

 INSTITUTT FOR
HELHETSMEDISIN

Grunnleggende ernæring

For soneterapistudenter
ved Institutt for Helhetsmedisin
Samling 3
Dag 1

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 INSTITUTT FOR
HELHETSMEDISIN

Meny

- Begrepet avgiftning og avgiftningsorganene
- Lever anatomi og funksjon
- Leveravgiftning
- Årsak
- Orientalske aspekter
- Anamnesen
- Refleksjon
- Ernæring
- Avgiftere : C vit, Mg, E vit, Selen og Svovel
- Urter



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Avgiftning

- Lunger
- Lever (Fase 1 og fase 2)
- Tarmen (Fase 3)
- Nyrer
- Hud
- Biokjemiske og fysiologiske prosesser
- Arv og miljø
- Ansvar for egen helse



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Hvordan blir vi gode avgiftere ?

- **Begrepet avgiftning**
- **Detox..**
- **Hurtigkur?**
- **Grensesetting?**
- **Ernæring?**




Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET



Sette grenser



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET



FORSKNING VISER..

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0033946/>

- Eksem er en diagnose uten årsak
- 11 studier sett opp mot hverandre viser at visse vitaminer, mineraler, fettsyrer, urter og probiotika ikke har en effekt på eksem. Studien viser også at høye doser av D-vitamin kan være skadelig.

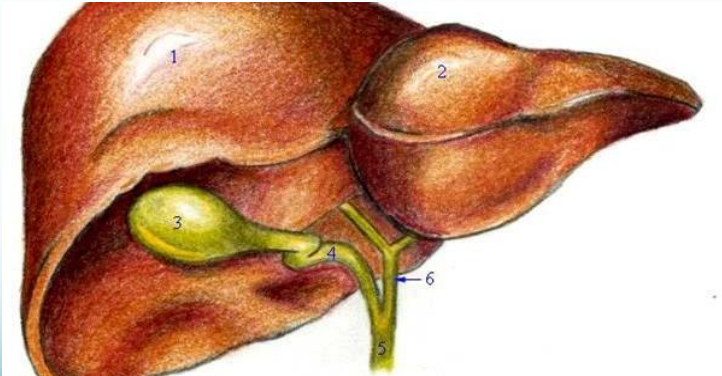
Et symptom på dårlig avgiftning?

Skal vi pøse på med tilskudd, urter, vitaminer og mineraler?

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET




KROPPENS STØRSTE AVGIFTNINGSORGAN



H
e
p
a
r


Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET



Repetisjon: Leverens anatomi

- Hepar, vårt største indre organ 12-1500 gram
- Viktig i forhold til metabolisme
- Vena porta (fra mage/ tarm kanalen) forsyner leveren med:
 - Næringsstoffer
 - Toksiner
- Arteria hepatica leverer blod
 - Leverceller: Kan inneholde 3000 mitokondrie pr celle!
 - Kupperferceller: Leverens makrofager: Forsvar, infeksjoner, skille ut, drepe, "hvem slipper videre?"
 - Danner galle og bryter ned røde blodlegemer


Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET



Leverens funksjoner

- Avgifte:
 - Avfall, toksiner, alkohol og medisin
- Nedbryte brukte hormoner og røde blodlegemer (bilirubin)
- Omdanner sammen med nyrene ikke reaktivt D-vit til den aktive form.
- Næringsstoffomsetning:
 - Omsetter og lagrer proteiner, fettstoffer, karbohydrater.
- Depotfunksjon:
 - Vitamin A D E K B og mineralene Fe og blod.
 - Fett og protein.
 - Glukose i form av glukogen.


Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET



Leverens funksjon


- Produksjon:
 - Proteinsyntesen
 - Kolesterol syntese, omdannelsen skjer i lever HDL, VLDL, LDL (VLDL er transportør for fett som fosfolipider, kolesterol og triglyserider som er viktig for riktig fettbalanse rundt cellene)
 - Danner galle til fettfordøyelsen, bilirubin, steroid hormoner, gallsalter, kolesterol, lecitin. Viktig for avgiftningen av legemidler, slim og avfallsstoffer.
- Gallesekresjon stimuleres av vagus/ økt blodflow, sekretin og bitre urter eller matvarer.
- Medvirker i blodsukkerbalansen (glycogensyntese)
- Reguler blodtrykk sammen med nyrer og hjertet

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET


 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

CYTOCROM P450

Når mengden av avfallstoffer i kroppen overstiger avgiftningskapasitet, kan vi bli forgiftet, opphopet, toksisk belastet og syrnet til. Leveren skal greie å skille ut 99% om den fungerer optimalt !



