

Ferðu stundum í búðir  
til að kaupa í matinn?  
Ferðu í fangabúðir,  
útrýmingarbúðir eða  
heilsubúðir?

Ónefndur heimspekingur

Næringin er þitt apótek

Hippókrates

## STÓRI NÆRINGAR- KAFLINN

### HVAÐ Á ÉG AÐ BORÐA, HVENÆR, HVERNIG OG HVERS VEGNA?

Uppruni allrar orku er sólarljós, mold og vatn. Horfðu alltaf á matinn fyrir framan þig og veltu því fyrir þér hversu langt hann er frá þessum uppruna sínum; hversu langt hann hefur verið unninn frá móður jörð.

Stærsta athöfn tilvistar þinnar er þegar þú innbyrðir mat eða drykk. Við verjum miklum fjármunum, tíma og orku í að eignast peninga til að eiga fyrir mat, kaupa mat, hugsa um mat, elda mat, borða mat, ganga frá eftir matinn og fara út með ruslið.

Ekkert tækifæri er stærra – til umbreytingar. Ekkert er stærra – til velsældar eða vansældar. Næringin þín er skýr mælikvarði á það hvernig þér líður á hverri stundu og hvaða viðhorf þú hefur. Næringin þín opinberar þig og matarkarfan segir sína sögu. Næringin er opinberun á sambandinu við okkur sjálf. Þegar við getum réttlætt

það að borða mat sem er ekki í samhengi við náttúruna þá hljótum við að vera orðin dofin af neyslunni sem samfélagið hefur boðið upp á. Þegar við innbyrðum eitrið með bros á vör og látum eins og ekkert sé hlýtur að koma að því að við spyrjum okkur á hvaða leið við séum.

Ég er stundum kallaður öfgamaður vegna þess málflutnings sem ég býð upp á. Mér finnst það skemmtilegt – það segir mér hversu langt við erum komin frá samhengi hlutanna. Skilaboð mín til þín eru þessi:

Ef það hvarflar að þér að þeir sem kalla þig öfgamanneskju þegar þú ert að breyta mataræðinu hafi rétt fyrir sér ... hugsaðu þig vel um. Eru öfgar að vilja næra sig á hreinum og náttúrulegum afurðum í mátulegu magni? Að vilja drekka vatn? Að vilja standa með sjálfum sér með því að hafna aukefnum í mat? Eru það öfgar?

Ef það eru öfgar þá skal ég glaður vera öfgamaður.

Því að ég vil geta elskað allt sem fer upp í mig. Ég vil vera í ástarleik með næringunni – alla daga, alltaf.

\*\*\*

### ÁSETNINGUR NÆRINGAR – HVAD ÞÝÐIR ÞAÐ?

Það þýðir að næra ásetning sinn og tilgang; að næra sig í vitund, viljandi, út frá meðvitunum forsendum. Það felur í sér að þú veltir því fyrir þér hver tilgangur þinn er með því að næra þig. Hefurðu yfirlýstan tilgang sem er ákveðinn í vitund? Læturðu steypuna renna út í loftið eða hefurðu slegið upp steypumóti eftir eigin höfði áður en þú hefst handa? Skilurðu að öll næringin sem þú innbyrðir verður að þér? Ertu að næra vansæld eða vel-sæld?

### ER NÆRINGARMYNSTRID ÞITT

#### SMÁMÁL EÐA STÓRMÁL?

Við innbyrðum næringu að meðaltali 5–6 sinnum á dag, 35–45 sinnum á viku, 150–180 sinnum á mánuði og 1770–2124 sinnum á ári. Þetta er besta og öflugasta tækifæri til umbreytinga sem um getur. Athöfnin að næra sig – að færa sig nær sér – er stærsta tækifærið sem við höfum til að stíga inn í núíð. Hvað þurfum við að leggja á okkur mikla vinnu og margar búðarferðir til að moka í gin skortdýrsins – svo ekki sé talað um að þrifa upp eftir það?

Ég er ekki að krefja alla um að verða eins; að allir hegði sér á sama hátt og næri sig á sömu fæðunni. En ef þú telur þér trú um að þú viljir lifa í heilbrigðum líkama þarftu að skoða hvort gjörðir fylgja þeim ásetningi eða hvort þú segir eitt innra með þér og framkvæmir eitt-hvað allt annað.

Jógi borðar til dæmis léttu fæðu til að verða sveigjanlegur, mjúkur og léttur. Kraftlyftingamaður sem brennir miklu vill borða þyngri fæðu til að byggja sig upp. Á þessu tvennu er mikill munur.

### HVER ER ÞINN ÁSETNINGUR NÆRINGAR?

Til hvers borðarðu? Til að byggja þig upp eða rífa þig niður? Til að kæfa eldinn í hjartanu eða örva hann?

Mörg lifum við kyrrsetulífi og brennum ekki miklu á venjulegum degi. Samt borðum við eins og hross, fyllum disk eftir disk af mat og hrúgum honum hratt og örugglega í okkur án þess að taka eftir því. (Reyndar borðum við svona hratt **til þess að** taka ekki eftir því hversu mikið við borðum ...).

Þú mátt borða allt sem þú vilt, hvenær sem þú vilt, í eins miklu magni og þú vilt. En ég vil hvetja þig til að koma inn í vitund gagnvart næringunni – að skilja að þú ert alltaf að næra þig í ákveðna átt, á ákveðnum forsendum. Og þegar þú kemur inn í vitund gagnvart því að næra þig skilurðu að þitt eina hlutverk er að taka fulla ábyrgð á allri þinni tilvist, bæði andlega og líkamlega. Þá skilurðu að þú getur ekki kvartað yfir bumbunni og bingvöðvanum á sama tíma og þú borðar skyndibita, kex, snakk, nammi og gos. Þá skilurðu samhengið og ábyrgðina – að eitt leiðir af öðru; að þú getur ekki komist upp með að kvarta yfir líkamlegu ástandi þínu OG halda uppteknum hætti hvað varðar næringu.

Líkjum þessu við rekstur fyrirtækis. Ef þú ert illa rekið fyrirtæki með lélega vöru sem fáir vilja kaupa, er afhent seint og margir vilja skila – þá gefur augaleið að ekki verður um mikla hagsæld að ræða. Alltaf leiðir eitt af öðru.

### SKILURÐU MUNINN Á ÞESSU TVENNU?

- 1) Ég borða í vitund, tek eftir matnum, finn fyrir honum í munninum og tygg hann vandlega áður en ég kyngi. Ég borða mat sem er í samhengi við náttúruna og náttúruleg ferli og er laus við aukefni, ég borða grænmeti sem hefur fengið að

vaxa í friði. Ég borða mátulega skammta af mat. Ég borða jafnt og þétt yfir daginn, upplifi engar sveiflur í orku og þarf því ekki næringu rétt fyrir svefninn. Ég borða í samhengi við orkuþörf mína – ekki til að fást við tilfinningar mínar.

- 2) Ég borða hratt, án þess að taka eftir matnum, og tygg hann lítið. Ég borða unninn mat sem er fullur af aukefnum. Ég fæ mér oft á diskinn, borða yfir mig og finn til þreytu eftir máltíðir. Ég sveiflast í orku yfir daginn og á kvöldin líður mér eins og ég þurfi stóra máltíð og/eða kvöldnasl. Ég veit ekki hver orkuþörf mín er og mataræði mitt sveiflast því eftir tilfinningum mínum hverju sinni; eftir því hvort ég upplifi gleði, sorg, kvíða, depurð, óróleika eða leiða.

Ekki vera hissa á aukakílóum, sleni og þreytu. Horfðu í spegilinn og spyrðu þig hvort líkamlegt ástand þitt sé ekki eðlileg afleiðing af því á hverju þú nærir þig. Horfðu inn í ísskápinn og svaraðu því heiðarlega hversu stór hluti af matnum þar inni gæti talist vera heilnæmur og fullur af lifandi orku.

Raunar skiptir ekki mestu máli hvað þú borðar, heldur hvað þú borðar ekki – hvaða eiturefnum þú velur að hafna. Allt sem þú borðar ekki telur miklu meira en það sem þú borðar. Ef þú sleppir sælgæti og eyðilögðum mat og upplifir ekki vansæld í öðrum hverjum munnbita muntu gjörbylta öllu þínu lífi.

Ef þú borðar eyðilagðan mat sem er mikið unninn og fullur af aukefnum þarftu ekki að vera hissa þótt þú náir ekki hámarks árangri. Ég vil alls ekki biðja þig um að vantreysta framleiðendum og kaupmönnum, en ég vil biðja þig um að treysta þér umfram þá. Það er óhugsandi að framleiðendur séu vísitandi að skemma

matinn og eitra hann fyrir okkur, en ekki treysta því að framleiðandinn viti þínu viti.

Ertu að stuðla að velsæld eða vansæld þegar þú opnar munninn og setur eitthvað ofan í þig?

Þú veist alltaf svarið, ef þú staldrar við í vitund, eitt augnablik.

