BRUSK FORUM

Nr.2 - 2021 **Årgang 14**

Medlemsblad for Trondheim Revmatikerforening

Sommeren er her, nyt den.

NORSK REVMATIKERFORBUND

Beskytter:
Prinsesse Märtha Louise

LEDEREN

Først og fremst vil jeg takke for tilliten jeg har fått, som nyvalgt leder i foreningen. Et spennende verv som jeg gleder meg til å ta fatt på.

Jeg skal videreføre hva Trondheim Revmatikerforening har vært og er. Vi har et fint styre med godt samarbeid, noe som er viktig for en nyvalgt leder som har litt å sette seg inn i. Så håper jeg at dere som medlemmer også er med på å utvikle foreningen vår videre.

Magne Sæther Johnsen

Det har vært et merkelig år i år også, med tanke på Covid 19 og usikkerheten vi lever i som følge av den. Vi i styret prøver å legge til rette så godt vi kan, både når det gjelder å arrangere turer og å fortsatt tilby bassengtrening i Pirbadet. Dette må hele tiden skje, i henhold til de nasjonale og lokale retningslinjene som gjelder til enhver tid.

Styret jobber også med å arrangere nye turer framover, men slik situasjonen er pr nå, kommer vi tilbake med informasjon om disse turene senere. Så har vi fått midler til å arrangere bowlingkvelder. Også her vil det komme nærmere informasjon til høsten.

Så har vi en kjempefin gjeng i aktivitetsgruppa som i vår har satt i gang lavterskelturer rundt i Trondheim by. Disse turene har foregått på mandager og på onsdager. Informasjon om turene har blitt sendt ut på mail, og lagt ut på vår hjemmeside og på vår facebookside. Nye turer vil bli annonsert på disse plattformene fortløpende, så følg med.

Til slutt vil jeg ønske alle våre medlemmer en riktig god sommer!
Husk å ta godt vare på hverandre i denne spesielle tiden.

Med vennlig hilsen

Magne Sæther Johnsen
Leder

Nye ansikter i styret.

Jeg heter Magne Sæther Johnsen, og er 44 år. Jeg bor på Byåsen sammen med min kone og to gutter på 2 og 5 år.
Jeg er født og oppvokst i Kristiansand, men har bodd her i Trondheim i 16 år.
Tidligere har jeg sittet en periode i styret i revmatikerforeninga som styremedlem, før jeg på nyåret ble valgt inn igjen og nå som leder.
Ellers er jeg glad i gå turer i skog og mark. Sport er også en stor lidenskap, og spesielt fotball. Beklager til hele Trøndelag, men jeg er Start Fan.

Jeg har et langt liv med jobb innen hotell og restaurant. Har jobbet med vin og brennevin i mer enn 35 år.
Jobbet for Vinmonopolet, og tok der utdannelse i Vin og Mat på Gastronomisk Institutt, som er den såkalte Stigeutdannelsen i Vinmonopolet. Hadde ansvar for opplæring av de ansatte i flere år.
Jeg har drevet som importør og vinselger, og har de siste årene reist rundt til bedrifter og holdt kurs og smaksverksted. Det handler da om vin, vin og mat, akevitt, cognac, og har ett eget foredrag som heter «En reise i bobler.»
Jeg har ellers bidratt som vinkjenner i to kokebøker
Ellers, jeg er 64 år gammel og vært preget av leddgikt siden august 2017 da jeg fikk det akutt.

Info fra basseng ansvarlig😊

Janne Berg, bassengansvarlige

Da har vi lagt bak oss ennå en sesong med bassengtrening under corona pandemien.
Vi fikk ikke oppstart i januar som opprinnelig planlagt, coronaen herjet og vi tok ikke sjansen på smitte blant våre deltagere.
Vi fikk omsider startet opp i februar til stor glede for både deltagere og instruktører😊
Vil si at det har gått over all forventning, Gerd og Linn har hatt stålkontroll på mottak av deltagere samt spriting før, under og etter hvert kurs.
Deltagerne har vært flinke til å holde avstand, holde tiden og hatt godt humør😊

Noen mener vi ikke kan stå på langs i bassenget, andre elsker det. Hvordan dette blir til høsten gjenstår å se, man er vel ikke helt kvitt pandemien🙈
Det er viktig er å forholde seg til hvordan instruktøren stiller seg og respektere det.
Heldigvis for oss fortsetter de fleste instruktørene våre til høsten, noe vi er veldig glade og takknemlig for.
Til høsten fortsetter vi til samme tidspunkter både tirsdag og torsdag, samt onsdag mellom kl.12.00 -15.00.
Vil i slutten av juni ha det klart hvor det er ledige plasser på de ulike partiene.
Dette legges ut på hjemmesiden vår, på Facebook samt utsendelse av Mail.
Ber om at alle som IKKE ønsker å fortsette gir beskjed snarest mulig slik at vi får oversikten i god tid. Slik at de som ønsker plass der det er fulle partier nå, har en mulighet til å melde seg på.
Fra høsten av vil det bli en liten prisoppgang på bassengtreningen på grunn av økende leiepris på bassenget.

