kunne spis den som den er. Med andre ord, den skal være naturlig, kunne tages op ad jorden, plukkes på et træ eller en busk og kunne spises rå. Det meste mad vi spiser i dag, varmebehandler eller forarbejder vi på sådan en måde, at den bedre kan ”glide ned” og smager bedre. Og derfor går det galt, og vi bliver vi syge, da dine stakkels mavesæk og tarme har rigtigt svært ved at bearbejde unaturlig mad.

Læge Knut Flytlie har forsket i varmebehandlet mad og hvad det gør ved din krop. Han har opdaget, at ca. 20 minutter efter du har spist et måltid, der indeholder mere end 51% varmebehandlet mad, reagerer kroppen som om den havde fået en inflammation. Den gammeldags danske mad, med kød, kartofler og sov, er som gift for din krop. Og hvis du er en af dem der døjer med smerter, lav energi, oppustet mave, ondt i maven, væske i kroppen og hovedpine, så kan grunden meget vel være, at du får for meget ”dansk opvarmet mad”. Problemet er bare ofte, at du ikke forstår at det er din krops sprog, der er i gang med at fortælle dig, at du gør noget forkert. Så du bliver ved med at spise på den måde.

Sådan spiser mange danskere, hver dag:

Morgen: havregryn med komælk og sukker eller brød med ost

Frokost:  rugbrødsmadder med leverpostej, roastbeef og ost

Aften: stegt kød, kogt kartofler og sovs

Og det er også derfor, at vi har så mange mennesker, der har problemer med fordøjelsen!

De tre største trusler for menneskets fordøjelsessystem og helbred er nemlig:

* **Kød**
* **Mejeriprodukter**
* **Korn**

Hvis vi kun fik en lille mængde af en af de tre grupper, hver dag, ville det sandsynligt ikke gøre skade på os, men det er lige præcis det vi ikke gør. Disse tre fødevaregrupper, er det de fleste lever af. Frugt, grønsager, fuldkornsprodukter, vegetarisk mad og raw food (uopvarmet mad) er det de fleste får mindst af.

Sundhedsstyrelsen er i de seneste år, kommet med påbud for to af de ovenstående fødevaregrupper, det viser jo, at det ikke er menneskeføde.

Kød

Tidligere har vi fået af vide at vi skulle have kød for at få protein nok. I dag er det store helbredsproblem, at de fleste mennesker får alt for meget protein, og det er svært for nyrerne at følge med i udskillelsen af denne syreholdige mad. Kødet bliver for længe i vores tarmsystem, og det kan skabe ubalance, betændelser og forskellige sygdomme, bl.a. kræft. Vi bør maksimalt få 500 g kød (fra firbenede dyr) om uge, gennemsnitsdanskeren får 275 g kød – om dagen!

Mejeriprodukter

Vi har også lært at vi skulle have mejeriprodukter for at holde knoglerne sunde, men antallet af knogleskøre danskere stiger og stiger, jo mere mælk vi drikker. Komælk er mad til kalve og ikke til mennesker. Indhold af protein, fedt og kulhydrat i en karton komælk, er statisk, dvs. indholdet varierer ikke, som en nyfødt har behov for. Når en baby får modermælk, varieres indholdet af fedtstoffer, energi og protein, som den voksende baby har brug for. Rå komælk fra koens yver og direkte ned i en kalvemund og mave, giver mening, men ikke til en menneskemund. At mennesket skulle være det eneste pattedyr, der gennem hele livet, drikker mælk, og så fra en ko, giver ingen mening. Andre pattedyr stopper indtaget af mælk, når de naturligt bliver vænnet fra deres mor. Sundhedsstyrelsen advarer nu mod komælk til børn under 1 år, da det kan skade tarmene og fordøjelsen, bl.a. pga. Det store proteinindhold, som småbørn ikke kan fordøje!

Korn

Da vi var yngre, læste vi alle vegne ”spis brød til”, det kom også fra samme sted, nemlig Sundhedsstyrelsen. Og alle spiste så brød eller korn, til al deres mad. Hvedemel er en billig råvare og det smager jo godt, men ligger sig som klister i tarmene, særligt når det er hvidt. Den gluten som de fleste kornprodukter, indeholder, kan gøre meget skade på tarmene, da den er svær nedbrydelig. Gluten findes ikke kun i mange kornprodukter, men også som en ”skjult ingrediens” i mange andre industrielt fremstillede fødevarer.

