



Geir Magne Andersen (bildet) har arbeidet med alternative behandlingsteknikker med urtemedisin og kosthold som spesialfelt. De siste 15 årene har han holdt over 2000 forelesninger i Skandinavia innen alternativ medisin med urtemedisin, kosthold og forskjellige terapiteknikker som hovedtemaer.

Nå vil han dele sine erfaringer med Ringsakerns lesere. Gjennom en serie på flere artikler vil han belyse problemer og gi deg tips som kan gjøre hverdagen lettere og bedre.

I denne utgaven av Ringakern skal det dreie seg om «En bedre hverdag med balansert energiproduksjon» som også var en del av innholdet i foredraget Andersen holdt i Teatersalen i Brumunddal i forrige uke.

Energiproduksjon mer enn hormoner

Vi har i de foregående artikkelens av Ringsakern sett på forholdet mellom skolemedisinske og alternative behandlinger, farene for betennelser og livsstilssykdommer som smerter, diabetes, høyt blodtrykk, hjerte- karsykdommer, revmatisme, beinskjørhet, astma, kols og kreft på grunn av ustabilit blodsukker, ubalanse på fettstofferne Omega 3 og 6 «fettfella», matintoleranse, mikroorganismer og kroppens immunforsvar. Denne gangen skal det dreie seg om «en bedre hverdag med balansert energiproduksjon».

Skaperverket vi mennesker får lov å være en del av er et fantastisk under, med hele universet og jordens mangfold. Alt i hele universet er avhengig av kontinuerlig produksjon av energi i balanse. Det er ingen unntak for mennesket som har de samme behov for god energiproduksjon for å holde god helse ved like.

Kroppens energiproduksjon styres og utføres av kroppens to kommunikasjonssystemer, nervesystemet og det endokrine system. Nervesystemet produserer signaler som reiser raskt gjennom kroppen med ordre til det endokrine system om hva som skal skje. Hormoner skal da produseres i riktig mengde etter ordre fra Hypofysen. De slipper ut i blodet og transporteres til alle kroppens celler der de skal bidra til å produsere energi og regulere kroppens organer og funksjoner.

For å produsere denne livsnødvendige energi er menneskekroppen avhengig av mange faktorer som:

Gener og arv

Enkelte lidelser er styrt av arv alene, og dine spesifikke gener bestemmer om du blir syk eller ikke. Har du disse genene blir du syk, har du dem ikke blir du ikke syk. En kombinasjon av årsaker er muligens årsaken da de fleste sykdommer utvikler seg på grunn av en kombinasjon av arv og miljø.

Forskere mener at mennesker har en genetisk disposisjon for å utvikle sykdom. Enkelte kombinasjoner av gener og arvemateriale kan gjøre oss mer sårbare for visse miljøpåvirkninger. Gener og arv er selvfølgelig en viktig faktor, men nyere forskning viser at det er av mindre betydning enn for antatt. Er du arvelig belastet for en spesiell sykdom behøver du ikke utvikle sykdommen, men det er da enda viktigere å forebygge de problemer som kan komme med riktig kosthold, god og aktiv livsstil, være bevisst på miljø og bruke riktige kosttilskudd.

Livsstil:

Mennesket gjør egne valg. Livsstil har med måten det enkelte menneske ut fra egne valg forholder seg til eget leveste, gjennom det sosiale liv, kost-

hold, miljø og fysisk aktivitet. I tillegg er vårt forhold til stimulerende midler, som alkohol, andre rusmidler, nikotin, og bruk av medisiner av stor betydning. Det samme gjelder døgnrytme, tilstrekkelig søvn og kontroll av stress. Livsstil er som regel knyttet til helse og livskvalitet, som begge kan sies å bli forringet dersom personen ikke har et balansert forhold til disse variablene.

