

Utdrag ur boken ”Frisk av mat, LCHF från början!

Inledning!

Aldrig trodde jag att jag kunde bli så sjuk, jag som idrottat i hela mitt liv och försökt att vara sund på alla sätt. Nja, godis kunde jag inte säga nej till och en hel del andra godsaker därtill. Eftersom jag tränar och har tränat en hel del så borde jag ha råd att kunna unna mig lite godsaker, så tänkte jag. Ack vad fel man kan ha....

Hur började det egentligen? När började jag förstå att allt inte stod rätt till? Faktum är att jag haft kronisk värk i många år i axlar, rygg och nacke men det trodde jag berodde på träningsvärk, sträckningar m.m. Allt detta onda medförde förstås att jag sov dåligt om nätterna. Faktum är att jag sovit dåligt under hela mitt vuxna liv kan jag nu konstatera när jag erinrar mig.

Jag har också haft ledvärk, i framför allt fingrar och tår, under en lång rad av år men det har jag trott att det berott på dålig cirkulation till följd av snusning och emellanåt rökning.

Prostatabesvär har jag haft från tid till annan. Det har jag relaterat till att jag suttit på kalla bilsäten m.m. Hjärtbesvär i form av små hugg i hjärttrakten har jag också haft i kanske 15 år. Detta har jag viftat bort genom förklaringen att en läkare en gång sade att jag hade en artär som inte var riktigt fungerande med hjärtat men att det inte var farligt. Min pappa hade också hjärtbesvär och åt tabletter för detta. Jag hade väl lite i baktankarna att jag också kunde få liknande besvär.

Att jag har ofta varit förkyld med bihåleinflammationer och bronkit har varit ett normaltillstånd för mig. Alla år som jag varit kroniskt trött och så jobbigt på nätterna när tvingats gå upp för att kissa i tid och otid det kan jag först nu härleda till vad jag egentligen lidit av.....

Det började gå upp för mig när vi var och åkte skidor i alperna. Kompisen och hans vältränade flickvän höll på att köra slut på mig i backarna. Jag som varit aktiv skidåkare i hela mitt vuxna liv och t o m jobbat några säsonger med skidåkning i svenska vintersportorter. Nu kände jag att jag höll på att ta slut! Senare på kvällen, hemma på hotellet, märkte jag att ett sår som jag hade på läppen inte ville läka utan det blev t.o.m. värre inflammerat än förut.

Senare under våren hamnade jag i situationer som inte är att rekommendera. T.ex. så blev jag en ”motorvägskissare”, alltså en person som helt enkelt inte kan hålla sig längre utan bara måste kissa. Det spelar ingen roll att det är motorväg, jag måste ut....

Ett antal dråpliga situationer inträffade p.g.a. detta omedelbara behov av att kissa omgående, kosta vad det kosta vill. Exempelvis kändes det rätt jobbigt att mitt i den

mest spännande delen av filmen så måste jag bara ut på toaletten och alla på min bänk måste resa sig för att släppa ut mig. Att känna sig uttittad är kanske inte rätta ordet. Förintelse är kanske bättre från ögon som så klart menar att detta borde jag ha klarat av innan filmen. Andra gången, mitt under filmen, så funderade jag faktiskt på att inte gå in igen. Att jag två gånger innan filmen började var på toa, för att vara på den säkra sidan, hade ingen betydelse.

Jag förstod nu själv att allt inte stod rätt till. I ett försök att bota mig själv började jag dricka färskpressad apelsinjuice varje morgon. C-vitamin har man ju hört kan bota det mesta. En elektrisk juicepressare inhandlades och kilovis med apelsiner. Juicen från två tre stora apelsiner varje morgon borde göra susen. Att det gjorde susen är kanske inte rätt ord snarare kollaps av systemet.

Min sambo hade misstänkt ett tag att jag hade diabetes och att jag borde gå till doktorn och det gjorde jag.....

Första besöket hos doktorn.

