

# Lífsstíll og menningarsjúkdómar

Hildur Gunnarsdóttir, stofnandi Yggdrasils.



Kæru fundargestir, Hvað er heilbrigði og hvað veldur því að við verðum veik? Það er ekkert einhlýtt svar til við þessari spurningu. Mennirnir hafa lengi reynt að finna svar við henni. Sumir hafa fundið sín svör og aðrir eru enn að leita. Þessi spurnig vekur upp heimspekilegar umræður ekki síður en læknisfræðilegar. Spurningar um uppruna tilverunnar og hver við séum í raun og veru.

Það sem ég ætla að tala um í kvöld, er hvernig lífsstíll okkar getur haft áhrif á líkamlega og andlega heilsu okkar? Ekki bara hvernig mataræðið hefur áhrif heldur einnig aðrir þættir. Að lifa heilbrigðu lífi er ekki endilega að lifa algerlega án sjúkdóma. Sjúkdómar eru ekki einungis eitthvað neikvætt. Sjúkdómar eru hluti af lífi okkar frá því við fæðumst og þeir hjálpa okkur að byggja upp ónæmiskerfið. Barnasjúkdómarnir eru hluti af okkar þroskaferli og þeim er ætlað að byggja upp ónæmiskerfi okkar fyrir lífið.

Afi minn sem var læknir úti á landi, tók móður mína þegar hún var barn, alltaf með í vitjanir þar sem einhvert barn var með barnasjúkdóm, því hann vildi að hún fengi barnasjúkdómama. En þetta viðhorf hefur breyst og í dag er bólusett gegn barnasjúkdómum. Lífið er þroskabraut og við þurfum að vera sífellt að læra. Sjúkdómar eru einmitt eitthvað sem kennir okkur um lífið og stundum þurfum við virkilega að takast á við hlutina til að læra eitthvað af viti. En við verðum að gera allt sem við getum til að fyrirbyggja sjúkdóma með þeim ráðum sem við höfum og einnig að skoða alla möguleika til að finna lækningu við þeim. Þetta er vinna sem fer fram víða í heiminum og stöðugt er verið að finna nýjar leiðir, bæði í læknavísindunum og annars staðar. Við verðum að vera opin fyrir öllum leiðum.

Ég vil að mataræðið fái miklu meira vægi. Ég vill skoða hvernig matur er í dag og hvernig hann hefur breyst á síðustu áratugum?

- Hjálparefni notuð í landbúnaði hafa aukist
- Aukefnum í matvælum hefur fjölgað gífurlega
- Kjötleysla hefur aukist mjög mikið
- Sykurneysla hefur einnig aukist gífurlega
- Neysla á heilkornvörum hefur minnkað
- Neysla á hvítu hveiti, hvítum sykri og allment hreinsuðum kornafurðum hefur aukist
- Neysla á skyndibitammat hefur aukist
- Neysla á sælgæti og gosdrykkjum hefur aukist
- Erfðabreytt matvæli hafa rutt sér til rúms síðustu tvo áratugi, sérstaklega í Bandaríkjunum.

## Hvernig hefur lífsstíllinn breyst að öðru leyti?

Annað varðandi lífsstíllinn er að ytra áreiti sem veldur streitu hefur aukist. Við höfum sjónvarpið, tölvuna og farsímamann sem óhætt er að segja að séu mjög ríkir þættir í líffsstíl nútímans, sem ekki voru til þegar ég var barn. En þrátt fyrir jákvæða þróun eins og að við borðum meira grænmeti og hreyfum okkur meira þá hefur það ekki komið í veg fyrir aukningu á sjúkdómum.

Ég hef mikið af minni þekkingu úr næringarfræði frá þýska læknum Udo Renzenbrink. Hann byggir sína þekkingu á mannspeki Rudolf Steiners. Hann starfaði í þýskalandi og vann einnig mikið

við næringar-rannsóknir. Hann hefur m.a. skrifað bækur um næringu og krabbamein og um næringu fyrir börn. Hann segir í bók sinni um næringu fyrir börn(útgefin 1977): "*Holl næring myndar grunninn að frjálsum andlegum og sálarlegum þroska. Næringin er á víðtækan hátt þáttur í því að að leggja grunn að lífsviljanum.*"

Því sem maðurinn hefur í þúsundir ára fengið sem hreinar ómengaðar gjafir frá náttúrunni, er nú ógnað; rányrkja á hinni lifandi jörð með hjálp tilbúinna eiturefna í stórum stíl, hefur minnkað gæði matvæla til mikilla muna. Því ættum við að skoða sambandið milli þess og ógnvekjandi aukningu á sjúkdómum sem við köllum menningarsjúkdóma.

