

Kost og Parkinsons Sygdom

Af dyrlæge Hanne Koplev

Følgende årsager til Parkinsons Sygdom (PS) beskrives af neurologer:

Årsager til Parkinsons Sygdom ¹	1) arveligt betinget PS	2 I) tungmetalforgiftning
	2) miljøfaktorer	2 II) sprøjtemidler (pesticider)
	3) andre ukendte årsager	2 III) organiske opløsningsmidler ?
	4) oxidativ stress	

Ordforklaring:

Oxidativ stress er en ubalance mellem fri radikal dannelse og kroppens forsvar i form af antioxidanter.

Frie radikaler er giftige og farlige stoffer, som er reaktive og som har én eller flere uparrede elektroner i den ydre skal. F.eks. danner tungmetaller og ”overskud” af jern og kobber frie radikaler.

Elektroner er små negativt ladede partikler, som er en del af et molekyle (Et molekyle er den mindste del af et stof.).

Anti-oxidanter (anti= imod, oxidation= iltning) er stoffer, som kan neutralisere de frie radikale / modvirker en forharskning (en iltning-reaktion) i kroppen.

Et signalstof eller en **neurotransmittor** er et stof, som medvirker til overførsel af signaler mellem to nerveceller.

Synapser er de steder på nervecellerne, hvor nerveimpulserne overføres via signalstofferne.

Kostens betydning

Jeg vil forsøge at relatere kosten til mulige årsagerne til PS.

Denne vejledning gælder kun parkinsonister, som er særligt følsomme individer. Vejledningen kan dog også bruges af tungmetalforgiftede patienter.

Vores kost består blandt andet af:

Æggehvidestoffer (**proteiner**). Aminosyrer er byggesten til proteiner.

Kulhydrater (stivelse)

Fedtstoffer

Mineraler

Vitaminer

Antioxidanter med flere

Tilsætningsstoffer

Proteiner og aminosyrer:

Ved den arvelige form for PS ophobes skadelige affalds-proteiner i nervecellerne, idet der af arvelige årsager mangler kapacitet til at nedbryde affaldsprotein til dets bestanddele aminosyrerne. Aminosyrer kan normalt genanvendes i cellen til opbygning af nyt protein.

Problemet med ophobet affaldsprotein kan muligvis også skyldes en øget produktion af dette.

¹ <http://www.lef.org/protocols/prtcl-088.shtml>

Proteiner ændrer deres konsistens ved opvarmning (Tænk på et spejlæg på en varm pande), men også tungmetaller og andre stoffer kan skade proteinerne og få dem til at ændre deres struktur.

Befolkningen i rige lande spiser ofte alt for meget protein, hvilket belaster kroppen, især lever og nyrer, som skal afgifte og udskille de kvælstofholdige affaldsstoffer, som opstår ved kroppens forbrænding af proteiner.

Parkinsonister bør endvidere undgå eller begrænse oksekød, idet dette indeholder meget glutamat², et signalstof, som parkinsonister har forholdsvis for meget af.

Af kød anbefales kylling, kalkun, lam, kanin og vildt.

Det daglige behov for protein er ca. 0,75 gram pr. kilo legemsvægt.

Vi bør dog ikke være underforsynet med protein, da f.eks. visse aminosyrer skal bruges til dannelse af antioxidanter, enzymer, dopamin og andre signalstoffer.

En måde at nedbringe protein-mængden i kosten er ved - at spise mindre portioner kød, - at drikke mindre mælk eller ophøre med dette, - at spise mindre ost, - at indføre dage med vegetarmad.

Æg indeholder meget protein, men blødkogte æg indeholder stoffer (Lecitin³, vitaminer m.v.), som er gode for hjernen og anbefales i mængder på et æg dagligt.

Surmælksprodukter har gavnlige virkning på fordøjelsen (og "utætte tarme") og anbefales.

Mange tungmetalforgiftede patienter tåler dog ikke mælkeprodukter og hvedemel.

Kviksølv ødelægger specifikt de enzymer, som skal nedbryde kasein (ostestof) og gluten fra bl.a. hvede.

Græskarkærner indeholder aminosyren Tryptofan.

Tryptofan er byggesten til Serotonin, en neurotransmitter, som der er for lidt af ved depression.

Ved en lettere depression eller tristhed kan man forsøge sig med en lille håndfuld græskarkærner dagligt f.eks. blandet med müsli til morgenmaden.

Serotonin er byggesten for Melatonin, som er en kraftig antioxidant.

Melatonin-produktionen er også afhængig af, at vi sover, når det er mørkt og er ude i dagslyset.

De svovlholdige aminosyrer Methionin og Cystein er særligt attraktive for tungmetaller, som sætter sig på svovlets plads og dermed ødelægger aminosyren og de proteiner, som Methionin og Cystein indgår i. Methionin og Cystein indgår i en lang række proteiner i maden og mangel på disse to aminosyrer er sjælden.

Ved en tungmetalforgiftning kan man bruge stoffet N-acetyl-Cystein.

Cystein indgår i en meget vigtig antioxidant Glutathion. Både hos tungmetalforgiftede patienter samt hos parkinsonister ses lavt indhold af Glutathion.

Glutathion indgår i enzymet Glutathion-peroxidase, i hvilken forbindelse der også indgår Selen.

Glutathion / Glutathion-peroxidase er nogle af kroppens vigtigste antioxidanter.

Kviksølv har også tendens til at klæbe til Selen og har dermed to veje, hvorpå det ødelægger Glutathion-peroxidase, som er det stof, som skulle beskytte organismen imod frie radikaler.