### HVERSU FALLEGT MUSTERI ER HÆGT AÐ BYGGJA ÚR RUSLI?

Þegar matvælin eru komin úr upprunalegu ástandi sínu er hvert skref í meðhöndlun skref í burtu frá náttúrunni og þar af leiðandi frá jafnvægi og heilnæmi. Í hvert sinn sem við meðhöndlum matinn með efnum eða hátækniáðferðum þá rýrum við næringargildi fæðunnar og minnkum getu líkamans til að vinna úr henni á heilbrigðan máta. Við rjúfum samvirkandi þætti allra þeirra ólíku bætiefna sem heilnæm fæða inniheldur og rjúfum eðlilegt ferli hennar. Af þessum sökum upplifir líkaminn áreiti í staðinn fyrir ást þegar hann innbyrðir eyðilagðan mat – mat sem hefur farið í gegnum þrjú til þrjátíu meðhöndlunarskref sem eiga að bæta bragð, geymsluþol og útlit.

Sem dæmi má nefna að það magn af eiturefnum sem er notað í hefðbundinni grænmetis- og ávaxtaframléslu gerir þessar fæðutegundir síst skárri en verksmiðjuframlétt kjöt. Því miður hefur stór hluti þeirra ávaxta og grænmetis sem er boðið upp á í hefðbundnum verslunum verið baðaður í skordýraeitri og alls kyns vaxtarhvötum sem fæstir kunna almennilega skil á. Hefurðu keypt glansandi fallegt og rautt epli sem er myglað innan frá þegar þú skerð það í tvennt? Ætti það ekki að vera okkur næg vísending um að eitthvað sé á rangri leið í matvælaframléslu heimsins?

Ég mæli ekki á móti neinni fæðutegund, heldur minni

aðeins á að fæða sem er orðin að efnafræðilegu viðundri hentar afar vel til vansældar – rétt eins og það byggir enginn musteri úr rusli og úrgangi. Ég mæli hins vegar með ákveðnum fæðutegundum til heilsubótar, hreysti og úthalds. Í sjálfu sér geturðu svarað því upp á eigin spýtur hvaða fæðutegundir það eru – lífræn matvæli og óunnar matvörur þar sem framleiðandinn hefur ekki rýrt gæði og innihald fæðunnar í nafni geymslupöls, bragðauka og betra útlits.

### STÆRSTA TÆKIFÆRIÐ – 150 SINNUM Á MÁNUÐI

Stærsta tækifærið til vaxtar felst í viðhorfi þínu til næringar: Hvað þú borðar, hvenær, hversu mikið og á hvaða forsendum. Engin athöfn er stærrí í lífinu; engin athöfn hefur jafn mikil áhrif. Samt étum við oft og drekkum hugsunarlaust, eins og ekkert sé sjálfsagðara. Að koma inn í vitund gagnvart næringu er dásamlegt skref inn í kraftaverk lífsins.

Það eru engin skil á milli líkama og sálar. Ef við setjum líkamlegt ástand í samhengi við andlega líðan förum við að skilja ýmislegt betur – sérstaklega ef við hlustum á líkamlega kvilla og óþægindi og skiljum að þeir eru aðeins orka sem við höfum ráðstafað í skort. Öll tilvist okkar býr yfir flóru sem er bæði andleg og líkamleg. Í líkamanum fyrirfinnast til dæmis bakteríur, sem eru árásgjarnar og geta skaðað, en líka sveppir, sem í eðli sínu eru aðgerðarlausir og óvirkir (passífir). Ef þú færð til dæmis ítrekaðar sveppasýkingar þarftu að spyrja þig hvað liggja að baki. Er eitthvað í næringunni sem veldur því? Er eitthvað í sálarlífinu sem gerir það?

Vísbindingarnar eru alltaf til staðar um leið og þú ferð að hlusta á skilaboðin. Líkami okkar er stærsta bók þekkingar sem fyrirfinnst. Hann býr yfir öllum upplýsingum sem þörf er á. Það eina sem við þurfum að

gera er að hlusta á innihaldið eða blaða í bókinni – taka mark á því sem við upplifum frá líkamanum. Flóra allrar þinnar tilvistar og innra umhverfi, andlegt og líkamlegt, skapar annaðhvort umhverfi velsældar eða vansældar; annaðhvort búum við í hreinu og vel snyrtu hverfi með breiðum götum og góðri götulýsingu eða í niðurníddu hverfi þar sem enginn hlúir að neinu og rusl og annar úrgangur liggur á við og dreif.

Það er margt sem mig langar að segja þér um næringu, reyndar svo margt að það gæti fyllt heila bók. Hér læt ég samt nægja að stikla á stóru. Sumt af því er bratt en öðru muntu eiga auðveldara með að kyngja. Reynslan segir mér að fyrir langflestum séu mataræði trúarbrögð. Hver og einn hefur skapað sér vana og kæki í neyslu og margir eru tilbúnir að verja mynstrið með kjafti og klóm. Kjötætur gera stólpagrín að grænmetisætum og grænmetisætur líta niður á kjötætur. Samt hafa báðir aðilar rétt fyrir sér – báðir eru að sækja sér það sem þeir vilja og þurfa. Hafðu þetta í huga við lesturinn – fylgstu með eigin viðbrögðum, skynjaðu gagnvart hvaða upplýsingum þú upplifir viðnám og dragðu af því lærdóm. Ekkert í heiminum breytist á meðan allir ríghalda í sinn sannleika, en allt breytist þegar þú ert fús til að ögra þeim viðhorfum sem þú hefur hingað til lifað eftir.

Samt er staðreyndin sú að enginn hefur fundið hinn stóra sannleika og við erum satt best að segja fremur skammt á veg komin í því að rannsaka áhrif næringar á líkama og sál. Þess vegna er hyggjuvitið svona mikilvægt – að styðjast við gamaldags almenna skynsemi og hlusta á röddina innra með sér. Þetta geturðu prófað með einföldum hætti. Leggðu blómkaál og bjúga hlið við hlið á eldhúsbörðið og spyrðu þig með hjartanu:

„Hvor fæðutegundin er heilnæmari og nær náttúrunni? Hvor þeirra virkjar líkamann og færir honum neista og rafmagn?“

Í bókinni beinum við stundum athyglinni að matvælum og drögum fram í sviðsljósið þá staðreynd að margar matvörur eru næringarsnauðar og ekki heilnæmar. Oft á tíðum þarf maður að skilja, í þessu samhengi, hvað maður vill ekki, til að skilja hvað það er sem maður vill. Þegar ég spyr fólk hvað það vill þá vefst því oft tunga um tönn. En ef ég spyr hvað það vill ekki, þá stendur ekki á svörum.

Ég vil ekki verja of miklum tíma og athygli í að dæma. Ég vil vera með athygli mína og áherslur á heilnæmri fæðu, frekar en að dæma fæðu sem er minna heilnæm eða næringarsnauð. Það er ekki ásetningur minn að dæma matvæli, en það er einlægur ásetningur minn að benda á að orkugjafar, hvort sem það er matur eða bensín, eru mjög misjafnir að gæðum. Og vilji maður næra velsæld er mjög skýrt hvers konar næringu maður á að velja.

Ég kynni því ekki til sögunnar hinn stóra sannleika. Það sem ég get boðið upp á er mín útgáfa af sannleikanum um næringarsálfræði – og hún byggist á mínu neyslumynstri, minni eigin reynslu og þeirra sem ég hef unnið með undanfarna áratugi. Hér á eftir fjalla ég stuttlega um ýmsar hliðar næringar, en fyrst nokkrar meginreglur.

### HVAÐ ER NÆRING?

Langstærsta tækifærið til vaxtar í lífinu felst í næringunni sem þú neytir, viðhorfi þínu til næringarinnar og hvort þú neytir í vitund eða ekki.

- 1) Ertu að borða heilnæman, óunninn mat?
- 2) Ertu að næra þig í vitund, með kærleika, hægt og rólega?
- 3) Tyggurðu matinn eins og hann skipti máli?
- 4) Drekkurðu gosdrykki og aðra drykki sem gera líkamann súran?
- 5) Drekkurðu vatn?
- 6) Borðarðu umfram orkuþörf?
- 7) Borðarðu þegar þú ert ekki svöng/svangur?
- 8) Borðarðu seint á kvöldin?
- 9) Borðarðu til að bæla tilfinningar?
- 10) Borðarðu til að fagna jákvæðum atburðum?
- 11) Borðarðu til að syrgja?
- 12) Finnst þér betra að borða en að vera?
- 13) Er matur uppáhalds ástarsambandið þitt?

Þegar kemur að næringu eru fjölmargar svona spurningar á floti og það er mikilvægt fyrir hvern og einn að svara þeim fyrir sig. Stærsta spurningin er samt þessi:

„Erum við óholl eða hliðholl sjálfum okkur?“

### AF HVERJU VERÐUM VIÐ ÞREYTT AF HEFÐBUNDNU MATARÆÐI? SVARIÐ VIÐ ÞVÍ ER Í ALLNOKKRUM LIÐUM:

**VIÐ BORÐUM MIKIÐ** – að hluta til vegna þess að við borðum svo hratt að við tökum ekki eftir því þegar við verðum södd, en líka vegna þess að við höfum tamið okkur stóra skammta. Líkaminn ver mikilli orku í að vinna orku úr öllum þessum mat; hann verður aðþrengdur þegar við borðum umfram rými.

**VIÐ BORDUM HRATT OG TYGGJUM LÍTIÐ** – maturinn rúllar nánast ótugginn ofan í maga, sem þarf að hafa sérstaklega mikið fyrir því að melta hann. Þess konar melting er ekki skilvirk. Nýting næringarefna er í lágmarki og orkan þar með skert.

