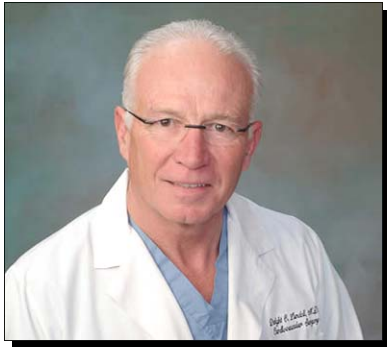


## Som hjertekirurg og lege tok jeg feil:



Vi leger med all vår utdanning, opplæring, kunnskap og autoritet gir oss ofte et ganske stort ego som har en tendens til å gjøre det vanskelig å innrømme at vi tar feil.

Men, jeg innrømmer at jeg som hjertekirurg og lege har tatt feil. Som hjertekirurg med 25 års erfaring, og etter å ha utført over 5.000 hjerteoperasjoner, er det nå på tide å rette opp det som er galt iht. såkalte medisinske fakta.

Jeg utdannet meg i mange år sammen med andre prominente leger som ble betraktet som autoriteter. Jeg ble bombardert med vitenskapelig litteratur og deltok kontinuerlig i opplæringsseminarer. Som eksperter påsto vi bestemt at årsaken til hjerte- og karsykdommer var et for høyt blodkolesterol.

Den eneste aksepterte behandlingen var medisiner for å senke kolesterolverdiene og et kosthold med begrenset fettinntak. Vi påsto konsekvent at reduksjon av fett ville senke kolesterolverdiene, og avvikelser fra våre påstander var å regne som kjetteri eller feilbehandling.

### Men vi tok feil:

Disse anbefalingene er ikke lenger vitenskapelig eller moralsk forsvarlig. Oppdagelsen for noen få år tilbake om at betennelse i åreveggen er den virkelige årsaken til hjertesykdom fører langsomt til et paradigmeskifte for hvordan hjertesykdom og andre kroniske sykdommer kommer til å bli behandlet.

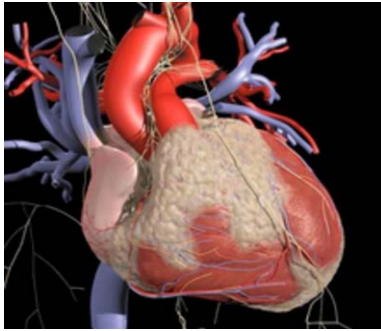
De lenge anbefalte rådene om kosthold gjennom 40-50 år har dessverre skapt epidemier av fedme, diabetes og hjertesykdommer og overskygger alle andre farsotter som i historisk perspektiv har rammet menneskeheten i form av dødelighet, menneskelig lidelse og alvorlige økonomiske konsekvenser.

Selv om 25 % av befolkningen tar dyre kolesterolsenkende statiner - og selv om vi har redusert fett i kosten vår, vil flere mennesker dø av hjertesykdom enn noen gang før. Likeledes eksploderer sykdommen diabetes og stadig yngre mennesker blir rammet.

Enkelt forklart, uten betennelse i kroppen, er det ikke mulig for kolesterolet å feste seg til åreveggene og forårsake hjertesykdom og hjerneslag. Uten betennelse, vil kolesterolet kunne bevege seg fritt i hele kroppen, slik naturen har bestemt det fra begynnelsen.

Det er betennelsestilstander (inflammatoriske prosesser) i kroppen som får kolesterolet til å feste seg til åreveggene og som er hovedårsaken til hjerteinfarkt.

## Betennelsestilstander (inflammatoriske prosesser):



Ordet "betennelse" i kroppen må ikke misforstås og sammenlignes med andre typer av betennelser som sårbetennelser, etc.

Betennelsestilstand (inflammatoriske prosesser) i kroppen er faktisk veldig enkelt og ikke komplisert - da det rett og slett er kroppens naturlige forsvar mot unaturlige fiender som bakterier, virus, giftstoffer, sukker, stivelse, karbohydrater og frie radikaler.

Kroppens naturlige forsvar klarer å forsvare seg til en viss grad, men dersom vi kontinuerlig utsetter kroppen for angrep i form av ovennevnte giftstoffer som kroppen aldri har vært skapt til å stå i mot og håndtere, oppstår en tilstand som kalles for "kronisk betennelse" (inflammatoriske prosesser).

