

LCHF 2:5, eller varför läker inte inflammationer trots att jag äter vanlig LCHF-kost?

Jag tror att vi är väldigt olika samtidigt som vi är lika. Med det menar jag att vissa kan vara oerhört inflammationskänsliga och att det kanske inte räcker med att äta normal LCHF-kost. Vanliga ovanjordsgrönsaker kan räcka för vissa människor för att hålla igång inflammatoriska tillstånd i kroppen.

Du som, efter ett par månader, märker att vanlig LCHF-kost inte hjälper och att inflammationen är kvar ska absolut pröva LCHF 2:5. Denna metod innebär att du faktiskt nollar kolhydraterna 2 dagar i veckan. Det innebär att du, t.ex. på måndagar och torsdagar, äter mat som inte innehåller några kolhydrater alls. Är detta möjligt frågar man sig? Javisst är det möjligt!

Avokado, ägg, bacon, kött, fisk, ekologiskt naturligt kokosfett och smör är exempel på livsmedel som inte innehåller kolhydrater. Om du t.ex. äter denna typ av kost på måndagar och torsdagar så ger du ditt immunförsvar en rejäl boost och en hjälpande hand. Det handlar om att svälta ut inflammationen och inte ge den någon som helst näring under några dagar i veckan. Om detta inte hjälper kan du utöka de kolhydratfria dagarna till 3 eller fyra eller mer.

Grundprincipen är att inflammatoriska tillstånd i kroppen får sitt bränsle av kolhydrater. Om man skadat och misshandlat sin kropp under många år genom kolhydratrik föda kan man utveckla inflammatoriska sjukdomar i kroppen som är riktigt svårläkta. Dessutom är vissa människor extra känsliga för kolhydrater. Det kan bero på att immunförsvaret har blivit så skadat att det knappt fungerar alls. Då är LCHF 2:5 en bra metod.

Är det inte farligt att äta 10 ägg om dagen?

Ägg är vårt mest naturliga livsmedel och är perfekt anpassat för människokroppen. Om du prövar LCHF 2:5 så är ägg den mest naturliga födan. Det är absolut inte farligt utan bara nyttigt. Jag känner personer som nästan uteslutande äter ägg som sin dagliga föda. Självt kan jag äta 10 ägg om dagen utan några som helst problem.

Om du prövar LCHF 2:5 för att boosta ditt immunförsvar så är ägg den mest naturliga ingrediensen. Ägget innehåller dessutom både fett och proteiner och de flesta vitaminer som du behöver. Det finns otaliga möjligheter att tillaga ägg. Du kommer att få några exempel på rätter av LCHF 2:5 när du kommer till menyerna nästan längst bak i boken.

Glöm alla varningar som du fått av läkare under åren som varnar dig för ägg! Det är helt enkelt inte sant. Jag äter minst 7 ägg om dagen och så har jag gjort de senaste 5 åren. Alla mina inflammatoriska tillstånd i kroppen är sedan länge borta. På min blogg Fet Hälsa, www.fethalsa.wordpress.com, har massor av människor berättat om sina fantastiska hälsovinster genom LCHF-kosten. Det finns ingen anledning till oro alls.

Även svåra sjukdomar kan läka!

MS, Parkinson, svåra tarminflammationer är exempel på sjukdomar/inflammatoriska tillstånd som kan vara svåra att bli av med. Här kan LCHF 2:5 vara den idealiska metoden för att stärka immunförsvaret. För det är precis detta det handlar om, att få tillbaka ett fungerande immunförsvar. Det går alltså inte i längden att få bukt med ett kraschat immunförsvar genom kemiska läkemedel. Det hjälper kanske för stunden men påverkar inte orsakerna till besvären.

Vår tids sjukvård är inte orsaksrelaterad!

Man kan ju med fog fråga sig varför inte sjukvården använder sig av fungerande kostmetoder? Särskilt nu när vi har så många tusentals bevis på att det verkligen fungerar. Svaret på den frågan är tyvärr inte särskilt smickrande varken för sjukvården eller våra politiker.

Sjukvården är sedan länge styrd av läkemedelsindustrin som gjort makalösa vinster på kemiska preparat som inte alls angriper orsakerna till problemen utan har bara ett syfte och det är att minska symptomen för stunden. Vi har fastnat i ett läkemedelsträsk och en FASS-katalog där inga alternativa lösningar gör sig besvär.

I den kemiska läkemedelsvärlden med många fina latinska ord vågar inte våra politiker göra sig hörda. Man låter läkemedelsfabrikanterna styra och ställa och munviga försäljare övertygar läkare om den senaste kemiska tabletten.

Det finns knappt någon forskning värd namnet, än så länge, som har undersökt om det finns en inflammatorisk faktor i vår föda och om den kan skada vårt immunförsvar. Därmed beaktas inte alls den verkliga orsaken till våra inflammatoriska sjukdomar enligt min mening.

Enligt WHO, Världshälsoorganisationen, så kommer många länder inte att ha råd med någon sjukvård med nuvarande utveckling av de stora inflammatoriska sjukdomarna i världen som diabetes 2, hjärt-kärlsjukdomar och cancer.

Det fria valet!

Det finns en stor fördel med att leva i en demokrati och det är det fria valet. Vi är inte tvingade att lyssna på gudarna i de vita rockarna. Vi kan fatta egna beslut och ta konsekvenserna av det. Vi kan fortfarande välja vår egen föda och vi kan lära oss mer om den inflammatoriska faktorn i maten, nämligen kolhydraterna.

Den här boken "Frisk av mat" är en guidebok som verkligen kan hjälpa dig som lider av inflammatoriska sjukdomar.