Þegar við tyggjum lítið er súrefnisinnihald fæðunnar takmarkað og nýting orkunnar í lágmarki. Súrefni er forsenda umbreytinga og meltingar. Þegar við tyggjum hins vegar hægt og rólega erum við að súrefnisblanda fæðuna eins og gerist í blöndungi vélar.

**VIÐ SNIÐGÖNGUM MUNNVATNIÐ** – við drekkum alls konar drykki með mat sem draga úr virkni fjölmargra ensíma og meltingarhvata í munnvatninu sem eru í raun fyrsta stig meltingarinnar. Við skolum matnum niður með þessum drykkjum í stað þess að láta munnvatnið sjá um það.

**VIÐ BORDUM MAT SEM ER AÐALLEGA FYLLING** – mat sem inniheldur litla orku, en líkaminn þarf að nota mikla orku til að vinna úr.

**VIÐ BORDUM MAT SEM ER ÞUNGMELTUR** – til dæmis kjöt og kjötvörur. Til að komast í góðu ensímin sem eru inni í prótínum er í kjötinu þarf líkaminn að brjóta þungmelt kjötið niður. Í þetta fer aukin orka.

**VIÐ BORDUM HUNDRUÐ AUKEFNA** – allur pakka-matur og flestar algengar og unnar fæðutegundir innihalda ýmis rotvarnarefni, þéttiefni, bindiefni, hleypiefni, vaxtarhvata, fúkkalyf, skordýraeitur, litarefni, bragðefni og ýmislegt fleira sem líkaminn lítur á sem árás. Og auðvitað fer orka líkamans í að verjast árásinni og hreinsa út eitrefnin.

**VIÐ BORDUM OG DREKKUM SÚRAR FÆÐUTEGUNDIR** – lífsnauðsynlegt sýrustig blóðsins er 7,35–7,45. Mjög margt sem við innbyrðum daglega gerir líkamann súran. Í staðinn þarf að hann að nota orku og beita ýmsum brögðum við að ná sýrustiginu niður. Þetta er ein allra mikilvægasta hliðin á næringu – við erum að fylla líkamann af fæðutegundum sem gera blóðið súrt. Það skapar aukaálag og skekkir alla starfsemi líkamans.

**VIÐ BORDUM TIL AÐ DEYFA TILFINNINGARNAR** – sálin reynir að tala við okkur með ýmsum hætti, en í stað þess að taka tilfinningunum opnum örmum verðum við hrædd við þær og verjum orku í að leiða hjá okkur skilaboðin, meðal annars með mataræðinu og þeirri fjarveru sem er hægt að skapa með óhliðhollum matarvenjum.

#### **VIÐ UMBREYTTUM ORKU – ALLA ÆVI**

Við erum hold sem er mold. Næring er flutningur á orku úr einu formi yfir í annað. Það er þess vegna sem við tölum hér aldrei um hitaeiningar þegar við ræðum um mat og næringu, þrátt fyrir að það sé hefðbundni mælikvarðinn á orku. Það er eðli orkunnar sem skiptir miklu meira máli; hvort maturinn er lifandi og heilnæmur og í eðlilegu samhengi við náttúruna og hvort næringin innihaldi ljóslifandi orku.

Þú skilur hvað ég meina þegar ég tala um jákvæða og neikvæða næringu. Þessum stutta kafla er samt ætlað að skerpa örlítið á þessu öllu saman. Hver er til dæmis munurinn á eyðilögðum mat og heilum mat? Hver er munurinn á lífrænni ræktun og hefðbundinni?

#### **SKIPTIR RÆKTUNIN MÁLI?**

Lífræn ræktun fer fram í eðlilegu og náttúrulegu umhverfi þar sem plönturnar fá næringuna beint úr jarðveginum

og vatn og sólarljós beint úr umhverfinu. Engar ónáttúrulegar viðbætur eru notaðar til að örva vöxtinn og borin er virðing fyrir eðlilegu vaxtartímabili plöntunnar. Í stuttu máli má segja að lífræn ræktun snúist um eðlilegt samhengi og réttan takt plantnanna við náttúrulegt umhverfi sitt. Flestir eða allir sem stunda lífræna ræktun hafa kynnt sér í þaula eðlileg ferli plantnanna og nálgast allan sinn rekstur á forsendum sjálfbærni og hreinleika. Þessar hugsjónir skila sér alla leið í plönturnar sjálfar.

Í hefðbundinni ræktun er öll framvinda þínd áfram, enda ráða þar ferðinni hagkvæmni- og gróðasjónarmið. Ljosi er þrýst inn í plönturnar, vatninu er dælt inn og því stjórnað. Oft á tíðum snerta plönturnar aldrei jörðina heldur eru þær láttnar vaxa í tilbúnu umhverfi. Vöxturinn er örvaður með tilbúnum áburði og framvandan vernduð með skordýraeitri. Hefðbundin ræktun snýst um að hraða sem mest á ferlinu til að geta framleitt sem mest á sem stytum tíma. Að sama skapi er ýmsum brögðum beitt til að lengja líftíma ávaxta og grænmetis í hillum verslana.

Við erum að ganga nærri jarðvegi náttúrunnar. Hann hættir að geta gefið af sér, þíndur og viðbættur svo lengi og svo mikið að hann glatar eiginleikum sínum. Nákvæmlega það sama gildir um líkamann. Hann hættir að ráða við að vinna úr tilvist okkar og líkaminn sem jarðvegur verður svo rýr að hann getur ekki viðhaldið heilsunni. Þetta breytist ekki fyrr en við lærum að líta á líffæri okkar og frumur sem okkar jarðveg, okkar jurtir – fyrr en við tökum ábyrgð á því hvernig við ræktum okkar eigin flóru.

#### NOTAÐU HYGGJUVITID!

Í sjálfu sér er einfalt að breyta viðhorfum sínum til næringar. Þú þarft aðeins að nota almenna skynsemi og

vera í vitund þegar þú horfir inn í ísskápinn þinn eða matarskápinn og spyrð þig hvort þessar fæðutegundir séu heilnæmar eða ekki. Margt veistu nú þegar – eins og að skynsamlegt sé að sniðganga gosdrykki, franskar kartöflur með sósu, kex, snakk og sælgæti. En þú veist miklu meira en það, ef vel er að gáð. Og það sem þú veist ekki geturðu auðveldlega komist að, t.d. með því að temja þér að skoða innihaldslýsingar á matvöru.

Geturðu til dæmis borðað köku sem inniheldur sautján E-fni, hvítan og klórhreinsaðan sykur og hvítt og klórhreinsað hveiti og talið þér trú um að hún sé heilnæm fæða? Geturðu talið þér trú um að slík kaka sé einmitt það sem líkaminn þarf til að virka og ná hámarks árangri?

Til gamans er hérna innihaldslýsing á vinsælli köku með karamellukremi og lakkris. Geturðu velt því fyrir þér hvaða atriði á þessum lista eru heilnæm fyrir líkamann? Geturðu velt því fyrir þér hvernig líkaminn þarf að bregðast við svona sendingu?

**Innihald:** Sykur, hveiti, kakó, mysuduft, repjuolía, egg, vatn, myndbreytt sterkja, bindiefni (E471, E481, E466, E412), lyftiefni (E450, E500), glúten, salt, bragðefni, ensím.

**Karamella:** Sykur, vatn, maíssíróp, maís-sterkja, invert sykur, salt, karamellulitur, glúkósi, rotvörn (E202, E281), agar, sterkja, bragðefni, bindiefni (E472e, E477), litarefni (E110, E128, E133).

**Lakkris:** Sykur, hveiti, þurrkuð lakkrisrót, salt, salmíak (E510), litarefni (E153, E150c), mjólkursýra (E270), anísolía, vatn.



**Næringargildi í 100 g:** Orka 1753 kJ/412 Kkal, prótín 5 g, kolvetni 53 g (þar af sykur 32 g), fita 20 g (þar af mettaðar fitusýrur 3 g og þar af transfitusýrur 0 g), trefjar 2 g, natríum 392 mg.

Það eru sautján ólík E-efni í þessari einu vöru. Og auk þess myndbreytt sterkja, bragðefni, ensím, agar, litarefni og sitthvað fleira. 53% kolvetni og 20% fita.

Spyrðu þig í einlægni þessarar spurningar:

„Ef ég væri líkami minn, hvernig tæki ég á móti svona sendingu?“

Hér er innihaldslýsing á annars konar köku. Berðu þetta saman við kökuna hér að ofan:

**Innihald:** Möndlur, döðlur, heslihnetur, bananar, kókosflögur, kókosolía, kakó, spírulína, chlorella, cayenne-pipar, Himalaya-salt.

Þegar sælgæti er skoðað kemur í ljós að næringarinnihaldið er ekkert; aðeins sykur og aukefni. Þetta vítum við öll – það sem við þurfum að fara að vita betur er að margar vörutegundir sem við lítum á sem ágætlega heilnæmar eru það hreint ekki. Hér er t.d. algeng tilbúin pakkavara:

**Innihaldslýsing:** Soð, rjómi, mjólk, tómatar, tómatarþykkni, kjötkraftur, sinnep, ostur (parmesan), hvítvín, hveiti, smjör, hvítlaukur, sykur, sítrónusafi, salt, krydd, gerextrakt. Pasta (31%) (hveiti, vatn), skinka (7%), sveppir (7%), beikon (7%), rotvarnarefni (E250), bindiefni (E450), þráavarnarefni (E301).