Hvilket fornuftig menneske skulle bevisst og gjentatte ganger utsette seg for ting, mat eller giftstoffer som er kjent for å forårsake skade på kroppen?

Men det de fleste mennesker har gjort i 40-50 år, er å følge den autoritetsanbefalingen de har fått fra myndigheter og leger om kosthold uten fett. Dette har resultert i et kosthold som inneholder mye sukker, stivelse og karbohydrater.

Resultatet av dette har medført inflammatoriske prosesser - som igjen har ført til en eksplosjon av diabetes, overvekt, hjerneslag, samt hjerte- og karsykdommer.

La meg gjenta dette.

Skadene og de inflammatoriske betennelsene i våre blodårer er forårsaket av en lav-fett diett som er anbefalt i åretall av den konvensjonelle legestand og helsemyndigheter.

## Hva er de viktigste årsakene til kronisk betennelse?

Svaret er rett og slett et kosthold som har bestått av lite fett, men med innhold av sukker, mel og alle produkter laget av mel, stivelse, karbohydrater, samt et høyt forbruk av omega-6 vegetabiliske oljer som soyaolje, maisolje og solsikkeoljer som det finnes mye av i bearbeidet mat og i kornprodukter.

## Gni deg med et sandpapir:



Tenk deg at du gjentatte ganger gnir et sandpapir over myk hud til den blir rød og nesten begynner å blø.

Gjør dette flere ganger om dagen hver dag i fem år. Hvis du holder ut denne behandlingen ville du få en blødning, et hovent infisert område som ble verre og verre for hver gang du benyttet sandpapiret på området.

Dette gir et lite bilde av hva som kanskje skjer i kroppen din akkurat nå.

Uansett hvor den inflammatoriske prosessen (betennelsen) skjer, eksternt eller internt, skjer det samme.

Jeg har sett på tusener på tusener av arterier. En syk arterie ser ut som om noen hadde tatt et sandpapir og skrubbet gjentatte ganger mot åreveggen. Det er logisk å forestille seg at det er lettere for partikler (kolesterol) å feste seg til en vegg som er oppskrubbet - enn en glatt årevegg.

Flere ganger om dagen, hver dag, den maten vi spiser lager små skader som fører til flere skader, og som kroppen kontinuerlig og naturlig reagerer med betennelse (inflammatoriske prosesser).

Dersom såret hadde vært på utsiden av vår kropp hadde vi reagert, men hvorfor reagerer vi ikke på samme måte når åreveggene har betennelse (inflammatoriske prosesser).

Mens vi nyter den søte smaken av en fersk hvitebolle, wienerbrød eller hvitt brød, reagerer vår kropp med å sende ut en alarm om at kroppen har blitt angrepet av en fiende og erklærer krig.

Produkter som inneholder sukker, stivelse, karbohydrater - eller omega-6 for lengre holdbarhet - har vært bærebjelken i kostholdet siden 50-tallet.

Og sannheten er at dette kostholdet sakte har forgiftet alle.

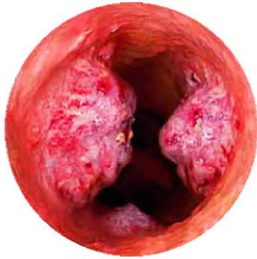
Hvordan kan inntak av en enkel bolle skape en kaskade av betennelser som gjør deg syk?

Forestill deg at du søler en hel kopp kaffe over pc-tastaturet og med de komplikasjoner dette medfører med kortslutninger - og reparasjonen, dersom det er mulig.

Da har du et bilde av hva som skjer inne i en celle - når cellen blir utsatt for angrep av sukker, stivelse og karbohydrater, det blir feil signaler og kortslutninger.

Når vi inntar sukker, stivelse og karbohydrater stiger blodsukkeret raskt. Bukspyttkjertelen reagerer ved å skille ut insulin, hvor den primære funksjon er å transportere sukker inn i hver celle der det skal lagres for energi.

## Hva har dette å gjøre med betennelse?



Hvis cellen er full og ikke trenger glukose (sukker), sender den fra seg glukosen for å unngå at lageret blir overfylt og således ikke fører til problemer i systemet.

Når lageret i cellen er oppfylt og cellen sender fra seg glukosen, stiger blodsukkernivået, mer insulin blir produsert og glukose blir i stedet lagret som kroppsfett.