Mitt besök på Olskrokens vårdcentral i Göteborg var ganska ångestladdat. Jag förstod ju att allt inte stod rätt till och att jag var sjuk men inte hur sjuk. Flera personer hade redan sagt till mig att jag antagligen hade diabetes och att jag skulle hoppas på att det var "åldersdiabetes" som jag hade och inte diabetes 1 som räknas som svårare. Jag hade googlat på diabetes och förstått att det räknades som en sjukdom där man inte kan bli frisk. Min mamma hade dött några månader tidigare av just diabetes eftersom diabetes leder till hjärtsjukdom och hjärtat stannande på henne just när hon skulle kliva på bussen. Det var inte med någon större entusiasm jag tog emot doktors besked att jag hade diabetes och ett mycket högt blodsocker. Det korta blodsockret låg på 21 och det långa på 13. Återkommer om vad detta betyder egentligen. Doktorn kunde inte säga om jag hade diabetes 1 eller diabetes 2, det skulle framkomma senare. Men diabetes hade jag definitivt.

Doktorn förklarade att jag var tvungen att äta medicin och/eller ta sprutor(insulin) för att hålla sjukdomen i schack. Den gode läkaren förklarade att jag kunde leva mitt liv som vanligt och äta som vanligt. Det var "inte farligt att äta en tårtbit ibland" som doktorn så aningslöst förklarade. Fast detta visste jag inte då. Det är klart att man litar på vad farbror doktorn säger, eller hur? Jag fick veta att diabetes var en sjukdom som man inte kan bli frisk ifrån. "Vad vi vet idag finns där inga kända botemedel för diabetes" som doktorn uttryckte sig.

Cykelturen hem från Olskrokens vårdcentral var inte den bästa cykelturen jag gjort. Jag tänkte på min mamma som, i bara några år, varit sjuk i diabetes och sedan tvärdött av ett slutkört hjärta. Det var för sex månader sedan. Är det min tur nu?

Slumpen är fantastisk eller vad man nu ska kalla det. Hemma på köksbordet låg Göteborgsposten och en annons påkallade min uppmärksamhet. "Dr Dahlqvist föreläser om hälsovinster med lågkolhydratkost för bl.a. diabetiker". Jag sade till min sambo, Maggan, att det där måste vi gå på eller om det var hon som sade det till mig. Vi tvistar lite om det. Hur som helst så gick vi till Lorensbergsteatern några dagar senare och lyssnade på Doktor Annika Dahlqvist. Jag är en stor skeptiker och är ganska misstänksam till min natur. Att lyssna till Dr Dahlqvist var ett långskott långt in i mörkret enligt min mening. Dessutom hade hon skrivit två böcker som hon givetvis tänkte kränga i pausen av föreläsningen. Ett geschäft, tänkte jag.

Föredrag på Lorensbergsteatern

Dr. Dahlqvist pratade om att det faktiskt var tvärtom mot vad vi alla har trott under en lång tid, nämligen att vi inte blir feta av fett tvärtom blir vi friskare och smalare!!! Däremot blir vi sjuka av kolhydrater som finns i bröd, pasta, potatis och ris. Det här var ju raka motsatsen till allt vad jag har hört tidigare och givetvis tvärtemot vad en annan doktor sagt till mig några dagar tidigare. Han menade att vi alla skulle äta nyckelhålmärkt mat och helst enligt tallriksmodellen.

Enligt läkaren riskerar vi att få en rad olika sjukdomar p.g.a. ätande av för mycket kolhydrater och för lite fett. Hon räknade bl.a. upp diabetes, hjärtsjukdomar av olika slag, prostatacancer, högt blodtryck, stroke, Alzheimers m.fl. sjukdomar. Detta kallades för metabola sjukdomar eller välfärdssjukdomar. Hon menade även att Becel, Milda och andra margarinprodukter var direkt hälsofarliga liksom övriga s.k. lightprodukter. Jag var chockad och förbryllad, kan detta verkligen vara möjligt? Jag tänkte på att jag, för några år sedan hade bytt till Becel eftersom det var så nyttigt för hjärtat och Becel var ju också sponsor för hjärt- o kärlfonden. Som gammal idrottsman var tankegångarna än mer förbryllande eftersom man alltid laddat med kolhydrater inför en kommande idrottsprestation.

