

Innehåll

- Yin och yang i maten - Den Makrobiotiska Vägen** 4
En artikel av Steven Acuff om makrobiotik och hur man kan använda traditionen med en förståelse av yin och yang för att välja en sundare kost. Det här är den första delen av två.
- Treursprung och Spiralrörelser** 19
Twisterapi och Treursprungs Taiji är några av de nya spiralrörelser man kan använda för att stärka sin hälsa. Bo Engborg reder ut begreppen och den grundläggande teorin, Treursprung.
- Treursprung och Samhället** 30
En kort artikel av Bo Engborg om hur man kan applicera teorin Treursprung på samhället.
- Kokosolja - Morgondagens Medicin** 31
Sedan lång tid har vi lärt oss hur dåligt det är med kokosfett. I en artikel av Thomas Alfredsson kan man läsa att det inte alls är så! Kokosfett eller kokosolja är bland de nyttigaste fetterna och bra både invärtes och utvärtes bruk.

Prenumeration

Tidskriften distribueras till medlemmarna i Naturmedicinska Föreningen. Du blir medlem genom att sätta in 150 kr på postgiro 100 66 85-0, Naturmedicinska Föreningen

Publiceras av

NaturMedicinska Föreningen

Ängsnäsvägen 4

141 46 HUDDINGE

Tel 08-711 01 55

Fax 08-556 401 77

E-post bo@sujok.nu, naturmedfor@hotmail.com

Redaktion Bo Engborg, Gunnel Cernerud

Ansvarig utgivare Bo Engborg

Omslagsfoto Bo Engborg

Utgiven 2004

NATURMEDICIN
hälsa

YIN OCH YANG I MATEN

DEN MAKROBIOTISKA VÄGEN

”Titta överallt för att förstå”. En gång läste jag den minnesvärda visdomspärlan som är en bra guide för hur man får ut så mycket som möjligt av det korta livet. Eftersom jag är nyfiken av naturen har jag alltid njutit av att undersöka nya idéer som jag har mött i livet.

Som ung besökte jag en gång ett föredrag om makrobiotik, som är en österländsk filosofi och livsstil för att upprätthålla välmående och återställa hälsan. Den genialiske japanske filosofen och författaren George Ohsawa skapade och introducerade makrobiotiken i väst på 1920-talet. Ohsawa hade botat sig själv från TBC med traditionell naturlig kost i sitt hemland efter att behandlingen med konventionell medicin hade misslyckats. Han blev sedan en passionerad och framgångsrik lärare i självläkandets kost först i Japan och sedan internationellt. Eftersom han saknade ett riktigt västerländskt ord tog han ordet ”makrobiotik” som den tyske läkaren Christoph Hufeland först använde i början på 1800-talet. Hufeland skapade det ifrån

de grekiska orden MAKRO och BIOS som betyder ”stort liv”. Han beskrev det som en hälsosam livsstil med måttligt intag av mat och dryck men också balans mellan arbete och fritid, vilket skulle stödja människans biologiska behov.

Följ flödet

Ohsawa hävdade att människan måste leva i harmoni med naturens lagar för att kunna uppnå full potential på fysisk, mental och andlig nivå. Det gäller att först förstå dessa hälsolagar och sedan leva i enlighet med dem. Det gamla kinesiska konceptet WU WEI, som betyder ”stör ej”, uttrycker denna anda i ett nötskal. Följ bara naturens flöde snarare än att gå emot och störa universums naturliga ordning eller det Stora Dao. Enligt makrobiotiken spelar oraffinerad ekologisk mat en väsentlig roll, genom att den fysiska grunden för våra kroppar kraftfullt påverkar människans förmåga att vara frisk.

Efter föredraget serverades en makrobiotisk middag som bestod

av råris, grönsaker, adukibönor och misosoppa med lite havsallger. Jag hade aldrig smakat denna sorts asiatiska mat men såg fram emot ett kulinariskt möte med Japan. Det var också intressant att möta de ovanliga människor som erbjöd programmet, ett kringresande par från San Francisco vars hem var ett mysigt stockhus, byggt på ett lastbilsflak.

Människa och miljö

Makrobiotisk filosofi tilltalade mig eftersom jag var intresserad av miljöfrågor.

Den fokuserar både på människans allmänna relation till den naturliga miljön och på att välja specifika livs-

medel för att uppnå störst harmoni i livet. Den makrobiotiska filosofin betonar även utvecklingen av personlig frihet genom bättre hälsa, vilket också var tilltalande.

Den teoretiska inramningen intresserade mig liksom den österländska tanken av balansen mellan yin och yang. Dessa numera så bekanta kinesiska termer står för de två grundläggande energipolerna av universums urenergi. Jag

hade redan stött på filosofin om yin (det feminina elementet) och yang (det maskulina elementet) i fascinerande böcker av Alan Watts, en kristen teolog som blev den förste västerlänning som blev erkänd som en Zen roshi mästare.

Skärpt och välmående

Den makrobiotiska förståelsen av kosten ser till matens energi, om den är yang - värmande, sammandragande och uppiggande eller yin - kylande, expanderande och avslappnande. Den här dimensionen av kosten går

bortom vetenskapliga bevis och bekräftas av personliga erfarenheter. Den ger unika möjligheter till läkande efter-

som den omfattar mer än det vanliga biokemiska perspektivet med vitaminer, mineraler, kolhydrater, fett och protein.

Först rekommenderades alla några ögonblicks tystnad som en bön eller en meditativ paus och sedan tugga väl för att få ut så mycket som möjligt av den oraffinerade kosten. När jag åt den enkla måltiden uppskattade jag den rena, naturliga smaken och

Den makrobiotiska filosofin betonar även utvecklingen av personlig frihet...

kände en lätt, unik känsla av välbehag i magen. Det var som ett behagligt igenkännande, som att återse en kär gammal vän efter många år. Efter en bra början beslöt jag att pröva denna nya kost i en vecka. För att få ut så mycket som möjligt av den så undvek jag alla obalanserade rackare som socker, komjölkprodukter, nattskatteväxter (potatis, tomat, paprika och aubergine) och tropiska frukter.

Redan efter den första dagen med att äta råris och grönsaker vaknade jag två timmar tidigare än vanligt och kände mig ovanligt utvilad. Jag ansåg mig vara mycket robust eftersom jag tränade japansk kampsport regelbundet. Men under de närmaste dagarna märkte jag att jag inte bara kände mig stärkt utan också mer känslomässigt lugn och mentalt skärpt. Att kasta sig in i den makrobiotiska världen gjorde mig häpen och jag började förstå den kraftiga och snabba effekten som maten har på hälsa och välmåendet. Även ett lipom (fettknöl) på min högra underarm försvann inom några veckor, vilket en läkare föreslagit att jag skulle ope-

rera bort. Jag började till och med bli känslig för yin och yang i maten.

Smaklökarna väcktes

Ekologen inom mig noterade med tillfredsställelse att jag producerade mycket mindre avfall som ett resultat av mitt nya sätt att äta. Jag slapp många onödiga emballage. Eftersom jag nu handlade i

hälsokostaffärer tog jag med mig mina egna påsar och askar och öste upp råvarorna ur tunnor och jutesäckar. Jag minns hur intensivt sött den första ekolo-

giska moroten smakade, som om mina smaklökar just hade vaknat upp ur en lång dvala. Liksom Ohsawa tog jag till mig filosofin efter den första tidens upplevelser, som nu har sträckts ut till årtionden av hälsosamt makrobiotiskt liv.

Även om makrobiotiken omfattar många ämnesområden med allt från barnuppfostran till världsfred, är det den ovanliga kosten, som mest fångar människors uppmärksamhet. Oro för hälsan motiverar ofta det här intresset, vil-

Jag minns hur intensivt sött den första ekologiska moroten smakade

ket ofta sprids från mun till mun. Tyvärr förstår inte majoriteten av läkarna vilket inflytande maten har på hälsan och de kan därför inte ge sina patienter korrekta kostråd. Även om läkare förstod skulle de knappast ta sig tid för en längre diskussion om kosten när "tid är pengar" i skolmedicinen. En del människor har tur och snubblar över kopplingen mellan kost och hälsa av en slump. Det är heller inte lätt att hitta korrekt information bland böcker och teorier, som ofta är begränsade och inte ger hela bilden. Det gäller att läsa kritiskt och se till flera aspekter för att verkligen förstå hela ämnet.

Sjävläkande väg

I en tid av explosivt ökande medicinska kostnader och krympande resurser har det blivit uppenbart att dagarna med endast konventionell skolmedicin och dess ensidiga medicinska behandling är räknade. Den kraftiga ökningen av fetma, diabetes, cancer, Alzheimer och andra degenerativa hälsoproblem kommer förr eller

senare att tvinga samhället att titta närmare på hälsosam kost som ett kraftfullt förebyggande och självläkande medel. Dr. Werner Kübler, professor i både medicin och näringsvetenskap i Tyskland, hävdade en gång att det inte kommer att bli någon fullständig medicinsk behandling förrän läkarna arbetar tillsammans med näringsterapeuter.