Blodsukker styres i svært små intervaller. Ekstra sukkermolekyler fester seg til en rekke proteiner som i sin tur skader åreveggen (arteriene). Disse gjentatte skader på åreveggen utløser betennelse.

Når du har toppene i blodsukkeret - flere ganger om dagen, hver dag - er det akkurat som å dra et sandpapir på innsiden av dine ømtålige blodårer.

Selv om du ikke kan se det, så forsikrer jeg om at det er slik det er. Jeg har sett det på over 5.000 pasienter i løpet av 25 år. Alle hadde kronisk betennelse (inflammatorisk betennelse) i sine blodårer.



La meg så gå tilbake til den søte hvetebollen.

Noe så uskyldig som en hvetebolle inneholder ikke bare sukker, den inneholder også omega-6 fra hvete.

Når det gjelder potetgull og pommes frites, er disse dynket i soyaolje og industriell produsert mat er tilsatt omega-6 oljer for lengre holdbarhet.

Selv om vi trenger noe omega-6 for bevaring av vår cellemembran (cellemembran kontrollerer hva som skal passere ut og inn av cellen) - må det være en viss balanse mellom omega-6 og omega-3.

Dersom vi får i oss alt for mye av omega-6, vil cellene utvikle et kjemisk stoff som kalles for cytokiner - og dette medfører til kronisk (inflammatorisk) betennelse i åreveggene.

Forholdet mellom inntak av omega-6 og omega-3 bør ligge på 2:1 - det vil si dobbelt så mye omega-6 som omega-3. Dagens konvensjonelle kosthold har en ekstrem stor ubalanse mellom inntak av omega-6 og omega-3 og ligger i snitt på 30:1.

Det betyr at vi får i oss 30 ganger så mye omega-6 fettsyrer som omega-3 fettsyrer, noe som medfører storproduksjon av det farlige kjemiske stoffet cytokiner som er årsak til kronisk (inflammatorisk) betennelse i åreveggene.

## Å helle bensin på bålet.



Når blodsukkeret blir for høyt og man fortsetter å spise mat som inneholder sukker, stivelse og karbohydrater, vil dette være som å helle bensin på bålet, da det skapes en kjedereaksjon.

Cellene vil da også produsere andre pro-innflammatoriske kjemikalier, som bidrar til at sandpapiret som skrubber mot åreveggen øker farten.

Prosessen startet med en søt hvetebolle (eller et kakestykke) - men blir over tid til en meget ond sirkel.

Dersom prosessen ikke stoppes blir resultatet diabetes, høyt blodtrykk, hjertesykdom og meget stor risiko for Alzheimeres i voksen alder.

Det går ikke å komme bort fra det faktum, at jo mer vi spiser av industriell bearbeidet mat eller annen mat som inneholder sukker, stivelse, karbohydrater og omega-6, øker den inflammatoriske betennelsesprosessen i våre blodårer litt hver dag.

Menneskekroppen kan ikke håndtere - og er ikke laget for å konsumere mat som ikke våre gener er tilpasset.

Våre forfedre drakk ikke brus eller spiste pommes frites, pizza, pasta, poteter, hvitt mel, ferdigmat, hurtigmat, karbohydrater, for ikke å snakke om raffinert sukker.

Våre forfedre levde som jegere og sankere, og kosten besto av; kjøtt, fugl, fisk, insekter, egg, nøtter, frø, røtter, grønnsaker, frukt og bær.

Og det er denne kosten vi mennesker er genetisk tilpasset.

Det er bare ett svar for å motarbeide de inflammatoriske betennelsesprosessene som daglig pågår i vår kropp - og det er øyeblikkelig å stanse tilførsel av sukker, stivelse, karbohydrater og redusere inntaket av omega-6.

Spis mat som er tilpasset våre gener.

Det sunneste er derfor å lage maten selv, slik at vi vet hva vi får i oss - unngå sukker, stivelse og karbohydrater og i tillegg tilføre kroppen daglig inntak av antioksidanter for å bedre vårt immunforsvar.

Glem den "vitenskapen" som leger, såkalte kostholdsekspertene og helsemyndigheter har prediket i flere tiår.

## Helsemyndighetene og leger har prediket feil:



De vil ikke innrømme det - men i de siste 50 år har helsemyndighetene med hjelp av leger prediket feil og mer eller mindre hjernevasket forbrukerne til ikke å spise fett og til å telle kalorier.