Föredragshållaren menade att hela vår hjärt- o kärnproblematik och alla därtill tillhörande metabola sjukdomar inklusive fetmaexplosionen är orsakad av för lite fett och för mycket kolhydrater. Kolhydrater är samlingsnamnet för alla sockerarter. Med för lite fett menas mättat fett som är exempelvis smör, grädde, kokosfett med mera. Hon förklarade att människan inte var ämnad att äta stärkelseprodukter. Det innehåller för mycket energi som vi inte orkar förbränna fullt ut och överskottet blir sjukdomsframkallande och orsakar fetma.

Under senare delen av första timmans föreläsning lyckades doktorn övertyga mig så pass att jag gick och köpte hennes böcker i pausen.

Under nästa timma handlade det mycket om det dolda sockret i livsmedel, alltså t.ex. bröd som inte smakar sött men ändå omvandlas till socker(glukos) i magen. Detta hade jag svårt att förstå och det var första gången som jag hade hört något liknande. Frukostflingor gjorda på havre, som många äter på morgonen, att det innehåller nästan 80 procent kolhydrater(socker) var riktigt svårt att smälta. Pasta, som är så gott, det innehåller cirka 70 procent kolhydrater = socker. Det står t.o.m. i mycket liten stil längst bak på paketen. I min värld var kolhydrater något nyttigt men föredragshållaren hade en helt annan uppfattning.

Nästa morgon var det ägg och bacon till frukost och hallon och grädde därtill plus kaffe förstås. Jag tänkte ge lågkolhydratkosten en chans, jag hade ju inte speciellt mycket att förlora.

Mitt nya liv!

Nu ska jag äta mat som jag tidigare trodde var rent hälsofarlig, smör och grädde som innehåller så mycket fett ska alltså bli min nya energigivare. Bort med potatis och bröd och jag får heller inte äta pasta och ris. I stället ska jag äta grönsaker som växer ovan jord. Mina barn blev väldigt oroliga för min nya livsstil, de trodde att jag skulle få hjärtinfarkt av att äta så fet mat.

Vad händer i kroppen när man byter bränsle? Fungerar det som en bil? Diesel är ju inte så bra för en bensinare och tvärtom. Efter tre dagar var delar av suget borta, alltså den där sugande känslan att man alltid måste ha någonting att tugga på. Enligt teorin ska insulinkurvan jämnas ut sig och du ska slippa den där sugande känslan som brukar komma bara någon timma efter den senaste måltiden. Nu, så här i efterhand, så förstår jag att jag varit sockerberoende! Jag var ju diabetiker, alltså van vid en mycket hög sockernivå i kroppen. Nu kom det plötsligt nästan inga kolhydrater alls in i min kropp. Min kropp reagerade enormt positivt förutom en irriterande lös mage. Visserligen skrek sötsuget ibland efter bara något litet sött att tugga på men jag lyckades övermanna det suget efter lite handgemäng.

Frukost! Hur många varianter finns det på ägg och bacon? Hur mycket som helst verkar det som. Omelett med tomat och bacon, omelett med tonfisk och tomat, omelett med bacon och lök, stekta ägg, kokta ägg osv. Här är en favorit; koka fyra ägg, skala dom och blanda med makrillfilé och hyvla ner smör med osthyveln i blandningen. Tillsätt salt och svartpeppar. Mums!
Hallon är bra och det fick bli min frukost ibland tillsammans med vispad grädde och FinnCrisp med osthyvlat smör och mycket ost. Kaffe därtill!