Tungmetaller danner i sig selv frie radikaler, samtidig med, at de katalyserer, det vil sige forstærker, kemiske reaktioner, som medfører fri radikal dannelse.

Det er ikke underligt, at kviksølv betegnes som et af verdens mest giftige stoffer.

Tungmetaller⁴

² <http://www.dorway.com/blayenn.html> http://www.tf.nu/artiklar/00-1_fibromyalgi_glutamat.shtml

³ <http://www.bionordic.dk/indhold/html/vlignstoffer/lecitin.html>

⁴ <http://www.lef.org/protocols/prtel-156.shtml> http://www.snowboat.no/Tungmetaller_og_Parkinsons.htm

Tungmetaller kan trænge igennem blod-hjerne-barrieren og komme ind i centralnerve-systemet. Tungmetaller kan også ændre blod-hjerne-barrierens funktion, så uønskede stoffer kommer ind i hjernen eller nødvendige stoffer forhindres. Tungmetaller har også en evne til at ødelægge cellemembranerne og de kan derefter trænge ind i cellen. Det er sandsynligt, at tungmetaller kan ødelægge proteinernes struktur inde i cellen og medvirke til øget dannelse af affaldsproteiner ⁵.

Kan vi undgå tungmetaller og hvor kommer tungmetallerne fra ?

Amalgam-fyldninger ⁶ ("sølv-plomber") i tænderne afgiver kviksølv, kobber og andre tungmetaller. Tungmetaller er mange år om at blive udskilt (har lang halveringstid). F.eks. er halveringstiden af kviksølv i centralnerve-systemet op til 30 år.

Vi skal have ca. 1,5- 2 mg. kobber om dagen, men kobber i større mængder er giftigt.

Kobber ⁷ ligner andre tungmetallerne i biokemiske reaktions mønstre.

Tungmetaller forstærker andre tungmetaller giftvirkning. Dette kaldes synergi.

Vi kan nedsætte vores belastning med bl.a. kviksølv ved at undgå amalgam-fyldninger og i stedet anvende giftfri og metalfri fyldningsmaterialer.

Ved skift fra amalgam til plastikfyldninger er det klogt at anvende en tandlæge, som har ekspertise i dette. Tandlægen bør anvende særlige sikkerhedsforanstaltninger ⁸ mod, at patienten bliver forgiftet med kviksølv, idet boring i Amalgamet udgør en ekstra belastning.

Sanering af mundhulen for Amalgam eller andre giftige metaller kan anbefales patienter, som har fået konstateret en tungmetalforgiftning (som kan hidrøre fra dental-materialer), eller patienter, som har fået konstateret en allergi overfor tungmetaller, som kan hidrøre fra dental-materialer.

En sådan allergisk reaktion kan konstateres ved en MELISA-test ⁹.

Vacciner indeholdt tidligere ofte det kviksølvholdigt konserveringsmiddel Thiomersal.

Ved vaccination er det derfor klogt at spørge om vaccinen indeholder Thiomersal.

Vacciner eller injektions-præparater kan også indeholde Aluminium (Aluminium-hydroxid).

Fisk kan indeholde store mængder kviksølv, især rovfisk ¹⁰. Men det kan alligevel anbefales at spise de fede fisk, da de indeholder store mængder af det sunde omega-3-fedtstof.

De, som ofte spiser fisk, bør sætte sig ind i, hvilke fiskesorter eller fisk fra særligt forurenede søer / have, som bør undgås.

Ved brug af fiskeolie-piller bør det kontrolleres, at disse ikke indeholder for meget kviksølv eller sprøjtemiddelrester etc..

Kobber kan også stamme fra kobberrør, anvendelse af kobber spiral (præventionsmiddel), kobber armbånd, kobbergryder eller fra landbrugets enorme forurening med kobber.

Jeg vil anbefale:

At man lader vandet løbe ca. ½ - 1 liter, inden man tapper drikkevand.

At man undgår eller begrænser svinekød (svin får meget kobber i foderet, og bliver hyppigt vaccineret med vacciner, som er konserveret med kviksølvholdigt stof.).

At man undlader at spise indmad (lever, hjerte m.v.) eller produkter med indmad.

At man undgår redskaber / gryder af kobber og aluminium.

Kan der testes for tungmetalforgiftning ?

Kan en tungmetalforgiftning behandles ?

⁵ <http://www.niehs.nih.gov/oc/factsheets/parkinson/research.htm>

⁶ http://art-bin.com/art/hanson_sw.html

⁷ http://iom.dk/zinkmangel_kobber_kadmium.htm

⁸ http://www.iaomt.org/articles/category_view.asp?intReleaseID=271&catid=30

⁹ www.MELISA.org

¹⁰ <http://www.miljoeogsundhed.dk/default.aspx?node=5312>

Hvor foregår en sådan behandling?

Test for tungmetalforgiftning ¹¹ foregår ved enten indsprøjtning eller indtagelse af tabletter med et stof, som flytter tungmetallerne fra deres depoter og over i blodet, hvorefter tungmetallerne udskilles gennem urinen. Herefter testes blod eller urin for tungmetaller.

Ved en kronisk tungmetalforgiftning / tungmetalbelastning vil en simpel blod- eller urin-prøve ikke vise forøgede mængder af tungmetaller, idet tungmetallerne ikke findes i blodet, men ligger i depoter (f.eks. i lever, nyre og hjernen) i kroppen, modsat en akut forgiftning med tungmetaller, hvor tungmetallerne stadig findes i blodet.

