

Tænk, at man kan tænke sig tynd

v. Heilpraktiker Arvin Larsen

Fedtfattig kost, reduktion af hurtige kulhydrater, proteinkurer, motion, evindelige slankekurer og andre hurtige løsninger præger debatten, når der skal gives gode slankeråd. Alt har været prøvet gennem tiderne og alligevel viser statistikken, at kun en ud af hundrede holder vægttabet efter en slankekur.

En undersøgelse i 2002 viste, at hele 230,6 millioner europæere var på slankekur. Heraf lykkedes det kun 3.8 millioner at holde vægttabet efter det første år. Dette er langt fra acceptabelt. Man bør derfor konkludere, at de fortærskede slankeråd, der konstant fylder spalterne i diverse magasiner, ikke rækker. Vi må altså se i øjnene, at der ikke findes en mirakelkur, der kan kurere alle overvægtige. I stedet bør vi sande, at overvægt og fedme ikke er en overfladisk sygdom eller tilstand, men snarere et symptom på en række dybereliggende problemstillinger i det enkelte menneske og vores samfund.

Nyere forskning tyder på, at en række uheldige forhold i hormonsystemet, insulinproduktionen, og nervesystemet bærer skylden for de kroniske vægtproblemer. Hvis ikke disse ubalancer i kroppen rettes op, vil organismen blive ved med at generere overvægt. Holder denne nye forståelse af kroppens biokemi stik, udspringer overvægt og fedme af dybe stresstilstande i det enkelte menneske. Den eneste holdbare vej ud af de overflødige kilo, er derfor at ændre på vores følelsesmæssige og mentale adfærdsprogrammer.

Starten på overvægt – den egentlige årsag! Fase 1.

Uløste følelsesmæssige forhold, angst, bekymringer, stress etc. udløser som bekendt en flugt/kamp-reaktion i vores nervesystem. Denne flugt/kamp-tilstand øger udskillelsen af velkendte stresshormoner så som adrenalin og binyrebarkhormonet cortisol. Kortvarige perioder med stress bringes naturligt til ophør via hjernens naturlige mekanismer. Hvis stresstilstanden derimod står på i længere perioder, ødelægges de celler i hjernen, som normalt kontrollerer koncentrationen af de forhøjede stresshormoner. Det er tabet af denne kontrol, som i de fleste tilfælde starter udviklingen af den egentlige overvægt.

Stresshormonerne udløser et stort behov for sukker til bl.a. hjernen, nervesystemet og musklerne. Dette stressudløste høje blodsukker, kan kun opretholdes gennem en stadig frigørelse af flere stresshormoner, eller via en selvfordøjelse gennem nedbrydning af energidepoter, egne proteiner, herunder egne immunceller, muskelceller, organer mm. Da et forhøjet blodsukker naturligt øger insulinproduktionen og da høje koncentrationer af insulin fører til vægtøgning vil stresshormonerne lægge den første hjørnesteen i opbygningen af en kommende overvægt.

Endnu værre er, at den stressbetingede forhøjede insulinproduktion efter nogen tid medfører en begyndende insulinresistens. Insulinresistensen betyder, at kroppens celler har brug for mere og mere insulin. Brydes denne onde cirkel ikke, lægges allerede her risikoen for udvikling af type 2 diabetes. Konsekvenserne ved forhøjet insulin er, ud over risikoen for udvikling af type 2 diabetes, blandt andet: fedme, forhøjet kolesterol, forkalkning, infektioner, hjerte-kredsløbsproblemer, PCOS (polycystisk ovarie syndrom), barnløshed og østrogenbetingede celleforandringer. Kroppens manglende følsomhed overfor insulin opleves som lavt blodsukker.

Vi kender alle til følelsen af at have et lavt blodsukker. Når blodsukkeret er lavt, frarøves vi evnen til at distancere til vores følelser. Vi bliver trætte, irritable og har sværere ved at overskue livet.

Et lille hurtigt måltid rig på sukker eller kulhydrater, løfter straks blodsukkeret og giver os samtidig vores mentale klarhed og kontrol tilbage. Mennesket vil derfor altid ubevidst bruge kulhydraterne eller de søde sager som den foretrukne kilde til genereringen af den mentale kontrol. Dette ubevidste forsøg på at spise sig fra problemet, fører til næste fase i udviklingen af fedme.

Overvægten øger appetitten og slår hormonerne ud af kurs - Fase 2

Når vi mennesker indtager føde, vil denne nedspaltes til sukker, fedt eller aminosyrer. Når sukkeret og fedtet når frem til blodbanen vil kroppen lagre overskuddet i form af fedt i fedtdepoterne. Fedtdepoterne danner herefter et signalstof, som hedder leptin – et stof, som via blodet føres gennem blodbanebARRIEREN til hjernens sultregulerende center, som sidder i hypothalamuskirtlen. I sultcentret findes nogle leptinfølsomme nerveceller, som registrerer leptinet fra fedtdepoterne. Når de leptinfølsomme nerveceller registrerer leptinet, nedsættes sultfølelsen og mæthedsfølelsen melder sig. For at denne mekanisme kan fungere optimalt, kræver det, at de leptinfølsomme nerveceller er intakte og velfungerende.