Tyvärr grundar inte alla kostrådgivare sina råd på aktuell information. Så kallade experter på mat och hälsa uttrycker även motstridiga åsikter. Således kan deras rekommendationer lätt förvirra dem som försöker förstå det komplexa ämnet näringslära. Jag behövde också många år för att verkligen förstå det.

Det är människan själv, inte hälsospecialister, vare sig läkare eller kostrådgivare som avgör hur man mår. En viktig del av den makrobiotiska filosofin gäller att ta ansvar för det egna livet och den egna hälsan.

En viktig del av den makrobiotiska filosofin gäller att ta ansvar för det egna livet och den egna hälsan.

Standardkost med goda råd

Makrobiotiska entusiaster har olika åsikter om kostens sammansättning som exempelvis hur mycket animaliskt och vegetabiliskt protein som en nyttig kost ska innehålla och hur mycket och vilken sorts olja som ska användas. En del är anhängare av den så kallade ”makrobiotiska standardkosten”, som utvecklats av Michio Kushi, en elev till Ohsawa. Han skrev många böcker och bidrog starkt till makrobiotikens spridning genom att göra kostråden mer konkreta.

Kushis modell är att vara vegan (inga animaliska produkter) samt att då och då äta fisk med vitt kött. En del praktiserar olika variationer av vegetarianism medan andra äter mer animalisk kost, inklusive olika sorters fisk (t ex vild lax), ekologiska ägg, fågel och kött. Kushis anhängare brukar poängtera att standardkosten är rekommendationer med gott om utrymme för personliga justeringar. Det stämmer nog teoretiskt, men erfaren-

heten visar att avvikelser från den ursprungliga linjen (som till exempel att äta annan animalisk kost än fisk) förkastas. Kushi-stilen anses ofta vara ”den makrobiotiska kosten”, men det finns många olika sätt att praktisera makrobiotik. I grunden handlar det om balansen mellan yin och yang men också om kroppens biokemi.

Personlig anpassning

Man bör sträva efter en förbättrad intuitiv känsla för sina egna personliga behov snarare än att rikta

sig efter en makrobiotisk standardkost. Enligt den utgör råris och hel säd 50-60 procent av maten. Detta har

visats sig vara alldeles för mycket för många, speciellt för kvinnor. Råris och hel säd är viktiga basvaror, men mängden kan variera.

Makrobiotiker undviker socker, härdat fett och andra starkt raffinerade livsmedel med alla dess skadliga effekter. Detta motverkar dagens tendens till mer skräpmat och snabbmat. Dessa produkter från livsmedelsindustrin och snabbmatsrestauranger

... det finns många olika sätt att praktisera makrobiotik.

är idag så vanliga att de har blivit en viktig orsak till den kraftiga ökningen av fetma och degenerativa sjukdomar. Ohsawa hävdade redan tidigt att utvecklingen till allt mer raffinerad mat var en grundläggande orsak till sjukdomar. Ohsawa har inspirerat många människor över hela världen och idag är det tusentals människor som anser sig vara makrobiotiker.

Samtidigt med Ohsawa började Dr. Weston A. Price, en amerikansk tandläkare, att forska om orsaken till att alltflerungdomer hade dålig tandställning. Price misstänkte att den nyligen industrialiserade maten orsakade den påfallande försämringen.. Efter att ha tittat på naturfolk runtom i världen kom han fram till slutsatsen att det saknades viktiga näringsämnen som fettlösliga vitaminer. Price hävdar i sin viktiga bok, "Nutrition and Physical Degeneration", att bra fett är en nyckel till hälsa. Boken dokumenterar kostens betydelse för hälsa och blev en klassiker.

... idag är det tusentals människor som anser sig vara makrobiotiker.

Egen kompass

Många kosthållningar kan klart definieras men inte den makrobiotiska. Här finns snarare en riktlinje som fungerar som "kompass". Individuella behov varierar på grund av många faktorer som genetisk bakgrund, hälsotillstånd, ålder, kön, arbete, aktiviteter och till och med vädret. Därför finns det knappast ett enda korrekt sätt att äta för alla. Att hitta den rätta balansen i maten

kräver både finkänslig intuition med yin och yang och en analytisk intellektuell förståelse för kroppens biokemi.

Ohsawa hävdade att maten borde komma från det område där man bor, för att ge en optimal energibalans mellan yin och yang. Tanken att generellt välja maten från närliggande områden stämmer nog, men det blir ett snävt urval om man följer hans rekommendation dogmatiskt. I så fall skulle bara de som bor i tropikerna ha fördelen av kokosfettet, som verkligen gynnar allas hälsa. Tyvärr har få makrobiotiker förstått att kokosfett är bra vid stekning och inte härsknar som de

rekommenderade oljorna (majs-, sesam- och olivolja).

Tyvärr gjorde Ohsawa några stora fel i sina bedömningar. Han påstod att alla sjukdomar kunde botas med makrobiotisk kost samt att man strikt borde begränsa vätskan. Än idag varnar kritiker för makrobiotik på grund av hans okloka råd att endast dricka små mängder. Ohsawa njöt även av att vara provokativ och att reta folk med sitt huvudlösa försvar för rökning. Hans radikala överdrivna sätt att uttrycka sig gjorde att få människor tog honom på allvar. Ohsawas intensiva, kontroversiella och radikala personlighet gjorde honom populär hos vissa men impopulär hos många andra.

"Polarna" yin och yang

Ohsawa utgick från en etablerad klassificering av enskilda livsmedel som byggde på deras proportionella innehåll av natrium och kalium. Allteftersom hans förståelse ökade började han mer och mer se till den energimässiga aspekten av kosten. Han började klassificera maten efter den ursprungliga

principen om yin och yang, som skiljer sig från TCM - Traditionell Kinesisk Medicin (se vidare i artikeln om yin och yang i NaturMedicin & Hälsa nr 3).

Även om det är förvirrande från början, är båda systemen värdefulla som en förklaring till livets polära energier och båda systemen har sin egen logik. Jag har märkt att få TCM-akupunktörer förstår sig på konsten att äta hälsosamt. Till vardags fungerar makrobiotikens förklaring bra.

Man kan i alla fall sätta ihop en måltid som tillfredsställer ens behov och utvecklar mer harmoni med om-

givningen utan en grundlig förståelse av filosofin om yin och yang. Från början behöver man inte tänka så mycket på yin och yang eftersom det finns en allmän riktlinje för att laga balanserade måltider.

Den som verkligen vill förstå makrobiotik måste studera läran om yin och yang närmare. Det kan verka alltför främmande och exotiskt för nybörjare men det handlar om enkla principer som alla lätt kan ta till sig. I stället för yin och yang kan man också an-

***Tyvärr gjorde Ohsawa
några stora fel i sina
bedömningar.***

Överblick över yin och yang

Mat - olämpligt yin

Kemiskt behandlad mat
Socker
Honung
Starka kryddor
Vanlig vinäger
Jäst
Tropiska frukter
Mejeriprodukter
Paprika
Vegetabiliska oljor (majs-,
soja-, tistel och linfröolja)
Potatis
Tomater
Sparris

Mat - lämpligt yin

Ingefära
Senap
Örtter
Naturlig risvinäger
Vegetabiliska oljor
(oliv-, solros- och kokosolja)
Rismalt
Korrmalt
Inhemsk frukt

Dryck - lämpligt yin

Neutralt örtte
Grönsaksjuice

Dryck - olämpligt yin

Kaffe
Svart te
Alkohol (sprit, vin och öl)
Mjölk
Fruktjuice
Ekologiskt grönt te

Mat – olämpligt yang

Köksalt
Griskött
Vanliga ägg
Hård ost

Mat – lämpligt yang

Ekologiska ägg
Shoyu, tamari
Miso
Fisk
Fetaost av får/ getmjölk
Kött, fågel
Havssalt

Balanserad mat

Råris
Hel säd
Bönor
Havsalger
Grönsaker
Kärnor, frön
Nötmör, nötter

Balanserad dryck

Källvatten
Filtrerat vatten
Bancha-te, Kukicha-te

Dryck – lämpligt yang

Mu-te

Dryck – olämpligt yang

Kornkaffe

Hur man känner igen yin och yang i livsmedlen

Yin - utvidgande

Större

Mjukare

Lösare

Lättare

Vattnigare

Snabbare och uppåtväxande

Kortare lagringstid

Innehåller mer kalium än natrium

Smak: söt, sur, skarp

Yang - sammandragande

Mindre

Hårdare

Tjockare

Tyngre

Torrare

Långsammare och nedåtväxande

Längre lagringstid

Innehåller mer natrium än kalium

Smak: salt, bitter, besk

Fler exempel på yin och yang

Yin

Kallare

Mörkare

Mer passiv

Lugnare

Själslig

Vegetarisk

Yang

Varmare

Ljusare

Mer aktiv

Aggressivare

Kroppslig

Animalisk

vända begreppen alfa och omega eller kanske bing och bang. Det gäller polariteten mellan två motsatta energitendenser. Yin motsvarar den utåtriktade tendensen (utvidgning) medan yang motsvarar den inåtriktade tendensen (att dra ihop sig).