Gæðin skipta miklu máli, en það er ekki nóg að líta á gæði matvæla, heldur verður einnig að skoða samsetningu og matreiðsluáferðir.

Skortur á næringarefnum getur valdið sjúkdómum en einnig of mikið af vissum efnum. Í dag erum við almennt að borða of mikið og það sem er of mikið er álag á líkamann. Hætta á of mikilli næringu á sérstaklega við um prótein. Umfram próteinið íþyngir líkamanum, sem á erfitt með að brjóta það niður. Samkvæmt þýskri rannsókn frá 1974 líða 70% barna á skólaaldri af skorti á B1-vítamíni. Við þurfum á þessu vítamíni að halda fyrir efnaskipti í heila, taugum og vöðvum. Ef það vantar fá ekki hjarta og taugar rétta næringu. Afleiðingin verður skortur á einbeitingu, taugaveiklun og veikur vilji. Hvernig verður þessi skortur til? Svárið er skýrt og óumdeilanlegt: með minnkandi neyslu á korni og með því að fjarlægja ysta hýði kornsins. B1-vítamínið er í hýðinu og af undirsöðu fæðuteigundum er kornið það eina sem við getum treyst á til að fá þetta efni.

Varðandi B-vítamínið þá hefur einnig aukin sykurneysla og neysla á hvítu hveiti neikvæð áhrif. Hvíti sykurrinn er stundum kallaður B-vítamínræningi. Sykur er tengdur B-vítamíni í náttúrunni og hann þarf einnig B-vítamín við brennslu í líkamanum. Ef ekkert B-vítamín er til staðar í matnum er gengið á forða líkamans. Heilt korn er einnig mikilvægur próteingjafi, það inniheldur allar lífsnauðsynlegar amínósýrur.

Annað mikilvægt efni sem við fáum úr heila korninu er járníð. Það er í ysta hýði kornsins. Ysta hýðið gefur einnig mikilvægar trefjar fyrir meltinguna. Við neyslu á grófu korni viðhelst einnig jafn blóðsykur, sem er mikilvægt fyrir einbeitingu og jafna orku.

Gæðin byrja í jarðveginum. Hefðbundin ræktun á korni með tilbúnum áburði rýrir næringargildi jarðvegsins. Eftir ákveðinn tíma minnkar snefilefnainnihald og síðan steinefnainnihald jarðvegsins. Það að járn er bætt í kornvörur er ekki vegna þess að kornið innihaldi ekki járn, heldur vegna þess að korn sem vex í jarðvegi sem vantar járn, inniheldur ekki það járn sem heilbriggt lífrænt ræktað korn inniheldur. Lífrænt demeter korn inniheldur 70% meira náttúrulegt járn heldur en venjulega ræktað korn.

### **Ofnæmi og óþol hefur aukist mjög mikið sérstaklega á síðustu tveimur áratugum og við spyrjum okkur hvers vegna.**

Það eru margir samverkandi þættir, öll hin mörgu framandi efni í matnum hafa áhrif, en einn afgerandi þáttur sem talað hefur verið um eru erfðabreytt matvæli. Það er mín skoðun að þau séu veruleg ógn fyrir heiminn og ég tel mikilvægt að fólk kynni sér það.

En erfðabreytt matvæli eru mjög umdeild og lítt rannsakað hvaða áhrif þau geta haft. Eitt dæmi langar mig að nefna til að sýna hvernig erfðabreytt matvæli geta haft áhrif á ofnæmi. Á því tímabili sem verið var að byrja að efðabreyta matvælum var tekið erfðafni úr brasilíuhnetu og sett í sojabauir til að fá próteinríkari baunir. Eftirlitið var lítið þá eins og það er í dag, en einhverjum datt

Í hug að kanna hvort þessar sojabaunir gætu valdið bráðaofnæmi hjá þeim sem þyldu ekki brasilíuhnetur. Svo reyndist vera. Þessar sojabaunir fóru ekki á markað, en við vitum ekkert hvaða erfðaeftum hefur verið blandað saman í erfðabreyttum matvælum og engin skylda er að merkja slík matvæli. Til að forðast erfðabreytt matvæli er mikilvægt að kaupa lífrænt, því þar er bannað að nota erfðabreytt efni.

