

Detox-wellness

KlinikBodywork.dk



Maillard, Noma og IMAS

Siden odtiden har vi benyttet os af at mad udfolder sin aroma ved tilberedning over varme. Denne kemiske proces kaldes i dag for Maillard-reaktionen, opkaldt efter den franske kemiker Louis-Camille Maillard i 1912, da han forskede i reaktionen mellem sukker og aminosyrer/(proteiner). Processen giver ristet kaffe, toastbrød, kager og kød den brune farve samt ekstra smag. Michelin-gourmet-restauranten Noma har oprettet et Nordic Food Lab, hvor der forskes i smagen af fødevarer ved forskellig tilberedning eller tilsætning af ingredienser. International Maillard-forskning hos IMARS forsker såvel i fødevarers smag og holdbarhed, men også i vævs aldridsproces, da reaktionen også foregår i kroppen.



Grønne kaffebønner kan opbevares meget lang tid uden at deres kvalitet mindskes. Ristning frigiver bønnens aroma, men starter også dennes aldridsproces.

Homøostase og kybernetik

Kroppen vil altid forsøge at modvirke foran-dringer ved at opretholde ligevægt. Så ethvert "input" vil besvares med en reaktion, som bevarer homøostasen/ den indre ligevægt. Først beskrevet som "milieu interiør" af den franske fysiolog Claude Bernard i **1878 og senere omformuleret som** homøostase af Bernards Harvard-kollega Walter Cannon i 1932.

Balance går begge veje. Find derfor i alt den rette balance for at være i harmoni med tilværelsen. Den kinesiske medicin betragter al sygdom som "ubalance" i kroppen eller med omgivelserne.



(side 2)

De fleste fysiologiske processer reguleres ved feedback, som oftest er negativ, så den bremser en proces eller justerer denne ved f.eks. at i gang sætte en modsat proces, ofte via en anden vej. Homøostatiske systemer kan ofte nå til samme mål fra forskelligt udgangspunkt og ad forskellige veje. De er selv-regulerende og ultra-stabile, indtil deres tærskelværdi for belastning overskrides. Så homøostasen er som regel det sidste kroppen giver slip på før der "pludselig" opstår sygdom. Opretholdelse af homøostase kan også kaldes for kybernetisk regulering. -Et begreb taget fra det græske "kybernetes" = styrmand, guvernør eller pilot og navngivet af en amerikansk matematiker Norbert Wiener i 1948. Ved kybernetisk regulering kan årsag og virkning gensidig betinge hinanden via feedback-loops. Vha. denne tilbagekobling er kybernetiske systemer ofte udsat for kontrollerede ændringer inden for veldefinerede rammer (eksempel: en radiator eller et køleskab) indtil de måske en dag presses ud over deres tolerance-område, hvorefter der kan ske drastiske ændringer eller sammenbrud.

(Kybernetik indbefatter også at "øjnene der ser, har betydning for hvad der ses" ...)

Kroppen vil altså ALTID søge hen imod en indre balance, hvis det er muligt. Når man derfor tilføjer næring, som bringer systemet ud af balance, skal kroppen hele tiden aktivt "kæmpe imod at komme ud af balance". Hvis man derimod tilføjer balancerende kost kan systemet stille og roligt finde tilbage til sin naturlige ligevægt, som karakteriseres ved velvære, godt humør, overskud, vitalitet og trivsel. Det er selve formålet ved en detox-wellness.

Personer, som har afprøvet detox-wellness har oplevet følgende:

Skærpede sanser og ekstremt "feel-good", klarere skin i øjnene, fravær af sygdom, følelsen af en "opblomstring", godt humør med kort vej til smil, øget vitalitet.