Sol, värme, dag och sommar uttrycker yang, medan måne, kyla, natt och vinter återspeglar yin. Det eviga spelet mellan yin och yang utgör den fysiska världen. Olika grader av yin och yang finns i alla livsmedel. Animalisk mat är mer yang och mat från växtriket är mer yin. Det finns också finare skillnader. Kött är kompakt och därmed starkt yang medan fisk har en lättare konsistens och är mindre intensivt yang.

Hel säd är också kompakt (yang) men eftersom det kommer från växtriket och kokas i vatten, expanderar det (yin) och blir därmed balanserat. Grönsaker är jämförelsevis vattniga och har lite mer yin. Råa grönsaker är ännu mer yin än tillagade grönsaker eftersom värmebehandlingen gör dem mer yang. Genom att skapa balans mellan energierna i en

måltid gynnar man hälsan och uppnår ökad harmoni.

Sunt förnuft

Egentligen kommer man långt med vanligt sunt förnuft. På sommaren (yang) behöver man lätt kylande sallader och frukt (yin) för att behålla balansen. Extremt yin som glass, iskalla sockrade drycker och apelsinjuice kylvlar starkt ner kroppen och försvagar den speciellt på vintern. Då är det

bra med den värmande effekten av soppor, stuvningar och animalisk föda. De som lider av kalla händer och fötter

behöver betydligt mer yang-värme än en kvinna i övergångsåldern som har vallningar. Hon kan i stället göra sig av med sitt överskott av värme genom att äta lätt kylande mat. Livet i tropikerna kräver mycket mer kylande mat och dryck än livet i det kalla nordiska klimatet. Detta gör nordborna speciellt känsliga för extremt yin och de får lättare yin-betonade sjukdomar som till exempel förkylning och influensa. Då behövs det värme, som att sitta vid en kamin och njuta.

Olika grader av yin och yang finns i alla livsmedel.

Tillsammans utgör yin och yang helheten och går inte att skiljas åt. När man utsätts för kyla drar kroppen ihop sig (yang-reaktion på yin). Detta kan jämföras med att gå ut med badkläder mitt i vintern. I sommarens värme slappnar kroppen av (yin-reaktion på yang).

Lust = hälsa

Detta samspel påverkar hela livet. Mannens yang-energi gör att han söker kvinnans yin-energi för att skapa balans. Sexualiteten gör att deras yin och yang blandas. En tillfällig jämnvikt uppstår med det välkända lugnet efter en lyckad samvaro. Efteråt laddas mannens yang och kvinnans yin upp igen, så att attraktionen fortsätter. Om mannens yang neutraliseras av extremt yin-mat (sötsaker) och dryck (kaffe och alkohol) kan det försvaga hans potens. Kvinnans reaktion är mer komplicerad. Om hon äter för mycket yang-mat (animaliskt protein och koksalt) avtar hennes attraktion till mannen på grund

av att hennes kvinnliga yin försvagas. Om hon däremot äter för mycket yin-mat (choklad och glass) kan den sexuella elden slockna. Ohsawa skrev att ett viktigt tecken på hälsa är lust på sex som ett uttryck av stark livskraft.

Makrobiotikens upp- och nergång

Sedan det tidiga 70-talet har kost- och livsstilsfaktorer blivit erkända som viktiga vid både förebyggande och behandling av sjukdomar. Flera sensationella fall av tillfrisknanden från cancer satte makrobiotiken i strålkastarljuset som en väg till bot. Enligt den makrobiotiska världsbilden är förändring det enda som är evigt men efter den stora uppmärksamheten under 80-talet avtog sedan intresset.

Lågkolhydratskosten som sen blev populär, minskade intresset för makrobiotiken och den vegetariska kosten som innehåller stora mängder komplexa kolhydrater. Atkins, South Beach, stenål-

Om mannens yang neutraliseras av extremt yin-mat och dryck kan det försvaga hans potens.

derskost och sädfri kost hamnade mer och mer i fokus på grund av betoningen på mer protein och fett. Denna utveckling drabbade även skräpmatsindustrin som säljer mängder av ohälsosamma raffinerade kolhydrater som socker, vitt mjöl och potatiships.

Det har tillkommit ännu fler kostmodeller som 40/30/30-kosten (kolhydrater/fett/protein), ayurvediska kosten och blodgruppskosten, som fått många anhängare. För att hitta den rätta kosten behöver man ta hänsyn till den egna ämnesomsättningen. Hur mycket säd ska man då äta i förhållande till protein och fett? Att experimentera med olika kombinationer är ett bra sätt att få ett svar. Den som föredrar proteinrik kost behöver inte utesluta råris helt utan i stället pröva sig fram till vilken mängd som är bäst.

Nyttiga kolhydrater

De som lever makrobiotiskt kan gå miste om nya kunskaper och insikter. Men makrobiotiken erbjuder fortfarande en guldgruva genom sin energi-förståelse och

helhetsperspektiv på kosten. Råris och hel säd är verkligen hälsosam basföda, om det inte går till överdrift. Man kan uppnå fördelarna genom att minska kolhydrater och öka fett och protein. Makrobiotikens essens innebär att man strävar efter en balans mellan yin och yang, inte att man följer en föreskriven kost.

Många människor mår bra av att undvika glutenrika sädeslag, speciellt vete. De kan orsaka matsmältningsproblem, allergiska reaktioner och andra hälsoproblem.

Även råg och dinkel kan orsaka problem hos dem som är känsliga mot gluten. Alla andra kan ta

dinkel, som är en bra ersättning för vete i bröd och pasta. Råg passar bäst till det nyttiga surdegsbrödet.

Att grodda dessa sädeslag gör att gluten bryts ner och därmed underlättas matsmältningen. Bröd av groddad säd är ett bra alternativ till surdeg och bröd med jäst. Naturlig surdeg bryter ner fytinsyran och gör brödet lättare för kroppen att smälta, men inte i lika hög grad som groddad säd.

Den som följer den konventio-

Många människor mår bra av att undvika glutenrika sädeslag.

nella makrobiotiken med lågt fett- och proteininnehåll, borde också pröva nya variationer. Särskilt det superhälsosamma ekologiska kokosfettet kan ge nya insikter med fördelarna av att äta rikligt med bra fett. Till sist bör praktisk erfarenhet gälla framför teori.

Friskare utan mjölk

Det tar tid att förändra gamla vanor och för vissa tar det längre tid än för andra. Steg för steg kan de flesta människor klara den grundläggande övergången till hälsosam kost på ett par veckor. Raffinerat vitt bröd, potatis och socker får stå tillbaka för ekologiskt surdegsbröd av råg, råris och det hälsosamma sötningsmedlet rismalt. Naturligtvis kan det ta betydligt längre tid att hitta den finare balansen mellan yin och yang i den dagliga maten.

Många har svårt att ge upp mjölkmat men belöningen är stor för dem som väljer bort den. Det är vanligt att människor undrar vad som finns kvar att äta när så många av deras favoritprodukter utesluts. När man har förstått det

nya synsättet kan man anpassa sig och lära sig nya recept.

Kokosmjölk till exempel blir en god ersättning för den mjölk som vanligen används till morgongröten. Ekologiskt smör är den enda mjölkprodukt man borde använda dagligen. Det består huvudsakligen av fett, som ironiskt nog är den hälsosamma delen av mjölken.

Medan de flesta människor tänker på mjölkfettet som det farligaste i mjölken har forskning visat att det egentligen är mjölk-

***När man har förstått
det nya synsättet kan
man anpassa sig och
lära sig nya recept.***

sockret (laktos) och proteinet (kasein) som är de verkliga skurkarna. Det gör att vassla, som utgör huvuddelen av proteinpulv-

ret, särskilt ohälsosamt, fast det marknadsförs som en hälsoprodukt.

Pastöriserad mjölk, yoghurt, ost, keso och liknande dominerar den dagliga kosten speciellt hos människor i norra Europa som inte anar hur ohälsosamt det är. Det är välkänt att mjölkprodukter ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar samt stroke. Men det verkar inte dämpa entusiasmen för mjölkprodukter, inte ens bland

läkare som tyvärr brukar rekommendera dem som en bra kalciumkälla. Även yoghurt brukar felaktigt anses vara bra för matsmältningssystemet.