Du finder bl.a. gluten i:

* Madlavningsfløde, bage blandinger, kager, kiks, madlavningsfløde, morgenmadsprodukter, panering (rasp), pasta, vafler.
* Kødprodukter, så som bouillon, farsvarer, færdige middagsretter, paté, pølse, pålægsvarer, sovs, stuvning.
* Ketchup, mayonnaise, sennep, remoulade, karry og andre krydderiblandinger.
* Fyldt chokolade, karameller, lakrids, lakridskonfekt og vingummi.
* Chips, frosne kartoffelprodukter og ristede løg samt I øl.
* Du finder også mel i fiskefrikadeller og andre færdiglavede fiskefarstyper, så du bliver nødt til at være en meget spørgende kunde, når du handler ind, da der ikke altid er deklarationer på f.eks. fiskefars fra fiskehandleren.

**Endelig ændres rådene!**

* Nu er der heldigvis andre ”boller” på suppen, for nogle år siden, anbefalede Sundhedsstyrelsen, at vi maksimum må spise 500 g kød, om ugen! Ellers er man i risiko for at få kræftsygdomme i mave/tarm kanalen.
* Mælk til små børn, under 1 år, anbefales ikke længere, det frarådes.
* Men vi mangler stadig en korrekt anbefaling på korn, som der stadig spises alt for meget af. Mange danskere er ”brød-narkomaner”, de spiser korn til alle deres måltider, og det har hverken krop eller fordøjelse godt af.

**Din biologi fortæller hvad du kan spise**

Du er en et-mavet, planteædende skabning og biologien fortæller dig faktisk, hvad du bør spise og hvad du bør holde dig fra. Problemet er bare, at vores hjerne, smagssans og en portion følelser omkring mad, styrer vores lyst, mere end fornuften gør.

Den måde din biologi fortæller dig at du er på galt spor, er via smerte og sygdom. Disse to signaler er kroppens GPS, og på trods af årelange kvaler, tager mange mennesker blot, smertestillende medicin, hormoner, immundæmpende medicin m.m. i stedet for at kigge på, hvad de putter i munden.

Når vi kigger på hvad der er biologisk godt og passende for os pattedyr at spise, så kan vi dele os op i to grupper, nemlig kødædere/rovdyr/carnivore og planteædere/herbivore.

Hunde, ulve og løver er det, som kaldes en “carnivore” – altså en der spiser kød – modsat en “herbivore”, der er en der spiser vegetabilske fødeemner og plantemad. Mennesker er en “herbivore” og det kan ses i vores fordøjelse.

Mund:

En hund har 42 tænder, der for det meste er spidse og de kan både dræbe og flænse deres bytte, med de mange tænder og stærke kæber. De smager ikke på maden, de lugter måske til den. De tygger ikke deres mad, men knuser og sluger den. De har ikke stivelsesspalteende enzymer i deres mund, som mennesket har og kan ikke fordøje planteføde og stivelser som vi kan, i munden og tyndtarmen.

Børn har 20 mælketænder og voksne har 32 tænder, der er flade. Vi kan bevæge vores kæber fra side til side og det er nødvendigt, fordi vi har behov for at tygge vores mad, før vi sluger den. Vi smager på maden og i munden har vi stivelsesspaltende enzymer, der hjælper med nedbrydning af stivelsesholdig mad, så som frugt, grønt, kartofler, rodfrugter, ris, kornprodukter m.m. Det sker ikke i et rovdyrs mund. Hvis vi sluger al vores mad, uden at tygge den, bliver vi utilpasse. Vi har brug for at tygge og fordøje vores mad i munden, inden den ryger ned i mavesækken.

Mavesæk:

En hunds, ulvs og løves mave er en form for harmonikamuskel, hvor nedbrydning af mad sker langsomt, over 20 – 24 timer. Det tager nemlig lang tid for mavesækken at nedbryde komplekse proteinkilder, så som kød, knogler, brusk m.m., derfor sker fordøjelse af dette primært i rovdyrs mavesæk, med en meget stærk saltsyre.

Menneskets mavesæk er der imod en form for gennemgangslejr, hvor mad kun bør opholde sig i ca. 3 – 4 timer og hvor en svagere saltsyre arbejder, for at kunne nedbryde planteprotein.

Hos en hund eller rovdyr, af middelstor størrelse, kan mavesækken rumme op til 7 – 8 liter mad. Det er ca. 3 gange så meget som menneskets mavesæk er I stand til.