Nogle steder kan man også læse:

- Alle kroppens celler får deres næringsstoffer og ilt ved diffusion fra blodets kapillærer, mens organismer som svampe, vandmænd, koraller og fladorme primært ernæres ved direkte diffusion fra deres omgivelser. I planter foregår både væksten, celle-ernæringen, stoftrans-porten, åbning/lukning af blade og bevægelsen af plantetråde hos slyngplanter vha. osmotisk tryk, som også kaldes for "saft-spændingen" i planten eller træet.
- Når en celle bliver for stor i forhold til sin overflade kan den ikke længere ernæres ved diffusion, så den må dele sig.
- Placeres et rødt blodlegeme i rent vand, vil vand trænge ind i cellen indtil den sprænges. Placeres et rødt blodlegeme i meget salt vand, vil vandet trækkes ud af cellen så den deformeres og skrumper. Vores krop har det bedst ved 0,9% salt-opløsning.
- Tarmene optager næring fra det du spiser eller drikker og tilføjer de optagelige komponenter til blodet, "brugbar" eller ej... blot følgende fysikkens love om optagelighed og diffusion.
- Kroppen bruger så de råvarer og materialer du stiller til rådighed eller tilføjer den, så selvom den kan danne en del materialer selv, tager den altid fra bunken af det der tilbydes/tilføres. Og da den ofte har flere muligheder for at nå frem til samme slutprodukt kan den benytte forskellige måder at nå frem til sit ønskede resultat. (Lige som man kan bygge huse af forskellige materialer).
- Hvis der f.eks. er planteprotein tilstede, bygges disse ind i musklerne, hvis der er kødprotein tilstede anvendes tilsvarende dette. Og langt hen ad vejen går det også godt sådan.
- Phytosterol fra planter konkurrerer med optagelse af kolesterol fra kød og sænker kolesterol niveauet i blodbanen. Phytosteroler indeholder færre dobbeltbindinger end kolesterol.
- Øget indtag af phytosteroler øger udskillelse af kolesterol via galden.

(side 3)

- Ved decideret mangel på en råvare kan processen gå i stå indtil nye forsyninger af den rette byggesten ankommer (vitaminmangel f.eks.). Hvis der går for lang tid med leveringen finder kroppen på en lappe-løsning i mellemtiden, hvis det er muligt, eller bygger videre uden...
- De fleste små molekyler er ret ensartet opbygget, mens større molekyler kan forekomme i forskellige varianter. Og af og til vil slutproduktet have lidt forskellige egenskaber alt efter hvad der er bygget ind i det, da proteiner kan "foldes" forskellige alt efter indhold.
- Alle vores cellemembraner indeholder fosfolipider, glykolipider og steroler.
- Flerumættede fedtsyrer (PUFA) sænker cellemembranens smeltepunkt, da de ikke kan foldes så tæt sammen som mættede fedtsyrer, således at membranen bliver mere bøjelig/løs.
- Kolesterol øger membranens smeltepunkt og gør membranvæggen mere ufleksibel/hård, så der skal være balance mellem disse to.
- Maillard-reaktionen er en carbonyl-reaktion mellem en sukker og en aminosyre, som ved 140-165 grader danner brun brødskorpe på kort tid, eller ændrer kartofler til chips. Når temperaturen er under 55 grader sker denne carbonyl-proces stadigvæk, men kan tage dage til år. Tilstedeværelsen af vand hæmmer processen, men ved nogle funktioner i cellen sker den dog enzymatisk, da nogle celle-processer har brug for den.
- Hvis kroppen "forbrænder" forkert kan der dannes "oxidativ stress". Forkert forbrænding kan skyldes fejl-ernæring, mangel på vitaminer/enzymer eller kemiske forstyrrelser i vævet.
- Ligeledes kan kroppen også lide under "carbonyl-stress" (fra mad) eller "kemisk stress" (fra rygning, medicin eller allergisk reaktion).
- carbonyl-stress nedsætter performance ved høj-intensitets-sport.
- Nyeste undersøgelser viser at vores "ufarlige" sprøjtegifte er skyld i at arbejderbierne mister deres orienteringsevne og dronningebier dør (de modtager det mest opkoncentrerede foder), så hele bi kolonier pludselig uddør. Derfor anbefales ren økologi kraftigt ved detox wellness.