Man har skremt folk fra å spise fett og resultatet er at man har spist ferdigforedlet mat med innhold av stivelse, sukker og karbohydrater i stedet - men dessverre ikke karbohydrater av det sunne slaget.

Raffinert sukker, hvitt mel, ferdigmat og hurtigmat tok raskt over plassen til den gamle sunne maten.

Påstanden fra helsemyndighetene og mange leger om at mettet fett fører til hjertesykdom er ikke-eksisterende.

Likeledes påstanden om at mettet fett øker kolesterolnivået i blodet er også veldig svak.

Siden vi nå vet at kolesterol ikke er årsaken til hjertesykdom, er frykten for mettet fett enda mer absurd.

Nyere forskning viser også at inntak av fett, også mettet fett, ikke fører til hjertesykdom som tidligere antatt.

Mettet fett bidrar faktisk til at det gode kolesterolet HDL - øker.

Animalsk fett inneholder mindre enn 20 % omega-6 og er mye mindre sannsynlighet for å forårsake betennelse enn de angivelig sunne oljer merket flerumettede.

Det etablerte medisinske samfunnet har gjort en forferdelig feil når det har anbefalt befolkningen å unngå mettet fett i favør av mat med høyt innhold av omega-6 fettsyrer.

Vi har nå en epidemi av arteriell betennelse som fører til hjertesykdom og andre tause drapsmenn.

Hva du kan gjøre er å velge naturlige matvarer din bestemor serverte, og ikke de din mor begynte å bruke når supermarkedets lokaler ble fylt opp med usunn industriell mat.

Ved å fjerne betennelse-induserende mat fra kostholdet og i stedet benytte essensielle næringsstoffer fra ferske ubearbeidede matvarer, vil du reversere årene med skader på dine blodårer og resten av kroppen.

Skader som din kropp og dine blodårer har fått etter å ha spist usunn mat med innhold av sukker, stivelse, karbohydrater og omega-6.

## Hva er sunn kost og hva er usunn kost?



Spis fettrik kost som er basert på våre gener fra urtiden - steinalderkost.

Bruk smør som for eksempel "Bremykt" eller meierismør.

IKKE margarin eller plantemargarin. Margarin er et unaturlig produkt som er laget for å få flytende olje over i fast form og skader de sunne fettsyrene.

Dropp billige matoljer som; solsikkeolje, maisolje, soyaolje og peanøttolje, da disse bl.a. er tilsatt kjemikalier for å utnytte råmaterialet maksimalt - og øker risikoen betraktelig for slag, hjerte- og karsykdommer. Disse oljene inneholder dessuten mye Omega-6 fettsyrer som vi også får altfor mye av blant annet via korn og som bidrar til betennelsesprosesser i kroppen.

Fjern hvete fra kosten - bruk heller mandelmel. Ved å eliminere hvete reduserer man:

- høyt blodsukker
- høyt blodtrykk
- triglyserider i blodet
- inflammatoriske cytokiner
- fettvekt (visceralt fett)

**Hvete = stivelse = glukose = sukker.**

Spis fett kjøtt, fet fisk, ekte smør, fløte, rømme, ost.

Ta tilskudd med Omega-3 fettsyrer.

Øk tilskudd av enumettet fettsyrer som; olivenolje, rapsolje, kokosolje, avokado, linfrø, nøtter, etc.

### Løsning:

Ved å senke inntaket av sukker, stivelse og karbohydrater, reduserer vi mengden av sukkermolekyler, og hvis cellene får mindre sukker reduserer man risikoen for inflammatoriske betennelsesprosesser i blodårene som øker risikoen for slag, hjerteinfark og diabetes.

Så enkelt er det faktisk.

*Dr. Dwight Lundell - M.D.*

Kilde: [www.PreventDisease.com](http://www.PreventDisease.com)

*Dr. Dwight Lundell er stabssjef og sjef for kirurgi ved Banner Hjerte Hospital, Mesa, Arisona - USA. Han har blitt en av verdens fremste ekspert på den ernæringsmessige forebyggende behandling av hjerte- og karsykdommer, og er forfatter av bøkene " The Cure For Heart Disease" (Kuren mot hjertesykdom) og "The Great Cholesterol Lie" (den store løggen om kolesterol).*