De faste prisene for høsten blir som følger:

	Tirsdag/Torsdag	Onsdag
Pr. parti medlemmer, høstsemester	800	1 000
Pr. parti **IKKE** medlemmer	1 600	2 000

Onsdag er dyrere pga 1 times trening mens tirsdag og torsdag er 45 minutter.

Tirsdager 19.30 fortsetter vi med ung/ voksen gruppe, håper flere unge hiver seg med på denne gruppen😊
Ellers er det verdt å nevne at jeg er frivillig hos Trondheim Revmatikerforening, jeg er i ordinært arbeide på dagtid, det kan derfor ta litt tid før jeg rekker å svare på alle henvendelser.
Jeg gjør så godt jeg kan😊
Send meg en SMS hvis det går lang tid, så hører du fra meg🥰

Vil takke alle våre fantastiske instruktører for jobben de har gjort dette vårsemesteret🙏😊Irma, Hege, Anna, Oda, Lise, Andrea , Kristin, Sofie og Silje
Og ikke minst garderobevaktene våre Gerd og Linn, samt Elina og Sissel

Med ønske om en nydelig sommer, vel møtt til oppstart av bassengtrening igjen 31.august😎

Fra aktiv idrett til aktiv revmatiker.

Fikk forespørsel fra aktivitetsleder Janne om skrive noen ord om meg selv etter at vi i foreninga hadde vært på en fin tur langs Nidelva for noen uker siden.

Olav Spjøtvoll

Dro litt på det, og svarte ikke nei tvert og da mente Janne at svaret var ja, så nå sitter jeg nå her da. Jeg heter Olav Jarle Spjøtvoll og er 67 år, oppvokst på et sted som heter Bjørnli, det er en liten «gruvelandsby» like ved gruva på Løkken Verk, ca 7 mil sør for Trondheim. Jeg bor i Fossegrenda og er samboer med Anne. Som 17 åring startet jeg på trykkerlinja på Yrkesskolen i Trondheim, tok fag- og mesterbrev og startet opp med eget firma i 1982, solgte det i 2011 og ble ansatt i det firmaet jeg solgte trykkeriet til.

I mars i 2019 tok jeg en liten operasjon i håndleddet på grunn av bortdovna fingre, karpal-tunnelsyndrom het det visst. Etter ei uke tid kjenner jeg at det er noe med et kne som ikke stemmer, og som aktiv veteranhopper på ski, og overbevist om at trening løser de fleste problemer, så var jeg igang.
Det hjalp overhode ikke denne gangen, i løpet av noen dager var kneet blitt doblet i størrelse og veldig smertefullt, samt at ankelleddet på den andre foten og et skulderledd verket som bare juling.
Det ble så en tur til fastlegen og en tablettkur som ikke virket. Det hadde nå utviklet seg så jeg klarte ikke å sitte med kneet i 90 grader og spise, og ligge var også nesten håpløst, å sitte i godstolen med foten på ei pute på salongbordet funka brukbart. Fastlegen min er jeg veldig godt fornøyd med, når hun ikke liker sykdomstegnene mine, så sender hun meg videre, ikke noe eksperimentering med det ene eller andre.
Jeg vet ikke hva hun skrev på henvisningen til Revma-avd. på St. Olav, men i løpet av ei uke hadde jeg time til revmatolog, i løpet av en 5 minutters undersøkelse mente han at jeg hadde psoriasisatritt.
Det ble tatt endel prøver og han brukte utralydapparat på leddene. Det var svart-hvitt bilde på skjermen, men betente områder ble markert med orange farge, så etterhvert så bilde ut som om det var en skogbrann inni meg.
Nå ble det satt igang med medisiner som dempet betennelse raskt og så ble det penn/sprøyte hver uke med Metex, og det og Folsyre for å dempe bivirkninger. Kroppen var ikke til å kjenne igjen, mistet mye kraft og muskelmasse, vondt og stiv i de fleste ledd, alt som var av fysiske aktiviteter og som før var enkelt og dagligdagse gjøremål, ble mer eller mindre en utfordring og ikke gjennomførbart.