Ofnæmi og óþol er að margra mati undirliggjandi þáttur í mörgum erfiðum sjúkdómum í dag. Það sem skiptir mjög miklu máli varðandi alla sjúkdóma er að finna fæðutegundirnar sem sjúklingurinn þolir illa og fjarlægja þær úr mataræðinu. Það er ákveðin undirstaða. Því ekki er nóg að borða hreinar hollar afurðir ef hluti af þeim veldur ofnæmisviðbrögðum eða óþoli. Það eru til meðferðaraðilar sem hafa tæki sem mæla óþol, síðan þarf sjúklingurinn sjálfur að sannreyna á sjálfum sér hvað hann þolir og hvað ekki. Og þó fullur bati náist ekki þá hjálpar hollt mataræði alltaf. Til viðbótar við mataræðið eru síðan ýmsar náttúrulegar meðferðir til, sem geta hjálpað sjúklingnum til betri heilsu. Og best af öllu væri að bæði lækna og þeir sem nota náttúrulegar aðferðir geti unnið meira saman. Það verður vonandi framtíðin. Það hafa vissulega verið gerðar ótal margar rannsóknir sem sýna fram á áhrif mataræðis á heilsufar. Ég ætla hér að nefna eina rannsókn. Rannsókn var gerð í Svíþjóð árið 1999. Það var samanburðar-rannsókn á börnum í Waldorf skólum annars vegar og börnum í venjulegum skólum hins vegar. Niðurstöður rannsóknarinnar voru á þann veg að börnin í Waldorf skólunum höfðu töluvert miklu minna ofnæmi en börn í venjulegu skólunum. Niðurstaðan vakti það mikla athygli að um hana var fjallað í öllum helstu fjölmiðlum Svíþjóðar, í sjónvarpi og stærstu dagblöðunum.

### **Hvað er það sem er ólíkt með lífsstíl barna í Waldorf skólum og barna í öðrum skólum?**

Þetta stendur mér nærri, því ég bjó í Svíþjóð í 7 ár og nam þar Waldorf uppeldisfræði og kynntist sjálf þessum lífsstíl. Rétt er að taka fram að börnin í Waldorfskólunum höfðu aðgang að antrópósófískum læknum, en þeir eru menntaðir læknafræðingar sem hafa auk venjulegrar læknisfræði kynnt sér lækningar út frá kenningum Rudolf Steiners, sem er viðbót við læknisfræðina. Þeir nota sýklalyf í miklu minna mæli en aðrir læknafræðingar, því þeir nota fyrst og fremst jurtalyf. Þeir mæla gegn bólusetningum við barnasjúkdómum, og þeir fylgjast sérstaklega náið með börnum með barnasjúkdóma.

Það sem var skoðað í þessari rannsókn:

Hjá börnum í Waldorfskólum voru bólusetningar miklu minni eða 18% á móti 90%

Sýklalyfjanotkun var minni eða 52% á móti 90%

Börn í Waldorfskólunum höfðu verið lengur á brjósti þau neyttu meira af grænmetisfræði og að mestu leyti lífrænt demeter ræktað

Einnig var hjá Waldorfskólabörnunum minni kjötneysla og meiri neysla á mjólkursýrðu grænmeti eða 65% á móti 4-5% hjá hinum börnunum

Minna áhorf á sjónvarp

Minni tölvunotkun

Fyrir þá sem vilja kynna sér þessa rannsókn, þá er grein um hana í *Lancet* í maí 1999, vol 353, page 1485-88.

Það hlýtur að vera markmiðið að hann gefi okkur öll þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda. En það eru ekki bara hin mælanlegu næringarefni í matnum sem við þurfum, heldur einnig lífsorkan og ljósorkan í matnum, hin lifandi næring, hin lifandi ferli úr náttúrunni sem gefa líkama okkar líf og næringu. Ef matvæli og jurtir eru ræktað á náttúrulegan hátt án kemískra hjálparefna

Þá fáum við mestu mögulegu næringu og orku úr þeim.