Tarme:

Hvis vi var et rovdyr, f.eks. en hund, ulv eller løve, så ville vi have et helt andet fordøjelsessystem, end det vi har. Et rovdyr har nemlig kun et tarmsystem på ca. 2 meter i længden, fordi den mad de lever af (kød), bliver fordøjet i mavesækken, hvor den ligger meget længe og senere bliver maden optaget gennem tyndtarmen, som sker ret hurtigt. Spiser en hund f.eks. planteføde, f.eks. korn, vil den ikke kunne fordøje det og hunden vil som når mennesker spiser noget forkert, også få luft i maven, og have svært ved at få afføringen ud. Derfor ser vi tit at hunde spiser græs, fordi deri findes enzymer, der er med til at fordøje maden. På længere sigt vil hunden også få ”menneskesygdomme”, hvis den bliver ved med at få hundemad med hvedemel i.

Vi mennesker, har som chimpanserne, et tarmsystem på ca. 10 – 11 meter. Jo længere tarmene er, jo mere plantebaseret kost bør vi få. Plantemad kræver lange tarme at fordøje, da det tager tid at spalte plantemad. Det kan ikke ske i mavesækken, da den pH-værdi der findes i mavesækken, er for sur til at kunne nedbryde stivelse, der kræver et basisk enzym. Derfor ligger det kun ca. 3 timer i mavesækken, da her ikke er tale om lunser af kød, knogler eller brusk, der skal fordøjes, men plantemad. Vores fordøjelsessystem er tilpasset planteføde og ikke animalske produkter, og de der fortæller os, at ”mennesket er nok tilpasset ny kost gennem generationerne”, kan blot kigge på mennesketes fordøjelsessystem og se, at det faktisk ikke har ændret sig, gennem de sidste mange, mange, mange tusinde år.

Når vi spiser en kost vi ikke er tilpasset til, går det galt og vi bliver syge. Næsten al sygdom starter med en fordøjelse der ikke fungerer, og vi bruger for meget energi på at nedbryde madvarer vi aldrig skulle have haft indenbords. Vi har problemer med ondt i maven, oppustet mave, irritabel tarm, betændelser i tarmene (Morbus Chrons og Colitis Ulcerose), øgt væske i kroppen, hovedpine, lav energi, dårlig nattesøvn, hedeture og et hav af sygdomme, der i virkeligheden stammer fra vores stakkels tarm.



**SYRE/BASEBALANCEN for et godt helbred og sunde tarme!**

Det program der ligger bag syre/base balancen, er ikke et decideret slankeprogram, men en meget sund livsstil, der automatisk bevirker et vægttab, hvis det er nødvendigt. Er du normalvægtig, vil du højst sandsynligt ikke tabe i vægt, måske i starten vil du tabe en smule væske, som tages på igen, som et led i balanceringen af kroppen. Når man lever efter syre/base balancen, arbejder man som sådan, ikke med begrebet ”overvægt” men oversyring. Dvs. at overvægt i virkeligheden skyldes, at man har spist for mange syredannende fødevarer, drukket for mange syredannede drikke og måske spist for meget medicin, der også er syredannende. Hvis kroppen ikke kan udskille al den syre, ophober det sig i kroppen, bl.a. i fedtvævet (fedtcellerne), der vokser i størrelse. Samtidig holder kroppen på væske og man får ødemer. Det er en forsvarsmekanisme, så syren ikke når ud til bl.a. kroppens organer og gør skade på dem. Den ophobede væske kan hjælpe kroppen med at holde sig ren og så at sige ”fortynde” syren. Derfor har mange overvægtige mennesker ikke altid, kun for meget fedt på kroppen, men også for meget væske. Man taber sig ret hurtigt og effektivt, når man laver sin kost om til en mere basisk kost, da kroppes så ikke længere har brug for hverken fedt eller væske til at beskytte sig.