Ekologisk ost av får- eller getmjölk ger ett hälsosammare alternativ till vanlig ost, då komjolkprodukter utlöser mest allergi av alla livsmedel. De flesta kan smälta mjuk ost som feta gjord av opastöriserad får- och getmjölk, som är en basföda bland annat hos befolkningen på Kreta. Dessa greker har den längsta medellivslängden i Europa. De som försöker bota allergier, astma eller störningar i immunsystemet bör dock vara mycket försiktiga med alla typer av främmande mjölkprotein. Matsmältningen mår bäst av att inte blanda får- eller getost med kött. I vilket fall som helst tjänar man mycket på den makrobiotiska rekommendationen att undvika vanliga mjölkprodukter.

Beroendeskapande gifter

Koffeininnehållet i kaffe eller svart te är också mycket skadligt

för hälsan och bör undvikas. Huvudvärk och andra starka abstinensbesvär visar vilket kraftfullt beroende detta skapar. Enligt beräkningar är 80 procent av befolkningen beroende av dessa gifter. Ekologiskt grönt te har visat sig vara en bra ersättning, som ger tillräckligt med koffein för att man på ett behagligt sätt ska kunna komma ur beroendet. Så snart man har gjort det är det klokt att gå över till de mer neutrala teerna kukicha eller bancha som görs på

**... komjolkprodukter
utlöser mest allergi av
alla livsmedel**

tebuskens grenar och grova blad. För att verkligen understödja hälsan borde alla dagligen dricka

huvudsakligen rent källvatten eller filtrerat vatten.

Gifter rensas ut

Makrobiotisk kost kan kraftfullt stimulera kroppens utsöndringssmekanismer och under övergången får en del människor tillfälliga utrensningssymptom. Det betyder att kroppen gör sig av med lagrade gifter och det kan ge obehag. Gamla slaggprodukter börjar brytas ner medan kroppen försöker göra sig av med dessa gifter. Utrensning förmågan ökar lång-

samt medan gifterna som snabbt bryts ner kan samlas som en flaskhals. Under några dagar kan man uppleva trötthet, huvudvärk, hudutslag, kraftiga slemutsöndringar, matsmältningsproblem eller smärta i njurarna. Kvinnor kan ibland få störningar i menscykeln. Detta är reaktioner som man även kan få vid fasta och visar verkligen på att mat kraftfullt påverkar hälsan.

Njutningsfyllda år

Medan vissa delar min entusiasm för hälsosam mat har de flesta inget intresse av att ge upp sina njutningar och ersätta dem med nyttigare alternativ. Kvinnor brukar visa större intresse än män, som ibland föredrar intellektuella debatter i ämnet snarare än att prova det under en kort tid. Tan-

ken på att ändra vanor, särskilt matvanor, är uppenbarligen oroande för många människor som tråkigt nog visar för lite nyfikenhet för att upptäcka livets många hemligheter.

Makrobiotiken har välsignat mig med många njutningsfyllda år av undervisande och föredrags-hållande över hela världen. Det första slumpmässiga mötet med makrobiotiken gav mig många nya insikter och visade sig bli en viktig milstolpe i mitt liv. Nu försöker jag dela dessa viktiga kunskaper med människor så mycket jag kan.

Steven Acuff

Fortsättning följer i nästa nummer.

Internettips

www.makrobiotik.nu

Information från Föreningen för Makrobiotik

Treursprung och spiralrörelser

Människan har i årtusenden strävat efter att förstå och beskriva naturens lagar. Ett tidigt exempel på det är teorin om yin och yang som utvecklades av Fu Xi som levde 2952 - 2836 f kr (se NaturMedicin & Hälsa nr 3). Även i andra tidiga civilisationer ända fram till modern tid har det utvecklats flera liknande teorier.

Alla dessa förklaringsmodeller har sina för- och nackdelar och är bra för att beskriva och förstå olika delar av tillvaron.

Treursprung

Ett modernt sätt att beskriva tillvarons lagar har presenterats av den koreanske professorn Park Jae Woo för några år sedan. Han är en vetenskapsman som ägnar sitt liv åt att utveckla olika behandlingsmetoder byggda på en klar och tydlig systematik (se artikeln om Su Jok i NaturMedicin & Hälsa nr 1). Hans teori kallas Treursprung och fyller i de svagheter

som finns i teorin om yin och yang och tydliggör även kopplingen till den indiska filosofin. Professor Park har också utvecklat teorier om Sex Ki och Åtta Ursprung som båda är delar av Treursprung.

Ett ursprung och tre krafter

En begränsning med teorin om yin och yang är att den inte beskriver likhet och förändring. När professor Park upptäckte att likheten är en mycket viktig egenskap när man ska hitta läkande punkter utvecklade han teorin om Homo (likhet). Motsatsen till likhet är skillnad, Hetero. Homo och Hetero är mer omfattande begrepp än yin och yang. Homo täcker de egenskaper som hör till yin och Hetero täcker de egenskaper som hör till yang. Professor Park presenterade teorin om Homo och Hetero 1994. Men bara Homo och Hetero räcker inte för att förklara tillvaron, allting har ett ursprung och det kallar profes-

De tre krafterna

Hetero

Förändring

Sprida

Utåt

Olikhet

Utveckling

Öppenhet

Mutationer

Styrka

Hög frekvens

Realisering

Rörelse framåt

Homo

Stagnation

Hålla kvar

Inåt

Likhet

Bekvämlighet

Slutenhet

Koncentration

Svaghet

Låg frekvens

Potential

Rörelse bakåt

Homo och Hetero symptom

Ett symptom är antingen mer Homo eller mer Hetero till sin karaktär.

Hetero symptomen är till exempel akuta, ger skarp smärta och utvecklar värme. Homo symptomen är kroniska, ger dov smärta och utvecklar kyla.

Exempel på Hetero symptom är förkylning, benbrott och inflammation och Homo symptom är åderförkalkning, kalla händer och kronisk trötthet.

Vissa problem kan vara Homo med Hetero utbrott. Ett exempel på det är migrän som är ett Homo tillstånd men som ger Hetero attacker.

Bota med Homo och Hetero

Tack vare att alla Spiralrörelser är klassificerade enligt Homo och Hetero kan man räkna ut rätt rörelse vid specifika problem. Har man ett Hetero symptom kan man bota det genom att göra en rörelse som är Homo och vice versa.

Neutro

Neutro innehåller egenskaperna hos Homo och Hetero och dessutom följande egna egenskaper.

Sammanbindning

Harmonisera

Spontanitet

Koordination

Osynlighet

Neutralisering

Rytm

Förbättring

Anpassningsförmåga

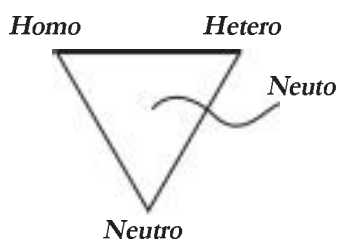
Försoning

Neuto

Neuto är ursprunget till de tre krafterna, det har potential att bli allting..

sor Park för Neuto. Neuto är icke-världen med potential att bli vad som helst. Den kraft som bröt stillaståndet i Neuto är Hetero, som skapar förändring. Men om världen bara bestod av förändring skulle tillvaron vara i konstant kaos. Den kraft som sammanför är Homo, den kom efter Hetero.

Krafterna Hetero och Homo är i ständig konflikt, men tillvaron kan inte utvecklas om den är i konflikt. Utvecklingen styrs av en tredje kraft, Neuto. Neuto står för bland annat harmoni och rytm. Neuto innehåller både Hetero och Homo men har även en rad egna egenskaper. Begreppet Neuto introducerades av professor Park 1997.



Symbolen för Treursprung

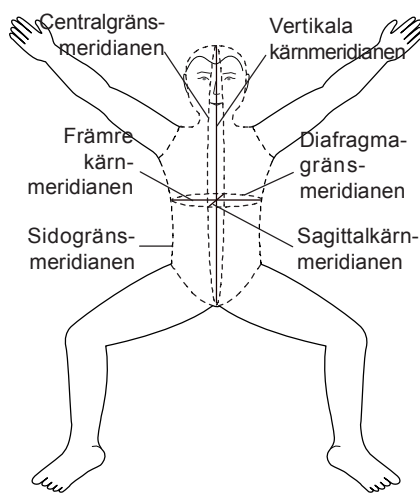
Kroppens energisystem

De två mest kända energisystemen i kroppens är meridiansystemet och chakrasystemet. Meridiansystemet upptäcktes och utforskades främst i Kina och chakrasystemet främst i Indien.