Behandlingen foretages bl.a. ved indsprøjtning eller indtagelse af tabletter med stoffer, som flytter tungmetallerne fra depoterne og over i blodet, hvorefter de kan udskilles via urinen.

Test og behandlingen foregår desværre kun på private lægeklinikker til egen betaling.

Kulhydrater

Det er vigtigt, at vi spiser kulhydrater, som nedbrydes langsomt (lav glykæmiske) og derved giver et stabilt blodsukker. Både for højt og for lavt blodsukker medvirker til øget dannelse af frie radikale (oxidativt stress).

”**Glykæmisk indeks**” ¹² er et udtryk for den evne, en given mængde kulhydrat har til at øge blodsukkeret. Kig gerne på en liste over glykæmisk indeks og tilpas din kost derefter.

Kort vil jeg anbefale:

- at man undgår fint hvidt hvedemel til fordel for mere groft mel

- at man skærer drastisk ned i sit forbrug af sukker

- at man undgår slik og kager

- at man undgår kartoffelmos og lignende findelt kost med høj glykæmisk indeks.

- at man spiser mindre kartofler og flere tilhørende grøntsager f.eks. kål.

- at man koger sin pasta al dente (kort kogetid)

- at man undgår hvide polerede ris og i stedet spiser vilde eller brune ris.

”Sukkerspisning” eller spisning af kulhydrater med høj glykæmisk indeks er ofte årsagen til for lavt blodsukker. Efter indtagelsen af søde- og usunde sager stiger blodsukkeret hurtigt og til alt for høje værdier. Kroppens kontrolforanstaltninger reagerer med det samme og sender stoffer (insulin fra bugspytkirtlen) ud i blodet, som får blodsukkeret til at aflejres i leveren og inde i cellerne, og lige pludselig lander ”sukker-grisen” i den modsatte situation med for lavt blodsukker ¹³, hvilket giver ubehag og trang til sødt. Hermed kan der skabes en ond cirkel, og de høje toppe af insulin kan medvirke til udtrætning af systemet og begyndende sukkersyge.

Kulhydrater, som er svært fordøjelige, kaldes **fibre** ¹⁴. Fibre suger vand til sig og forbedrer derfor tarm-bevægelserne og modvirker forstoppelse. Fibre har også en evne til at binde giftstoffer, som så udskilles med afføringen. Så spis frugten frem for at drikke juice og spis de sunde grove fibre med f.eks. det grove fra blomkål / broccoli og skræl fra kartofler.

Glyko-ernæring ¹⁵ er den populære betegnelse for 8 forskellige sukkerstoffer. Disse specielle sukkerstoffer findes på overfladen af cellerne og menes, at have betydning for cellernes indbyrdes evne til at kommunikere. Sukkerstofferne findes i friske og naturligt modnede frugter og grøntsager.

¹¹ <http://www.holistic-medicine.dk/submenu03.html>

¹² <http://www.madogsundhed.dk/?page=visord&id=73>

¹³ http://www.alternativinfo.dk/public/art_1999/blodsuk.htm

¹⁴ <http://www.lakartidningen.se/engine.php?articleId=2991>

¹⁵ <http://www.dsgnet.dk/Sites/Glycoern%C3%A6ring/Sukker-som-helbreder.asp>
http://www.alternativinfo.dk/public/art_2003/8sukkerstoffer.htm

Da vores frugt og grønt høstes umodent og udsættes for industriel behandling (f.eks. konservering), kan disse sukkerstoffer mangle i vores daglige kost med konsekvenser for helbredet.

Vi kan prøve at indføre følgende fødemidler, som indeholder disse sukkerstoffer, i kosten:

Hørfrø¹⁶

Aloe Vera (evt. hjemmedyrket)

Bukkehornsfør (findes også i Karry)

Tang-mel (køb kun produkter, som er testet for tungmetaller og sprøjtemidler)

Frisk kokos (kokos bliver let harsk og bør derfor kun bruges frisk)

Gnave ben / spise brusk af f.eks. kylling (brusk indeholder Glykosamin)

Østershatte, som er en svamp

Hyben

Upolerede ris.

Frisk moden frugt og grønt i rigelige mængder

Kort om kulhydrater:

Spis så groft som muligt

Kig på en tabel over glykæmisk indeks

Spis helst økologiske produkter for at undgå sprøjtemidler og rest-stoffer (f.eks. tungmetallet Cadmium) fra kunstgødning.

Undgå alle usunde madvarer, som kun er tomme kalorier¹⁷.

Fedtstoffer¹⁸

Hjernen er opbygget af meget fedt. Nogle typer fedt kan vi danne ud fra kulhydrater og fedt i kosten, mens andre typer fedt er nødvendige for vores organisme og skal derfor indgå i kosten. Vi er, hvad vi spiser og det er ikke lige meget, hvad vi spiser. Der er sunde (smidige) fedtstoffer og ”usunde” (stive) fedtstoffer.

En fisk, som svømmer i koldt vand, må stadig være smidig. Smidigheden kommer af et højt indhold af fedtstoffet ”omega-3-fedtsyre”. Fisken får omega-3-fedtsyre ved at spise alger og tang, som indeholder dette fedtstof eller ved at spise andre fisk.

Vores cellemembraner skal også være smidige for at cellerne kan tilpasse sig hinanden og for at danne synapser.

Cellemembranen består blandt andet af forskellige lag af protein og fedtstoffer.

De frie radikaler har let tilgang til at stjæle elektroner fra cellemembranernes fedtlag, hvilket betyder, at der sker en harskning af fedtstoffet. Harskt fedt danner frie radikaler og processen breder sig, som en løbeild.