Men da ingen endnu ved noget af dette helt med sikkerhed er det blot spændende læsning.

God fornøjelse med detox-wellness.

"But the centurion (greek: kybernetes) was more convinced by the captain and the ships owner than than by what Paul was saying" - græsk bibelcitat.

(Centurion: Officer i romerrigets væbnede styrker, hvis værdighedstegn var en vinstok).

Eller med andre ord: man vælger sine forbilleder selv, eller hvem man vil lytte til.

(side 4)

Detox-wellness "opskrift":

Begynd dagen med et glas rent vand, grøn te eller en kop te lavet af saften af 1/2 økologisk citron og 1-2 tsk økologisk honning. De har rensende virkning alle 3.
Spis en banan (evt. med havregrød kogt med 1-2 dadler til) og så meget frugt som du ønsker.

Madpakke/frokost: 1 avocado og et kogt æg uden salt eller en råkostsalat.
Og et glas æblejuice (økologisk naturmost eller frisk presset) tilsat natriumfattigt mineralvand og en lille mængde spirulina (algepulver).
-Find en blanding der smager godt, mere er ikke altid nødvendigvis bedre.

Middag: lav en friskpresset juice, indeholdende rødbede og lidt kål eller selleri. Find selv på opskrifter, find dem på nettet eller i bøger. Spis ellers som du plejer, men drik juicen først.

Ingredienser velegnet til detox juicing: al slags **kål**, især rosenkål, (brug dog med måde da den smager bitter og danner luft), **pak choi, selleristængler, persille, salat, agurk, lime, broccoli, blåbær, ananas, kokosmælk, ingefær og gurkemeje** (med måde), **al slags spirer, løg, hvidløg, grapefrugt, mandelmælk, vandmelon, æbler, morgenfruer, tang, algepulver.**

Man kan også juice alt mulig andet, men denne liste nævner detox-ingredienser. Juice kun så meget som du drikker, da juicen reagerer med luften efter den er produceret og derfor ikke burde opbevares til "senere". Tilsæt gerne lidt knuste hørfrø til din juice eller 1/4 tsk olivenolie (til optagelse af de fedtopløselige vitaminer).

Eftermiddag: lav en juice mere. (uden rødbede og kål). Ingen snacks.

Aften: Spis det, som for dig er normalt, men reducer dit salt-indtag for at hjælpe natrium-kalium-pumpen, som er cellens drivkraft.

En halv time før sengetid drik en kop grøn te eller "te" lavet af 1 rød chili og 1-2 cm frisk ingefær i skiver i ca. 3 liter vand (så er der til 4-5 dage, opbevares i køleskab efter afkøling). Tilsæt en tsk. økologisk honning til din te. (1 kop er her 0,2 dl). Eller lav te af 1-2 cm frisk ingefær og 1 tebrev pebermynte eller kamille.

Aften-teen virker styrkende og understøtter kroppens natlige udrensingsproces.

Undgå færdigretter, fast food og "street food", fast ost, smelteost og pålægs-salater, slik.

Generel regel i de 21 dage: Erstat mere af "det usunde" med "det sunde", så du (gen)finder den naturlige balance-tilstand i kroppen. Hvis du har levet meget usundt kan dette tage lang tid, og hvis du har levet meget sundt, er ændringen måske knap så drastisk. Spis "simpelt".

Sørg for at motionere minimum 1/2 time mindst 3x/uge. (Max 30 timer/uge...).

Tilbring gerne 1/2 time i sauna når du har tid til det. (Husk ekstra vand før og efter).

Brug gerne koldtvands-skyl eller vinterbadning, hvis du kan lide dette.

Detox-wellness er helt klart sjovest hvis man er 2 som gennemfører den sammen, men den kan også laves selv, hvis man kan mobilisere lidt viljestyrke og selvdisciplin. Hvis det virker for overvældende, kan man jo evt. bare implementere nogle af ideerne eller køre det nogle dage om ugen. -Og så måske blive lidt mere stringent, hvis man kan mærke, det gør godt...

God fornøjelse med detox-wellness.