När professor Park utvecklade Su Jok fann han de sedan länge eftersökta kopplingarna mellan dessa energisystem. Ett ännu större framsteg var när han återupptäckte och vidareutvecklade förståelsen av Diamantenergisystemet. Det har sina rötter i den tredje stora forntida civilisationen, den egyptiska. I och med upptäckten av Treursprung stod det klart att diamantenergisystemet är Neuto, ursprunget till de övriga energisystemen. Meridianerna är Hetero därför att de är relativt ytliga och sträcker sig ut i armar och ben. Chakrasystemet är Homo eftersom det ligger djupt inne i kroppen.

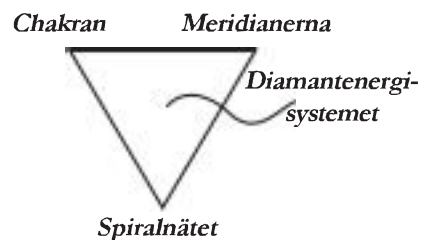
Men för att Treursprung ska vara komplett måste det även finnas ett energisystem som är Neuto. Neuto är osynligt till sin karaktär och därför svårast att hitta. Efter en tids sökande fann professor Park Spiralnätet, ett nät som omger hela kroppen, Varje kroppsdel och organ för sig, ner

Diamantenergisystemet



Diamantenergisystemet är kroppens mest ursprungliga energisystem och det som ger upphov till de andra. Det innebär att man kan använda det för att bota exempelvis medfödda och svåra sjukdomar. Diamantenergisystemet består av Solchakrat i mitten, tre kärnmeridianer, sex energiöppningar och åtta gränsmeridianer. Uppmärksamheten av Diamantenergisystemet gav professor Park utmärkelsen "Årets Akupunktör" i USA år 2000.

till minsta cell, har ett eget spiralnät. Experiment med att behandla sjukdomar via spiralnätet med hjälp av nålar och ljus bevisade



Kroppens energisystem

att professor Parks teorier stämde. Men att räkna ut den exakta placeringen och djupet för varje behandlingspunkt är komplicerat, endast rutinerade akupunktörer klarar av att arbeta med det. Professor Park sökte efter en mera allmänt tillgänglig metod att påverka spiralnätet så att fler skulle kunna använda sig av kunskapen. Det var då han upptäckte effekten av vridrörelser på spiralnätet och **twistterapi** föddes. Den har utvecklats till en hel familj av rörelser som går under samlingsnamnet Spirälrörelser.

Spirälrörelser

Spirälrörelser är rörelser i harmoni med naturens lagar. De syftar till att påverka kroppens spiralnät och har systematiserats enligt principerna för Treursprung. Det praktiska arbetet sker främst på Moskvas Medicinska Universitet under ledning av professor Park men

det sker även forskning och utveckling av metoderna i Sydkorea, Indien, Grekland, Tjeckien och Sverige.

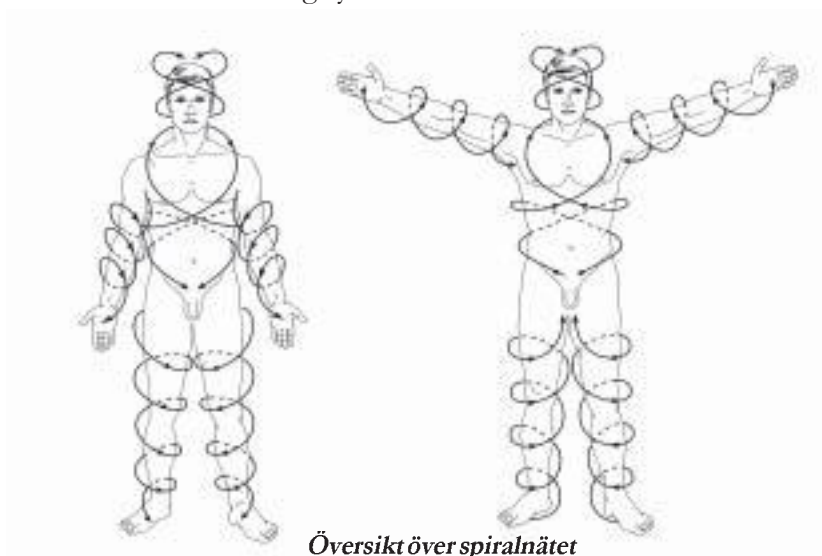
Skillnaden mellan Spirälrörelser och andra former av kroppsrörelser med medicinsk effekt som exempelvis qi gong, yoga och eurytmi är att spirälrörelserna är mycket mer systematiskt uppbyggda och följer en strikt logik. Tack vare det kan man tydligare förstå och använda sig av effekterna av de enskilda rörelserna.

Det är främst spiräl nätet som aktiveras av spirälrörelser, men via det kommer man även åt meridiansystemet, chakrasystemet och diamantenergisystemet. När man arbetar med ett energisystem

som är Neutro får man snabbt en effekt inte bara på energisystemen utan även på den fysiska kroppen, vilket leder till att man kan behandla värk och sjukdomar på ett effektivt sätt.

Twistterapi

Twistterapi är den av spirälrörelserna som har fått snabbast spridning i världen, inte minst i Sverige. Den främsta orsaken till den snabba spridningen är de goda behandlingsresultat man har lyckats påvisa och att metoden tack vare sin strikta systematisering är relativt lätt att tillgodogöra sig. Twistterapi är främst en behandlingsmetod mot olika typer av åkommor men den kan även användas



Översikt över spiräl nätet

Treursprung i Tao Te Ching

En av professor Parks inspirationskällor, Taoismens grundare Lao Tzu skriver i sin bok Tao Te Ching, vers 42:

Tao födde ett
ett födde två,
två födde tre
tre födde de tiotusen tingen

Han är alltså inne på samma resonemang. Tao är samma sak som Neuto, ett är Hetero, två är Homo och tre är Neutro. De tiotusen tingen är alla objekt i universum.

Citatet ur Tao Te Ching är tolkat av Stefan Stenudd,

i förebyggande syfte och kan då liknas vid qi gong.

På några platser i Ryssland och i andra länder pågår forskningsprojekt för att man ska kunna presentera effekten av twisterapi på ett vetenskapligt sätt. Man har bland annat sett tydliga effekter av twisterapi på kardiovaskulära och neurologiska sjukdomar vilka är de områden som man främst forskar på.

En grundläggande princip för twisterapi är att alltid göra rörelserna i den mest behagliga rikt-

ningen. Med andra ord gör man rörelserna i enlighet med vad kroppen vill, inte emot kroppen. Man undviker obehagliga och smärt samma rörelser.

Liknande tänkande används i flera andra metoder till exempel i sotai (se NaturMedicin & Hälsa nr 2) och strain counterstrain. Den viktigaste skillnaden mellan Twisterapi och de övriga metoderna är att twisterapi bygger på en djupare kunskap om kroppens energisystem och att det är bättre systematiserat. Dessutom är vridningen mycket viktig. I några av de andra metoderna utgår man ifrån att man håller en viss position i ett behagligt läge. Det ger en bra effekt i många fall. I twisterapi utgår man också från en position i ett behagligt läge men där gör man också en vridning i en behaglig riktning. När man arbetar med twisterapi använder man sig inte bara av muskelsystemet utan också av energisystemen, det ger en kraftigare effekt.

En annan teknik man också använder sig av i twisterapi kallas elastisk vridning. I den gör terapeuten motstånd en liten stund innan han släpper och klienten gör en snabb vridning i den behagliga riktningen.

Dessutom använder man sig av

Exempel på twisterapi

Här följer några exempel på hur man kan använda sig av twisterapi. Kom ihåg att varje människa är unik och det är inte säkert att samma behandling är lämplig på två personer även om de har samma symptom.

Kvinna 26 år, huvudvärk

Hon vaknade med huvudvärk som kom från nacken upp på huvudet.

Vid undersökning fann jag att det blev bättre när hon böjde huvudet framåt, så jag valde den positionen. Därefter fick hon vrida huvudet åt höger och vänster. Det visade sig att det var mest behagligt att vrida huvudet åt vänster.

Hon fick hålla den positionen i en minut. Huvudvärken försvann redan vid första behandlingen och har inte återkommit. *(Bo Engborg)*.

Kvinna 22 år, ont i axel och armbåge

Kvinnan arbetar som frisör och hade ont i axel och armbåge på höger sida och svårt att lyfta armen. Jag använde mig av twisterapi först på höger pekfinger och tumme (de har samband till nacke respektive höger arm). Därefter utförde jag twisterapi på huvudet, jag hittade det smärtfria läget och vred i den smärtfria riktning-

en. Där höll jag i 30 sekunder och upprepade rörelsen tre gånger. Därefter behandlade jag med twisterapi på vänster lillfinger (sekundärt samband till höger arm och tumme enligt Su Jok). Efter 20 minuter var hon helt smärtfri och kunde lyfta armen. *(Ludmila Fdmer)*

Kvinna 37 år, musarm

Värk i armbåge och axel efter intensivt arbete framför datorn.