Det er derfor vigtigt: - at vi er velforsynede med de sunde (smidige) fedtstoffer til opbygning af cellemembranerne, - at vi undgår de frie radikaler samt - at vi er velforsynede med antioxidant.

De **sunde fedtstoffer** finder vi blandt andet i følgende fødemidler:

Fede fisk og skaldyr.

Hørfrø (friskt knust hørfrø, spises efter 2-3 min, så olien når at trænge ud.)¹⁹

Valnødder, mandler, græskarkærner

Avokado

¹⁶ http://www.nyborggaard.dk/download/Hoefroeolie_-_en_naturlig_kilde_til_omega-3.pdf

¹⁷ Værdiløse kalorier fylder ca. 30 % i den almindelige danskers mad ifølge forbrugerredaktør Mette Guldager, Søndagsavisen, som har disse oplysninger fra, cand. Scient. Anja Bilot-Jensen, Danmarks Fødevarerforskning.

¹⁸ <http://www.netdoktor.dk/madogkrop/artikler/fedtopbygning.htm>

http://www.fadk.dk/artikler/cellefedt_eller_dellefedt.pdf <http://my.webmd.com/content/article/108/108816.htm>

¹⁹ http://www.altomkost.dk/Services/Nyhedsrum/Nyheder/2008/Foedevarestyrelsen_fra_rader_hoejt_indtag_af_solsikke_kerner_og_horfro.htm Friskt knust hørfrø bør dog ikke spises i store mængder.

Koldpresset Olivenolie
Koldpresset Rapsolie
Koldpresset hørfrøolie

De ”**usunde**” olier findes blandt andet i:

Margarine og produkter af disse.
Raffinerede olier
Majsolie, vindruerkærneolie
solsikkeolie (ikke økologisk solsikkeolie indeholder ofte sprøjte-rester)
tidselolie, sojaolie

Alle olier er usunde, hvis de er harske. En olie bør være en koldpresset jomfruolie, som kun bør købes i ugenomsigtige flasker. Olien opbevares (mørkt og køligt) i køleskabet og bør kun bruges i en begrænset periode efter åbningen.

Forholdet mellem omega-3-fedtsyre og omega-6-fedtsyrer (findes i kød, mælkeprodukter og visse planteolier m.v.) skal helst ligge omkring 1 til 4.

Vores kost indeholder, som regel, alt for meget omega-6-fedtsyrer i forhold til omega-3-fedtsyrer.

Alle former for margarine og produkter af disse bør undgås, da disse indeholder ”stive fedtstoffer”. Kærgården indeholder raffineret rapsolie og bør undgås.

Smør (helst økologisk) er OK i begrænset mængde og i forhold til ens ernæringsstand.

Fedtstoffer bliver harske / danner frie radikaler ved opvarmning (Tænk på smør, som står i solen.).

Nogle fedtstoffer danner hurtigere end andre frie radikaler ved opvarmning.

Stegning i fedtstoffer bør derfor kun foretages i olivenolie, smør eller en blanding heraf.

Undgå hård stegning, da der dannes flere frie radikaler.

Mange retter kan med fordel koges eller laves i ovnen frem for ved stegning.

Kort om fedtstoffer:

Prioriter de sunde fedtstoffer,
Undgå de usunde olier,
Begræns fedt fra kød og mælkeprodukter,
Undgå al harsk mad / gamle fedtstoffer (dressing, kiks, gamle frostvarer etc.)

Mineraler

Selen²⁰ : er et mineral med antioxidativ virkning, som bl.a. har betydning ved afgiftning for tungmetaller.

Magnesium²¹ : har en betydning for nervecellers og musklernes funktion, og indtagelse af ca. 500 mg. magnesium dagligt kan undertiden hjælpe ved muskelkramper. Tages inden sengetid.

Jern²² : kan ilte, det vil sige ruste, og når jern ilter dannes der frie radikaler.

Jernmangel kan ses - hos børn, - kvinder med voldsom menstruation og - efter et blodtab, men resten af befolkningen, og især mænd, har ofte overskud af jern i kroppen.

Ved scanning af parkinsonister ses ofte aflejret jern i hjernen. Parkinsonister bør derfor undgå overskud af jern. Dette undgås ved at begrænse indtagelse af kød og en eventuel ensidig indtagelse af meget jernholdige fødemidler f.eks. persille, rødbeder, grønkål.

Kobber er omtalt i afsnittet under proteiner. Kobbermangel er formentlig utænkelig i Danmark grundet en enorm forurening med kobber fra landbruget. Til gengæld er kobberforgiftning en kendt årsag til parkinsonisme.

²⁰ <http://www.vitamindoktor.com/cm83/>

²¹ <http://www.vitamindoktor.com/cm78/>

²² <http://www.vitamindoktor.com/cm70/>

Svovl²³ : Svovlholdige stoffer, som er indeholdt i f.eks. æg, kål, løg og hvidløg, er vigtige for kroppens udskillelse af bl.a. kviksølv.

Dosis af hvidløg er max. 1 ½ fed dagligt i rå form. Virkning af hvidløg ødelægges ved opvarmning.

Zink²⁴ : mangel på zink øger den giftige virkning af kobber og andre tungmetaller. Det daglige behov for zink er på 15 mg. Ved øget indtagelse af Zink kan en Kobberforgiftning begrænses.

Vitaminer

Mange vitaminer er også antioxidanter²⁵.

C-vitamin²⁶ (askorbinsyre) er kendt, og vi kender brugen af dette til at modvirke iltning i vores madlavning, når vi f.eks. pensler lidt citronsaft på en overskåret avokado. At en frugt eller grøntsag ilter (oxiderer) ses ved den brune farve, som opstår en tid efter overskæring.