Alveg eins og við getum ekki lifað án sólarljóssins, þá geta jurtirnar það ekki og hluta af ljósorku jurtanna getum við einnig nýtt okkur. Dæmi um jurt með mikla ljósorku er gulrótin. Það sem við þurfum lífsnauðsynlega til að geta lifað og verið heilbrigð, er hreinn ómengaður matur, hreint vatn og hreint loft. Og til þess að líða vel þurfum við einnig ást og umhyggju, gott fólk í kringum okkur og að vera í góðu andlegu jafnvægi.

### **Þess vegna byggist heilbrigður lífsstíll ekki einungis á hollu mataræði**

Hugsanir okkar og tilfinningar hafa mjög mikil áhrif, á okkur sjálf og einnig á aðra. Það er mikilvægt að temja sér jákvæða hugsun, þakklæti og auðmýkt. Við ættum að bera virðingu fyrir þessum stórkostlega líkama sem okkur hefur verið gefinn og fyrir náttúrunni sem færir okkur næringuna sem við getum ekki lifað án. Við getum æft okkur í því á hverjum degi eins og við æfum líkamann til að styrkja hann. Hugrækt er ekki síður mikilvæg en líkamsrækt.

### **Það sem skynfærin upplifa hefur einnig áhrif á heilsuna**

Öll ytri skynhrif hafa áhrif, það sem við sjáum og heyrum. Til að líða vel þurfum við að kunna að njóta fegurðarinnar í kringum okkur í náttúrunni og í listinni. Eins og Goethe sagði: maður skyldi daglega hlusta á fallegan söng, virða fallega mynd fyrir sér og helst sé þess nokkur kostur segja nokkur skynsamleg orð. Í nútímanum er ytra áreiti mjög mikið og það er álag á alla veru mannsins sem hefur áhrif á heilsuna. Við þurfum að vera strangari í mataræðinu þegar við erum orðin veik, því ákveðnar matartegundir geta verið hollar í hófi fyrir okkur þegar við erum heilbrigð, en slæmar fyrir okkur þegar við erum orðin veik. Þá erum við einnig viðkvæmari fyrir öllu öðru í umhverfinu.

### **Hvað er undirstaðan í hollu fyrirbyggjandi mataræði?**

Gæði fremur en magn - hrein matvæli án óæskilegra viðbórarefna - helst lífræn Sem minnst unnar kornvörur, heilt korn, heilkornabrauð, heilhveitipasta o.fl. Borða mikið af grænmeti Borða mikið af ávöxtum Borða góðan fisk Borða dýraafurðir í hófi forðast unnar kjötvörur sem innihalda skaðlegt natríum nítrat Forðast hertar fitur Leggja áherslu á sýrðar mjólkurvörur - kalkið nýtist betur úr þeim en nýmjólk.

Forðast öll gerviefni í matvælum litarefni, rotvarnarefni, MSG, aspartam o.fl. Forðast hvítt hveiti og hvítan sykur Forðast sælgæti og gosdrykki Drekkva vatn og jurtate Og að lokum borða reglulega og tyggja matinn vel!

Umfram það sem á undan er nefnt vil ég benda á að margir þola illa náttskuggaplöntur. Það eru kartöflur, tómatar, paprika og eggaldin. Þetta eru plöntur sem innihalda ýmis góð næringarefni, en fyrir veikt fólk er best að nota þær í hófi, ekki sem daglega næringu. Þessar plöntur hafa ekki hæfileika til að draga í sig ljósið t.d. kartaflan verður eitruð ef hún fær á sig sól.

Ef fólk vill breyta um mataræði hvort sem það er til að líða betur, fyrirbyggja sjúkdóma eða sigrast á sjúkdómum, þá bendi ég á að það eru margir aðilar sem vinna við það að leiðbeina fólki og hjálpa því. Allir hafa gott af að skoða matarvenjur sínar og bæta þær og umfram allt verða meðvitaðri um hvað þeir setja ofan í sig. Margir hafa náð ótrúlegum árangri og náð að sigrast á erfiðum sjúkdómum með náttúrulegum aðferðum. Það er þess virði að láta á það reyna.