**Bag en sund krop, gemmer der sig en sund pH-balance**

Hemmeligheden bag en sund og vital krop hedder pH-værdi og handler om, at du skal respektere blodets pH-værdi, som er svagt basisk (7,365), for at kunne opnå en god iltmætning af cellerne, en ideel vægt og et godt helbred. Du kan jo spørge dig selv, hvad er det allervigtigste for at du kan leve? Det er at du får ilt ind i dit blod, og at det bliver transporteret til alle dine celler. Ilt er liv og hver nat, arbejder kroppens buffersystem med at balancere pH-værdien i dit blod. Blodet har nemlig flere buffersystemer, som er med til at holde surhedsgraden indenfor sin ramme, bl.a. så udskiller vi syrer gennem: tarmen, huden, lungerne, nyrerne og gennem det almindelige stofskifte. Hvis vi lever sundt, får rørt os, undgår stress, drikker nok væske, sover godt om natten og er i en ”all round” god balance, kan kroppen i mange år, godt følge med i balanceringen af syrer og baser i kroppen. Problemet er bare, at de fleste mennesker ikke lever på den måde, men langsomt belaster deres kroppe og sind, og til sidst, er kroppens buffersystem ikke nok til at klare ”arbejdet” og der sker en ophobning.

Har du spist for syredannende mad, skal blodet bruge basiske mineraler til at kunne opretholde pH-værdien i blodet, da al mad og drikke, kommer ud i dit blod, via dit tarmsystem. Det er blodet der transporterer ilt, næringsstoffer m.m. rundt i din krop. Derfor bliver blodet påvirket af de forskellige pH-værdier der er i din mad og drikke. Hvis pH-værdien trues af for meget syre, vil kroppen trække på de reserver vi har af basiske mineraler, som en bankkonto, hvor der er deponeret et overskud. Og det er i vores knogler og muskler. De er fyldt med basisk mineraler, bl.a. kalk og magnesium. Resultatet af en for syredannende kost, kan være knogleskørhed og muskelsvækkelse, husk at hjertet er en muskel.

Alt, hvad der kan gøres flydende, har en pH-værdi, dvs. din mad og dine drikkevarer har enten en syredannende eller basedannende virkning på dit blod. Da dit blod har det bedst i et basisk miljø, er det vigtigt, at du får en kost, der giver et overskud af basedannende elementer. Det kan heldigvis tage mange år før pH værdien i dit blod falder til på grund af dårlige kostvaner, da kroppen på bedste vis vil forsøge at gøre alt, for at undgå dette, bl.a. ved at sætte nyrernes udrensningsfunktion op, give dig et for højt blodtryk (så blodet cirkulerer endnu hurtigere til lungerne for at blive renset), øge dit væske niveau i kroppen, samt øge din fedtmasse.

Der er mange ting du selv kan gøre, for at forhindre at det sker, kosten er en ting, men dine drikkevarer er også betydningsfulde, for en god pH-balance. Desuden er motion et vigtigt redskab, fordi motion ilter dit blod og giver dig dermed en bedre pH-værdi, men alt skal i balance, fordi træner du for meget, kan det også danne syre, da det kan stresse kroppen. Bedst er det at træne udenfor i naturen, for så får du også en masse frisk ilt.

Når man kigger på pH-skalaen, ligger den mellem 0 – 14. Værdier mellem 0 – 7 indikerer at noget er syre eller syredannende, 7 er neutral (altså hverken syre eller base) og værdier mellem 7 – 14 indikerer, at noget er base, eller basedannende.

For at finde ud af om det du putter i munden, danner syre eller base i dig, skal du se på, hvad der er af basedannende mineraler i produktet. Er der overvejende basedannende mineraler i, f.eks. kalk, kalium, magnesium, natrium, sodium, jern osv. så danner produktet base i dig (efter forbrændingen). Er der overvejende syredannende mineraler i produktet, f.eks. svovl, fosfor, klor, jod, fluor, kobber osv. så danner produktet syre i dig.

Du kan ikke regne med at alt der smages syrligt, f.eks. en citron, også er syredannende, på trods af, at den er syrlig. Den indeholder nemlig mange basedannende mineraler, så på trods af den sure smag, er en citron basedannende.

For at neutralisere en syre, skal der ikke kun lige dele base til, der skal mindst dobbelt så meget base til, som syre. Og for nogle meget syredannende føde,- og drikkevarers vedkommende, skal der nogen gange mere end 30 gange så meget base til, at neutralisere syren.