Vid undersökning av armen framkom att det gjorde mer ont när hon vred underarmen inåt medan hon hade armbågen böjd och handleden böjd inåt.

Vid behandlingen fick hon vrida underarmen i motsatt riktning mot den riktning som värkte. Vid vridningen applicerades motstånd. Efter att ha upprepat övningen tre gånger försvann smärtan helt och återkom inte. *(Bo Engborg)*

Kvinna 38 år, kronisk värk i ländryggen

Olika vridningar av ryggen gav inte så mycket resultat så jag provade istället att göra en twiströrelse för att tonifiera (stärka) njurens meridian. Det gav omedelbart en bättre effekt och större delen av smärtan försvann. *(Bo Engborg)*

vridningar i rörelse, se avsnittet om twistgång.

Att man gör rörelserna i enlighet med kroppens vilja skiljer twistterapi från stretching där man försöker bekämpa exempelvis stelhet genom att sträcka ut musklerna.

Twistterapi är bra att börja med om man vill lära sig mer om Spiralerörelser. Med hjälp av twistterapi känner man sig snabbt hälsosammare och har då lättare för att utöva till exempel twistgymnastik eller Treursprung Leende Taiji.

Några effekter av Twistterapi finns i rutan på föregående sida.

Twistgång

Som ett svar på hur var och en ska kunna utföra twistterapi på ett enkelt sätt utvecklade professor Park Twistgång en metod att utföra twistterapi samtidigt som man går. Metoden kan användas både förebyggande och terapeutiskt. Metoden utövas i parker, bland annat i Ryssland och Indien.

Treursprung Leende Taiji (Triorigin Smile Taiji)

Det här är en taijiform som följer principerna för Treursprung vilket gör att det har en starkt positiv effekt på spiralnätet. Det är inte taiji quan, som är en typ av stridskonst, utan Taiji dong som är mer grundläggande harmoniserande rörelser.



Treursprung Leende Taiji används främst i förebyggande syfte, men flera personer som utövar metoden regelbundet har rapporterat att de har blivit av med olika krämpor. Tack vare den noggranna klassificeringen enligt Treursprung kan man enkelt se till att rörelserna blir mer

Hetero, Homo eller Neutro beroende på vad man behöver. Man kan både ändra effekten genom att välja olika rörelser och genom att ändra tempo och andning.

Taijiformen är harmonisk och lättare att lära sig än de flesta andra taijiformer. Ett grundläggande pass med Treursprung Leende Taiji tar ungefär 15 minuter att göra.

Professor Parks metoder

Professor Park Jae Woo har bidragit med ett stort antal behandlingsprinciper och metoder som kan användas både av terapeuter och lekmän. Man kan dela in hans metoder i tre delar.

Den första är **Su Jok** som brukar kallas koreansk hand- och fotakupunktur men som omfattar oerhört mycket mer än bara akupunktur. Man behandlar främst på händer och fötter men hela kroppen finns med. Manvänder inte bara nålar utan man behandlar också med massage, ljus, magneter, tryck, frön etc. Inom Su Jok ryms teorier som Homosystemet (som förklarar exempelvis zontterapi och öronakupunktur och varför det kan finnas så många olika kartor i olika metoder) och Heterosystemet (en komplex modell över människans energisystem med ett stort antal behandlingsmöjligheter och beskrivning över sambanden mellan de meridianer som används i kinesisk medicin, det indiska chakrasystemet, diamantenergisystemet och spiralnätet). Su Jok är mest Hetero eftersom det är så oerhört mångfaldigt. Su Jok är det mest omfattande och konsekventa medicinska teoribygge som existerar.

Spiralrörelser är mer Homo vilket ger stabilitet.

Det tredje område som Park har systematiserat är meditationen. Resultatet är **Leende Meditation** som har en harmoniserande och balanserande effekt och är därmed Neutro. Eftersom Leende Meditation är Neutro innehåller det i sig alla de teorier som ingår i Su Jok och Spiralrörelser.

Läkekonst åt alla

En ledstjärna för professor Park när han utvecklar sina metoder är att de inte bara ska vara användbara för specialister. Var och en ska kunna lära sig metoder för att kunna ta aktiv del i sitt eget tillfrisknande.

När man besöker en Su Jok-terapeut eller en Twisterapeut får man inte bara en behandling utan också instruktioner i hur man kan behandla sig själv. Det kan röra sig om punkter som ska stimuleras med frön och magneter eller att man ska värma punkter med moxa. Följer man dessa råd kommer terapeutens behandlingar att ge snabbare resultat. Många av metoderna kan också användas i förebyggande syfte.

Treursprungs Taiji har nyligen blivit ett obligatoriskt inslag i träningen i International Karate Association.

Twistgymnastik

Twistgymnastik är rörelser som snabbt bygger upp personens styrka och smidighet. Rörelserna följer strikt ett Treursprungsmönster vilket gör dem lätta att lära sig och anpassa efter individuella behov.

Gränserna mellan de olika metoderna är inte så skarpa så när man studerar Twistterapi och Treursprungs Leende Taiji ingår det även en del Twistgymnastikrörelser.

Spiralandning

Andningen följer hela tiden principen för Treursprung, vare sig vi är medvetna om det eller inte.

Genom att göra sig medveten om kombinationer av inandning (Hetero), utandning (Homo) och pauserna mellan in- och utand-

ning som Neutro och Neuto kan vi dra nytta av det. Vi kan göra det genom att fokusera på en viss del av andningsprocessen, genom olika kroppsställningar, olika andningsdjup, fokusera på olika kroppsdelar under andningen och så vidare.

Spiralandning har både en läkande och en förebyggande effekt och den har en stark positiv påverkan både psykiskt och mentalt.

Spiralandning kan användas för sig eller i kombination med Twistterapi, Treursprungs Leende Taiji och twistgymnastik för att ytterligare förstärka effekten av dessa metoder.

Treursprungs Yoga (Triorigin Yoga)

Professor Park utvecklar för närvarande en yogaform som bygger på Treursprung och kunskapen om Spirálnätet. Det arbetet sker tillsammans med yogamästare.

Bo Engborg

Studiemöjligheter

Kurser i olika typer av spiralkörelser anordnas i Sverige av NaturMedicinska Föreningen, se sidan 3 för adress och telefonnummer.

Internettips

www.sujok.se/spiral.asp

Här finns aktuell information om kurser i olika Spiralkörelser.

www.sujok.se/nyhetsbrev.asp

Här kan man beställa ett nyhetsbrev med information om kurser med mera.

Litteraturtips

Twist Therapy, Park Jae Woo, Su Jok Academy, 2002, ISBN 5-900810-77-1

Joyful Twist Walking, Park Jae Woo, Su Jok Academy, 2002, ISBN 5-900810-70-4

Towel Twist, Park Jae Woo, Smile Academy, 2004, ISBN 5-900810-78-X

Smile Meditation Smile Academy, 2004, ISBN 5-98500-007-9

Tidskriften Onnuri Medicine nr 12 och 13 innehåller artiklar om Spiralkörelset

Tidskriften Onnuri Medicine nr 14 innehåller artiklar om Twistterapi

Tidskriften Onnuri Medicine nr 15 innehåller artiklar om Smile Meditation

Bota dig själv med Su Jok, Su Jok Academy, 2004

Tao te Ching, Taoismens källa, Stefan Stenudd, Arriba, 1996, ISBN 91 7894 016-8

Man kan beställa ovanstående böcker och tidskrifter från In Yo Östasiatisk Läkekunst, 08-659 03 003, www.inyo.se info@inyo.se

Treursprung och samhället

Eftersom Treursprung är en allmängiltig teori, i stil med yin och yang, kan den användas i olika sammanhang där man behöver en tydligare förståelse för olika förlopp..

När man exempelvis studerar hur samhället fungerar har man stor nytta av teorin om Treursprung. De principer som beskrivs här blir desamma oavsett om man ser till en nation, en stad eller grupp av länder.

Ett Hetero samhälle är ett samhälle som snabbt förändras. Det kan röra sig om snabba omflyttningar där folk från landsbygden flyttar in till städerna, snabb industrialisering, revolution etc. Den snabba förändringen kommer att leda till ökad otrygghet.

I ett Homo samhälle förändras saker och ting långsamt. Det ger mer trygghet men också stagnation och inte mycket utveckling..

Politiker väljer

Om politikerna vill ha en snabbare utveckling av samhället, kanske för att minska arbetslösheten eller öka levnadsstandarden, kan man öka Hetero genom att till

exempel göra stora reformer eller genom att öka den privata andelen av konsumtionen. När individer själva styr över hur de ska konsumera innebär det att det skapas mer mångfald (Hetero).

