

Mad evolutionen

Som det måske er bekendt for mange foregår der i øjeblikket en kostrevolution i en stor del af den vestlige verden – i øjeblikket centreret i Sverige hvor det oplyses at op imod hver 5. svensker er involveret. Fænomenet går under forkortelsen LCHF, hvilket betyder at man mindsker eller helt fjerner kulhydrater fra kosten og til dels erstatter disse med naturligt fedt. Altså smør, piskefløde, gode olier m.m. Samtidig skærer man ned på frugt og hæver andelen af grønsager (ovenjords)

Der findes tilsyneladende ingen andre kostfilosofier der er så overlegne som LCHF. Folk i hobetal bliver helbredt for diabetes, overvægt, forhøjet blodtryk, for høje kolesteroltal og meget meget mere. Personligt synes jeg at det lød for godt til at være sandt, så jeg valgte at prøve det på egen krop. Med kun 4 mdrs. erfaring kan jeg kun se positive sider ved LCHF. Jeg har tabt mig og reduceret mit medicinforbrug idet mit blodtryk er faldet betydeligt. Jeg har det generelt bedre – sover mindre og er *aldrig* sulten – slet ikke efter søde sager. Min madglæde er dog fuldt intakt.

Der findes oceaner af dokumentationer og undersøgelser der viser at det fungerer. Jeg har også forstået at den svenske sundhedsstyrelse – efter kamp – har anerkendt metoden til behandling af diabetes, hvor den er overlegen i forhold til fedtfattige alternativer. Der er eksempler på flere diabetikere har kunnet droppe insulinen efter kort tid.

Det meste omkring LCHF kan findes på nedenstående link og jeg håber virkelig at udvalget kan finde tid til at sætte sig lidt ind emnet da LCHF ville kunne få voldsomme økonomiske konsekvenser for hele vores sundhedsvæsen, da det ville kunne give befolkningen et voldsomt sundhedsløft.

<http://www.kostdoktor.se/>

Her kan man også se en Tv-udsendelse, der kan beskrives således:

En stor håndfuld personer, der alle led af én eller flere af disse: fedme, diabetes, højt blodtryk og forhøjet kolesterol(den dårlige af slagsen), var samlet.

De viste deres bjerg (en halv bærepose) af den ordinerede medicin.

De havde i årevis fulgt de, på borgen, gældende retningslinjer for sund kost.

Ingen af dem havde det særlig godt.

De indvilligede at deltage i et forsøg med at følge Eenfeldts kostråd.

Vi så blandt andet et klip fra et supermarked, hvor forsøgslederen viste rundt.

Hun pegede på de ting de skulle undgå og dem de skulle vælge.

På et tidspunkt var der en af deltagerne der ville tage noget fra en hylde - hun blev korrekset af lederen - hun skulle tage den fede variant og ikke den magre!

Efter 9 måneder mødtes de så igen.

Alle havde tabt sig.

De fleste havde smidt al medicin ud - også diabetikerne.

Nogle havde fået højere kolesterol, men det var mest af den gode slags.

De havde det alle meget bedre

Jeg synes det kunne være en fin ting hvis Danmark gik i spidsen med madrevolutionen. Ikke kun fordi det kunne være sjovt at overhale Sverige indenom – men det ville heller ikke

være dårligt at spare milliarder på sundhedsvæsenet i vores nuværende økonomiske situation.

Jeg håber at udvalget vil tage min henvendelse alvorligt og bruge noget tid på den. Derudover udfordrer jeg de enkelte medlemmer til at prøve LCHF i 2 uger. Så er jeg sikker på at der vil blive sat fart i madrevolutionen...

Desværre starter Danmark med at være bagud ved at lægge afgifter på de helbredende, naturlige fedtstoffer.

MEN – det er aldrig for sent...