**Basedannende fødevarer er:**

Frugt, al slags, men kun rå, ikke opvarmede

Grøntsager, alle slags samt ælkesyrede grøntsager

Kartofler, alle slags

Mandler og paranødder, græskarkerner og kokosnød

Tangprodukter

Hvidløg og ingefær

Urter, salat og avocado

Syrnede mejeriprodukter, f.eks. ymer, A 38 og yoghurt naturel samt skyr

Urtete og friskpresset juice

Olivenolie, hørfrøolie, torskelevertran

Andre basedannende faktorer:
Motion (virker udrensende) og yoga

Ilt, sørg for at du trækker vejret dybt ned i lungerne, helst via hjælp fra maven

**Syredannende fødevarer er:**

Kød (kalv, okse, svin), fisk og skaldyr, fjerkræ og æg

Mejeriprodukter som mælk, smør, ost og fløde

Kornprodukter, alle slags så som mel, brød, knækbrød, kiks, croutoner, pasta

Solsikkeolie, majsolie, margarine

Slik, is, sukker, sødemidler, salt, chokolade, kage og pizza

Alkohol, kaffe, te (både sort te, grøn te og frugtte), sodavand, mineralvand og saft fra karton eller flaske

Andre syredannende faktorer: Medicin, stress, tobak

**En forkert pH-værdi i dit blod vil på langt sigt give dig:**Inflammation i tarmsystemet

Utæt tarm

Næringsmangel

Hormonforstyrrelser

Overvægt og lav forbrænding

Væskeansamlinger

Energitab og dårligt immunforsvar

Trang til søde sager og blodsukkerforstyrrelser

Hovedpine eller migræne

Led- og muskelsmerter

For højt blodtryk

Stress

Dårlig blodcirkulation

**Sådan gør du:**

Når du anretter mad på din tallerken, så sørg for, at ⅔ er basedannende og kun ⅓ syredannende. Eks: 150 g kød og 300 g grønsager = 1/3 del syre og 2/3 del base. Altid dobbelt op på grønsager, til både morgenmad, frokost og middagsmad.

Laver du f.eks. frikadeller, så sørg for at der i farsen, er ”dobbelt op på grønt”, det kan f.eks. være 150 g fars og 300 g revet squash.

Er du stadig sulten efter den første portion mad, så tag gerne mere efter samme princip.

Der drikkes dagligt et stort glas grønsagsjuice og 1 stort glas kartoffelvand/afkog der også er basisk. Afkog laves på følgende måde; 500 g skrællede kartofler koges i vand så det dækker, til de er møre. Gem vandet i en kande i køleskabet. Spis også gerne kartoflerne, som de er, eller lav dem til en fars i en foodprocessor, sammen med kogte gulerødder, kryddersalt og lidt olivenolie. Form dem til deller og bag dem i ovnen, på bagepapir, ved 180 grader, i ca. 30 – 40 minutter, eller til de er gennemstegte..

Du tæller ikke kalorier, da du i stedet vejer din mad og altid sørger for, at du har mindst dobbelt så mange grønsager i gram (base) som f.eks. kylling i gram (syre) på din tallerken.

Du bør drikke mellem 2 – 3 liter rent vand dagligt, gerne basisk vand, se længere fremme i bogen om Kangen Water. Du kan finde ud af hvor meget vand præcis du bør drikke, ved at gange din vægt, med 0,033 L.

Spis frugt og grønsager til morgenmad, og evt. et basedannende mejeriprodukt. Så starter du dagen med base og det er godt for din fordøjelse og pH-værdi i tarmene. Du må gerne her også drikke kartoffelvand eller et glas vand med en spsk. friskpresset citronsaft.

Når du starter dagen basisk, så har du lidt af ”give af” senere, da du nu har fået et 100% basisk måltid, og ikke kun 66% som den normale fordeling er på en tallerken (nemlig 66% base og 33% syre). Det betyder at du som mellemmåltid, f.eks. kan spise et stykke knækbrød med hummus (100% syredannende), som et godt og mættende mellemmåltid.

Det er vægten i gram der tæller når du skal regne ud, hvor meget syre du har spist eller drukket.

**De 7 faser af oversyring**

Forklaring om faserne og hvordan sygdom udvikles, er ret simpel. Jo større ophobning af syre og affaldsstoffer, jo flere sygdomme kæmper kroppen med.

Det er som en snebold der bliver større og større, når den ruller i sneen og pludselig er bolden så stor, at du faktisk har en krop, til en snemand.

Hvis du kun prøver at dæmpe symptomerne (f.eks. via medicin) på din sygdom, så er sygdommen der ”smertefrit” og kan du ikke mærke noget, så kan du fejlagtigt tro, at sygdommen er væk. Det er den ikke, fordi du har ikke fjernet årsagen til den.