Reglan er þessi: Ef þú kaupir mat er ásetningurinn alltaf sá að neyta hans. Við tengjum innkaupin oft við gesti og gangandi og jafnvel börnin okkar; við notum þau til að afsaka innkaup á eyðilögðum mat. Breytingin verður þegar þú lærir að versla í vitund, því bæði framleiðendur og kaupmenn þekkja veikleika þína og vita að oft ferðu í gegnum búðina eins og skortdýr.

#### VERTU TIL STAÐAR!

Sá sem nærast án vitundar er ekki að næra sig heldur að éta eða borða. Hann fyllir sig af orku, en orkan fer ekki í að kveikja ljós og ástríðu heldur næra skortdýrið og tilvist þess. Hann missir af matnum, bragðinu og áferðinni – hann tyggur illa og sendir matinn ótugginn ofan í maga. Hann missir líka af mikilvægum spurningum um næringu: Hver er mín raunverulega orkuþörf? Hvenær finn ég raunverulega til hungurs?

Sá sem innbyrðir næringu með athygli breytir athöfninni í vitundaræfingu. Sá sem innbyrðir næringu nærir sig og færir sig nær sér.

Við borðum langt umfram orkuþörf – þess vegna verðum við þreytt eftir matinn, í staðinn fyrir að vera full af þeirri orku sem við vorum að innbyrða. Við leggjum

svo mikið á okkur og magana okkar að lítil orka verður eftir til að lifa til fulls.

### ELSKAÐU ALLAN MATINN!

Almennt hvet ég þig að næra þig á heilnæmum mat sem er í samhengi við náttúruna og eðlilega framvindu innan hennar. Enn mikilvægara er samt að temja sér fulla og logandi ást í garð alls þess matar sem þú setur ofan í þig.

Njóttu þess vegna alls sem þú setur ofan í þig. Ef þú velur að borða pítsu og gos í kvöld – gerðu það í vitund, af ást og í fullri heimild, tyggjandi með bros á vör. Elskaðu allt sem fer ofan í þig. Allt sem fer inn fyrir varir þínar verður á endanum að þér og þinni tilvist – fylgdu því úr hlaði með ást.

### MATUR Á SÉR ÓLÍKA TÍÐNI

Allt í heiminum á sér ólíka tíðni – bylgjurnar sem gefa lífið til kynna eru ólíkar, rétt eins og manneskjur bera af sér ólíkan þokka. Þetta er allt spurning um samhengi og ljós. Manneskja sem er tengd við alheiminn, sjálfa sig og náttúruna stafar frá sér jákvæðri orku – hún geislar.

Þess vegna getum við skilið – ef við viljum – muninn á hefðbundnum tómat og lífrænt ræktuðum. Annar fær að vaxa í samhengi við sitt náttúrulega umhverfi, hinn ekki. Við skiljum að á þessu er stór munur.

Öll orka kemur úr náttúrunni. Öll orka. Svo einfalt er það. Þess vegna er svo auðvelt að skilja hvers vegna dæmigerður matur er oft óheilnæmur.

Tökum hefðbundna pakkapylsu sem dæmi. Hún er búin að fara í gegnum afar flókin ferli sem færa hana sífellt lengra frá uppruna sínum, móður jörð. Kindin borðaði upprunalega gras og byggði sjálfa sig upp á því. En til að hún geti breyst í pylsu þarf hún fyrst að gerast dauð,

sundurslitin, hökkuð í spað og soðin í tætlur. Það þarf að bæta í hana ótal aukefnum, bragðefnum, litarefnum og kryddum og á endanum þarf að pakka henni inn í loftþéttar umbúðir úr plasti svo hún endist í búðunum.

Enginn efast um að einhvers konar orku sé að finna í pylsum. En í flestum tilfellum er orkan afbökuð, skekkt, þungmelt, útvötnuð og henni fylgir dágóður skammtur af aukefnum.

Ég set ekki út á aðferðirnar sem fólk notar til að elda og útbúa matinn sinn. Ég dæmi engan fyrir matinn sem hann borðar. Allt á sinn tilgang, allt er eins og það á að vera og allir hafa alltaf rétt fyrir sér. En það er staðreynd að líkaminn vinnur öðruvísi úr lifandi fæðu sem er full af ensímum, trefjum og næringarefnum heldur en fæðu sem er dauð, sundurslitin og tekin úr samhengi við jörðina og lífið.

Manneskjur sem okkur líður vel með eru í jafnvægi, í samhengi og sannleika við eigin tilvist, þær eru hluti af heildinni og tengdar við heiminn, þær gefa frá sér birtu, yl og ljós í samræmi við traust og ást. Á sama hátt eiga matvæli að vera afsprengi ástar og ljóss – ekki græðgi og skorts. Við eigum að elska okkur nægilega til að öðlast heimild til að bjóða okkur aðeins upp á það allra besta – næringu sem sprettur upp úr beinu samhengi við móður jörð.

### OLÍUHREINSUNARSTÖÐIN

Veistu hvernig olía verður til? Olía er ekki sama og olía. Grófur og drullukenndur jarðvegur sem samanstandur af rotnandi dýraleifum og gróðri er unninn í svokallaðri olíuhreinsunarstöð. Olíuhreinsunarstöðin gefur af sér ólíkar afurðir eftir því hversu mikið jarðvegurinn er unninn. Hráolía er notuð í grófari vinnslu, s.s. plast, og að auki verður til bensín, dísilolía og gas.

Við þekkjum vel þá staðreynd að venjulegt bensín er 95 oktana – sem er mælikvarði á það hversu hratt bensínið brennur og hversu hreinn loginn er. Flugvélabensín er meira unnið og hreinsað og þess vegna brennur það hraðar og af meiri krafti – það er hreinna vegna þess að olíuhreinsistöðin hefur haft meira fyrir því að vinna það, hún hefur lagt sig meira fram við að fullnýta orkuna í hráolíunni. Ferlið er lengra og vandaðra.

Mjög svipað ferli gerist innra með okkur. Við búum yfir græjum sem jafnast á við bestu olíuhreinsunarstöð – þær græjur eru tennurnar í munnum. Til að líkaminn geti fullnýtt orkuna úr matnum (búið til flugvélabensín sem brennur hratt og hreint) verðum við að tryggja matinn vel og vandlega og leyfa ensímumum í munnvatninu að hefja niðurbrotið á matnum.

Líkaminn býr yfir orku. Það fer mikil orka í að melta fæðuna og skila næringunni úr henni út í líkamann. Þess vegna erum við að rýra gildi næringarinnar með því að nota ekki tennurnar til að tryggja matinn almennilega og afneita velsæld með því að nýta ekki til fulls orkuna sem býr í næringunni.

Ílla tugginn matur er margfalt erfiðari viðfangs; maginn þarf að hafa mikið fyrir því að fullvinna hann og ná úr honum næringarefnunum. Þess vegna býðst okkur að tryggja vel og vandlega til að tryggja súrefnisblöndun og niðurbrot áður en við kyngjum.

Það mikilvægasta er samt að það verður ekkert bál af engum neista, rétt eins og í vélinni á bílnum þínum. Þú setur bensín á bílinn, bensínið fer inn í rými vélarinnar og rennur þar saman við súrefni. Eldsneyti + súrefni + rými jafngildir bruna. En til að bruninn byrji þarf kveikju. Það þarf alltaf neista til að koma öllu af stað; það þarf rafmagn. Án neistans er enginn bruni, ekkert líf, engin orka. Og ef við borðum dauðan mat alla daga er ekki

við því að búast að líkaminn vinni á fullri orku. Í honum er enginn lífsneisti.

### **HVERNIG Á ÉG AÐ BORÐA?**

Borðaðu rólega. Af ást og þakklæti. Af ástríðu fyrir hverjum munnbita og hverjum sopa.

Í stuttu máli: Í vitund.

Hættu – núna strax – öllum flækjum gagnvart næringunni. Taktu ákvörðun um að hér eftir nærirðu þig aðeins í vitund.

### **HVAÐ Á ÉG AÐ BORÐA?**

Hvað segir hyggjuvitið? Matur sem er í góðu samhengi við eigin tilvist er heilnæmari en matur sem er búið að meðhöndla með ýmsum ráðum. Hvers vegna? Vegna þess að hann er lifandi, hann hefur ekki verið píndur áfram af tilbúnum efnum og tilbúnum aðstæðum. Vegna þess að hann er ekki útbúinn þannig að hann endist í hillum verslana í marga mánuði og jafnvel ár.

### **HVENÆR Á ÉG AÐ BORÐA?**

Notaðu hyggjuvitið. Að fylla líkamann af orku skömmu fyrir svefninn er ekkert sérlega skynsamlegt, því að líkaminn þarf hvíld yfir nóttina. Á námskeiðunum mínum hvet ég fólk meðal annars til að prófa að borða ekkert eftir klukkan sex á kvöldin heldur drekka aðeins vatn og te. Mörgum finnst þetta fyrirfram vera eins og ókleifur múr, en reynslan sýnir að sá sem nærir sig jafnt og þétt yfir daginn nær sér í næga orku til að endast fram að háttatíma. Hjá flestum er kvöldneyslan yfirleitt tengd við vana, afþreyingu og óróleika frekar en raunverulega orkuþörf.