Sykmelding fra jobben og over på uføretrygd fra april 2020. Livskvaliteten hadde sunket til et lavmål, tungsint, irritert, lite tiltakslyst og ikke noe lyspunkt. Tenkte mest på alt en klarte uten problemer før og funderte på hvorfor i h….. en skulle bli påkasta den her sykdommen og tilstanden. Igjen kan jeg takke fastlegen min for hjelpa videre. Vi hadde en alvorsprat om hvordan det siste året hadde vært, og under den samtalen så sier hun at hun vil søke meg inn på rehabilitering. Det syntes jeg hørte greit ut, trodde det var snakk om noen uker i Meråker eller en annen plass. Nei da, det var et dagtilbud på Tunga i Trondheim som heter Treningsklinikken.no. Der fikk jeg plass og startet opp på juni 2020, takk og pris

for det, her ble det snakk om en før- og etteropplevelse.
Det er opptrening av pasienter med revmatisme eller hjerte/lungesyke, utarbeidet av leger/forsker på NTNU. Det er fysioterapeuter og sykepleiere som jobber der, en blanding av trening og teori, valgfritt om du vil være der to eller tre dager i uka. Treninga er 4x4 intervall på tredemølle/sykkel og styrketrening. Anbefaler dere som synes dette hører interessant ut og som føler behov for en forandring til å gå inn på Treningsklinikken.no på nettet og se hva de holder på med. Søknad må sendes inn av fastlegen eller revmatolog.

Anne og Olav

Jeg var godt i gang med egentrening etter rehabiliteringsperioden, men så dukket det opp en annen sykdom på senhøsten som måtte prioriteres. Men om ikke lenge nå så er jeg nok igang med intervall 4x4 igjen, håpet er å kunne ta fram skia og fly noen meter i en hoppbakke igjen.
Jeg er slik at når noe skjer med meg eller i livet mitt så er jeg ivrig etter info og kunnskap. På et mestringskurs på St. Olav ble vi presentert for Revmatikerforeninga og ikke lenger etter var jeg medlem.
Det første møtet jeg var på var et møte/seminar på hotellet på Lerkendal før jul i 2019, traff en tidligere arbeidskollega og endel andre trivelige folk der. Siden i fjor vår så har jeg og Anne vært med på mange fine trimturer, revmapils, besøk på Dahls bryggeri og en del møter i regi av foreninga.
I løpet av juli så flytter vi fra Trondheim og til mitt barndoms Bjørnli igjen, vi trives veldig godt i Trondheimsforeninga og gjengen vi er blitt kjent med så vi dukker nok fortsatt opp av og til, - en times kjøring og så er vi på plass.

Dampkjøkkenet

Haldis Isachsen

Vi fortsetter vår vandring i vår by og Haldis Isachsen tar oss i dag med til et av byens mest travle kryss, nemlig Kongens gate – Prinsens gate.

På nordvestre hjørne av Kongens gt. og Prinsens gt. i en toetasjes gård startet Trondhjems Spiseindretning sin virksomhet i 1842, for å skaffe god og billig mat til arbeidere og fattigfolk. Gårdens eier var G. P. Mesterlin, som da drev mel og kolonialhandel der.

Spiseinretningen måtte etter hvert utvides, og fikk i 1874 overtatt haven som tilhørte Mesterlingården. Det ble da bygd en ny gård der, som ble kalt Trondhjems Dampkjøkken.

Dampkjøkkenet var kjent som stedet der man kunne skaffe seg billig middagsmat.

I 1880-årene eksisterte det en privat komité av velgjørende damer som delte ut gratis matbilletter til Dampkjøkkenet. Under feiringen av byens 900-årsjubileum 1897 ble det for byens fattige, avholdt gratis festbespisning her. Jubileumsmenyen bestod av saftsuppe, kjøttkaker og romkake til dessert.

Før kunne innbyggerne i Trondheim gå direkte fra arbeidsplassen til langbordet på Dampkjøkkenet og få servert middag for 15 øre! For den prisen fikk man servert store og gode kjøttkaker i brun saus, og saftsuppe med gryn. Inventaret var heller spartansk, med solide marmorbord som satte sitt preg på rommet. Ville man spise i koseligere omgivelser, kunne man gå til 2. etasje hvor det kostet 35 øre for middagen. En slik pris på middagsmaten hadde man så sent som i 1905-1906.

Først på 1900-tallet var det middagsservering til " trængende børn" ved fire av byens folkeskoler. Nærmere 450 barn fikk bespisning, og det var Dampkjøkkenet som leverte maten, som kostet 17 øre pr. porsjon.

Det ble servert salt kjøtt og erter på mandager, lapskaus og saftsuppe på onsdager, og risgrøt med melk på fredager.

Kommunen overtok Dampkjøkkenet og utvidet driften i 1918. Kjøkkenet spilte en betydelig rolle i bespisningen av arbeidsledige og nødlidende i 1920- og 1930-årene.

Det var vanlig at fattigforstanderen gav folk matbilletter som kunne benyttes her.
Dampkjøkkenet ble etter andre verdenskrig overtatt av Einar Garnes.

Flere av byens originaler holdt til i området her. Luren Gotten, Flirop, Gulbrand, Korg-Ola, og andre var kunder på Dampkjøkkenet.
Korg-Ola var kanskje mest kjent for det originale ropet han kom med rett som det var:
"Ræva, ræva, kjøttkak!" På søndag var det: "Rompe, rompe, biffkak!"

