

Kinesisk kosthold for helsens skyld

Kinesere er veldig opptatt av mat, hvordan den smaker og hvordan den påvirker kroppen. Filosofien er at et riktig kosthold skaper harmoni i kroppen vår.

Tekst: Ole Jørgen Frydenlund

Tradisjonell kinesisk medisin ser man på menneskekroppen som en liten modell av universet hvor de samme naturlovene gjelder. Er én liten del i ubalanse, vil det påvirke hele systemet. Når kineserne skal gi uttrykk for ulike tilstander i kroppen bruker de uttrykk fra naturen. De sier for eksempel at vind, kulde, hete eller damp har invadert eller oppstått i kroppen og at den av den grunn har kommet i ubalanse. De snakker da om ubalanse i de ulike energiene i kroppen (milt-, hjerte-, lever-, nyre- og lungeenergi). Denne måten å tenke på har kommet til etter flere tusen år med observasjon av naturen.

Smaken er viktig

Vi er alle avhengige av oksygen, mat og drikke for å kunne leve, og kostholdet er derfor viktig for helsen vår. Kinesere er opptatt av å finne en diett som passer for hvert enkelt individ og ikke generelle dietter. Samtidig legger de stor vekt på smaken og energien maten har. De deler inn smak i fem områder: søt, sur, salt, bitter og krydder. Disse smakene har forskjellig virkning på de ulike energiene i kroppen. Søtt tilhører milten, salt til nyrene,

sur til lever, krydder til lungene og bitter til hjerte. Alle smakene bør være med i det daglige kostholdet for å skape harmoni. Mengden av de ulike smakene spiller også en stor rolle. For mye eller for lite skaper ubalanse. Derfor er det viktig at kostholdet ikke er ensidig. På samme måte vil det å se på TV mens man spiser og ikke konsentrerer seg om maten i ro og mak ha negativ påvirkning på kroppen og forårsake ubalanse. Er hjernen konsentrert om maten vil den også nyttiggjøre seg av den maksimalt.

Styrker organene

Milten er et viktig organ for fordøyelsen. Den er avhengig av et regelmessig kosthold og mat som er godt tygget. Den misliker fuktig, kald og søt mat. Et ensidig kosthold som inneholder mye fuktig (eks. bananer og peanøtter), kaldt (eks. melk og hvete) og søt mat (eks. sukker og sjokolade) vil skape ubalanse i fordøyelsessystemet, overvekt, tøtthet, m.m. Da er det viktig å styrke milten med mat som er tørr (eks. hvitløk og rug) og varm mat (eks. kylling og kalkun).

Ønsker du å lese mer om kinesisk kosthold kan du lese bøkene *Helping ourselves* og *Recipes for self-healing* av Daverick Leggett.

Våre faste eksperter, tilknyttet Balderklinikken og Oslo legesenter, svarer på spørsmål innen både skolemedisin og alternativ behandling. Skriv til: Allers, PB 1169 Sentrum, 0107 Oslo. Merk konvolutten «allerslegene». E-post: allerslegene@allers.no.

Lege
Bernt Rognlien



Homeopat
Anne Helene
Brudevoll



Lege
Dag Schiøth
Funksjonell
medisin og
akupunktur



Allmennlege
Ninni Bünemann
de Besche



Allmennlege
Jens Bünemann
de Besche



Akupunktør
Ole Jørgen
Frydenlund



Akupunktur som «lykkepille»

Depresjon er i ferd med å bli en folkesykdom. Mange bruker «lykkepiller», men akupunktur kan være vel så effektivt.

Tekst: Ole Jørgen Frydenlund

Det er helt normalt å føle at livet er tungt og vanskelig når følelsen varer i korte perioder. Men over lengre tid kan det utvikle seg til depresjon. Vi merker ikke overgangen, og når depresjonen er et faktum, kan den være vanskelig å komme ut av. Depresjon deles inn i to kategorier:

✓ **Naturlig depresjon:** Relateres til en påviselig årsak, som for eksempel tap av et nærstående familiemedlem, hormonelle ubalanser, kreft og andre alvorlige lidelser.

✓ **Sykkelig depresjon:** Her finnes det som regel ingen konkrete årsaker.

Forskere antar at innen år 2020 vil 40% av befolkningen i den vestlige verden ha eller ha hatt en depresjon. Forskerne tror også at den emosjonelle tilstanden vil påvirke helsen i større grad enn tidligere antatt.

✓ **Vanlige symptomer:** Uro, angst, tiltaksløshet, nedsatt appetitt, søvnplager, smerter i muskler og skjelett og tretthet.

Jeg har en pasient som heter Anita. For ett år siden kom hun til klinikken og fortalte at hun hadde følt seg sliten og deprimert

det siste halvåret. Fastlegen tilbød resept på en «lykkepille», men den var hun skeptisk til.

Vi gikk igjennom hennes sykdomshistorie og livssituasjon (jobb og privat). Andre symptomer hun hadde var diaré, nedsatt appetitt, hodepine, leggekramper og vanskeligheter med innsovningen. Vi satte i gang med behandling to ganger i uken de første tre ukene, deretter fortsatte vi behandlingen en gang i uken de neste fire ukene. Etter to uker begynte hun å sove bedre og føle seg kvikkere om morgenen, men hun var fortsatt deprimert.

Anita hadde dårlig appetitt om morgenen, men jeg anbefalte henne likevel å prøve å få i seg en skive brød eller en frukt før hun gikk på jobb – og drikke vann eller juice i stedet for kaffe. Etter ytterligere to uker kjente hun seg mye bedre. Da vi avsluttet behandlingen etter sju uker, var det et nytt menneske som gikk ut av klinikken!

– Utrolig deilig når jeg tenker tilbake på hvor sliten og deprimert jeg var, sa Anita.

Akupunktur er nå vitenskapelig dokumentert som effektiv behandling mot depresjon og andre lettere, emosjonelle tilstander. I kombinasjon med for eksempel *johannesurt* kan det oppnås enda raskere effekt.

Våre faste eksperter, tilknyttet Balderklinikken og Oslo legesenter, svarer på spørsmål innen både skolemedisin og alternativ behandling. Skriv til: Allers, PB 1169 Sentrum, 0107 Oslo. Merk konvolutten «allerslegene». E-post: allerslegene@allers.no.

Lege
Bernt Rognlien



Homeopat
Anne Helene
Brudevoll



Lege
Dag Schiøth
Funksjonell
medisin og
akupunktur



Allmennlege
Ninni Bünemann
de Besche



Allmennlege
Jens Bünemann
de Besche



Akupunktør
Ole Jørgen
Frydenlund