Lunchen kändes som ett problem. Hur ska jag bli mätt särskilt om jag äter lunch ute? Det verkade inte vara något större problem förutom en del höjda ögonbryn. - Jaha, du vill inte ha potatis, vill du ha ris i stället? Du kan få lite mera bröd om du vill eller pasta? – Nehej, du vill inte ha något av det men vad vill du ha då? Man kände ju att personalen funderade på om kunden var riktigt frisk och borde behandlas med försiktighet. – Jag tar gärna lite kokta grönsaker, helst ovanjords och mera sallad om det går bra.

Middag hemma var lite lättare. Det visade sig finnas massor med recept för oss som äter jägarkost eller ännu hellre naturlig mat. Det är egentligen inte så konstigt; kött, fisk, ägg, grönsaker och nötter är vår naturliga mat. Bröd, potatis, ris och pasta är det inte. Till middag var det alltså både kött och fisk som vanligt men nu blev det t.ex. blomkålsmos med mycket grädde och smör och en rad olika grönsaksgratänger med mycket grädde och smör. Brödet, pastan, riset och potatisen var förpassad till en plats längst in i skafferiet. Ännu så länge hade jag inte slängt någon mat, man är ju skeptiker.

Några veckor gick och kilon rasade(8 kilo) och måendet blev bara bättre och bättre.

En bekant till mig hade inte lika tur med slumpen som jag hade. Alltså att få reda på att kosten hade en sådan enorm påverkan på hälsan. Han fick diagnosen diabetes ungefär samtidigt som mig och hans värden på det långa och korta blodsockret låg något under mina. Idag tar han fem insulinsprutor om dagen och hans diagnos är diabetes 1.

Besök hos diabetessjuksköterskan

Efter ett par veckor med naturlig mat hade jag en besökstid hos diabetessjuksköterskan. Detta var en kvinna med mycket bestämda åsikter om hur en diabetiker skall sköta sig. Jag fick veta att diabetes är en obotlig sjukdom där man bara blir sämre och sämre och till slut dör man i någon slags hjärtsjukdom. Hon menade att det fortfarande inte var klart om jag hade diabetes 1 eller diabetes 2 (åldersdiabetes). Om jag hade diabetes 1 så skulle jag börja omgående med insulinsprutor och om det var 2:an så gällde tabletter (Metformin) till en början. Därefter var det insulinsprutor. Denna kvinna menade att diabetes var en form av hjärtsjukdom som var obotlig, ”ännu har forskningen inte hittat något botemedel” menade hon. Att man blir sämre och sämre är helt naturligt, det finns till och med ett namn på detta, det kallas naturalförloppet. Eftersom jag är en skeptiker av rang så tvivlade jag på ”naturalförloppet”. – Varför skall jag ta en massa mediciner om jag ändå inte kan bli frisk, frågade jag. – Jo, du kan förlänga ditt liv och din livskvalitet med hjälp av medicinerna, menade sjuksköterskan.

Nu hade jag läst Dr. Dahlqvists böcker om lågkolhydratkost och jag hade också ätit kosten själv under några veckor och mitt mående var bättre än på många år. - Vad tror du om att äta lågkolhydratkost, lchf (low carb high fat) frågade jag. Kvinnan blev mycket irriterad och gick nästan upp i falsett när hon förklarade att detta var mycket farligt och inte enligt vetenskap och beprövad erfarenhet. Hon varnade mig mycket skarpt för att äta denna kost. Jag berättade att jag redan ätit denna kost under några veckor och att det var länge sedan som jag mådde lika bra som jag gör nu. - Hur hänger det ihop? Diabetessjuksköterskan blev mycket arg och menade att jag kommer att drabbas av hjärtinfarkt om jag äter så lite kolhydrater och så mycket fett. - Fettet kommer att lägga sig som plack i mina artärer och orsaka förträngningar som i sin tur leder till hjärtinfarkt, var hennes kommentar. All vetenskap säger att vi ska äta enligt tallriksmodellen och gärna nyckelhålsmärkt mat. Hela den svenska diabetessjukvården är uppbyggd enligt denna rekommendation fortsatte min diabetessjuksköterska.