## HVERSU MIKIÐ Á ÉG AÐ BORÐA OG HVERSU OFT?

Hingað til hefurðu borðað eins og vél, sjálfkrafa á ákveðnum tímum dags og nánast sjálfkrafa þegar þér líður illa (og líka þegar þér líður vel). Þessu breytum við og þú lærir að skynja hvenær þú ert svangur og hvenær ekki.

Við eigum nefnilega að borða þegar við erum svöng. Við erum að drepa okkur með mikilli neyslu því að með því að borða umfram umbreytingargetu líkamans minnkar bruninn í öllu kerfinu og þar með orkan sem við upplifum – sem aftur segir líkamanum að kalla á meiri næringu. Þetta er stór hluti af vítahringnum.

Við eigum að borða þegar við erum svöng, en þó er almennt mælt með því að þú nærir þig á þriggja tíma fresti til að koma í veg fyrir orkusveiflur í líkamanum. Það viðheldur virkni meltingarfæranna, rétt eins og við viðhöldum bruna í kamínunni með því að bæta reglulega á eldinn. Þá er ekki átt við stórar máltíðir heldur frekar ávexti, ferskt grænmeti, hnetur eða fræ. Manneldisráð og Lýðheilsustöð mæla t.d. með því að fullorðnir einstaklingar innbyrði **að minnsta kosti** 500 grömm af grænmeti og ávöxtum á dag.

## AF HVERJU HEFUR VERIÐ SVONA ERFITT AÐ BREYTA MATARÆÐINU?

*Öfgar eru andmæli við náttúruna.*

– Hippókrates

Flestir sem koma til mín hafa reynt svo árum skiptir að breyta mataræðinu og þeir spyrja mig þessarar spurningar: „Af hverju hefur verið svona erfitt að breyta mataræðinu?“

Svarið er einfalt:

„Þú hefur ekki haft heimild til þess.“

Allt á sér sína tíðni. Við höfum verið hrædd við að breyta mataræðinu vegna þess að við vitum innst inni að það er nátengt tilfinningalegri líðan okkar. Og það er batur sem getur virst hættulegt að rugga. Óttinn við breytingar er alveg jafn mikill þegar breytingarnar eru í eðli sínu jákvæðar. Að breyta mataræðinu sínu felur líka í sér að breyta breyta eigin sjálfsmýnd og þátttöku sinni í samfélagi neyslunnar. Það sem flestir upplifa er sams konar niðurbrot og andstaða við breytingar og þegar þeir hætta drykkju – þeir passa ekki inn í samfélag neyslunnar og þurfa að finna sér nýjar forsendur. Við leitum svona auðveldlega aftur í sama farið vegna þess að við vitum að neysla á ákveðnum fæðuteigundum kallast á við tilfinningarnar innra með okkur.

## ÖLL FÍKN ER FJARVERA

Fjarvera eða afneitun er móðir alls óróa, ójafnvægis og veikleika í okkar tilvist. Breytingar eru mesta ógnin sem skortdýrið upplifir og þess vegna gerum við breytingar alltaf í vitund og viljandi, ekki með steyttum hnefa í ótta eða skorti.

Þetta er tvíbent sverð – við vitum að ef við breytum mataræðinu mun andleg líðan okkar breytast og við vitum að sama skapi að ef við breytum viðhorfum okkar á andlega sviðinu mun mataræðið okkar breytast.

Hvort tveggja felur í sér breytingar – sem við höfum hingað til óttast.

En ekki lengur. Núna er tíminn þar sem við skiljum að við erum ekki hugsanir okkar heldur ljós, ást og orka, að við erum ekki fórnarlömb í lífinu heldur skaparar sem búum yfir miklum mætti, að við erum ekki lauf í

vindi heldur búum við yfir sjálfstæðum vilja sem okkur er frjálst að beita á hverjum einasta degi, oft á dag.

Notaðu þetta tækifæri til að gera úttekt á þínum sönnu líkamlegu þörfum, losaðu þig og næringuna undan tilfinningalegu tengingunni sem gerir þig háða/n mat og neyslu, þar sem þér líður eins og þú sért fórnarlamb aðstæðna.

### **AÐ INNBYRÐA ORKU SEM RÝRIR EKKI ORKU LÍKAMANS**

Þetta er allt spurning um að ná sér í orku *í formi sem dregur ekki úr orku*. Veistu hvað dýrin í náttúrunni gera þegar þau eru veik? Þau borða ekki. Af hverju er það mjög rökrétt? Vegna þess að þá létta þau á starfseminni. Þau gefa líkamanum rými til að jafna sig. Þau nýta kraftana sem eru fyrir í líkamanum til að heila sig. Því að allir okkar líkamar búa yfir miklu magni af auka orku.

Sannleikurinn er þessi: Öll orka kemur upprunalega úr ljóstillífun. Þar liggur mesti krafturinn. Þess vegna legg ég áherslu á lifandi mat eins og lífrænt ræktað grænmeti og ávexti – hann er svo stutt frá sólarorkunni sem ljóstillífunin fangaði. Hvað er kjöt? Kjöt kemur af dýrum sem hafa í besta falli nært sig á plöntum, grasi og ávöxtum (en stundum á óheilnæmu fóðri). Orkan liggur dýpra og það er miklu, miklu flóknara fyrir líkamann að brjóta kjöt niður til að ná í hina sönnu orku.

### **UM SYKUR, KOLVETNI, STERKJU, GLÚKÓSA OG FRÚKTÓSA**

Sú orka sem líkaminn og frumur hans nota til að keyra sig áfram er þrúgusykur (glúkósi). Þrúgusykur er hægt að kalla úthaldsnæringu líkamans og það er lifrin sem sér um að breyta ýmsu í næringunni í þrúgusykur.

Ávaxtasýkur (frúktósi) – þrátt fyrir þetta fallega nafn – er tækifærið; þegar við skiljum áhrifin sem ofneysla sykurs hefur á okkur og að frúktósi hefur sömu áhrif á lifrina og neysla áfengis. Á meðan stærstur hluti þrúgusykurs fer beint í að halda frumum líkamans gangandi fer **allur** ávaxtasýkur beint í lifrina og þar er hann meðhöndlaður sem eiturefni (eins og allt sem líkaminn sendir í lifrina). Hluti af orkunni sem þú upplifir þegar þú innbyrðir sykur er því ekki orka sem kemur úr sykrinum – heldur orkuviðbragð líkamans þegar hann keyrir sig upp til að fást við eiturefnið og vinna það út úr sér.

Sykur kemur úr öllum kolvetnum, hvort sem það er sterkja (kartöflur, hveiti og hrísgrjón) eða ávextir, grænmeti, safar og gosdrykkir. Og sykur er sykur, sama hvaðan hann kemur. Samt er alltaf talað um sykur í tvennu lagi. Stærsti munurinn gagnvart heilnæmu lífverni felst í forminu sem sykurinn kemur í og hvernig hann berst inn í líkamann.

Þannig er alger grundvallarmunur á því að innbyrða 20 grömm af unnum sykri úr gosdrykk og innbyrða sama magn úr ávöxtum og grænmeti.

### **Í HVERJU FELST MUNURINN Á UNNUM SYKRI OG SYKRI SEM KEMUR BEINT ÚR FÆÐUNNI?**

Hann felst í trefjunum og samhenginu – hvort um er að ræða náttúrulega afurð eða eyðilagðan mat.

Ástæðan er margþætt. Í fyrsta lagi eru trefjar algert lykilatriði fyrir skilvirka meltingu. Trefjar eru þrælur og ruslakallar meltingarinnar, draga að sér eiturefni og úrgang, hvetja meltinguna, binda vökva í hægðirnar og mýkja þær. Trefjarnar mýkja fæðuna og auka súr-efnismagnið í meltingunni með því að skapa rými innan hennar.

Í öðru lagi sjá trefjarnar til þess að sykurinn, t.d. í ávöxtum og grænmeti, síast hægt og rólega út í líkamann. Maginn þarf að brjóta appelsínuna niður og komast framhjá trefjunum til að ná í þrúgusykurinn. Þannig fær líkaminn þrúgusykur jafnt og þétt og í litlum skömmtum.

Berum þetta saman við nokkuð dæmigerðan hádegismat nútímamannsins, t.d. brauðsamloku, pítsu, pasta, núðlur eða kjöt með sósu og kartöflum eða hrísgrjónum. Þetta eru allt fæðutegundir sem við erum sólgin í. Ástæðan er mjög einföld. Þær eru stútfullar af sterkjunnri sem kemur úr hveiti, kartöflum og hrísgrjónum. Sú sterkja er auðmelt og hún fer hratt út í líkamann og breytist í sykur. Gallinn er sá að þetta er sterkja með litlum eða engum trefjum. Bæði kartöflur og hrísgrjón innihalda fremur lítið magn af trefjum, og hvítt hveiti hefur verið unnið svo mikið að það inniheldur engar trefjar. Auk þess er yfirleitt mikill viðbættur sykur í mörgu sem fylgir fæðutegundunum sem voru taldar upp hér að ofan, t.d. í pítsusósum, pastasósum, pakkasósum og fleiru.

