



YSTAD INNER WHEEL CLUB

Distrikt 239

Sverige

Axplock ur ett intressant föredrag den 11 november 2019

Naturläkaren Ulf Dahlman började med att tacka för den nyttiga måltiden som förutom kyckling innehöll brysselkål och rödkål, båda bra för både män och kvinnor. Sedan startade han sitt intressanta och spirituella anförande med en bild på Hippokrates, läkekonstens fader, som levde för 2500 år sedan och följde upp med ett foto från nutiden på dubbele nobelpristagaren Linus Pauling. Båda var övertygade om att alla sjukdomar hade med brister i näringsintaget att göra. Mat som medicin, medicin som mat.

En stilig fransyska, som enligt egen utsaga tack vare olivolja och rött vin blivit 122 år och Winston Churchill som blev 90 trots mängder av champagne och whisky bevisade att även bra gener är ett måste i livet.

Vi fick lära oss hur viktigt det är med sömnen. Helst ska vi sova 7–9 timmar per natt och drömma mycket, för under REM-sömnen bygger kroppen upp noradrenalin, en viktig signalsubstans för vår kropp.

I vår ålder drabbas vi tyvärr av benskörhet med böjda ryggar och benbrott som följd. De som har starkast benstomme är balettdansöserna (det är lite för sent att börja med det nu), men dagliga promenader och motion hjälper och så intag av calcium och magnesium. Lingon och tranbär är utmärkta för att förebygga och lindra vid urinvägsinfektioner.

Vårt hjärta, detta fantastiska organ, pumpar runt cirka 8000 liter blod per dygn i vår kropp, vilket är 5–6 liter per minut. På en idrottsman pumpar hjärtat runt 30 liter per minut vid snabb löpning. Inte konstigt att de ofta har förstörade hjärtan, när de lägger av.

Rödbetor är bra mot högt blodtryck, det bildas kväveoxid som vidgar blodkärlen. Inte så dumt med rödbetsoppa kanske. Rätt fettbalans och rätt blodsockernivå minskar risken för hjärt-kärlbesvär. Omega-3 får vi i oss via fet fisk och valnötter. Rätt och riklig bakteriefloa i tarmarna är otroligt viktigt för hela kroppen. Råriven pepparrot hjälper mot jobbiga divertiklar i tjocktarmen och så fibrer förstås.

Ska kroppen må bra, ska den röra på sig. Motion, motion varje dag. Även hjärnan påverkas positivt av att vi rör oss. Det bildas nya stamceller i hjärnan, som kan reparera de celler som blivit skadade. Glädje och skratt påverkar också hjärnan positivt, men allra mest förälskelse, som kan förändra hjärnans kemi.

Njut av livet, ät mörk choklad och drick rött vin var de sista råden vi fick. Vi tackade med en mycket varm applåd och presidenten tackade med vin och ros.



Ulf Dahlman och Carolina Björk.