C-vitamin har en vis afgiftende effekt på tungmetaller.

E-vitamin²⁷ er ligeledes en antioxidant. E-vitamin kan i kombination med C-vitamin og visse B-vitaminer virke som en slags ”flaskerenser” ved åreforkalkning.

Ved ultralyds-undersøgelse af halspulsåren på parkinsonister fandtes, at denne ofte er fortykket (forkalket). En fortykket halspulsåre kan måske være en årsag til, at hjernen får for lidt blod / ilt. Det er bedst at indtage en blanding af de forskellige slags E-vitaminer.

Visse B-vitaminer²⁸ har en betydning for nerve-væv og for leverens evne til at afgifte.

B12-vitamin er vigtig for afgiftning for bl.a. kviksølv, men overdrevne mængder er ikke godt.

Kort om vitaminer:

Spis masser af frisk frugt og grønt

Spis dagligt en multi-vitamin-mineral-pille (uden jern og kobber) f.eks. Selen-Plus.

Antioxidanter og andre stoffer

Antioxidanter er alle stoffer, som modvirker oxidativt stress.

Nedbrydningen af visse typer antiparkinson-medicin medvirker til oxidativ stress.

Q 10²⁹ er en antioxidant, som parkinsonister med udtalt træthed kan have glæde af.

I okt. 2002 forelå en videnskabelig undersøgelse af effekten af store doser Q 10 ved de tidlige stadier af PS. Q 10 tabletter i store doser må desværre hentes i USA via Internettet.

Danske Q 10 præparater kan indeholde en jernholdig belægning for at undgå, at tablettens indhold iltes og bør derfor ikke benyttes i store doser. Jeg ser frem til, at det bliver muligt for parkinsonister at få Q 10 på recept i lighed med visse typer af hjerte-patienter.

²³ <http://www.dsgnet.dk/Sites/artsym/MSM.asp>

²⁴ <http://www.vitamindoktor.com/cm89>

²⁵ <http://www.jacn.org/cgi/content/full/18/5/413> <http://www.mothenature.com/Library/Bookshelf/Books/23/121.cfm>

²⁶ <http://www.vitamindoktor.com/cm55>

²⁷ <http://www.vitamindoktor.com/cm62> <http://my.webmd.com/content/article/106/108094.htm>

²⁸ <http://www.vitamindoktor.com/cm51> <http://www.vitamindoktor.com/cm49> <http://www.vitamindoktor.com/cm48>

<http://www.vitamindoktor.com/cm47> <http://www.vitamindoktor.com/cm46> <http://www.vitamindoktor.com/cm45>

<http://www.b-vitaminbrist.se/index.php?id=93>

²⁹ http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=12374491&dopt=Citation

Ginkgo Biloba³⁰ (tempel træ) er ligeledes et produkt, som parkinsonister kan have glæde af, især ved hukommelsesproblemer, kolde hænder / fødder samt ved uro i benene på grund af nedsat blodgennemstrømning.

Melatonin³¹ må hentes i USA via Internettet (køb ikke Melatonin i østlandene.) og kan anvendes ved søvnproblemer, ved tendens til tristhed og ved tendens til sygelig gråd.

Et alternativ ved tristhed kan være at bruge te af Prikbladet Perikon³², som kan købes i helsekostforretninger eller plukkes i grøftekanten.

Lipon syre³³ (Lipoic acid) må hentes i USA via internettet. Lipon syre passerer let blod-hjernebarrieren og kan neutralisere frie radikaler i hjernen. Lipon syre kan genopbygge andre antioxidant / vitaminer, som ellers er opbrugt efter at have neutraliseret frie radikaler. Lipon syre kan gendanne Glutathion³⁴, som er en af kroppens meget vigtige antioxidant. Glutathion ødelægges af tungmetaller. Lipon syre afgifter endvidere ved tungmetalforgiftning.

Echinacea³⁵: (Rød Solhat) kan benyttes ved infektioner eller ved mistanke derom.

Lycopen³⁶: Har betydning for hjerne-funktionen og findes i tomat, rød grapefrugt m.v..

Betacaroten³⁷: Har betydning for hjernefunktionen, findes i gulerod, grønkål, appelsin m.v..

Lecithin: indeholder bl.a. **Kolin** (kolin indgår i signalstoffet acetyl-kolin) og er en bestanddel af cellemembranen. Lecithin findes i æg, soja m.v..

En nem måde at få antioxidant på er ved:

- at spise **frugt og grøntsager** i alle farver
- at pynte sin mad med ekstra grønt
- at bruge massevis af **friske grønne krydderurter**³⁸ eller tørrede krydderier f.eks. hvidløg³⁹, ingefær, kommen, lakridsrod, pebermynte, peberrod, merian, muskatnød, salvie, chilipeber, rosmarin, oregano, basilikum, gurkemeje⁴⁰, bukkehornsfrø⁴¹, koriander⁴².
(undlade brug af alm. peber, som ikke har nogen gavnlige virkning).
- at drikke **grøn te**. Trække-tid 10 min. Brug ca. 80 ° varmt vand. (Brug økologiske te, da konventionel dyrket te (og kaffe) ofte indeholder sprøjte-rester.)
- at undgå at koge frugt ved tilberedning af f.eks. frugtgrød eller syltetøj.