Når årsagen til sygdommen stadig er der, f.eks. dårlige kostvaner, stress osv, så bliver ophobningen inden i dig, stadig større og kan udvikle sig til flere sygdomme. Man kan sige at alle sygdomme ”starter” med en forkølelse = en syreophobning i fase 1, der for lov til at udvikle sig, fordi man ikke forstår, at en forkølelse er en rensning af slimhinderne, der ind i mellem er nødvendig, uden at den dog skal være regelmæssig. Er man regelmæssig forkølet, har stoppet næse, hoster osv., er man ved at gå over i en fase 2 af oversyring.

Fase 1:

Lav energi, dårlig nattesøvn, sød tand, oppustedhed, kramper, hovedpine og væskeophobning, vekslende afføring, forkølelse

Fase 2:

Hedeture, feber, influenza, overproduktion af mavesyre, inflammationer, lette smerter i led og muskler, hudproblemer, overvægt, PMS og begyndende betændelsestilstande, så som bronkitis, blærebetændelse, halsbetændelse i mild grad

Fase 3:

Stress i organerne, akutte infektioner opstår hurtigt, betændelsessygdomme i sværere grad og hyppigere, irritable slimhinder, problemer med at blive gravid, højt stofskifte

Fase 4:

Kroniske infektioner og autoimmune sygdomme, så som allergi, astma, høfeber, diabetes, gigt, tarmbetændelser (Morbus Chrons og Colitis Ulserosa), godartede cyster, PCOS, hormonelle ubalancer, åreforkalkning, hjerteflimmer, forhøjet kolesterol, samt højt blodtryk

Fase 5:

Kroniske smerter, hjertesygdomme, lavt stofskifte

Fase 6:

Fibromyalgi, nervesygdomme, musklesygdomme, bindevævssygdomme, knogleskørhed, depression, angst, demens, MS (Multiple sklerose), ME (kronisk trætheds syndrom = KTS)

Fase 7:

Celleforandringer og dysbiose (celleforfald og død)

**Hvordan kroppen regulerer eller bliver syg**

Om du bliver syg af din livsstil eller ej, afhænger af hvor godt dit immunsystem er, og hvor effektivt det arbejder. Det er som en vippe, og handler om balance. Hvornår din vippe tipper ned ad og du bliver ”oversyret” og syg, er svært at sige, fordi det er meget individuelt, og afhænger f.eks. af alder, gener, DNA, biogenetik, kost, drikke, livsstil, motionsvaner, stress niveau, psyke, omgivelser m.m.

Oversyringen opstår på grund af, at din tarmbakterieflora, lever, nyrer, hud, milt eller lymfe, et eller andet i systemet ikke fungerer godt nok. Kombineret med kost- og motionsvaner, som for de fleste menneskers vedkommende, ikke er optimale, for megen stress, for lidt søvn osv. bevirker det, at folk ikke kommer af med deres affaldsstoffer og de ophobes, i forskellig grad, som vist i skemaet.

Det gør ikke noget at din vippe ind i mellem tipper lidt ned, for den kan, hvis dit immunforsvar er stærkt, hurtigt vippe op da igen. Men hvis dine belastninger af kroppen bliver større end immunforsvaret kan hamle op med, så går det galt og du bliver syg, i en af graderne, der er beskrevet fra fase 3 – 7.

Mange tror at alt ligger i generne, vi hører flere sige ”det er arveligt”, og flere ved godt, at det er deres kost den er gal med, vi tror det er en god blanding af det hele, fordi det er svært at være upåvirkelig af hvad der forgår uden for os, i form af miljø, omgivelser, følelser, økonomi, andre menneskers adfærd osv.

En person kan være udsat for dårlig og syredannende mad og drikke, tobak, for lidt væske og spise mest varmebehandlet mad, men være upåvirket af psykisk stress og derved kan denne person måske gå gennem livet, uden de store ubalancer.

Mens en anden person, der spiser sundere, men er stresset og det måske allerede fra barndommen, lider af gentagne betændelser, infektioner, sygdomme og op gennem livet, er mere eller mindre syg, hele tiden.

**Det moderne liv påvirker os**

Et forsøg på et universitet i New Zealand, påbegyndt i 1972, viste forskere, at hvis man følger et barn, fra vugge til grav, kan man se, at store følelsesmæssige belastninger, hjertesorger, vold, stress, m.m., i de tidlige år, gør at er mere udsat for betændelsessygdomme som voksne.

Gennem 40 år blev en stor gruppe af mennesker (1037 personer) undersøgt regelmæssigt, for at finde ud af, hvad det er der gør, at de bliver til dem de er.