Noen var også innom her når de dro på hyttetur og kjøpte med seg middagsmat i spann. Dampkjøkkenet var kjent for sine store porsjoner, og erter kjøtt og flesk var en av de populære rettene.

Også for byens skoleungdom og studenter spilte Dampkjøkkenet en stor rolle.

Etter krigen med den økende levestandarden hadde det utspilt sin rolle. I 1955 ble det gamle ærverdige bygget revet, for å gi plass for Bøndernes Hus.
Dermed var det slutt på de billige middagene, selv om det var en stund siden de kostet 15 øre.

Foto: NTNU Klaus Forbregd

Prinsenkrysset fotografert i 1955

Foto: Haldis Isachsen

Prinsenkrysset slik det er i dag

OPPLEVELSESRIK HØSTTUR.

Vi satser på at pandemien er over og at vi kan begynne å leve et mere normalt liv igjen. Derfor vil vi i år arrangere høstens tur til vårt vakre vestland.

Alexandra Hotell i Loen

Dag 1, mandag 20.september: Avreise fra Trondheim kl. 08.30. Turen går over Dovrefjell og til Dombås der det blir lunsj. Vi fortsetter videre til Sel hvor vi tar veien til Vågå og Lom. Videre over Strynefjell og frem til Stryn. Vi ankommer Loen på ettermiddagen og her blir det overnatting i 3 netter på Alexandra hotell, som er tradisjonsrikt og familiedrevet. Det ligger ved sjøen i Indre Nordfjord og er omgitt av flott vestlandsnatur med høye fjell. Frokost og middag under oppholdet.

Dag 2, tirsdag 21.september: Denne dagen blir det en utflukt til Briksdalen og det er muligheter for en tur til Briksdalsbreen. Fortsetter forbi Innvik og Utvik, Byrkjelo og frem til Fjærland. Her skal vi besøke Norsk Bremuseum som ble etablert i 1991. I 2007 ble det åpnet en ny avdeling kalt Ulltveit-Moe senter for klimaviten. Ulltveit-Moe ga 15 millioner til Norsk Bremuseum for at museet kunne bygge denne klimadelen. Retur til Loen på ettermiddagen.

Dag 3, onsdag 22.september: Dagen benyttes i ro i Loen. Hotellet har en stor bade- og spaavdeling. Man kan svømme både ute og inne og det tilbys mange ulike spa-behandlinger. Loen Skylift ligger like ved hotellet og gondolbanen løfter en fra fjorden opp til fjellet Hoven, 1011 m.o.h. på 5 minutter. Herfra er det en fantastisk utsikt over fjord- og fjellandskap. Det er også en restaurant på toppen. Vi har også muligheten til en kort busstur til Loenvatnet.

Loen Skylift

Skylift Restaurant

Dag 4, torsdag 23.september: Vi kjører til Nordfjordeid og besøker Sagastads kunnskapssenter om vikingetida. Her er Myklebustskipet utstilt, det største

vikingeskipet som en har funnet spor av i Norge. Vi fortsetter langs Hornindalsvatnet til Hellesylt. Herfra tar vi ferje inn Geirangerfjorden. I 2005 kom fjorden på Unesco`s liste over vestnorsk fjordlandskap som verdens kultur- og naturarvsteder.På turen inn til Geiranger får vi se fossefallene De syv søstre og gamle boplasser i fjellsidene hvor Skageflå er den mest kjente. Vi tar inn på Hotell Union som ligger flott til ovenfor tettstedet med utsikt utover fjorden.

Dag 5, fredag 24.september: Fra Geiranger kjører vi opp Ørnevegen og vi vil ta et opphold i Ørnesvingen med flott utsikt utover Geirangerfjorden. Vi tar ferje over til Valldal, som er kjent for sine jordbær. Vi kjører til toppen av Trollstigen hvor vi får et flott skue over turistvegen Trollstigen med sine mange svinger nedover fjellsiden. Vi kjører ned Trollstigen og deretter oppover Romsdalen. Vi passerer den kjente Trollveggen og kjører forbi Lesja og til Dombås. Her følger vi E6 over Dovrefjell og turens siste middag inntas på Kongsvold Fjellstue. Deretter blir det retur hjem til Trondheim.

Trollstigen

Kongsvold Fjellstue

Prisen inkluderer: Busstransport, ferjeutgifter, 4 overnattinger, 1 lunsj,

4 frokoster, 5 middager, inngang Bremuseet Fjærland og Sagastad i Nordfjordeid.