Á meðan við lifum í þessum miklu orkusveiflum teljum við okkur þurfa orkubombur á borð við pítsur og pasta. Af því að við innbyrðum mat sem er ekki fullur af neista þá fáum við oft þá tilfinningu að við þurfum mikla orku. Þar með leiðumst við í átt að orkubombum sem innihalda skyndiorku, sem aftur veldur orkuleysi síðar um daginn. Þetta er dæmigerður vítahringur.

Við erum því miklu fremur að fita okkur með sykri en fitu. Bæði sykur og unnið salt binda talsvert magn af vökva í líkamanum. Við innbyrðum miklu meira magn af kolvetnum en við þurfum á einum degi, líkaminn fer beint í að nota þessi kolvetni og breytir þeim í fitu, í

stað þess að nýta þann fituforða sem við búum yfir nú þegar.

Og svo er magnið auðvitað líka umhugsunarvert. Í kringum 1940 var meðalneysla á ávaxtasykri 16–24 grömm á dag (aðallega beint úr ávöxtum og grænmeti) en í dag er hún 72 grömm á dag. Stóru stökkin í þessari neyslu fólust í því þegar stóru matvælafyrirtækin hættu að nota venjulegan sykur í vörurnar sínar (hann var orðinn svo dýr) og fóru að nota ódýrari kost, svokallað „high fructose corn syrup“\* sem er unnið efni þar sem glúkósa er breytt í frúktósa til að auka sætustigið. Kornsíróp sem inniheldur hátt hlutfall af frúktósum er sú tegund sykurs sem við innbyrðum mest, ef við neytum unninna matvæla.\*\*

## UM SALT

Mikilvægi salts felst ekki síst í því að það eykur rafleiðni líkamans og er almennt bráðnauðsynlegt fyrir alla líkamsstarfsemi.

Undanfarið hefur salt almennt verið talað niður, en borðsalt er ekki það sama og salt. Þegar saltið hefur fengið sömu meðferð og hvítt hveiti og hvítur sykur þá hefur það verið tekið úr samhengi við náttúruna og öll helstu næringarefni fjarlægð.

Venjulegt borðsalt er þannig 97,5% natríumklóríð en aðeins 2,5% stein- og næringarefni. Borðsaltið hefur auk þess verið þurrkað við gríðarlega mikinn hita sem breytir efnafræðilegri uppbyggingu þess verulega og hefur í för með sér önnur áhrif en salt sem hefur verið unnið með

\* [http://en.wikipedia.org/wiki/High-fructose\\_corn\\_syrup](http://en.wikipedia.org/wiki/High-fructose_corn_syrup)

\*\* <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/carbohydrates-full-story/index.html#what-are-carbohydrates>

heilnæmum hætti. Heilnæmt salt, t.d. Himalaya-salt, getur innihaldið allt að 82 ólík steinefni.

## UM GERVISYKUR

Sykurlausir gosdrykkir eru kynntir til sögunnar sem orkulausir drykkir – án hitaeyninga. Margar fleiri vörur eru bragðbættar með gervisykri af ýmsu tagi. Það hljómar afskaplega vel í margra eyrum að geta gætt sér á einhverju sem bragðast eins og sykur en er ekki stútfullt af hitaeyningum.

En málið er ekki svona einfalt. Margt bendir til þess að með neyslu gervisykurs getir þú valdið offitu, þrátt fyrir að hann innihaldi engar hitaeyningar. Þegar þú drekkur sykurlausan gosdrykk sendirðu líkamanum þau skilaboð að hann sé að fá næringu. En hann fær enga næringu, sem aftur eykur hungrið og þörfina á mat og saðningu.

Þar að auki innihalda langflestir sykurlausir gosdrykkir ýmis aukefni sem eru erfið fyrir líkamann – og margir þeirra eru saltaðir með unnu salti (til að ýta undir þorsta svo að við drekkum meira).

Sýrustig líkamans eykst þegar við innbyrðum sykurlausu gosdrykki – og líkami með hátt sýrustig kallar á mat og næringu.

Í þessu tilfalli gildir (eins og áður) að það skiptir meira máli hvað þú ert ekki að fá en hvað þú ert að fá. Líkaminn heldur að hann sé að fá næringu en grípur í tómt.

## UM KJÖT OG FISK, HNETUR OG MÖNDLUR OG PRÓTÍN ALMENNT

Á meðan glúkósi er úthaldsnæring líkamans þá eru prótín viðhaldsnæring og byggingarefni hans. Undanfarið ár hefur æ meiri áhersla verið lögð á mikla inn-

töku prótíns, ekki síst í formi kjötneyslu, prótíndrykkja og orkustykkja sem innihalda mikið prótín.

En hver er prótínþörf líkamans? Hún fer auðvitað eftir lífsstílnum okkar – t.d. því hvort við hreyfum okkur mikið, eftir aldri, hvort við erum að stunda líkamsrækt til að byggja okkur upp og þar fram eftir götunum. Þegar við höfum náð fullum vexti minnkar prótínþörf okkar svo um munar, svo dæmi sé tekið. Öll almenn skynsemi segir okkur að við getum fengið allt prótínið sem við þurfum úr venjulegri, heilnæmri fæðu. Og það segir landlæknir líka.\*

Við borðum prótín vegna þess að þau innihalda aminosýrur, ensím og hvata. Líkaminn þarf um tuttugu aminosýrur og átta þeirra þurfum við að fá í gegnum fæðuna.\*\* Kjöt, kjúklingur, fiskur, egg og mjólk innihalda öll þessi prótín, en það er mjög flókið fyrir líkamann að brjóta þessar fæðutegundir niður og komast í aminosýrurnar.

Hér er listi yfir fæðutegundir sem innihalda prótín og koma í staðinn fyrir dýraafurðir. Heppilegast er að velja fæðutegundir úr öllum dálkum:

### Korn

Bygg

Hafrar

Hrísgrjón

Pasta

Fjölkorna brauð

\* <http://www.landlaeknir.is/Pages/649>

\*\* <http://exercise.about.com/cs/nutrition/a/protein.htm>

**Belgjurtir**

Baunir  
Smábaunir  
Linsubaunir  
Jarðhnetur  
Sojavörur

**Fræ og hnetur**

Sesamfræ  
Sólblómafræ  
Valhnetur  
Kasjúhnetur  
Aðrar hnetur

**Grænmeti**

Grænt blaðkál (af öllu tagi)  
Spergilkál (brokkolí)

Almennt mæli ég ekki gegn neyslu kjöts eða dýraafurða. En höfum í huga að það er flókið fyrir líkamann að vinna úr þeim nauðsynleg næringarefni. Prótín er t.d. aðeins milliliður fyrir nauðsynlegar aínósýrur, sem er miklu auðveldara að sækja úr náttúruafurðum en kjöti.

Því nær náttúrunni sem við stöndum, þeim mun betur erum við sett. Þess vegna kjósum við lambakjöt og fisk úr vötnum eða sjónum fram yfir verksmiðjuframleitt kjöt þar sem framgangurinn hefur verið þíndur áfram í græðgi og ofbeldi. Öll óunnin villibráð er í beinu samhengi við náttúruna og hefur ekki verið stútfyllt af gerviefnum og hvötum.

**UM MJÓLKURVÖRUR**

Mjólkurvörur eru ekki slæmar í sjálfu sér – a.m.k. ekkert meira en aðrar dýraafurðir sem eru komnar lengra frá samhengi ljóstillifunar og náttúru. En stærsti ókosturinn við mjólkurvörur er hversu mikið er búið að vinna þær, eiga við þær og slíta þær úr samhengi.

Mjólkurvörur hafa almennt verið rýrðar með gerilsneyðingu, fitusprengringu, leifturhitun og annarri vinnslu og efnafræði. Stundum er þetta gert til að vörurnar geymist lengur í hillum verslana og stundum til að neytendur vilji leggja þær sér til munns. Mjög margar mjólkurvörur – sem gætu í sjálfu sér verið nokkuð heilnæmar – innihalda litarefni, kekkefni, hleypiefni og bragðefni af fjölbreyttum toga. Mjög margar mjólkurvörur innihalda mikið magn af viðbættum sykri, reyndar svo mikið að sumar þeirra jafnast á við vænt súkkulaðistykki. Samt inniheldur mjólkin töluvert hátt hlutfall mjólkursykurs og er sæt frá náttúrunnar hendi.

Annar stór galli við mjólkurvörur er ofmagnið sem við neytum af þeim. Dæmigerður ísskápur á íslensku heimili er stútfullur af mjólkurvörum af öllu tagi – við höfum gert þær miðlæggar í allri daglegri matarmenningu.

En hvað með kalkið? segja sumir.

Mjólkurvörur innihalda vissulega mikið af kalki, en samt fer fram stöðug umræða um það hversu líkaminn á erfitt með að vinna kalkið úr mjólkurvörum. Þær þjóðir heimsins sem nota mest af mjólkurvörum eru t.d. ekkert betur staddar en aðrar hvað varðar beinastyrk og kalk. Margir hafa líka bent á að ekkert annað spendýr en maðurinn neytir mjólkur eftir allra fyrsta æviskeiðið. Hvers vegna ætli það sé?