³⁰http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=15472919&query_hl=2 <http://www.blackwell-synergy.com/doi/abs/10.1111/j.1468-1331.2006.01409.x>
http://www.eurekalert.org/pub_releases/2006-02/gumc-gbe022306.php
http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6T6P-4KSH9W6-2&_user=10&_rdoc=1&_fmt=&_orig=search&_sort=d&view=c&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=c13ac4c239d818dea2695af2ea33a990

³¹<http://www.annalsnyas.org/cgi/content/abstract/1035/1/179> <http://www.vitasearch.com/get-clp-summary/34792>
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=9468114&dopt=Abstract

³²<http://www.sundhedsguiden.dk/article.aspx?categoryId=12&article=2378>

³³http://www.if-pan.krakow.pl/pjp/pdf/2005/5_570.pdf <http://www.biosite.dk/leksikon/lipoinisyre.htm>

³⁴<http://www.flatironhealth.com/Download/Glutathion.pdf>

http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m0ISW/is_2001_July/ai_76445678#continue

³⁵<http://www.helsenyt.com/frame.cfm/cms/id=3433/sprog=1/grp=8/menu=3/>

³⁶<http://www.bionordic.dk/page.asp?id=387>

³⁷http://www.iom.dk/ny_viden_forskning_betacaroten_IH.htm

³⁸<http://www.matoghelse.no/getfile.php/264085.961.bytswapfqb/s+36+Gronne+urter.pdf>

³⁹<http://www.vitamindoktor.com/cm228>

⁴⁰<http://www.helsenyt.com/frame.cfm/cms/id=3704/sprog=1/grp=8/menu=3/>

<http://www.aftonbladet.se/vss/rss/story/0.2789.770699.00.html>

⁴¹<http://www.helsenyt.com/frame.cfm?id=2849&sprog=1&grp=8&menu=3>

⁴² Koriander afgifter for kviksølvforgiftning m.v..

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=11535365&dopt=Abstract
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=8686573&dopt=Abstract

Forslag til dagligt kosttilskud til alle parkinsonister:

1 Selen-Plus multi vitamin-mineral-tablet

1-2 Vitamin-C tablet a 750 mg (bør ikke indeholde Titan-dioxid)

1 stærk E-vitamin ca. 400 i.e. eller bedre Cardi-E fra Anjo

Supplerende:

Ca. 200 mg Lipon syre

Ca. 400 mg Q 10

Alle kosttilskud skal oplyses til neurologen / lægen for at undgå, at disse midler indvirker negativt på ens antiparkinson-medicin eller anden medicin.

Tilsætningsstoffer

Tilsætningsstoffer belaster vores organisme, især leveren, som skal neutralisere alle giftstoffer ved forskellige kemiske processer. Der er meget, som tyder på, at parkinsonister ofte har problemer med forskellige afgiftningsmekanismer ⁴³.

Kaffe ⁴⁴ : er opkvikkende og vanedannende. Mere end 2 kopper dagligt har ingen yderligere opkvikkende virkning. Kaffe bør ikke drikkes efter kl. 16 af hensyn til nattesøvnen. Nogle mennesker tåler ikke kaffe og kan få symptomer som angst, rystelser, urininkontinens.

Aspartam ⁴⁵ / **Nutrasweet (kunstigt sødemiddel) og smagsforstærker / det tredje krydderi (Mono-Natrium-Glutamat på engelsk MSG.), hydrolyseret vegetabilsk protein, produkter af tomat (f.eks. ketchup)** med flere er skadelige for især parkinsonisters hjerner, idet disse tilsætningsstoffer øger hjernens indhold af signalstoffet glutamat.

Glutamat-indholdet kan sænkes eller organismen kan beskyttes ved brug af metylcobalamin (B12-vitamin), L-carnitin ⁴⁶, kolin, Ginseng ⁴⁷, Ginko Biloba, Østrogen, vitamin C og E, nikotin og omega-3 fedtstof (fisk, hørfrø / hørfrøolie).

Fluor: er et giftigt stof, som bl.a. er tilsat de fleste tandpasta, bortset fra dem, som kan købes i en helsekostforretning. Fluor er almen kendt for at modvirke huller i tænderne, men andre kilder ⁴⁸ fremfører, at der ikke er dokumentation for denne påstand samt at bevisførelsen for Fluor's positive effekt alene er resultatet af bestikkelse.

Fluor kan desuden reagere med kviksølv fra Amalgam og danne det ekstra giftige kviksølvfluorid. Jeg vil anbefale anvendelse af tandpasta uden Fluor til mennesker med amalgamfyldninger, samt en ekstra gang dagligt tandbørstning.

Titandioxid: er ofte tilsat medicin som farvestof. Da titandioxid også findes i tandimplantater er mange mennesker allergiske overfor stoffet. Skriv evt. til medicinalindustrien og opfordre dem til at ophøre med brug af Titandioxid i medicin, hvis du har problemer med ikke at tåle Titandioxid. Syge mennesker er i forvejen stærkt helbredsmæssigt belastede, så det er ufornuftigt, at de belastes endnu mere af unødvendige tilsætningsstoffer i medicin.

⁴³ <http://www.scandlab.com/Leveravgif.PDF>

⁴⁴ <http://www.lottefundal.dk/brevkasse/forgiftninger/kaffe.html> <http://www.uppsalanytt.se/news.asp?newsID=2602>

⁴⁵ <http://www.mayday-info.dk/53.0.html> <http://www.whale.to/a/blaylock5.html>

⁴⁶ <http://www.dsgnet.dk/Sites/artsym/Acetyl-L-carnitin.asp>

⁴⁷ <http://www.sundhedsguiden.dk/article.aspx?categoryId=12&article=2316>

⁴⁸ http://www.kviksoelv-fri.dk/anvendelsen_af_fluor_i_tandpleje.htm

Stærkt raffinerede produkter er at betragte som tilsætningsstoffer, idet organismen ikke kan ”genkende” disse produkter. Dette gælder bl.a.:

Hvidt (hvede) mel

Hvidt sukker

Hvide polerede ris

”Hvidt” salt (kan desuden indeholde aluminium som antiklumpe-middel).