Pris medlemmer: 5 890,00 Ikke medlemmer: 6 950,00
Tillegg enkeltrom: 1 600,00 Konto: 8601 37 80759

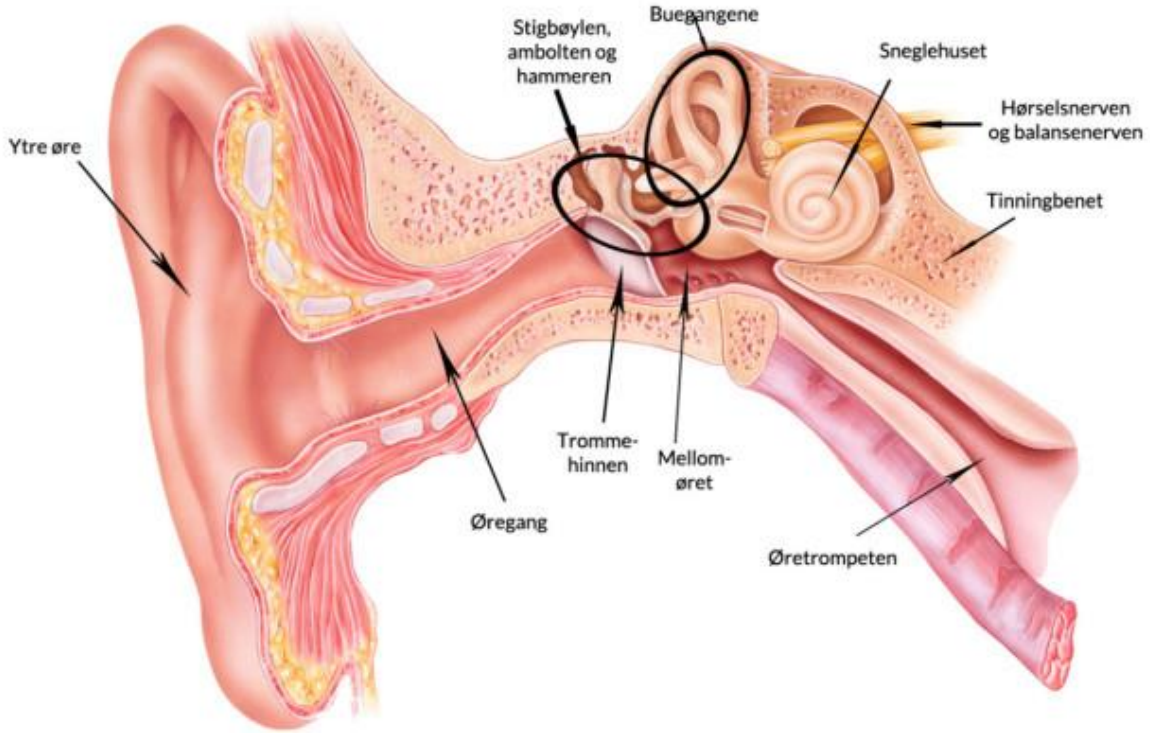
Påmelding kun til e-post: roaspen@online.no eller mobil: 9580 4618

Menieres sykdom

Menieres sykdom er en kronisk sykdom i det indre øret som gir anfall av svimmelhet, nedsatt hørsel og trykkfølelse i øret.

Årsaken til sykdommen er væskeansamling i det indre øret. Dette skader organene for hørsel og balanse. Hva som forårsaker væskeansamlingen er oftest ukjent.

Menieres sykdom starter vanligvis i 30 – 40 årsaldren og forekommer like hyppig hos menn som hos kvinner.



Et Menieres-anfall kjennetegnes av en kraftig svimmelhetsfølelse, kvalme, brekninger og ustøhet. Anfallene oppstår vanligvis spontant. Noen opplever at de forverres av stress og lite søvn.

Over tid vil anfallene vanligvis bli svakere og forsvinne, men dette varierer mye fra person til person og kan ta flere år.

Hvis du opplever anfall av svimmelhet, hørselstap, øresus og trykkfølelse i øret, bør du undersøkes for Menieres sykdom.

En ny start med anti-inflammatorisk mat

Mariann Fiksdal

Tekst: Mariann Fiksdal

77 millioner mennesker dør årlig av livsstilssykdommer på verdensbasis.

En 60 – åring tar i snitt 5 – 6 medisiner, og selv om vi lever lengre, lever mange av oss lengre med sykdom.

I Norge har vi falt ned til 14.plass i verden, når det gjelder land med best helse. I 1985 var det 30 millioner mennesker med diabetes i verden, prognosen for 2030 er 438 millioner.
Nær 55 % av alle 80 – åringer har demens.

Typiske andre «vestlige» sykdommer er:

Fedme, hjerte- og karsykdom, Alzheimer/diabetes 3, kreftsykdommer, fettlever, søvnapne, forstørret prostata, akne, artrose og andre revmatiske lidelser, tannråte, hodepine, astma, allergier, angst, migrene, ADHD, depresjon, MS, ALS, auto-immune sykdommer generelt, i tillegg til utfordringer som feil kost gir: trøtthet, uopplagthet, dårlig humør, svingende yteevne, hjernetåke, dårlig konsentrasjon, dårlig hormonregulering. Hormonbalanse er også avhengig av kostholdsbalanse.

Hver 10. nordmann har lekk tarm.