Umræða um mjólkuróþol eykst líka og sumar rannsóknir hafa haldið því fram að allt að 60% mannkyns



eigi beinlínis erfitt með að melta mjólk og vinna úr henni kalk og önnur næringarefni.

Kalkneysla er einnig sett í samhengi við beinþynningu. En beinþynning hefur með hreyfingarleysi að gera, miklu frekar en skort á kalki.

Svo er kalk að finna í miklu magni í fjölmörgum öðrum fæðutegundum, t.d. sesamfræjum, sardínum, spínati, grænkáli, næpum, hnetum og fræjum.

Yfir það heila tekið mæli ég ekki gegn mjólkurvörum. En þær reynast mörgum erfiðar í maga og magnið af viðbættum sykri og aukefnum er slíkt að margar þeirra geta ekki talist heilnæmar. Þær mjólkurvörur sem ég get mælt með eru hrein jógúrt, kotasæla og lífrænar mjólkurvörur sem ekki hafa verið fitusprengdar.

## UM GRÆNMETI OG ÁVEXTI

Grænmeti og ávextir eru bestí orkugjafi sem þú getur fundið. Sérstaklega mælum við með lífrænt ræktuðu grænmeti og hráu, ef þess er kostur.

Heilinn notar eingöngu þrúgusykur (glúkósa) til að vinna úr. Eins og kom fram annars staðar í bókinni vinnur líkaminn miklu hraðar úr sterkju en grænmeti og ávöxtum, sem gerir sterkju að síðri kosti. Þar að auki fylgja grænmetinu og ávöxtunum trefjar sem eru líkamnum afar nauðsynlegar, auk hvata, ensíma og ýmissa jákvæðra næringarefna.

## UM VATN

*Ef fiskurinn er veikur skaltu skipta um vatn.*

– Dr. Robert Young

Það sama gildir um vatn og allt annað sem þú hefur hingað til lesið í þessari bók. Vatn er vatn. Vatn sem þú innbyrðir í öðru formi er alls ekki vatn. Þetta er allt spurning um samhengið. Eins og þessi brandari gefur til kynna:

*Pólverji og Íslendingur sitja saman í fermingarveislu. Íslendingurinn spyr Pólverjann hvort honum finnist kók gott. Pólverjinn játar því og Íslendingurinn tekur umsvifalaust að mæra íslenska kókið og segir að það sé það besta í heiminum. Pólverjinn verður svolítið hissa og spyr af hverju. „Það er út af íslenska vatninu, það er svo ferskt og hreint,“ segir Íslendingurinn. Pólverjinn verður enn furðu lostnari á svipinn og spyr: „Og af hverju drekkið þið þá ekki bara vatn?“*

Vatn er það mikilvægasta sem við setjum ofan í okkur. Þegar við erum orðin það fjarverandi að við tökum ekki eftir því að við erum þyrst erum við orðin sjálfum okkur hættuleg. Í vatnsskorti minnkar umbreytingarhæfni frumanna og öll starfsemi líkamans einkennist af skorti og þrengingum.

Vatn stendur líka í beinu samhengi við sýrustigið í líkamanum. Það er nauðsynlegt til að halda sýrustigi

líkamans í jafnvægi, sérstaklega ef við erum að innbyrða fæðutegundir sem gera líkamann súran.

Ég mæli með því að þú drekkir vel af vatni á fastandi maga. Þannig hreinsarðu kerfið og undirbýrð það fyrir daginn. Sumir drekka soðið vatn sem er mátulega heitt til drykkjar, enn aðrir bæta sítrónu út í það.

Meltingin þarf frið til að starfa og því get ég ekki mælt með því að drekka vatn (eða aðra drykki) með mat. Augljóslega tek ég þó vatn fram yfir alla aðra drykki og bendi á að ekkert spendýr í náttúrunni drekkur vökva sem inniheldur orku.

Stundum er talað um muninn á vínberi og rúsínu. Við erum eins og vínber þegar við erum ung og náum að halda vökvanum innra með okkur, halda okkur rökum. En lífsstíllinn gerir það að verkum að við glötum þessum hæfileika smátt og smátt – við þörnum innan frá og verðum eins og rúsínur fyrir aldur fram.

## UM OLÍUR OG FITU

Það eru ekki fitur sem gera fólk feitt – málið er aldrei svo einfalt. Á undanförnum árum hefur mikill áróður verið rekinn gegn fitu, sem hefur haft þær afleiðingar að við höfum jafnvel misst af nauðsynlegri fitu og olíum. Hluti af þessum áróðri á fullan rétt á sér, t.d. baráttan gegn transfitusýrum.

Fita verndar líkamann, gerir allar frumur líkamans starfhæfar, ýtir undir vinnslu á vissum hormónum og er nauðsynlegur hluti af upptöku vítamína og steinefna úr fæðunni.

Í þessu eins og öðru er samhengið mikilvægasta breytan – að við séum að sækja okkur heilnæma og holla fitu úr náttúrulegu samhengi og umhverfi. Þar með ýtum við út af borðinu þeirri fitu sem er að finna í hvers kyns unnum mat.

Holla fitu er t.a.m. að finna í fæðutegundum á borð við fisk, lýsi, hnetur, kókosolíu, lárperur, fræ, ólífúolíu, hnetusmjör og möndlusmjör.

## UM SÝRUSTIG LÍKAMANS

Sýrustigið er heilsu-jafnvægisskyn líkamans og það er mælt í pH-gildi frá 0–14. pH stendur fyrir „potential of hydrogen“ og lífsnauðsynlegt pH-gildi blóðsins er 7,35–7,45. Sýrustigið er þannig mælikvarði súrefnisins í blóðinu. Breytingar á þessu gildi minnka súrefnismagnið og þar með í frumunum sjálfum.

Sá matur sem er almennt ekki mælt með í þessari bók inniheldur efni sem hækka sýrustig blóðsins verulega. Þegar manneskja innbyrðir óhliðhollan mat finnur líkaminn strax fyrir því og blóðið súrnar. Líkaminn **verður** að bregðast strax við þessu ástandi – ef blóðið súrnar mikið er voðinn vís.

## UM SÚREFNI

Umfang öndunar er umfang lífsins. Meðalmanneskja andar á milli 18–30.000 sinnum á hverjum degi. Meðaltalið er u.þ.b. 24.000 andardrættir á einum sólarhring. Hver einasti andardráttur er tækifæri til vera í vitund og blása upp allar frumur líkamans og fylla þær af orku. Hvernig andar þú? Hvernig nýtir þú þessi 24.000 tækifæri?

Súrefni er eitt vanmetnasta næringarefni sem líkaminn þarf á að halda. Við getum verið án matar svo vikum skiptir en við getum einungis verið án súrefnis í fjórar mínútur. Súrefni er forsenda brennslu þrúgusykurs í öllum frumunum okkar sem melta og miðla orkunni um allan líkamann. Andar þú í vitund? Það er lítið rætt um súrefni í næringarþóknunum samtímans enda lítill hagnaður af þeirri umræðu fyrir markaðskerfin sem við

höfum hannað í sameiningu. Engin breyting sem þú framkvæmir hefur jafn afgerandi áhrif á heilsu þína og velsæld eins og að hefja virka öndun í vitund. Andar þú djúpt og reglulega þegar þú nærast? Ef þú andar ekki djúpt á meðan þú nærast, þá skiptir litlu máli hversu næringarríkan mat þú innbyrðir. Takmörkuð öndun verður þess valdandi að súrefnisupptaka og framboð súrefnis til frumanna er skert. Umbreyting fæðunnar og upptaka og nýting mikilvægra næringarefna verður þannig í lágmarki.

Súrefni er litarlaust, lyktarlaust og bragðlaust efni. Það hefur þann eiginleika að geta sameinast flest öllum frumefnum og er forsenda brennslu líkamans. Súrefni er einnig nauðsynlegt þegar kemur að meltingu, sem er í raun önnur gerð líkamsbrennslu. Með öðrum orðum er hlutfall súrefnis og næringar í frumunum lykillinn að umbreytingu orkunnar.

Súrefni vinnur orku úr fæðunni sem gefur okkur orku til að lifa. Þetta ferli nefnist oxun, sem þýðir sameining súrefnisfruma við efnislegar sameindir. Frumur oxast í líkamanum og þær sjá okkur fyrir næringu, hita og hreinsun. Í súrefninu liggur lífsneistinn sem kveikir bál líkamans. Lífið er eldur og því meira sem við öndum, því betur brennur eldurinn. Jöfn og djúp öndun skapar hægari og sterkari hjartslátt og jafnar og hægir á heilasveiflum. Slík öndun hefur róandi áhrif á líkamann, sem yfirleitt endast langt umfram hefðbundna líkamsrækt. Jöfn og djúp öndun hjálpar líkamanum einnig að halda í skefjum eyðingu og losar hann við óæskileg efni.

Blóðið flytur súrefnið til frumanna í líkamanum, en öndunin stjórnar sogæðakerfinu. Sogæðakerfið inniheldur hvítu blóðkornin sem vernda líkamann og hreinsa lífærin. Sogæðakerfið er því nokkurs konar holræsakerfi

sem hreinsar líkamann af öllum óæskilegum efnum. Allar frumur líkamans eru verndaðar af sogæðavökva og því er u.þ.b. fjórum sinnum meiri sogæðavökvi í líkamanum heldur en blóð.