Jag började fundera på om Dr. Dahlqvist hade fel ändå för inte kan väl hela den svenska sjukvården ha fel? När jag cyklade hem från detta besök gick tankarna i förvirrade banor och tänk om jag får hjärtinfarkt nu när jag cyklar hem från mötet med diabetessjuksköterskan. – Jag kanske ramlar av cykeln när som helst, gick mina förvirrade tankar.

Akutbesök på vårdcentralen.

Mina värden blev bättre och bättre, blodsockret mättes kontinuerligt både före och efter måltid. Det blev verkligen snygga och positiva kurvor. Kurvorna svängde i en vacker båge neråt både efter fastande och efter måltid. Ännu en vecka gick med den nya kosten och jag mätte bättre och bättre förutom en fortfarande lös mage.

En dag kände jag plötsligt stickningar och retningar kring hjärtrakten som jag inte känt förut. Det blev panik på natten, jag vågade inte somna om. – Nu är det färdigt, tänkte jag. Här kommer hjärtinfarkten precis som doktorn och diabetessjuksköterskan varnat för. Min sambo vågade heller inte sova och vi väntade bara på att dagen skulle infinna sig så att jag kunde ta mig till vårdcentralen. Efter en mycket orolig och sömnlös natt tog jag bilen till vårdcentralen, cykeln fick vila denna dag. Jag kände fortfarande stickningar och retningar men inte fullt så mycket som tidigare.

Läkaren var ung och ambitiös och han frågade om mina besvär. Jag berättade att jag var diabetiker och att jag hade stickningar och retningar kring hjärtat. Det blev genast en rad olika provtagningar och blodprov och läkaren verkade allvarligt bekymrad. Jag fick reda på att mitt kolesterol var skyhögt över vad man borde ha och att jag riskerade en hjärtinfarkt. Läkaren ville att jag omgående skulle åka till Östra sjukhuset och läggas in där för observation. Han frågade om jag behövde ambulans. – Nej, det behövs inte, svarade jag, jag har egen bil. Läkaren tyckte inte att jag skulle köra i mitt tillstånd men det fick jag ta på mitt ansvar.

Jag berättade för läkaren att jag egentligen mätte riktigt bra förutom stickningarna och retningarna i hjärtrakten som nu avsevärt hade avtagit sedan den panikartade natten före. På min fråga om vad läkaren trodde om Dr. Dahlqvists rekommendationer om lågkolhydratkost för diabetiker så blev han riktigt upprörd. Detta var livsfarligt och mot alla vetenskapliga studier och beprövade erfarenheter. Jag skulle absolut akta mig för detta, menade doktorn. - - Det verkar som att du äter denna kost och är ju uppenbart att det är farligt se bara på dina kolesterolvärden, menade doktorn klart irriterad.

Mina tankar snurrade runt i förvirrade banor, - om jag nu mår bra och mitt blodsocker går ner av en kost som hela Sveriges sjukvård menar är livsfarlig, hur hänger allt detta ihop? Kan det verkligen vara möjligt att hela sjukvården går i helt fel riktning eller är det så att Annika Dahlqvist och jag själv har sålt våra intimare delar till en viss herr räv. Framtiden får utvisa och den är närmare än någonsin.

Det blev nya provtagningar på Östra sjukhuset trots att jag bara en timma tidigare hade tagit prover på Vårdcentralen. Det visar sig att sjukvården inte är online med varandra utan varje sjukvårdsinrättning måste ta sina egna prover. Det blir ju färska fina prover men inte kan det vara så kostnadseffektivt? Min sambo var med och var

givetvis orolig för hur det skulle gå. Ska jag bli inlagd över helgen? Vi som planerat en god middag med naturlig mat och ett glas torrt vin därtill.