I tillegg gir opplevd stress biokjemiske, fysiologiske, kognitive og atferdsmessige endringer. Stress påvirker blodsukkeret vårt, som igjen fører til svekket immunforsvar, økt blodtrykk, det påvirker fettfordeling i kroppen, og stress fører til endrede autonome og nevroendokrinologiske prosesser.

Berit Johansen, epigenetiker og tidligere forsker ved NTNU, sier at *«kostholdet er nøkkelen til å kontrollere vår personlige genetiske sårbarhet for sykdom»*.

At mat ER medisin har jeg virkelig erfart selv.

Jeg hadde flere perioder med utbrenthet, muskelsmerter, mage-tarmplager, hjernetåke, utmattelse, depresjon, søvnløshet, matintoleranser og en sterk bjørkeallergi. Jeg kunne en stund bare dusje, så var alle krefter oppbrukt.Å gå var vanskelig på grunn av muskelsmerter og stivhet i kroppen. En av de jeg gikk i behandling hos, forespeilet meg årevis i opptrening.

Berit Johansen, epigenetiker

Jeg søkte etter alle mulige råd på nettet, og prøvde mange ulike behandlinger.

Jeg mente at jeg spiste «sunt» fra før, men her fant jeg ny innsikt og nye systemer og prinsipper.

Det tok likevel tid før jeg klarte å prøve matprinsippene, på grunn av formen min, og vanskeligheter med å lese og orke å ta inn lærdommen, på grunn av hjernetåke.

Etter å ha fulgt dem i seks uker, var veldig mye forandret til det bedre. Etter noen få uker sov jeg mye bedre, og huden ble klarere og mykere og «yngre».

Genuttrykket for matintoleranser slo seg AV, og bjørkeallergien min gikk ned til 1/10 av det den var. Hjernetåken forsvant helt, og jeg klarte å tenke klart igjen, og jeg fikk energien tilbake. Når den kom tilbake, forstod jeg også at det for meg hadde vært slik at kroppen også hadde sagt fra i flere år, om at livet jeg levde ikke var hundre prosent i samsvar med det livet sjelen min ville leve nå.

Selv om jeg har hatt så mye glede i livet, og hadde det mye bra i årene før, så var det deler av meg som ikke fikk plass og rom til å utfolde seg på de arenaene jeg befant meg.

Lærdommen var også så viktig og livsomveltende, at jeg forstod at mange flere enn meg kan ha nytte av dette, ja, jeg føler meg kallet til og forpliktet til å dele dette som kan bidra til bedring i helse og livskvalitet for så mange.

Jeg dro derfor til Chile på Alberto Villoldos kurs «Growing a new body» for å lære mer.

Ut ifra teoriene jeg har funnet ut og virker veldig godt, har jeg satt sammen konkrete kostholdsplaner, basis produktliste og laget flere matkurs.

Det er disse matprinsippene jeg gjerne vil dele.

Når du ønsker å vite mer ut over dette, kan du eventuelt melde deg inn i min gratis Facebookgruppe «Skap en ny kropp, et nytt sinn og en ny start med betennelsesdempende mat», til post@mariannfiksdal.no.

Min bakgrunn:

Jeg er DNCF Sertifisert Helsecoach, har studert hos Alberto Villoldo i Chile, med kurset "Growing a New Body", jeg er sertifisert i TFT, i Ericksonian

Hypnosis, jeg er DNCF Sertifisert NLP Coach og har studert energimedisin og "Super Awareness" hos Jeffrey Allen i Unlocking Transcendence og praktiserer sjamanistisk healing gjennom studier med Don Oscar Miro-Quesada og jeg praktiserer Kiriaki Healing, og jeg praktiserer Havening (under sertifisering), foruten å være antropolog med master om spiseforstyrrelser i et krysskulturelt perspektiv, og jeg er lektor og har jobbet mange år i videregående skole.

Når du tenker på eget kosthold, og egen livsstil, kanskje er det slik at det du spiser er mat til uheldige bakterier i tarmen, slik at det er en ubalanse i tarmen din? Vit at det da ofte er de «dårlige» bakteriene som sender ut signaler om at de vil ha sukker og prosessert mat, det er grunnen til at vi ofte hiver innpå en smultring eller et kakestykke, uten å tenke oss om.

Det kan også være slik at det du spiser og drikker tapper kroppen din for mineraler og vitaminer.

Tilfører vi kroppen de næringsstoffene den trenger, holder vi oss friske, når vi samtidig lar være å spise på oss inflammasjoner.

I dag er det dessverre slik at sukker og raffinert korn utgjør 77 % av dietten vår, og det fins 70 000 toksiner som ikke fantes for 100 år siden.

Det du spiser er mat til tarmbiomet ditt, det vil si 1-2 kilo med bakterier, virus, sopp og parasitter i tarmen. Tarmbiomet ditt sender igjen molekyler til alle kroppens organer. Flere molekyler dannes der enn i dine egne celler, og det er også flere millioner gener der, med tusen ganger flere typer DNA, enn i ditt eget DNA.