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Avgiftning av leveren (Mest aktiv om natten mellom kl 01-03 ifg orientalsk medisin)

MÅLET ER Å BALANSERE FASENE I AVGIFTNINGEN

- Gjennom to trinn: Fase 1 og 2
- Det kreves forskjellig næringsstoffer for fasene
- Mangel på nødvendige næringsstoffer kan gi leverproblemer og forgiftningssymptomer.
- Ubalanse mellom fase 1 og 2
- Husk: Avlaste først med riktig kosthold , og så stimulere etterpå.
- Fase 3 er avgiftning gjennom tarm

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

ifh INSTITUTT FOR HELSÆTSEN

Leveravgiftning fase 1:

- Omdanner *fettløselige* stoffer til vannløselige slik at de kan skilles ut gjennom lever og galle.
- Omdanner toksiner ved hjelp av:
 - OKSIDASJON
 - REDUKSJON
 - SVOVELBINDING
 - HYDROLYSE
- <http://www.youtube.com/watch?v=ztsBn8gsfHw> ASPRIN
- Dette skjer ved hjelp av cytokrom P 450 systemet (pr i dag 80 enzymer med hver sin oppgave)

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

ifh INSTITUTT FOR HELSÆTSEN


P 450

Riktig P 450 enzym bruker luft og NADH som Co faktor


Niacinforbindelse fra citronsyresyklus

The diagram illustrates the metabolic pathways of NSAIDs. In the liver, NSAIDs are processed by various enzymes including Sulfotransferase, P450 (CYP 2C8, 2C9), and UGTs (1A1, 1A2, 2B6, 2B7, 2B15, 2B17). These pathways lead to the formation of Hydroxy NSAID, NSAID glucuronide, and NSAID sulfonate. NSAID glucuronide is then transported to the kidney, where it is excreted as inactive NSAID metabolites in urine. Other NSAID metabolites are also shown being excreted in urine. The diagram is credited to Nature Publishing Group, Nature Reviews | Cancer.

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 **Fase 1**

Stimuleres og aktiveres bla.a av :




Ved overbelastning av disse faktorene kan fase 1 bli for rask i forhold til fase 2

- Høy proteinkost
- Mettet fett
- Nikotin
- Alkohol
- Sovemidler
- Antihistaminer
- Antibiotika
- Sopp middel
- Aldring (naturlig årsak)
- Toksiner fra bakterier i tarm
- B1, B3, C, appelsin, mandarin og kål

Fase 1 balanseres av riktig ernæring !

Hjelpere: Enzymer, sitronvann og probiotika

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 **Symptomer på langsom fase 1**

- Langsom fase 1 reagerer ofte på kaffe (kjenner seg stimulert)
- Kaffe brennes ferdig på fase 1. : Koffeintesten (cytochrom P450)
- Energiløs
- Trøtte muskler
- Fordøyelsesforstyrrelser
- Søvnforstyrrelser
- Familiehistorie: Tåler medisin dårlig
- Ekstrem følsom, tåler lite generelt og har vanskelig for å "åpne opp"

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Intermediefasen /mellomfasen

- Samspill mellom fasene = god avgiftning
- Om fase 1 er rask, og fase 2 er sein (eller dårlig fungerende), vil avfallstoffene kunne gå ut i blodbanen og sirkulere en ”ny runde”.
- Belaster man systemet og over tid blir man toksisk. Avfallstoffene setter seg i muskler, vev, ledd og nervesystemet. Lunge, nyrer, tarm og hud.