Nok er livet blevet ”lettere” gennem de sidste 200 år, men der er til gengæld dukket nye ”farer” op, og forskerene opdagede hvilke konsekvenser det havde for personerne der var involveret, som man jo kan sige, udgør et godt gennemsnit af verdensbefolkningen.

Konsekvensen var betændelser forskellige steder i kroppen, hvilket gjord sig udsalg i følgende sygdomme: astma, allergi, menigitis, gigt og ledsygdomme, fibromyalgi m.m.. Se skema for ”de 7 faser af oversyring”, fase 4 og ned efter.

Når du kigger på skemaet over ” Sygdoms 7 faser”, kan man en gang til, navngive faserne, alt efter hvor ”langt nede” man er i regulerings mulighed. Altså, jo længere ned du er i en fase, jo mere alvorlig er syreophobningen / betændelsen og jo sværere er det for immunforsvaret at rense og derved reparere/heale dig.

**Alle sygdomme er en og samme sygdom**

På en måde kan man sige, at der er kun en sygdom og at alle sygdomme er:

***en og samme, nemlig en syreophobning = der bliver til en inflamation = der bliver til en kronisk betændelsesform = der udvikler sig til andre sygdomme!***

Betændelser sætter sig der hvor kroppen er svagest (fordi der kan den sidde ”i fred”). Hvad der afgør et svagt punkt i din krop, skyldes både fysiske skader, genetik, kostbelastninger, misbrug af mad, sukker og tobak, stoffer osv, samt omgivelsernes påvirkning af dig og dit sind. Du kan læse mere om hvordan vores psyke påvirker vores fysisk krop, i kapitel 4, under METAsundhed, og netop med ordene ”Hvad psyken undertrykker, udtrykker kroppen”, kommer vi til sagens kerne. For det du ikke får arbejde ud i din psyke, sætter sig som et svagt punkt i din fysiske  krop og gør området, f.eks. organet, modtagelig for syreophobninger og dermed fysisk sygdom.

**Sådan virker din vippe**

**Fase 1 = regulation**

Du er rask og er god til at regulere, derfor er det kun småting, der viser sig som sygdom hos dig. Evt. ubalancer varer kun få dage og dit immunforsvar er velfungerende.

**Fase 2 = dysfunktion**

Du belastes mere og mere og kan gå op eller ned i faser

**Fase 3 = akut infektion**

Nu er der tale om en større belasting end kroppen kan klare, herfra går det ned af i faserne

**Fase 4 = kronisk infektion starter**

Infektioner af forskellig art, kommer hele tiden tilbage, hvis du ikke gør noget ved din livsstil og psyke nu, vil du gå ned ad i faserne

**Fase 5 = kroniske sygdomme sætter sig ”fast”**Kroniske sygdomme sætter sig i kroppen, er meget svære at komme af med og flere kan komme til. Medicinforbruget er typisk begyndt at blive højt i disse faser og man tager flere forskellige slags medicin på en gang

**Fase 6 = deponering af syre/affaldsstoffer**Kroppen er nu for svag til at udskille affaldsstoffer og syre, derfor bliver det deponeret i bindevæv, muskler, fedt m.m. for hvis det når ud til organerne, kan det medføre store svækkelser af organerne, så som hjerte, lever, nyrer m.m.

I denne fase tages der typisk medicin for bivirkninger af anden medicin

**Fase 7 = nedbrud i cellerne**Cellerne er nu påvirket så meget, at de holder op med at fungere og går i gæring, dette skaber iltfattige områder i kroppen, hvor sygdom kan udvikle sig og hvor vippen er tippet så meget, at det er svært at få den, den anden vej, men ikke umuligt.

**Kroppens reguleringsfaser**

**Basisk vand gir’ liv og god energi i cellerne**

Mere end 70 % af vores kropsvægt består af vand og ca. 70 % af vores planet er dækket af vand. Vand er det mest dominerende element på jorden og en meget vigtig bestanddel i en menneskekrop. De fleste mennesker drikker ikke vand nok, og slet ikke rent vand! Det kan have konsekvenser for tarmbakteriefloraen, energiniveau, vægtregulering og helbred. Ligeså vigtigt det er at spise overvejende basisk mad, er det vigtigt at de 2 – 3 liter vand du dagligt ”hælder i dig”, er som det skal være. Det bedste for dine celler, er basisk vand.