Under föredraget, några veckor tidigare, hade Dr Dahlqvist nämnt att det inte var fett som kommer utav fett som lägger sig som plack i våra ådror och kärl. Det är i stället små, små inflammationer som tränger ihop sig i kärlen och dessa inflammationer lever på vårt överskott av glykos (socker). Överskottet kommer sig av att kroppen inte orkar förbränna all energi, i form av främst kolhydrater, som vi stoppar i oss. Mer information om detta senare.

Dr. Dahlqvist, erinrar jag mig, berättade att det också hade kliat, stuckits och retats i hennes kärl och ådror när hon hade gått över till naturlig mat. Hennes konklusion var helt enkelt att systemet läker sig när inflammationerna inte får tillräckligt med bränsle. Utan bränsle - inga inflammationer. En ganska intressant tanke.

Nu befann jag mig hos en ny doktor på Östra sjukhuset som undersökte mig och han menade att jag hade för högt kolesterol men att jag själv fick välja om jag ville bli inlagd eller inte. Nu måste jag välja väg, tänkte jag. Om jag tror på den nya kosten så går jag helt enkelt hem och lagar middag och tar ett glas vin med Maggan. Sjukvården kan gå sin väg så går jag min.

Senare på kvällen mitt under middagsbestyren så ringde den första läkaren från vårdcentralen och frågade om jag var på Östra sjukhuset? – Nej, jag är hemma och vi håller på att laga middag. Läkaren blev alldeles ifrån sig och menade att det var alldeles fel. Jag borde vara inlagd. Han bad att få återkomma efter konsultation med överläkaren på Östra. Några minuter senare ringde det igen och läkaren hävdade att jag genast måste läggas in på Östra sjukhuset för observation. Det finns inget utrymme för diskussion, det hade han själv och överläkaren kommit fram till. Min reaktion överraskade t.o.m. mig själv för jag svarade att jag inte längre var hans patient utan jag tänkte äta en god middag enligt Dr. Dahlqvists rekommendationer och ett gott glas vin med Maggan.

Som ni märker har jag överlevt och också upplevt fantastiska hälsovinster för annars hade jag inte skrivit denna bok. Det kan ju vem som helst räkna ut.

Reflektioner efter besök hos läkare och diabetessjuksköterska

Anta att jag inte gått på föreläsning hos Dr. Dahlqvist, anta att jag inte börjat med naturlig mat. Vad hade hänt då? Jo, jag hade förstås gjort allt vad läkarna och diabetessköterskan sagt. Jag hade tagit mina mediciner och sprutat in insulin och fortsatt med samma kost som tidigare. Min tidigare kost och läkarnas respektive diabetessjuksköterskans rekommendationer var i stort set identiska. Vad hade hänt då? Jo jag hade hamnat mitt i ”naturalförloppet” alltså det fullkomligt naturliga

förlopp som är diabetikerns. Den säger att man bara blir sjukare och sjukare men det är fullkomligt normalt och sedan dör man knall och fall.

Så här två år senare, medicinfri och fullkomligt frisk, tänker jag på de människor som får råd och mediciner från sjukvården som gör dem bara sjukare. Hur ska de veta att hela sjukvården har helt fel och går i fel riktning? Vem vågar säga emot en doktor som säger att du riskerar att dö om du inte gör som jag säger?

Hur många människor skriver under sin egen dödsdom varje dag genom att följa de råd om kost och medicinering som sjukvården ger. Är det kanske 15 stycken människor per dag bara på den vårdcentral som jag går till.

Det är förstås "Naturalförloppet" som är sjukt. Människorna är tillfälligt förgiftade av vårt alltför höga intag av kolhydrater men det fina är att vi genom vårt eget naturalförlopp kan bota oss själva. Mer om detta i senare kapitel.

Jag tror förstås inte att sjukvården vill oss illa, tvärtom där finns många människor som lägger ner stor energi på att göra oss friska. Det som är problemet är att man inte byggt in säkerhetsventiler i systemet som varnar när något går snett.