Foruden at stimulere mæthedsfølelsen virker leptinet også som en af hjernens belønningshormoner, hvilket kan registreres som den veltilpashed, tryghed, glæde, overskudsfølelse og lystfølelse, man føler efter et godt måltid. Netop dette, at føden virker frigørende på leptinet og dermed stimulerer hjernens belønningssystem, vil ubevidst motivere

mennesket, til at indtage større mængde føde.

Den større mængde føde betyder, at fedtdepoterne også øger deres produktion af leptin. Denne øgede mængde leptin vil gennem længere tid ødelægge nervecellernes følsomhed over for leptinet. Med tiden udvikles derfor en leptinresistens i sultcentret. Når sultcentret ikke længere reagerer på leptinet, vil mennesket mangle mæthedsfornemmelsen, ligesom leptinets udløsende virkning på hjernens belønningssystem udebliver.

Resultatet vil derfor ofte ende med, at mennesket spiser oftere i forsøget på at opnå mæthedsfornemmelsen og lykkerusen.

Denne øgede spisning vil dog kun gøre problemet endnu værre, og nu starter overvægten for alvor! Det allerværste i denne forbindelse er imidlertid det forhold, at sultcentrets ufølsomhed overfor leptinet medfører, at kroppen nu "tror", at der er mangel på føde.

Kroppen tolker simpelthen sin egen ufølsomhed overfor leptinet som et udtryk for mangel på mad.

Netop derfor iværksætter kroppen en generel stofskiftenedsættelse i forsøget på at bevare kroppens energiressourcer. Denne stofskiftenedsættelse inkluderer en funktionsnedsættelse af både skjoldbruskkirtelen, hypothalamuskirtlen, hypofysen og kønskirtlerne. Hermed reduceres netop de hormoner, som normalt er ansvarlige for vægtreguleringen, her tænkes specielt på stofskiftehormonet, væksthormonet og det mandlige kønshormon testosteron.

Når overvægt bliver til kronisk fedme - Fase 3

Fase 3. der er en cementering af overvægten, er en konsekvens af de første to faser. Den øgede insulinproduktion fra fase 1. øger dannelsen af et stof, som hedder TNF (Tumor Necrosis Factor). Da TNF yderligere reducerer musklernes følsomhed overfor insulinet, vil kroppen øge insulinproduktionen yderligere. Den større mængde insulin er en katastrofe for kroppen. Katastrofen skal ses i lyset af, at insulin hindrer cellernes evne til at reagere på de vigtige "slankehormoner" heriblandt f.eks. væksthormonet og stofskiftehormonet.

Insulinet stimulerer desuden lipoprotein lipase (LPL). Lipoprotein lipase transporterer fedtsyrerne ind i fedtcellerne og bærer derfor ansvaret for selve deponeringen af fedt. Slutteligt hæmmer insulinet produktionen af det seksuelt hormonbindende globulin (SHBG), hvilket medfører, at det mandlige kønshormon testosteron ikke bindes tilstrækkeligt. Den øgede mængde af frit flydende testosteron omdannes til det kvindelige kønshormon østrogen i fedtvævet. Da den øgede mængde østrogen medfører en yderligere opbygning af fedt i fedtvævet på specielt balder og lår, starter også her en ond cirkel.

Kroppens reducerede respons på alle de vitale hormoner starter et træthedssyndrom og bærer ansvaret for apati og depressioner, som ofte følger i kølvandet på overvægt. Denne passivitet reducerer lysten til motion og fysisk aktivitet, hvilket igen reducerer musklernes produktion af stoffet interleukin-6. Reduktionen af interleukin-6 øger insulinresistensen, hvorved situationen forværres yderligere. Fedmen er nu kronisk og næsten umulig at slippe ud af.

Den bedste slankekur starter i sindet og følelserne

Med afsæt i ovenstående, står det derfor tydeligt for enhver, hvorfor man som overvægtig ikke bare kan gennemføre og fastholde en tilfældig kur. Slankekur er som at hælde vand på en gås! Det egentlige arbejde består i en dyb personlig udvikling, hvor følelseslivet og de mentale adfærdsmønstre skal prioriteres højt. Det kan derfor være nødvendigt at søge professionel hjælp hos en psykolog eller behandler, som evner at forløse overvægtens bagvedliggende traumer.

Understøttende råd til kroppen

Foruden det psykologiske arbejde er motion den vigtigste faktor. Motion brænder stresshormonerne af, øger forbrændingen, øger kroppens følsomhed overfor insulin og stimulerer alle kroppens "slankehormoner".

Motionens positive virkning på hormoner og nervesystem kan med held understøttes af essentielle fedtsyrer, multivitamin-mineralprodukter med alment stimulerende urter, meditation, visualisering, akupunktur, zoneterapi samt en kost, der hovedsagelig er fri for: animalsk fedt, sukker, hurtige kulhydrater og alkohol. Med andre ord, spis grønt og groft!

Arvin Larsen har arbejdet som heilpraktiker siden 1986. I dag forsker han specielt i sammenhængen mellem hjernen, sindet og kroppen. Denne forskning har ført til en række bogudgivelser, heriblandt bogen 'Livets Hormoner'.



Om Helsam A/S

Helsam A/S, Rønsdam 1, 6400 Sønderborg, Tlf. 7448 8140

Brancheuddannelsen