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Fase 1 og 2 i ubalanse

- Energiproduksjon i mitokondrie (Q10) settes ned og leverens eget immunforsvar aktiveres.
 - Inflammasjon

Kan skyldes :

Manglende næringsstoffer

Dysbiose i tarmen som igjen kan skyldes feilernæring og diverse andre stressfaktorer



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

ifh INSTITUTT FOR HELSÆTSMEDISIN

Leveravgiftning fase 2

- Binder intermedieproduktene fra fase 1 slik at avfallstoffene kan skille ut gjennom galle, nyrer og tarm.
- ACETYLERING: Binder metylgrupper, avhengig av B6, B12, folat B9
- GLUCORUNDERNG: Binder til glucuronsyre
- SULFATERING: Binding til svovel
- GLUTATHIONKONJUNGERING: Binding til glutathion
- AMINOSYREKONJUNGERING: Binding til aminosyrer
- Om man vanskelig omdanner proteiner blir det vanskelig å sette sammen glutatation (som er vårt antioksidantforsvar)


Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

ifh INSTITUTT FOR HELSÆTSMEDISIN


Symptomer på langsom fase2 (eller mangelfull fase)

- Multipel kjemisk overfølsomhet
- Kronisk tretthetssyndrom
- Autoimmune sykdommer som reumatisme og bindevevssykdommer
- Neurologiske sykdommer som Parkinson eller Alzheimers
- Dårlig fungerende immun- og hormonsystem
- Smertetilstander
- Vanskelig for komme seg etter infeksjoner.
- Blir veldig syk av å faste

Målinger av fase 2: (salisylsyre test)




Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET


 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Generelle symptomer på dårlig leveravgiftning

- Aversjon mot fet, søt eller stekt mat
- Tåler dårlig frukt, spesielt sitrus
- Stor tørste
- Uro midt i magen, rett under brystet
- Diare, forstoppelse, eller luftplager.
- Tretthet (etter måltidene)
- Kvalme



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Generelle symptomer på dårlig leveravgiftning

- Hodepine, ofte på høyre side
- Tørre øyne, ofte følelsen av å ha sand på øynene
- Allergier og overfølsomhet
- Hudkløe, eller kløe under huden
- Eksem, uren hud eller psoriasis
- Blodsukkerproblemer

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

ifh INSTITUTT FOR HELHETS MEDISIN

MANGEL PÅ ELLER MANGELFULL GALLEFLOW

- Smerter under høyre skulderblad
- Grå eller kittfarget avføring
- Mørk urin
- Gulset
- Kvalme
- Motvilje mot fet og stekt mat
- Motvilje mot frukt
- Uro i magen/ solar plexusområdet
- Diare/forstoppelse
- Luft/gasddannelse



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

ifh INSTITUTT FOR HELHETS MEDISIN

Årsak til dårlig leveravgiftning

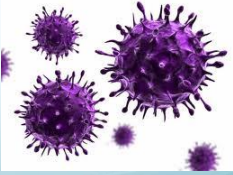
- Feil ernæring
- **Overdreven** bruk av kaffe, sort te, alkohol, raffinert sukker, paprika, pepper, dårlige og ødelagte fettstoffer, stekt mat, diverse tilsetningsstoffer og soppgifter (aflatoxin og ochratoxin)
- Matvarer man er allergisk mot eller overfølsom for
- Miljøgifter: Sprøyte- og oppløsningsmidler. Luft og vannforurensning.
- Tungmetaller og sprøytemidler.

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

ifh INSTITUTT FOR HELSÆTSEN

Årsak?

- Overdreven bruk av medisiner: Paracetamol, antidepressiva, magesårmedisiner, hormoner med mer
- Infeksjoner: Bakterier, virus, sopp, orm, parasitter eller leverbetennelse.
- Fordøyelse: Dårlig tarmflora, forråtnelsesgifter fra mat som ikke er fordøyd og permeabel/hyperpermeabel tarm (husker du?)
- Følelser?: Vanskelig å håndtere sinne. Kramper i utførselsganger, stress og uro
- Orientalisk bilde ?

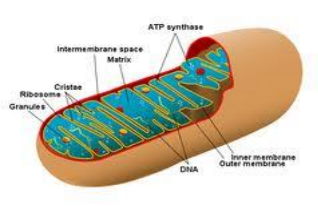


Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

ifh INSTITUTT FOR HELSÆTSEN

Avgiftning

- Krever energi og gir energi!
- DNA i mitokondrie nedarves fra mor.



Hvorfor opplever vi at mange som er flinke med kostholdet fortsatt avgifter dårlig?

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET


ifh INSTITUTT FOR HELSÆTSEMEDISIN

Stressrespons

Hvordan forholder din pasient seg til livet?