Miljø

Miljø kan defineres som alt som ikke er arvemateriale. Listen over skadelige eller utløsende miljøfaktorer er lang, og noe som er skadelig for en person kan være harmløst for en annen. Det er også sannsynlig at kombinasjoner av miljøfaktorer kan være nødvendig for at disponerte personer utvikler energivikt og sykdom. Listen over skadelige miljøfaktorer er lang og enkelte ting kan vi styre selv, mens andre faktorer er utenfor den enkeltes mulighet til å bestemme. Noe av det vi kan påvirke selv er forholdet til røyking, alkohol, og andre rusmidler samt hvordan vi forholder oss til bruk av gjenstander som skaper stråling slik som mobiltelefoner, mikrobølgeovner, radio, fjernsyn, data, og andre trådløse forbindelser med mer eller mindre stråling. Sol og solarium er positivt, men overeksponering kan medføre risiko. Andre risikofaktorer kan være løsemidler, tungmetaller, luftfuktighet og temperatur. På denne måten har vi skadelige miljøfaktorer. Vann og næringsrik mat er spesielt viktig. Det er noe vi trenger hver dag for å overleve og være valg er viktig. Bruker vi rene gode næringsrike matvarer eller lettvinde løsninger med fabrikkert mat som ofte inneholder tilsatt sukker, transfett og andre naturlige og kjemiske tilseningsstoffer man ikke vet effekten av over tid. Hva med drikkevannet, hvor kommer det fra og hvilke prosesser har det vært gjennom før vi taper det i springen eller kjøper det på flasker og kanner.

Kosthold avgjørende for helsen

Alt vi spiser har fysiologisk påvirkning på kroppen både positivt og negativt. På denne måten har vårt valg av matvarer, ingredienser og hvordan vi setter sammen måltidene en meget stor betydning for både vår fysiske og psykiske helse.

Det er et mangfold av viktige faktorer for en god helse, men viktigheten av balansert næring og aktivitet som sikrer at vi ikke pådrar oss kroniske inflammasjoner og betennelser med påfølgende energivikt er avgjørende. Vi må sikre en balansert produksjon av hormoner, signalstoffer, enzymer og alle andre stoffer kroppen produserer kontinuerlig for opprettholdelse av kroppens funksjoner. Dette er helt

nødvendig for vi skal fungere optimalt og holde sykdommer og lidelser på avstand lengst mulig. Det er mange faktorer som er viktig. Inntaket av aminosyrer, vitaminer, mineraler, fettstoffer og antioksidanter i balanserte mengder er avgjørende for en normalt fungerende fysiologi. Klarer vi i tillegg å holde et stabilt blod-sukker slipper vi å utvikle kronisk høyt inflammatorisk og fettdannende insulin. Ved å sette sammen kosten på en balansert og hensiktsmessig måte, får man kontroll på blodsukkernivået og kroppens fysiologiske prosesser. På denne måten oppnås et fungerende nervesystem og hormon produksjonen balanseres. God hormonbalanse gjør at man kan forebygge og unngå en rekke helseplager og sykdommer. Dette fører også til god fysisk og mental yteevne.

Vår travle hverdag og endrede miljø har stor påvirkning på vår helse. Nye og moderne produksjonsteknikker innen landbruk og i næringsmiddelindustrien gjør at næringsinnholdet i dagens bearbejdede mat ikke har samme næringsinnhold som tidligere. Vår stressende hverdag gjør at våre valg av matvarer går mer og mer i retning av ferdigmat og andre raske alternativer. Enkle og lettvinde løsninger i kostholdet kombinert med et ensidig og lite variert kosthold kan over tid være årsak til skjulte kroniske inflammasjoner og betennelser som videre utvikler for lav energiproduksjon i kroppens celler. Tilstanden vil over tid påføre oss sykdommer.

Fisk er god og næringsrik mat som vi helst bør spise 3 – 4 ganger hver uke og helst oftere. For lite fisk i kostholdet kan gjøre at vi får lite av den antiinflammatoriske og essensielle fettstoffer Omega 3. Spis derfor mer fet fisk og reduser inntaket av matvarer med Omega 6. Som vi har skrevet om i tidligere artikler er for mye omega 6 i forhold til omega 3 er en risikofaktor for kroniske inflammasjoner og betennelser. Spiser du mindre fet fisk anbefales det å ta et balansert tilskudd med optimal kombinasjon av Omega 3 og 6 samt et bredt spekter med gode antioksidanter. Din lokale Ki-terapeut kan mye om dette og kan gi deg personlige råd om fettstoffer og blodsukker samt viktigheten med mengde, balanse og antioksidantenes effekt på kroppen.