Mange mennesker vi møder, f.eks. i kostvejledning, til holdundervisning eller ude omkring i Danmark, når vi holder foredrag, fortæller at ”de er skam gode til at drikke”; de får både kaffe, stor te, cola og dansk vand”. Men det er ikke den væske vi taler om. Vi taler om rent vand fra den originale kilde. Det kan vi desværre ikke få, men hvis vi kunne, ville det være basisk.

Mange tror også at vi de drikker et glas cola, så må det da kunne neutraliseres med et glas vand! Men nej, der skal 32 glas vandhanevand til at neutralisere et enkelt glas cola. Der skal 23 glas Kangen Water til samme. Læs mere om Kangen senere i kapitlet.

Her kan du se hvilke drikke der danner syre og hvilke der danner base:

**Syredannende drikke:**

Kaffe, med eller uden koffein

Kornkaffe

Sort te, grøn te, hvid te

Sodavand, alle slags

Danskvand (kulsyretilsat)

Danskvand med smag

Kartonjuice

Opvarmet frugtjuice

Saftevand

Kakaomælk

Mælk

Cider

Alkohol

Vin

Øl

De fleste af disse drikke har en lav pH-værdi, der ligger mellem 4 – 2,5, i samme kategori finder vi toiletrens og eddikesyre.

**Basedannende drikke:**

Kangen basisk vand

Frisk frugt juice

Grønsagsdrikke

Mælkesyregærede drikke fra grønsager

Urtete

Vandhanevand har en pH-værdi på ca. 7 og der er stor sandsynlighed for, at det indeholder sprøjtegifte. Vi sprøjter jo vores marker i stor grad og det gift der bliver brugt på jordoverfladen, siver også ned i jorden og forurener grundvandet. I Danmark kommer alt vores drikkevand nemlig fra grundvandet, så sprøjtegiftene kan nemt ende i vandhanen. De fleste sprøjtegifte bliver brugt i landbruget, men for eksempel gartnerier, planteskoler, juletræsplantager, golfbaner og nogle haveejere bruger også sprøjtegift.

I Danmark tilsættes klor ikke længere vores vand, men i udlandet bruger man klor i vandledningerne til at rense for bakterier. Dog har nogle vandværker, i samråd med de kommunale drikkevandsmyndigheder og embedslægen, i perioder, tilsat klor (monochloramin) til drikkevandet for at sikre forbrugerne, det de kalder for en ”tilfredsstillende vandkvalitet”. Monochloramin desinficerer og dræber alle bakterier i vandet, og ifølge den amerikanske læge og neurolog, David Perlmutter, der har skrevet bogen ”Hjernens nye liv”, er klor meget skadeligt for vores tarmbakterieflora. Det ødelægger den fine balance i tarmen.

I kostvejledning arbejder med basisk mad, for at regulere evt. syreophobninger i kroppen, arbejder vi også med basisk vand. Basisk vand er ikke fra vandhanen eller fra en kande, men er vand, ved navn Kangen Water®, som er produceret på en særlig maskine, der ioniserer vandet. Herved bliver vandet først og fremmest basisk med en pH-værdi helt op til på 9,5.og det er godt, i forhold til den pH-værdi som vores blod og krop som helhed har brug for, for at kunne neutralisere al den syre, som vi får gennem vores mad og drikke.

**Dette gør basisk vand og Kangen maskinen:**

* hjælper med at reducere virkningerne af strålepåvirkninger i den intracellulære væske, som hjælper med at fremme god cellulær kommunikation
* fjerner syredannende kemikalier, inkl. klor, samt rust og bakterier fra vandet
* absorberes i kroppen 5-6 gange hurtigere end vandhanevand og hydrerer dermed kroppens milliarder af celler optimalt
* bekæmper kroppens frie radikaler, via et meget højt niveau af antioxidanter, hvilket på den lange bane, kan styrke kroppens immunforsvar og forsinke cellernes ældningsproces.

Du kan læse mere på [www.lenehansson.dk](https://outlook.sfp-net.com/owa/redir.aspx?SURL=1D7O22XgsGgcg1JMr2PGvRYDR4YvHrbsX4QbXmXYqjqsGyUWgL_TCGgAdAB0AHAAOgAvAC8AdwB3AHcALgBsAGUAbgBlAGgAYQBuAHMAcwBvAG4ALgBkAGsA&URL=http%3a%2f%2fwww.lenehansson.dk) og høre mere om hvordan du deltage i foredrag, kan hente gratis vand i en periode og evt. senere selv investere i din egen Kangen Water® maskine.