Reaksjonsmønster :

- Relasjoner
- Konflikter
- Glede, sorg, sinne, frykt?
- Grensesetting?
- Jeg er så trett!

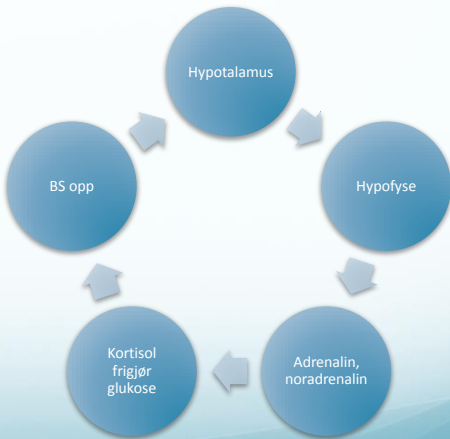


Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

ifh INSTITUTT FOR HELSÆTSEMEDISIN

HPA AKSEN


Korttidsstress kan være gøy;) Men..
Ha alltid stressteorien i tankene!!
Ved langtidsstress går immunforsvaret ..hvite blodceller.. inn for å regulere ned kortisolreseptorene.



```

    graph TD
      A((Hypotalamus)) --> B((Hypofyse))
      B --> C((Adrenalin, noradrenalin))
      C --> D((Kortisol frigjør glukose))
      D --> E((BS opp))
      E --> A
    
```


Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Vi sender stress til deponering


- Giftstoffer kan deponeres i fettvev.
- Gjør mindre skade, men når de slippes ved vektreduksjon må man være obs på avgiftningskapasitet. Meget individuelt. Kosten først!
- Se på avgiftningsevne om pasienter har problemer med å nå idealvekt og holde seg der.

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET


 INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

Toksiner i hud:

- Huden kalles vår tredje nyre/lunge og er et stort utskillelsesorgan.
- Uren hud
- Eksem
- Psoriasis
- Giftstoffene blir skubbet ut i hudens celler. Oksidativt stress i kroppens celler viser seg først og sist i hudens celler.
- <http://www.vitasearch.com/get-clp-summary/5508> Studie: *Immune Defense Against Toxins*




Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 **Toksiner i lunger, muskler, knokler og ledd**


- Noen deponerer toksiner i lungene:
- Tungt for å puste
- Bronkitt
- Astma
- Giftstoffer til lungene (ammoniakk til hjernen, danner masse ammoniakk i tarmen)
- Noen deponerer toksiner dypere:
- Muskelplager, leddsmerter, reumatisme pga opphopning av avfallstoffer i disse vev.

<http://www.vitasearch.com/get-clp-summary/28860> studie; **ALLERGY** - Allergic Rhinitis, Bromelain, N-Acetylcysteine, Stinging Nettle, Urtica Dioica, Vitamin C


Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 **Toksiner i hjernen**

- Toksiner til hjernens fettvev, nervesystemet vi ta skade over lengre tid
- Symptomer:
- Hodepine i starten
- Glemsomhet
- Humørproblemer
- Tømmere
- Tretthet
- Konsentrasjonsproblemer
- Demens Alzheimer




Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET


 INSTITUTT FOR
HELSEMEDISIN

Neurotoksiner

- Fra naturen
- <http://www.vitasearch.com/get-clp-summary/11046>
- Spør alltid om kaffe, te, nikotin og deres forhold til narkotika..
- Urter som påvirker nervesystemet. Ginkgo biloba



Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET

 INSTITUTT FOR
HELSEMEDISIN

Terapeutisk behandling

- Lever er hovedorgan for avgiftning, avgifter alt som kommer gjennom portåren!
- Orientalisk: Sinne og aggresjon, frustrasjon (arroganse, oppfaren, irritabel)
- Galleblæren: kontroll over aggresjon! Det er flest kvinner som kommer inn for operasjon av galleblære. De er ikke alle overvektige.
- Vise forsiktighet ved påvist gallestein.
- Gallestimulering: Galleangel/blokkering kan gi kløe uten utslett og hvitt belegg på tunga
- Orientalisk / soneterapi og aurikkelterapi
- Vi kan velge ernæring som gir næring til leveren!
- ...samt støtte og avgifter leverens prosesser!☺

Wenche Talseth Holm Naturopat NAN ernæringsterapeut CET