Säkerhetsventilen skulle kunna vara vanliga människors erfarenhet som på något sätt krockar med den ordinarie sjukvårdens riktlinjer. Bygg ett system inom sjukvården som tar till vara människors erfarenheter, det skulle alla tjäna på.

Annons efter läkare på Internet!

Hur tuff man än är så vågar man inte, med svår diabetes, vara utan läkare en längre tid. Men samtidigt vill man ju heller inte ha en läkare som tror tvärt emot vad du tror på. Mina värden blev hela tiden bättre och stickningarna och retningarna i hjärttrakten är nu helt borta. Dr. Dahlqvists logik var inte så dum ändå; ett sår som läker sig och sticker och retas är ett läkande sår och det var precis vad som hände med mitt hjärta. Vilken tur att jag inte lade in mig själv den där fredagen på Östra sjukhuset. Dom hade säkert proppat mig full med fel mat och blodsockret hade skjutit upp i himlen.

Hur får man tag i en läkare som tror på den naturliga maten? Jag vill ju att en läkare skall ta prover och följa upp mitt tillfrisknande och samtidigt heja på och tala om hur duktig man är. Finns det någon i Göteborg? Efter mycket ringande och mejlande har jag kommit fram till att det inte finns en sådan läkare i Göteborg. Det är egentligen fullständigt absurt, här finns en metod som gör folk friska men det finns inga läkare som tror på den. De tror på en metod som gör folk sjuka. Någonstans på vägen har sjukvården spårat ur.

Till slut fick jag svar efter annons på Internet från en överläkare!! i Trollhättan som berättade att det fanns en kvinnlig läkare i samma stad som tror på low carb high fat. Nu hade det gått nästan tre månader med den naturliga kosten och jag mådde bättre än på många år. Men jag behövde ta prover på framför allt det långa blodsockret, som var 13 punkter tidigare vid min diabetesdebut och som normalt är c:a 5 punkter.

Diabetesdebut är förresten helt fel uttryck men används av sjukvården. I mitt fall så har jag gradvis blivit sjukare och sjukare under en lång följd av år nästan utan att jag märkt det och utvecklat en rad andra sjukdomstillstånd som är en direkt följd av för mycket socker i kroppen.

Jag kontaktade läkaren i Trollhättan och vi kom överens om en tid för besök. Någon månad tidigare hade jag kastat mina metformintabletter, som var till för att sänka mitt blodsocker, detta gjorde ju maten mycket bättre. Längre fram i boken skall vi diskutera sjukvårdens och läkemedelsindustrins förhållande till varandra. Om man kan bli frisk av mat varför inte bara säga det då!

Plötsligt hände det!

Jag såg verkligen fram emot mitt besök hos den positiva läkaren i Trollhättan. Maggan och jag hade tillsammans gjort mycket vackra, ur min synvinkel, diagram som följde blodsockerkurvan ner till en normal nivå. Det var röda och blå linjer som visade blodsockret på fastande och icke fastande mage.

Nu hade det gått fyra månader med naturlig mat och den senaste hälsovinsten var värd minst en jackpottvinst på Lotto. En dag vaknade jag med insikten att något hade hänt med min kropp. Vad det var visste jag inte men det kändes annorlunda. Efter någon minut insåg jag vad det var. Mina armar hängde avslappnat rakt ner från axlarna utan att det gjorde ont. Det gjorde faktiskt inte ont någonstans i varken rygg, nacke eller axlar. Tidigare har jag haft ständig och kronisk värk i nämnda delar. Att kunna släppa ner armarna i avslappnat tillstånd var den sista pusselbiten för mina ryggbesvär. Jag hade förstås märkt att jag gradvis börjat sova bättre och det måste

skett p.g.a. minskad värk. Att jag nu blev medveten om detta tillstånd av värkbefrielse var en underbar lycka.