Konserveringsmidler: Vi er skabt til at huse en masse bakterier både udenpå huden og i vores tarme. Faktisk indeholder vi, ifølge den schweiziske læge Thomas Rau ⁴⁹, flere bakterier end vi har celler i kroppen. Bakterier i tarmen lever af den føde vi spiser, og derfor er det vigtigt, at maden ikke er ”død”, altså tilsat bakteriedræbende midler i form af konserveringsmidler.

Vi skal pleje vores bakterier, så vi kultiverer ”de gode” bakterier og hæmmer ”de onde” bakterier, som i for stort antal medfører dårligt helbred eller decideret sygdom.

De gode bakterier tjener os ved bl.a.: - at hjælpe med fordøjelsen samt - at holde de ”onde” bakterier nede i antal.

Det er svært at undgå konserveringsmidler, idet det næsten kræver, at man er nødt til at undgå al industriel forarbejdede madvarer.

Generelt er parkinsonister følsomme individer, som ikke bør belastes med unødvendige tilsætningsstoffer.

Generelt om din kost

Prøv at bedømme alle dine fødemidler. De fødemidler, som ikke er gavnlige ⁵⁰, kan du, med fordel for dit helbred, vælge at udelukke fra din kost, da de bare belaster kroppen og tager appetitten fra de sunde fødemidler.

Jeg kan anbefale dig at læse bogen af Jean Carper ”Mirakelkost til din hjerne”.

Efterskrift / Disclaimer !:

- Jeg gør opmærksom på, at jeg ikke altid er af samme mening, som de kilder, som jeg henviser til.
- Ansvarsfralæggelse: jeg er ikke uddannet læge, hvorfor ovennævnte må betragtes som min mening om spørgsmålet, og de angivende råd må følges på eget ansvar.
- Jeg vil gerne gøre opmærksom på, at jeg ikke er ansat eller på anden måde økonomisk involveret i nogen form for helsekost-, medicinske eller naturmedicinske virksomheder.

Eksempler på madopskrifter

Morgenmad:

- 1-2 spiseskefulde hørfrø, passende frugt, lidt surmælksprodukt blendes, trækker i 2.min tilsættes mere surmælksprodukt til passende mængde, spises evt. med müsli på.
- Grød af Jaws, havre, byg, hirseflager. Pynt grøden med f.eks. svesker, æble, abrikos.
- Prøv at indføre frugt og evt. grøntsager til morgenmåltidet.
- Frisk frugt er bedre end juice, da vi så får fibre og vitaminerne fra frugten med.

Frokost:

⁴⁹ www.Paracelsus.CH

⁵⁰ <http://www.execonn.com/sf/>

Som erstatning for eller alternativ til smør: mos en avokado, tilsæt lidt citronsaft, og smag til med urtesalt / havsalt.

Spis gerne blødkogt æg.

Spis groft rugbrød, skåret i tykke skiver, spis ikke brød med ikke-økologiske solsikkefrø.

Pynt dine madder (også ostemadden med det lille stykke ost) med masser af sunde grøntsager / urter i alle **FARVER** eks. rå rødløg, purløg, friske krydderurter, tomat, rød eller grøn peber, salatblad, agurk.

Spis gerne pålæg af fed fisk.

Middagsrester med pynt på smager herligt til frokost.

Til den søde tand kan du spise rugbrød med rosiner eller figenpålæg o. lign.

Spis også gerne frugt til frokost.

Aftensmad:

Her er min yndlingsopskrift på fed fisk til 2 personer:

Frisk laks ca. 225 g (1 pakke) lægges i bagepapir i en ovnfast fad.

2 gulerødder + 1 persillerod rives og fordeles over fisken med et hakket forårsløg eller ½ alm. løg.

Krydderes med friske krydderurter og havsalt.

Tilsæt evt. lidt smør, hvis fisken er uden skind eller der anvendes anden fisk.

Tilsæt evt. lidt hvidvin.

Bagepapiret pakkes om retten, som stilles i ovnen ved 175 ° i ca. 45 min.

Spises med vilde ris til.

Vi elsker at spise lam her i huset. Lam til 3-4 personer:

Pensl et ildfast fad med olivenolie.

Læg en bund af forskellige skivede grøntsager i fadet, f.eks. kartofler, selleri, persillerod, gulerødder, løg / porrer. Krydder med friske krydderurter, hvidløg og havsalt.

Læg en lamme-bov eller kølle ovenpå grøntsagerne. Krydder også kødet.

Hæld lidt vin i bunden af fadet.

Stilles i ovnen ved 175 ° i ca. 1 time og 15 min. En kølle steges lidt længere.

Spises med groft flutes og råsyltede tyttebær til.

Dessert:

Hybensuppe:

Hyben flækkes og frø, blomst og stilk fjernes.

Frugten sættes over i en gryde med vand i passende mængde til frugten.

Lige før kogepunktet fjernes gryden og indholdet blendes og sies / pureres.

Smages til med lidt æblejuice, rå rørsukker og evt. lidt mere vand.

Spises varmt eller koldt, evt. med en spiseskefuld flødeskum i.

Drikkevarer:

Vand.