Sogæðakerfið hefur enga sjálfstæða dælu á borð við hjartað. Eina leiðin til að virkja sogæðakerfið er djúppindaröndun, almenn hreyfing og samdráttur vöðvaheilda. Sogæðakerfið getur ekki verið skilvirk nema við öndum inn í fullt rými lungnanna – við verðum aldrei skilvirkari í hreinsun en við erum skilvirk í aðöndun.

Það er hægt að mæla nákvæmlega hversu mikið súrefni líkaminn notar á hverri mínútu. Súrefnið ferðast með rauðu blóðkornunum (sem dreifa því um líkamann) í gegnum blóðrásina. Hjartað dælir súrefnismettuðu blóðinu út í vöðvana þegar þeir eru hreyfðir eða þegar þú stundar líkamsrækt. Stóru vöðvarnir í lægri hluta líkamans innihalda mestan vöðvamassa. Súrefnissameindirnar ferðast inn í þessa vöðva og því meira súrefni sem þeir nota, þeim mun betri brennsla á sér stað í líkama þínum. Líkamsform þitt ræðst af því hversu mikið súrefni vöðvar þínir nota þegar þeir eru undir mestu álagi við hreyfingu. Þegar vöðvarnir nota eða umbreyta miklu súrefni á sér stað svokölluð líkamsbrennsla (lífræn efnaskipti). Það þýðir líka að þú ert að brenna bæði sykri og fitu sem eru í vöðvunum, lungun dæla súrefni af skilvirkni, hjartað dælir blóði af meiri skilvirkni og eiginleikar þínir til að melta eru með besta móti. Það verða efnaskipti í vöðvunum þar sem sykursameindir sameinast súrefni og brenna upp.

Gæði öndunar þinnar eru mjög mikilvæg. En þó eru aðrir þættir sem spila inn í sem endanlega skilgreina getu þína til að brenna af skilvirkni. Þú þarft nógu mikið magn af súrefni til að skilvirk brennsla geti átt sér stað og þú þarft að geta stýrt þeirri öndun.

## EN HVAD ER AÐ ÞVÍ HVERNIG VIÐ ÖNDUM?

Við öndum yfirleitt hratt og grunnt. Við fáum lítið súrefni og skilum litlu magni af koltvísýringi frá okkur. Útkoman er því súrefnissveltur líkama og uppsöfnun eiturefna. Hver einasta fruma í líkamanum þarfnast súrefnis og lífskraftur þinn er afleiðing heilsu allra fruma í líkama þínum. Grunn öndun þjálfar lungun ekki eins mikið og djúp öndun; lungun missa því smátt og smátt virkni sína sem orsakar frekari minnkun á lífskrafti líkamans.

Dýr sem anda hægt og jafnt lifa lengst; filinn er gott dæmi um þetta. Við þurfum að anda hæggar og dýpra ef við viljum viðhalda velsæld og jöfnu orkuflæði. Hröð og grunn öndun orsakar súrefnissveldi sem minnkar lífskraftinn og ýtir undir hrörnun, veikt ónæmiskerfi og fjölda annarra þátta.

## AF HVERJU ÖNDUM VIÐ HRATT OG GRUNNT?

Það eru margar ástæður fyrir því og hér teljum við upp þær helstu:

1. Við erum oft að flýta okkur. Öndunin og hreyfingarnar fylgja þessu ferli og þeim hraða sem þar ríkir.
2. Sú aukna streita sem fylgir nútímalífsstíl gerir að verkum að við öndum hraðar og grynna.
3. Við komumst auðveldlega í uppnám. Við verðum auðveldlega æst og reið og völdum okkur streitu með viðhorfum skorts.
4. Tækni og sjálfvirkni hefur minnkað þörfina fyrir hreyfingu. Líkaminn tekur aðeins inn nægilegt loft til að lifa af, vitandi eða óafvitandi, til að viðhalda því lífi sem við höfum hannað.
5. Við vinnum meira og meira innandryra. Þetta hefur áhrif á gæði þess súrefnis sem við innbyrðum.

Á leið okkar í gegnum lífið verður þessi grunna öndun okkur vanabundin og ef við gerum ekki eitthvað til að snúa henni til betri vegar getur þessi hegðun orsakað varanlega skerta getu og hæfni. Góðu fréttirnar eru þær að við getum snúið þessu við. Til að geta breytt þessum vana þurfum við að viðurkenna þörfina á breytingu og kynnast því af eigin raun hverjir eru kostir þess að anda djúpt og hægt. Við verðum líka að taka ákvörðun um að velja velsæld og auka þannig markvisst súrefnishæfni líkamans, þannig að við getum unnið úr því ljósi og lífaflí sem öndunin færir okkur. Í þessu samhengi eins og öðru fær enginn umfram heimild – við leyfum okkur ekki meira súrefni heldur en ljós, fjármagn eða hamingju.

Koltvísýringur er eitt mikilvægasta efni líkamans því það stýrir mörgum af efnasamböndum hans. Koltvísýringur er nauðsynlegur fyrir alla starfsemi hjartans, æðakerfisins og öndunarfæra líkamans. Koltvísýringur gerir súrefninu kleift að vinna sitt starf af skilvirkni og í raun þurfum við meira af koltvísýringi en af súrefni. Ef við öndum of hratt, þ.e. meira en líkaminn þarfnast, þá erum við í raun að fá of lítið súrefni, í stað of mikils.

Þetta gerist vegna þess að líkaminn þarf á vissu magni koltvísýrings að halda í blóðinu svo að rauðu blóðkornin geti dreift því magni súrefnis sem við þurfum á að halda. Ef við öndum of hratt eða of mikið miðað við súrefnishæfni, þá raskast jafnvægið á milli koltvísýringsins og súrefnisins í blóðinu. Þótt við öndum að okkur meira súrefni þá erum við á sama tíma að anda frá okkur meiri koltvísýringi. Með minni koltvísýringi minnkar geta líkamans til upptöku á súrefninu sem við öndum að okkur.

Það er ákveðið lágmark af koltvísýringi í líkamanum sem við getum ekki farið niður fyrir svo að líkamsstarfsemin raskist ekki. Þegar við förum niður fyrir lágmarkið þá

eykst samspil súrefnis og rauðu blóðkornanna (sem flytur súrefnið um blóðrás líkamans.) Með öðrum orðum: Rauðu blóðkornin sleppa ekki súrefninu sem þau flytja um blóðrásina, sem gerir frumum heilans, hjartans, lifrarinnar og annarra hluta líkamans erfitt fyrir um súrefnistöku.

Öndun í gegnum nefgöngin hægir hjartsláttinn og lækkar blóðþrýstinginn. Slík öndun minnkar einnig breidd alfa og beta sveiflna í heilanum. Þar af leiðandi eykur öndun í gegnum nefgöngin almennt ró í líkamnum.

Umfang öndunar er umfang lífsins. Með önduninni færum við líkamanum súrefni og lífafl (orkuflæði) sem blæs nýju lífi í allar frumur líkamans.

Lífafl flyst inn í líkamann með súrefninu. Jafnvægi í lífinu fæst með því að framkvæma öndunina í vitund. Lífaflið stjórnar öllum gjörðum líkamans, ómeðvit-uðum eða í vitund. Að hafa stjórn á eigin lífafli þýðir einfaldlega betri stjórn á allri starfsemi líkamans, s.s. öndun, blóðrásarkerfi, meltingarfærum, kirtlastarfsemi og taugastarfsemi. Lífaflið styrkir ónæmiskerfið og er því forsenda heilbrigðis og mótspyrnu líkamans gegn sjúkdómum.

Að lifa í trausti og viðhorfi velsældar og notast við hæga, djúpa og markvissa öndun styður við vitund okkar og þar með athygli, einbeitingu og öflugra heilastarfsemi.

## LISTAR TIL VELSÆLDAR OG VANSÆLDAR

Það er ekki til neitt sem heitir hálsæld – það er enginn millivegur eða grátt svæði. Annaðhvort erum við í vansæld eða velsæld. Ef við iðkum ekki lífsstíl velsældar þá erum við að iðka ólífsstíl.

### LISTI VELSÆLDAR

Vatn
Grænmeti
Ávextir
Hnetur
Fræ
Lambakjöt (ómeðhöndlað)
Fiskur (ómeðhöndlaður)
Villibráð
Möndlur
Heilnæm brauð (án hveitis, sykurs og gers)
Ferskir og nýkreistir safar
Spelt- og heilhveitipasta
Hýðishrísgrjón
Kornmeti

### LISTI VANSÆLDAR

Gosdrykkir	Borðsalt
Sælgæti	Dósamatur
Snakk	Morgunkorn
Áfengi	Hvít pasta
Kaffi	Kleinhúringir
Unnin kjötvara	Hvít hrísgrjón
Orkudrykkir	Transfita
Unnin matvara	Ís og ístertur
Koffín	Prótindrykkir
Pakkamatur	Snúðar
Hvítur sykur	Vínarbrauð
Flestar mjólkurvörur	Skyndibitamatur
Hvít hveiti	Aukefni af öllum toga
Djúpsteikt matvæli	(bindiefni, litarefni o.s.frv.)