I 10-15 år har jag med jämna mellanrum, när värken varit för j-vlig, besökt i tur och ordning, doktorn på ortopedien som genast ordinerat inflammationsdämpande tabletter, naprapaten som konstaterade att kotorna låg fel och att det behövdes minst 10 behandlingar, sjukgymnasten som ansåg att det onda behövde tränas bort likaledes vid minst 10 tillfällen. Jag vill naturligtvis inte ta bort brödfödan för varken doktorn, naprapaten eller sjukgymnasten men faktum är att jag nu för första gången blivit riktigt värkbefriad och det har skett med hjälp av kosten. Återigen ställer vi oss frågan; kan man bli frisk av mat? Visst, och det är enklare än vad vi tror.

Om nu vår sjukvård var lite bättre informerad så visst borde läkaren, eller naprapaten och varför inte sjukgymnasten ställt den självklara frågan; vad äter du för mat? Hur ser din matsituation ut? Om de hade ställt den frågan så hade de, med rätt kunskap, ordinerat koständring kanske i kombination med träning och möjligtvis lite värktabletter i början.

Hur många går omkring med kronisk värk kanske helt i onödan. Men hur gick det egentligen till när värken släppte? Det är inte konstigare än situationen när hjärtat och kärlen läkte sig. Massor av små, små inflammationer orsakade min värk och dessa inflammationer förökade ständigt sig själva genom ständig påspädning av bränsle (glykos=socker). När bränslet (glykosen) försvann ja då försvann även födan för inflammationerna och därmed värken. Hur svårt kan det vara? Om inte vårt immunförsvar ständigt måste kämpa mot alla dessa onödiga inflammationer som är orsakade av för högt sockerintag så skulle vi kunna försvara oss mycket bättre mot förkylningar, influensor m.fl. sjukdomar

Positiv doktor i Trollhättan

Äntligen ska jag få träffa läkaren som är positivt inställd till naturlig mat (lchf). Resan gick alltså från Göteborg till Trollhättan. Många reser längre varje dag på väg till och från jobbet. Jag ska egentligen inte klaga men nog borde det finnas en läkare på närmare håll t.ex. i Göteborg som tror på en metod som gör folk friska, inte sjuka. Jag blir väldigt positivt bemött på vårdcentralen och läkarbesöket inleds med att jag berättar min sjukdomshistoria. Läkaren blir upprörd å mina vägnar av den mottagning jag fått av sjukvården. Hon anser, liksom Dr. Dahlqvist, att sjukvården är inne på fel spår och inte förstår kostens betydelse för hälsan.

Hon berättar om Karlshamnsstudien som faktiskt är den enda studie som undersökt lågkolhydratkost i förhållande till vår vanliga kost som är högkolhydratkost. Den studien säger att lågkolhydratkost (lchf) ger människor avsevärt mycket bättre värden än vår vanliga kost. Detta är en mycket liten studie i sammanhanget och därmed blir den aldrig erkänd av sjukvården.

Vad säger då mina värden? Vad har hänt under fyra månader med lågkolhydratkost? Alla värden är normala, det långa blodsockret är 5 punkter som tidigare var 13 och mina kolesterolvärden är helt perfekta. Även alla andra värden är helt normala och indikation på att jag är en frisk person. Hur är detta möjligt? För bara fyra månader sedan var jag en person med en obotlig sjukdom och som med hjälp av det helt naturliga "naturalförloppet" snart skulle infinna sig i de sälla jaktmarkerna. Om denna bok, mot förmodan, skulle läsas av en läkare eller diabetessjuksköterska så ta till er informationen och erfarenheterna det kan rädda liv, t.o.m. era egna.

Min positiva läkare frågade om hon fick använda mina fina blåa och röda blodsockerkurvor i form av diagram och det fick hon förstås. Det var verkligen en positiv upplevelse att träffa en läkare som hejade på mig och mina hälsovinster och som inte hotade med hjärtinfarkter av för mycket fettätande och för lite kolhydratätande. Med glatt (!) hjärta styrde jag mot Göteborg.