Ett annat sätt att öka Hetero är att öka andelen invandrade personer. Ju större skillnad i språk och kultur, desto mer Hetero.

Vill man istället öka tryggheten och stabiliteten i samhället kan man öka Homo genom att öka samhällets del av konsumtionen. Ett annat sätt är att likforma utbildning och sträva efter likformiga traditioner.

En stark Homofaktor är religionen. Om en stor del av befolkningen har samma religion eller en likartad inställning till sin religion blir det mer Homo. Exempelvis så har en konservativ kristen och en konservativ muslim mer gemensamt än en konservativ kristen och en ateist.

Bo Engborg

Kokosolja

morgondagens medicin

Kokosoljan, med otroliga näringsmässiga och farmakologiska möjligheter, har på grund av nedvärdering gått förlorad för den moderna medicinen i årtionden. Äntligen har kokosoljan fått den upprättelse den förtjänar. Den är inte bara den i särklass mest hälsosamma oljan, utan också ett av de näringsmässigt bästa födoämnen.

Jag föredrar att använda benämningen kokosolja i stället för kokosfett, då det är den allmänt vedertagna benämningen världen över. Kokosfett för tankarna till det härdade fett som säljs i våra livsmedelsbutiker.

Den mäktiga marknadsföringsmaskinen

Studier påvisade, att kokosolja och alla mättade fetter var de främsta orsakerna till hjärt-kärlsjukdomar, på grund av att de höjde kolesterolnivåerna i blodet. Falska vetenskapliga undersökningar användes för att övertyga

allmänheten om, att mättade fetter var ohälsosamma. Inga egentliga tester gjordes på den naturliga kokosoljan utan endast på härdat fett. Alla härdade oljor oavsett om de är mättade eller omättade höjer kolesterolnivån.

Det är närvaron av transfettsyror, som är orsaken till hälsoproblemen, eftersom de är fettsyrekedjor som inte har bibehållit sin naturliga uppbyggnad efter raffineringprocessen. Vid hydrogenering (härdning) av enkla och fleromättade fettsyror omvandlas den naturliga cis-dubbelbindningen till en trans-dubbelbindning. Vissa fetter innehåller upp till 50% omättade fettsyror med en eller flera trans-dubbelbindningar.

Kokosoljan innehåller inga transfettsyror. Läs mer om fettsyror i faktarutan i slutet av artikeln

Importen av kokosolja upphörde och ersattes i allt av raffinerad soja- och majsolja. USA:s agerande fick återverkningar över hela världen. Kokosoljan svartlistades. Även i Indien byttes kokosoljan ut mot sojaolja, vilket resulterade i att hjärtsjukdomarna trefaldiga-

Kokosoljans vanrykte

Anledningen till att kokosoljan tidigare kom i vanrykte var av politiska och ekonomiska skäl. Soja- och majsproducenter började kategoriskt fördöma alla mätade oljor. Det var the American Soybean Association (ASA) som på 1950-talet satte igång attacken mot användandet av kokosolja med bistånd av the Corn Products Company (CPS International) och the Center for Science in the Public Interest (CSPI) dvs. den organisation som skall främja folkhälsan. Dessa organisationer fick hjälp av the United States Food and Drug Administration (FDA), som rekryterar en stor del av sina chefer just från den vegetabiliska oljeindustrin.

des och spädbarnsdödligheten sköt i höjden.

Laurinsyra – en nyckelkomponent i kokosolja

Laurinsyran är huvudorsaken till kokosoljans många hälsoegenskaper. Den omvandlas i tarmen till monolaurin, som skyddar mot virus- och bakterieangrepp, såsom

herpes simplex, cytomegalovirus (CMV), influensa, mässling, listeria, stafylokocker och streptokocker. Monolaurin har även förmåga att lösa upp hiv-virusets ytprotein och förhindrar därigenom formering av viruset. Dess betydelse vid behandling av AIDS undersöks på flera håll i världen. Dessutom har monolaurin kraft att inaktivera mikrober genom att upplösa deras fettmembran.

Kaprylsyra tillför syra till tarmen. Den sura miljön gynnar tillväxten av goda tarmbakterier, speciellt mjöksyrabakterier. Forskning visar att kaprylsyra effektivt motverkar svamp såsom candida och dödar parasiter i mag-tarmkanalen.

Laurinsyra i bröstmjolk

Laurinsyran i kokosolja har endast sin motsvarighet i bröstmjolk, där den ingår som livsviktig ingrediens. Laurinsyran är ett essentiellt näringsämne för såväl spädbarn som vuxna människor. För tidigt födda barn, som ej har ett fullt utvecklat matsmältningssystem, kan relativt lätt absorbera den. Andra fetter passerar däremot systemet i osmält skick.

En av de viktigaste egenska-

perna som bröstmjolk har är dess förmåga att skydda barnen från ett otal olika infektioner under den tid då immunsystemet inte är fullt utvecklat. Genom bröstmjölken får barnen i sig antikroppar och andra nödvändiga substanser som skyddar mot barnsjukdomar som t.ex. öroninflammation senare i livet. Barn uppfödda på bröstmjolk får bättre tänder, mindre benägenhet för allergier, bättre fungerande mag-tarmsystem. Den substans i bröstmjölken som

skyddar mot bakterie- och parasitangrepp är laurinsyran.

Kokosoljans hälsobefrämjande egenskaper

Vid för oss normal rumstemperatur är kokosoljan gråvit och fast, men när temperaturen stiger till 25-28 grader övergår den i flytande form. När du tar lite fast olja mellan dina fingrar smälter den omedelbart. Denna reaktion är en fingervisning om, hur snabbt den bryts ner i kroppen och omvandlas till energi.

De medellånga fettsyrorna (MCFA) i kokosoljan är lätta för kroppen att absorbera och smälta. I motsats till andra fetter är de inte påfrestande för matsmältningssystemet. De erbjuder snabb energi och främjar kroppens självläkande förmåga. Detta är viktigt för patienter som använder kroppens alla resurser för att beseгра allvarliga sjukdomar.

De hälsofördelar som medellånga fettsyror har jämfört med långa beror på kroppens ämnesomsättningsförmåga. MCFA absorberas direkt genom portådern, den åder som samlar upp blodet

Kokosoljans mättade fetter

Kokosoljan är en medellång fettsyra (MCFA) som består av 92% mättade fettsyror. Här ingår bl.a. kaprylsyra (8:0) 8%, kaprinsyra (10:0) 6%, laurinsyra (12:0) 50%, myristinsyra (14:0) 17%, palmetinsyra (16:0) 7%. Kokosoljan innehåller även fleromättat fett i form av linolensyra (18:3) 6% och linolsyra (18:2) 2%. Siffran före kolon anger antalet kolatomer, siffran efter anger antalet dubbelbindningar.

Förutom mättade fetter innehåller kokosolja 3% omega 3 och resten omega 6 och enkelomättade fetter.

från tarmarna och mjälten och för det till levern, där de omedelbart blir tillgängliga för kroppen.

MCFA-molekylerna är mindre än långa fettsyre(LCFA)-molekylerna och kräver därför mindre energi och färre enzymer för att brytas ner. MCFA bryts ner omgående av salivens enzymer och magsafterna, vilket gör att bukspottkörteln avlastas. Detta är av stor betydelse för patienter som lider av matsmältnings- och ämnesomsättningsproblem.

Människor som har problem med att smälta fett och fettlösliga vitaminer har stor hjälp av medel-långa fettsyror. De har även betydelse för människor som lider av Crohn's sjukdom (en kronisk tarminflammation med fettabsorptionsproblem), pancreatitis (bl.a. problem med fettförbränningen), brist på kylomikroner (en form av lipoproteiner som via lymfan kommer ut i blodet) en störning i fettransporten. De har även förmåga att döda bakterier som orsakar lunginflammation, urinvägsinfektion, hjärnhinneinflammation.

En huvuduppgift för antioxidanter är att avbryta och hindra oxidationsprocessen i cellerna. Kokosoljan besitter den förmågan. Den reducerar och eventuellt eliminerar sockerberoendet.

Kokosoljan förbättrar absorptionen av de fettlösliga vitaminerna, mineralerna och aminosyrorna, och minskar även vårt behov av E-vitamin.

En diet innehållande kokosolja stödjer omvandlingen av långa fettsyror som EPA och DHA i kroppen och normaliserar balansen mellan omega-6 och omega-3.

Problem med kroppsvikten

Grundorsaken till fetmaepidemin i USA var, att kokosoljan ersattes framför allt industriellt av raffinerad soja- och majsolja, vilka inkräktar på insulinproduktionen, hämmar sköldkörtelns förmåga att producera de hormoner vi behöver för att förbränna fett. Ämnesomsättningen blir långsammare, så att fett lagras i stället för att förbrännas.