Bedre tarmbiom er koblet til bedring i sykdomsbildet i mange sykdommer, og påvirker alt fra hjernen din, tankene dine, intelligens, humør, atferd, energinivå, hud, hår og søvn. Normal søvn avhenger av tarmbiomet, immunforsvaret og binyrebalanse.

Det er også slik at hjernen påvirker tarmbiomet, for eksempel så kan kronisk stress bidra til at opportunistiske bakterier i tarmen øker sitt antall, og dermed sender ut dårlige signalmolekyler til hele kroppen. Du føler deg dårligere, sykere, og har større symptombilde. Ved sykdom er det alltid også en endret tarmflora.Man kan derfor ikke foreta en kostholdsendring uten å foreta en helhetlig livsstilsendring, og se på kosthold, stressregulering, trening/aktivitet og søvn under ett, for at det skal bli en varig og god endring. Det vil innebære å se på egne tanker, og egen livssituasjon, og eventuelt foreta justeringer slik det trengs, for å ha et meningsfullt og godt liv med god helse og velvære.

Når det gjelder selve kostholdsprinsippene, så består de av fire elementer:

• Hvilken mat som skaper uhelse og hvorfor
• Hvilken mat som fremmer god helse
• Det tar også for seg kroppens flotte "selvrepareringsmekanisme"; hva det er og hvordan booste dette i egen kropp
• Hvilke kosttilskudd som hjelper kroppen til å bygge nye og friske celler

Berit Johansen sier at vi dessverre lever i et «betennelsesskapende samfunn». Hun studerte friske studenter i 20-årene, som gjennom studiet inntok sukker og prosessert mat, og etter seks dager med denne maten ble 9000 gener oppregulert eller nedregulert.

Alle genuttrykk for uhelse og sykdom slo seg på!

Vi har, jamfør Andreas Eenfeldt, vært jegere og sankere i hundre tusen generasjoner, jordbrukere i tre hundre generasjoner, vi har vært i industrialderen i ti generasjoner, og vi har levd med junkfood i kun én generasjon.

Det tar 50 000 år å forandre et genom, det vil si arvematerialet i en organisme, og vi har kun hatt jordbruk her i Norge i 4000 år. Jordbruk oppstod også først for 9000 år siden i Irak.

Industrialisering har ført til raffinering av hvetemel til hvitt mel, hvor alt unntatt stivelse er fjernet. Skadedyr vil heller ikke ha dette melet.

Gluten øker gjennomtrengelighet i tarmslimhinna, man har midlertidig lekk tarm hver gang man spiser gluten. Det skaper betennelse, og blod-hjernebarrieren brytes ned og fører til flere betennelsesfremmende stoffer som bryter ned hjernen.

Fullkorn er også bare hvetemel tilsatt grove kornsorter.

Så **korn** vil vi unngå.

Berit Johansen sier også at «når for mange karbohydrater setter i gang opprustning i kroppen, mobiliserer immunforsvaret sine styrker, som om kroppen var invadert av bakterier eller virus.»

«Vi stimulerer rett og slett genene til å sette i gang den aktiviteten som danner betennelser i kroppen – kanskje ikke som sykdom eller smerte ennå, men som kronisk lett influensaliknende tilstand – rødere hud, kroppen lagrer vann, du er ikke på topp mentalt, og du har en metabolsk inflammasjon.»

Sukker spiser vi også for mye av. På 1700-tallet spiste hver person i snitt 100 gram sukker per år, nå spiser vi 45 kilo per år.

Når vi spiser sukker og stivelse øker blodsukkeret, og hormonet insulin skyter i været for å holde blodsukkeret stabilt. Uten sukker og stivelse råtner for eksempel heller ikke tennene, selv uten tannpuss.

Mat uten sukker og stivelse får insulinnivået til å synke, og fettcellene krymper og slipper næring ut i blodet. Du blir slik mettere og får mer energi, du får bedre blodtrykk, bedre blodsukker og bedre kolesterolfordeling.

Melkeprodukter av kumelk kan også unngås. Kroppen lager de hormonene den skal, slik at de hormonene melka inneholder er uheldige for kroppen.

Kaffe er en anti-oksidant, men skal unngås i de ukene man spiser jamfør disse prinsippene, når man velger å følge prinsippene.

Alkohol skal også unngås i disse ukene.

Raffinerte planteoljer, som raps, solsikke, soya unngås også, de tåler ikke varmebehandling. Unngå derfor margarin og smør.

Vi spiser ofte langt mer omega 6 enn omega 3, og disse oljene skaper ofte betennelse i kroppen og i hjernen vår.

Prosessert mat med e-stoffer og kunstige tilsetningsstoffer unngås også. Kroppen vår vet ikke hva dette er, og det legger seg ofte som fett i kroppen.