Grøn te, urtete (færdiglavede produkter f.eks. Ipe Roxe eller hjemmelavede af mynte, timian, hyldeblomst, brændenælde, lindeblomster, citronmelisse, salvie, ingefær etc.), kombucha-te⁵¹

Hjemmelavet saft af ikke-kogt frugt eller frugt- eller grøntsags- juice.

Rødvin max 1 glas dagligt.

Bilag: Unødvendige tilsætningsstoffer med tungmetaller, som parkinsonister bør undgå.

⁵¹ www.kombucha.dk

Tilsætningsstoffer med tungmetaller ⁵² :

E 141	Chlorophyll-kobber-kompleks
E 141	Chlorophyllin-kobber-kompleks
E 171	Titan dioxid (Titan / Titanium har massefylde mindre end jern)
E 173	Aluminium
E 174	Sølv
E 175	Guld
E 512	Stanno chlorid (Tin chlorid)
E 519	Kobber sulfat
E 520	Aluminium sulfat
E 521	Aluminium natrium sulfat
E 522	Aluminium kalium sulfat
E 523	Aluminium ammonium sulfat
E 541	Natrium aluminium phosphat, surt
E 554	Natrium aluminium silikat
E 555	Kalium aluminium silikat
E 556	Calcium aluminium silikat
E 558	Bentonit (mineral indeholder aluminium)
E 559	Aluminium silicat
E 650	Zink acetat

Tilsætningsstoffer med jern:

E 172	Jern oxider og Jern hydroxider
E 535	Natrium ferro cyanid
E 536	Kalium ferro cyanid
E 538	Calcium ferro cyanid
E 579	Ferro gluconat
E 585	Ferro lactat

Referencer:

⁵² Tungmetaller blev oprindeligt defineret som metaller med en større massefylde end jern, men i dag bruges tungmetaller, som et begreb om alle metaller / mineraler, der, i små mængder, kan virke giftigt for miljø og helbred.

Berglund Frederik. 150 år med amalgamfyldninger. ISBN. 87-7728 099 7

Brand-Miller Jennie & Foster-Powell Kaye & Colagiuri Stephen. Det glykæmiske indeks. ISBN. 87-11-16764-5

Brunes Birgitta & Bergli Ellen Adima. Et Nyt Syn på Sklerose. ISBN. 87-21-01320-9

Carper Jean. Mad Din Mirakel Medicin. ISBN. 87-559-1135-8

Carper Jean. Mirakelkost til din Hjerne. ISBN. 87-559-1184-6

Christensen Oscar. Naturmedicinsk vejviser om virksomme Naturmidler. ISBN. 87-89105-02-8

Damgaard Frede. Genvej til Alternativ Medicin. ISBN. 87-88569-19-5

Damgaard Frede. Kort og Godt om Alternativ Medicin. ISBN. 87-88569-17-9

Dansk Selskab for Orthomolekylærmedicin. Er Du Forgiftet af Dine Tandfyldninger?. ISBN. 87-984 450-1-4

D'Adamo Peter & Whitney Cathrine. Spis efter din Blodtype. ISBN. 87-614-0192-7

DetBedste. Reader's Digest. Vitaminer og Mineraler for Sundhed og Velvære. ISBN. 87-7411-301-1

Ehdin Susanna. Det Selvhelbredende Menneske. ISBN. 87-11-16463-8

Forsberg Birgitta och Robert. Den långsamma döden. ISBN 91-86176.02-1

Fytlie T. Knut. Mad som Medicin og Blodtypekost. ISBN. 87-91293-96-0

Fytlie T. Knut. Når Naturen Helbreder. ISBN. 87-91293-98-7

Fytlie T. Knut. Vitaminer og Mineraler. ISBN. 87-91293-97-9

Fytlie T. Knut. Vitaminrevolutionen. ISBN. 87-595-1588-0

Hamre J Harald. Amalgam og sygdom. ISBN 82-90016-50-6

Hanson Mats. Hälsoeffekter av amalgamsanering. Tandvårdsskadeförbundet 2003 (www.tf.nu)

Hudson Craig J. & Hudson Susan P. Feel Great Day and Night. ISBN. 0-9734084-1-3

Langer W. Jerk. Politikens bog om Naturlægemedler. ISBN. 87-567-6101-5

Langer W. Jerk. Politikens bog om Naturlægemedler. ISBN. 87-567-6521-5

Larsen Birte. Homøopatiske og Naturmedicinske Lægemedler. ISBN. 87-988403-3-9

Lichtenberg Henrik. Tandpleje ! Sundhed ? Sygdom ?. ISBN. 87-991225-0-2

Malmström Christer & Lidmark Anna-Marie . Frisk utan Amagam. ISBN 91-27-35630-2

Molius Margaretha & Nielsson Ann-Marie. Kvicksilver i Amalgam. Tandvårdsskadeförbundet 2003 (www.tf.nu)

Öckerman Per-Arne. Den Nya Medicinen. ISBN. 91-970087-6-1

Rau M. Thomas. Biological Medicine. ISBN. 3-9522918-0-3

Siegel S. Bernie. Kærlighed og Heling. ISBN. 87-16-11028-5

Störtebecker Patrick. Kvicksilverförgiftning från Tand-amalgam - en fruktansvärd risk för människans hjärna. 2:a utgåvan med Addendum 1990. ISBN 91-86034-06-5

Weil Andrew. Spis Rigtigt og få et Bedre Helbred. ISBN. 87-595-1525-2

Weil Andrew. Spontan helbredelse. ISBN. 87-595-0562-1

Zinck Orla & Hallas-Møller Torben. E-nummerbogen. ISBN. 87-11-26063-7