

Bólguminnkandi mataræði

Mataræði og jurtir sem hjálpa fólki með
bólgaekenni

Kolbrún Björnsdóttir, grasalæknir M.N.I.M.H.

1



Bólgur – hvað er það?

- Bólga er svar líkamans við vefjaskemmd.
- **Æðavíkkun og aukið gegndræpi æða**
Á þessi stigi vikka æðar til þess að meira blóð berist í skemmda vefinn.
- Sogæðakerfið/ónæmiskerfið- er mikilvægt í að hemja bólgur. Því er áriðandi að það starfi rétt.
- Bólgur eru hluti af eðlilegri svörun ónæmiskerfisins til að vernda okkur gegn sýkingum og krabbameinum.
- Tilefnislaus bólgusvörun er hins vegar óeðlileg og getur stuðlað að sjúkdómum. Gerist oft í æðakerfinu og slímhimnum.

Góð melting- svar við bólgum

- Minni meltingarvökvi
 - munnvatn – muna tyggja vel
 - magasýrur
 - gallvökvi frá lifur
 - brisvökvi (ensím)
- * Sterk slímhúð og gott örverulíf
- Betur meltur matur – minni bólgur
- Smáþarmar fá svo minna meltan mat og þar byrja bólgurnar

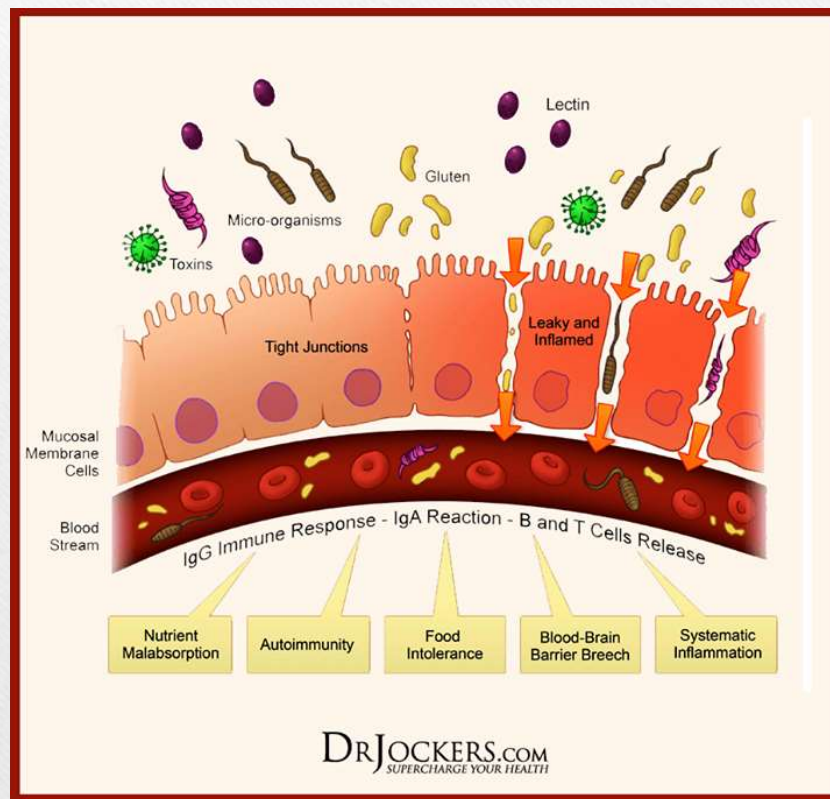
Örva meltingavökvann

- Kveikt á sefkerfinu (parasýmpatíska). Slökun, ró við matarborðið. Kamillute.
- Rammar (bitter) jurtir. Fíflarót, hvannarrót og fjallagrös.
- Engifer örvar blóðflæði í meltingu.
- Öndunaræfingar.
- Aðalorsök er stress og streita

Græða slímhúð

- Omega 3: Lýsi, hörfræolía, hampolía, krillolía, chiafræ
- Prótein. L glútamín (amínósýra), græðir slímhúðina.
- Vatn. 30 ml f/kg
- Beinasoð
- Slökun
- Butirik sýra. Góðar bakteríur búa til hana úr vatnsleysanlegum trefjum.
- Góðar bakteríur – fjölbreyttar
- Minnka slæmar örverur.

Lekir smáþarmar — ein örsök fyrir sjálfsöfnæmi



Klárlega bólgumyndandi matur

- Sykur og einfalt kolvetni
- Ólífrænt hveiti
- Mjólkurvörur ef vantar mjólkursykurensím
- Brauðostur.
- Unnar kjötvörur
- Kaffi
- Áfengi sérstaklega bjór og vín
- **STRESS** mesta orsök

Lektin í mat- plöntueitur sem þarf að kunna meðhöndla

- Baunir- Mest í baunum með þykku hýði
- Glútein- Hveiti, hafrar, bygg, rúgur og spelt
- Náttskuggafjölskyldan- tómatar, kartöflur, paprika og eggaldin.

Minnkum þessi efni með

SUÐU, SPÍRUN, LEGGJA Í BLEYTI, GERJUN,
ÞRÝSTIPOTTUR og SÚRDEIG.

Histamín ríkur matur

- Sítrusávextir
- Gerjaður matur – ostar, vín, bjór og súrkál.
- Avókadó
- Tómatar, spínat og avókadó
- Valhnetur, cashew og jarðhnetur
- Þurrkaðir ávextir
- Jarðaber, hindber, bananar
- Og fleira

Öruggur matur

- Prótein: Kjöt, fiskur, fræ, egg (oft), tófu, sumar hnetur, linsubaunir.
- Grænmeti: Allt grænmeti nema tómatar. Elda fyrir viðkvæmasta fólkið.
- Olíur: Avókadó, ólífu, smjör og ghee.
- Ávextir: Perur, límónur, bláber, melónur, mangó, jarðaber, hindber og fleira.
- Fræ: Graskersfræ, sesamfræ, sólblómafræ og fleiri.
- Hnetur: Möndlur, heslihnetur, makademíuhnetur og fleira.
- Korn: Quinoa, Hirsi, bókhveiti, hrísgrjón og glúteinlausir hafrar.

Viðgerðarmataræði

Viðhaldsmataræði

- Ekki það sama
- Viðgerðarmataræði gerum við í 1-3 mánuði ef það þarf að gera við mikið.
- Viðhaldsmataræði er hægt að byrja strax á, það gerir líka við.
- Enginn er eins

Annars bara njóta, hlæja og slaka

Lokaorð

- Muna að allar breytingar stórar sem smáar hafa áhrif.
- Halda áfram þrátt fyrir að gera eitthvað sem er ekki gott.
- Læra hvað gerir ykkur gott.
- Að vinna í eldhúsinu og búa til mat er að búa til listaverk. Það getur orðið listaverk eða klessuverk sem ekkert er lagt í. Þitt er valið.
- Litir, lykt, bragð, regla, form á matnum; allt nærir þetta öll skynfærin okkar. Því fleiri skynfæri sem við nærum því meira fær maður út úr matnum.
- Muna að njóta lífsins í dagsins önn ALLTAF. Vera í núinu. Hér og nú.
- Gangi ykkur vel.

Kær kveðja,

Kolbrún grasalæknir