Hormoner og oksygen

De viktigste hormonene som måles for stoffskiftet er TSH som produseres i hypofysen og T4 som produseres i skjoldbruskkjertelen. Vår mineralbalanse er viktig for å kunne omdanne T4 til det aktive T3 etter at T4 har forlatt skjoldbruskkjertelen. For at alle kroppens celler skal få tilført nok oksygen er det viktig med riktige jernverdier. Jern har mange



Teatersalen i Brumunddal var nesten full da Geir Magne Andersen snakket om balansert energiproduksjon.

funksjoner og er et viktig mineral. Det er blant annet helt nødvendig for å stimulere de røde blodceller som transporterer oksygen til alle kroppens celler. Mangel på oksygen i cellen hemmer celleånding og gir redusert energiproduksjon. Dersom pH i cellene er for lavt vil dette forverre situasjonen. Sørg for at syrebasisbalansen er akseptabelt. Resultatet kan bli for lav energiproduksjon og symptomene kan bli de samme som ved hypotyrose der årsaken er hormonmangel. Føler du at du har for lav energiproduksjon bør du kontakte lege for å undersøke du har jernmangel. For lite kobber fører over tid til jernmangel og motsatt, men lite kobber øker også risikoen for betennelse i tyroidekjertelen. Det kan derfor være lurt å spørre legen om å få testet Anti-Thyroid Per-Oksidase (TPO). For at du skal kunne produsere nok tyroksin er det nødvendig med nok og balansert forhold av blant annet følgende vitaminer og mineraler: Jod, Zink, Kobber, Selen, B vitaminer, A vitamin og D vitamin. Jod er det viktigste grunnstoffet for stoffskiftet fordi skjoldbruskkjertelen må ha jod for å produsere thyroide hormoner. Ved mangel på tyroksin sjekk spesielt dine jod verdier. Jod er også nødvendig for immunsystemet, ledd, muskler og for alle indre organer. I tillegg er det viktig for å skulle ut tungmetaller som Brom, kadmium og kvikksølv. I følge Department of Nutrition for Health Development, WHO 2003 er det jodmangel i store deler av verden. De har lagt frem følgende oversikt over hvor stor andel av den befolkningen som mangler jod: Afrika 42,6 %, Amerika 9,8 %, Østre Middelhavsregion 54,1 %, Europa 56,9 %, Sørøst Asia 38,9 % og Vestre Stillehavsregion 24 %.

I Norge viser målinger i verste fall at ca. 75 % har for lavt jod innhold. Ved jodmangel utvikles en rekke sykdommer som den mest vanlige hypotyrose. På grunn av for lav produksjon

Energivikt

Helsesvikt er det samme som energivikt og Dr. B. Øverbye hevder at Ca. 50 % av alle hans pasienter med helseplager og sykdommer ikke har endringer på blodprøver, EKG eller røntgenbilder. Disse personene får derfor som regel ingen diagnose. Ved ingen eller feil diagnose forteller han at det kan ende med mistanke om psykisk belastning og psykisk behandling blir ofte iverksatt. Dette kan gi store konsekvenser for den det gjelder. Energivikt kan være vanskelig å måle, men dette betyr ikke målinger eller energivikt ikke finnes. Balansert energi skal produseres kontinuerlig i kroppen.

Husk

Hypotyrose er det samme som lavt stoffskifte når årsaken er for lav hormonproduksjon, mens lavt stoffskifte kan være det samme som lav energiproduksjon med mange andre årsaker. Ønsker du veiledning om kroppens energiproduksjon, stoffskifte og energivikt ta kontakt med vår informasjonstelefon så får du vite hvem som er din lokale Ki-Terapeut med spesialopplæring på området. Vil du vite mer om hvordan du kan utdanne deg som naturterapeut ta kontakt for nærmere informasjon og studieplan. Utdannelsen foregår lokalt i Ringsaker.

Info-telefon: 62 34 41 44

Telefaks: 62 34 41 45

E-Post: firmapost@herbaplus.no

Geir Magne Andersen
Ki-Terapeut
Foreleser