Jeg ønsker ikke å bidra til at man skal være redd for noen matsorter eller fokusere negativt på mat. Kanskje kan det være greiere å ha et nøkternt forhold til at det fins mat som skaper betennelser i kroppen, som prosessert mat, mat som er full av sukker og stivelse og lite fiber, men likevel heller fokusere positivt på å velge deg selv og din egen gode helse, og tenke på kjøleskapet ditt som medisinskapet ditt.

Ifølge Alberto Villoldo er det nok med 6 uker, hvor man unngår å spise mat som skaper inflammasjon, og samtidig spiser mat som regenererer kroppen. I tillegg booster man selvrepareringsmekanismen i kroppen. Det er også greit å ta noen kosttilskudd samtidig, som gjør at utskillelsesprosessen av avfallsstoffer i kroppen går enda lettere, og som øker gjenoppbyggingen av friske celler.
Når du ifølge Alberto Villoldo skaper vilkår for helse, kan sykdomsuttrykk dempes eller forsvinne.

Del to av artikkelen i neste nummer vil ta for seg mat som fremmer god helse og kroppens selvrepareringsmekanisme.

Fant noen ord på nettet, skrevet av Else Karin Kvam, til ettertanke for noen og for oss som er «voksne» et lite nostalgisk tilbakeblikk.

Det er litt rart

Det er jo litt rart at vi lever, vi som vokste opp den gang,
I en annen tid, hvor alt var enkelt og gleden var stor.
Og far var faktisk gift med mor.

Da kjærlighet var det å sette grenser,
Hvor «pampers» bleier var fremmedord.
Og huden var robust og ingen fikk fluor.

Lykkelig forskånet fra psykologer
Og en passe avstand til skolens pedagoger,
Den gang barnehagen var nesten tom
Og søsken oppdrog den neste som kom.

Bad var et særsyn og ute var doen
Og klærne vi hadde var arvet av noen.
Et fjernsyn var aldri vår barnevakt
Fantasien var rik med sin skapermakt.

Vi jobber, kan til og med lese og skrive
Selv de med kun 7 år på skolen har holdt seg i live.
Det er jo litt rart, ifølge eksperter
Burde vi alle hatt store psykiske smerter.

Og hvorfor er ingen av eldre årgang
«værsting» og «tagger» med narkotrang?
Vi ble ikke sivblad og bortskjemte pyser,
Vi lærte oss ansvar, fikk avsky for «klyser».
Med stolthet jeg føler at vår generasjon
Har livsverdier som tilleggspensjon.
Historiens gang blir nok helt ignorert,
I dag er jo alt så vanvittig komplisert.

Styret i Trondheim Revmatikerforening
Kjøpmannsgata 41, 7011 Trondheim. Tlf.: 940 82 586
Kontortid: Tirsdag og torsdag kl. 11.00 til 14.00
e-mail: trondheimrf@gmail.com Org.nr.: 876 259 192
Hjemmeside: www.trondheimrf.no

Leder	Magne Johnsen Mobil: 480 00 661 magnejohnsen1@hotmail.com	
Nestleder	Roar Aspen Mobil: 958 04 618 roaspen@online.no	
Kasserer	Carina Dalen Tryggvason Mobil: 930 82 821 carina.dalen@hotmail.com	
Sekretær	Rune Rødskjær Mobil: 918 69 614 rune.rodskjaer@gmail.com	
Styremedlem	Gunn Wold Mobil: 402 32 445 gunnwo@hotmail.com	
Styremedlem	Sissel Krognes Lesund Mobil: 412 26 006 lesiss@hotmail.no	
Styremedlem	Henning Dolve Mobil: 901 01 327 henning@vinsans.no	
Varamedlem	Janne Berg Mobil: 922 58 000 Jannb2@online.no	
Varamedlem	Ove Sandvin Mobil: 413 24 133 ovesandvin@gmail.com	

Kommende temamøter !!

Lørdag 19.juni til 21.juni kl. 09.00 Sentralstasjonen
Tema: Vårtur til Håholmen og Angvik Gamle Handelssted
Brustad Bussreiser AS

Mandag 13.september kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Britannias historie v/Adm. Direktør Mikael Forselius

Mandag 11.oktober kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Mat og revmatisme v/Torill Isaksen

Mandag 8. november kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Møter du sykdom med krig eller aksept? v/Ane Fosse

Mandag 6. desember kl. 18.00 Thon Hotell Prinsen
Tema: Julebord m/pinnekjøtt og ribbe. Serveres med riktig tilbehør.
Dessertbord og kaffe. Påmelding til roaspen@online.no

Redaksjonskomite:
Redaktør: Roar Aspen e-mail: roaspen@online.no
Carina Dalen Tryggvason e-mail: carina.dalen@hotmail.com
Rune Rødskjær e-mail: rune.rodskjaer@gmail.com

Retur adresse:
Trondheim Revmatikerforening
Kjøpmannsgt 41, 7011 Trondheim