

OM LIVSFARLIGA KOLHYDRATER

Vår egen hypotes är som bekant att vi hamnat i det metabola syndromet (= *övervikt-syndromet*) - på grund av att vi följt myndigheternas föreskrifter om det lämpliga med att droga oss med en stor mängd kolhydrater i kosten. När vi till slut insett detta - och också fattat det avgörande beslutet att upphöra med den förgiftning som gjorde oss sjuka - upplever vi i stort sett att alla våra vällevnadssjukdomar får vingar som döda onda själar - och flyger iväg och lämnar en frisk kropp bakom sig.

...

Det finns faktiskt mycket som pekar på att det är "begåvat" att undvika kolhydraterna så långt det nu är möjligt - dvs. betrakta dem som ett gift för kroppen - och här är några goda skäl - även om det nu en gång för alla inte är lätt att avstå från denna drog.

1. Kolhydrater är det enda näringsämne vi inte behöver.
2. Kroppen tillverkar själv den ringa mängd blodsocker den behöver från fett och protein i levern och njurarna.
3. Om vi inte kunde framställa insulin skulle vi omedelbart dö i akut blodsockerförgiftning efter en normal kolhydratstinn måltid.
4. Insulinet räddar oss från akut död i kolhydratförgiftning - men har mängder av obehagliga metabola biverkningar - och man kanske skulle kunna kalla insulinet för en giftig kompanjon till kolhydraterna.
5. Utan kolhydrater hamnar vi i det förnämna ketogena tillståndet - och är man mindre begåvad kan man då trösta sig med att hjärnan nu fungerar ungefär 25% bättre än om den går på ren glykos. Man kanske därför skulle kunna säga att den svenska befolkningens genomsnittliga intelligenskvot skulle kunna öka ungefär så mycket - om alla övergav kolhydraterna - och vi ligger idag här ganska långt framme i en global jämförelse.
6. Vad som ytterligare talar för det lämpliga att betrakta kolhydrater som ett gift - är att man kan bli så skadad av dem att man till slut hamnar i det metabola syndromet (= *övervikt-syndromet*) - ungefär som en person som dricker stora mängder sprit under lång tid kan hamna i det alkoholsyndrom som kallas alkoholism. (*En intressant jämförelse är att kolhydraten fruktos metaboliseras på ett nästan identiskt sätt i levern som alkohol och ger samma leverskador.*)
7. Som många gifter är kolhydrater också beroendeframkallande och vi som hamnat i det metabola syndromet (= *övervikt-syndromet*) kan intyga att de fun

gerar som en drog - och som hos de flesta av oss ger upphov till akuta sjukdoms-
sympton- på samma sätt som alkohol hos de som blivit alkoholister.

8. Hos sockersjuka har förgiftningen också gått så långt att hela metabolismen (= *ämnesomsättningen*) totalt havererat och sedan endast kan hållas igång med konstgjord andning (*extra insulin*) om man fortsätter med sin drog.

9. Höga blodsockerhalter och insulinhalter, dvs insulinresistens, ökar plackbildning i hjärnan och kan kopplas till försämrad mental kapacitet. Den demens som är så vanligt förekommande hos de som länge haft diabetes är här knappast någon tillfällighet.

10. Höga blodsockerhalter gör att proteinerna i blodet blir "karamelliserade" och slutar fungera - helt enkelt klibbar ihop. Detta kallas Advanced Glycemic End-products (AGE). Kroppens naturliga förmåga att sära på de hopklibbade proteinerna saboteras effektivt av de höga insulinhalterna vid insulinresistens.

11. Allt talar för att de höga blodsockertoppar som den kolhydratrika kost vi mer eller mindre är rekommenderad att äta helt enkelt bryter ned våra kroppar på sikt.

Den här listan kan göras längre men den kan kanske duga som en introduktion till frågeställningen. Punkterna är ursprungligt formulerade av professor Göran Sjöberg och finns på dr Annika Dahlqvists blogg här <http://annikadahlqvist.com/2013/11/02/lena-anderssons-kostfilosofi/>.

Livsmedelsverkets kostråd - som innebär ca 60 % kolhydrater i kosten - finns att läsa om t ex här <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maten-och-varhalsa/Overvikt-och-fetma/>.

Själv har jag kommit på att den mängden är LivsFarlig - bokstavligt talat - och minskat på kolhydrater i mitt kosthåll till betydande mindre än 20 % sedan ca fyra år tillbaka - till förmån för mera av animaliskt fett och kokosolja = jag är bl a mycket återhållsam med grönsaker ovan jord i kosten - för de ger mer än 50 % kolhydratenergi. Om detta skrev jag ett brev till en kompis om i mars 2013 - och det finns på nätet här <http://josefboberg.files.wordpress.com/2013/04/kompis2.pdf>.

Om hur min artegna frukost numera ser ut här <http://josefboberg.files.wordpress.com/2013/04/artegen-frukost.pdf> och mina allmänna hälsotips finns här <http://josefboberg.files.wordpress.com/2013/04/halsotips1.pdf>.

RESULTAT. Jag har numera ej ont någonstans och äter inga mediciner. Det trodde jag var omöjligt för fem år sedan. Nu vet jag att det är möjligt för ALLA - och som princip oavsett vilken sjukdom man i omedveten okunskap medicinerar emot. / Josef Boberg den 16 november 2013

- slut citat härifrån <http://josefboberg.wordpress.com/2008/04/13/mg-brist-stress/>.