Kokosoljan består nästan uteslutande av mättade fetter (92%), vilket kan förefalla mycket ytligt sett. Men alla mättade fetter är inte av ondo. Kokosoljan hjälper dig att gå ned i vikt och behålla hälsan på ett sätt som inget annat fett kan göra. Orsaken till detta faktum är återigen de hälsosam-

ma medellånga fettsyror. De cirkulerar inte i blodbanorna som andra fetter gör utan sänds direkt till levern, där de omedelbart omvandlas till energi. Kroppen använder alltså kokosoljan till att producera energi i stället för att lagra den som kroppsfett. Medellånga fettsyror påskyndar ämnesomsättningen genom att förbränna fler kalorier, vilket resulterar i viktminskning. Med andra ord blir det mesta av kokosoljans mättade fett lätt smältbart och snabbt omvandlat till energi.

När du äter mindre med socker- och stärkelserik föda kommer glukosmängden i blodbanorna att minska, blodsockernivån sjunker. Avsaknaden av glukos (bygger upp både stärkelse och cellulosa) gör att fettcellerna avger fettsyror i stället för att lagra dem. När socker är närvarande i blodet lagrar fettcellerna fett, men när det inte finns frigörs fett från fettcellerna. Fettet förbränns i en process som kallas hydrolys. En kemisk reaktion varvid ett ämne upptager vatten och sönderfaller i två andra ämnen.

Metabolismen (ämnesomsättningen)

Inuti varje kroppscell finns mitokondrierna. Den energi som cellen behöver för att den skall fungera genereras av mitokondrierna. De omges av två membransäckar, som normalt kräver speciella enzymer för att transportera näringsämnen genom dem. MCFA är unika, då de lätt kan tränga igenom båda membranen utan behov av enzymer och därmed förse cellen snabbt med den energi den kräver. Långa fettsyror behöver hjälp av speciella enzymer för att kunna tränga igenom membranen. Energiproduktionsprocessen blir därmed långsammare och tär dessutom på enzymreserven.

Det finns många fördelar med att öka ämnesomsättningen med hjälp av kokosolja; skador läker snabbare, gamla och skadade celler byts ut snabbare, immunsystemet fungerar bättre. Många hälsoproblem som fetma, hjärtåkomor, benskörhet är vanligare bland människor med en långsam ämnesomsättning, mycket beroende av att cellerna inte repareras tillräckligt snabbt.

Kolesterolnivån

Kokosoljan sänker det onda kolesterolet (LDL), vilket i huvudsak beror på dess gynnsamma inverkan på sköldkörtelns funktion. Vid närvaro av sköldkörtelhormon omvandlas LDL-kolesterolet genom en enzymprocess till vitala nödvändiga steroider (binjurebarkens- och könskörtelns hormoner), progesteron och DHEA. Dessa substanser behövs för att förhindra hjärtsjukdomar, senilitet, fetma, cancer och andra sjukdomar som är relaterade till åldrandet. Det goda kolesterolet (HDL) höjs vid intag av kokosolja.

När vi blir äldre

När vi blir äldre fungerar inte våra kroppar lika bra som i yngre år. Bukspottkörteln producerar färre matsmältningsenzymer, tarmarna absorberar inte näringsämnen lika bra som tidigare; hela matsmältningssystemet är mindre effektivt. Detta innebär att de flesta äldre människor lider brist på vitaminer och mineraler. Då medellånga fettsyror är lättsmältbara och ökar förmågan att ta upp vitaminer och mineraler bör de ingå i den dagliga kosten.

I motsats till andra fetter absorberas medellånga fettsyror direkt från tarmarna in i portådern för vidare transport till levern, där de förbränns ungefär som kolhydrater. I detta avseende är medellånga fettsyror mer besläktade med kolhydrater än med fetter. Vid en daglig konsumtion av kokosolja minskar risken för åderförkalkning dvs. förträngande fettansamlingar och förkalkningar i blodkärlsväggarna.

Nya rön – kokosolja + fiskolja

En kombination av kokosolja och fiskolja har visat sig kunna sänka nivån av den inflammatoriska substansen TNF-alfa (Tumörnekrotisk faktor-alfa). Den har en stor skuld vid uppkomst av ledgångsreumatism och även vid demens. Oljekombinationen kan även sänka en inflammatorisk markör, Interleukin-6, som produceras i stora mängder i fettvävnaden och gör den insulinresistent.

En nyckelfaktor för uppkomsten av typ 2-diabetes är insulinresistens som innebär att kroppens celler inte kan svara på insulinet som utsöndras från bukspott-

körteln. Detta leder till ökade insulinkoncentrationer i blodet som kompenserar för insulinokänsligheten. När kroppen inte längre kan producera tillräckliga mängder insulin följer höjda sockernivåer i blodet och typ 2-diabetes. Interleucin-6 produceras av kroppen som ett svar på infektion. Förhöjda koncentrationer av Interleucin-6 i blodet har bland annat hittats hos personer som har risk för att utveckla typ 2-diabetes.

Nivåerna ökar också med ökat kroppsfett, förhöjt blodtryck och insulinkoncentration i blodet. IL-6 produceras i fettvävnaden hos friska män med risk för typ 2-diabetes, oberoende om de är överviktiga eller ej. IL-6 hämmar utvecklingen av små fettceller. Det är negativt eftersom små fettceller är mer gynnsamma än stora.

För utvärtes bruk

Oljan är utmärkt att använda som massageolja. Den skapar en barriär mot infektioner, gör huden mjukare, hindrar rynkbildning och åldersfläckar.

Oljans små molekyler gör att den lätt tas upp av huden och har därmed en mjukgörande verkan. För att komma till rätta med torr,

grovporig och rynkig hud är oljan ett bra hjälpmedel. Även vid eksem och psoriasis har kokosoljan visat sig vara till stor hjälp.

Ett av de klassiska tecknen på åldrande är när bruna fläckar (leverfläckar) visar sig på huden, lipofuscin, resultatet av oxidation av omättade fetter med hjälp av fria radikaler. För att hindra nybildning av lipofuscinpigment och eventuellt minska antalet fläckar använd kokosolja både ut- och invärtes.

Oljan hjälper till att hålla bindväven stark och mjuk, så att huden inte blir hängig och rynkig. I vissa fall kan den även reparera skadad hud, oljan absorberas av bindvävens cellstruktur, den tränger in i djupt och stärker därmed underliggande vävnad.

Oljan är även utmärkt som hårstärkande medel och för att motverka mjällbildning. Värm oljan i vattenbad vid hårinpackning.

I matlagning

Kokosoljan är mycket motståndskraftig i samband med uppvärmning. Den börjar oxideras först över 198 grader.

Använd kokosoljan till sautering av grönsaker, till stekning av

kött och fisk, till salladsdressing, tillsatt 1msk vid kokning av ris, varför inte i morgongröten och vid mixning av näringsdrinkar, smoothies.

Daglig dos

Vid dagligt intag av kokosolja kan man märka en lätt ökning av blodtrycket och kroppstemperaturen. Anledningen till detta är den ökade ämnesomsättningen i samband med förbränningen av de medellånga fettsyrorerna. Energin ökar

och det blir lättare att ta sig an de uppgifter man står inför. När du blir van vid den energinivå som kokosolja skapar, kommer du att äta mindre av födoämnen som innehåller socker och stärkelse. Kroppen reglerar och sköter om anpassningen; en naturlig övergång till en sundare kostföring. En lagom terapeutisk dos är 3-4 matskedar per dag. Detta tillgodoser en tillräcklig tillförsel av laurinsyra för att bygga upp immunsystemet.

Thomas Alfredsson

Kort om fettsyror

Beroende på antalet kolatomer i molekylen delas fettsyrorerna in i tre grupper:

Korta SCFA (Short-Chain Fatty Acids) består av 2-4 kolatomer. De är något lösliga i vatten men förekommer sällan i livsmedel. De produceras av tarmbakterier och utnyttjas gärna av tarmcellerna som energikälla.

Medellånga MCFA (Medium-Chain Fatty Acids). Hit räknas fettsyror med 8-14 kolatomer. Sällsynt i livsmedel, dock rikligt i kokosolja. Lite lösliga i vatten och kan tas upp från tarmen via blodet. Används därför medicinskt i dieter vid fettabsorptionsstörningar.

Långa LCFA (Long-Chain Fatty Acids) består av 16-26 kolatomer. De är dominerande i naturen och i vår kost. De är helt olösliga i vatten och tas upp från tarmen via lymfan i form av kylomikroner; mikroskopiskt små fett droppar i blodet. Långa fettsyror, som inte omgående omvandlas till energi, lagras i fettvävnaden för att användas senare. De är oxidationsbenägna och måste skyddas med lämpliga antioxidanter som E-vitamin, C-vitamin och selen.