

Lev som din krop er designet til!

Hvad har vi til fælles med vore forfædre fra stenalderen?

Mere end vi forestiller os: DNA tests viser, at de menneskelige gener har ændret sig mindre end 0,02% i løbet af de sidste 40.000 år. Dette betyder, at vores genetiske sammensætning er identisk med stenaldermenneskets.

Vi er faktisk stenaldermennesker, der blot lever i spacealderen:

Altså er vores ernæringsmæssige behov de samme som stenaldermenneskets. Vore gener er programmeret til at leve i en verden, hvor al føde enten skal jages, fiskes eller indsamles i naturen – en verden som ikke længere eksisterer. Naturen bestemte, hvad vore kroppe havde brug for tusinder af år før civilisationen udviklede sig, før mennesket begyndte at dyrke markerne og holde husdyr.

Derfor er der i vore gener indbygget en slags computerprogram med den optimale kostplan, som automatisk fortæller, hvilke fødevarer, som gør os sunde, slanke og "fit for fight". Vi bliver nødt til at give vore kroppe den mad, som vi er skabt til at spise. Hvis din bil er designet til at køre på benzin, og du kommer urensset dieselolie på tanken, vil resultatet være katastrofalt for motoren. Det samme gælder for os. Vi er designet til at "køre" bedst på energi fra vilde dyr, frugter, grøntsager, nødder og planter, som alle mennesker jagede og samlede indtil for omkring 10.000 år siden.

I virkeligheden var de eneste kulhydrater, som vore forfædre spiste, vilde frugter og vildtvoksende grøntsager.

Derfor var deres indtag af kulhydrater meget lavere og deres indtag af fibre langt højere i forhold til det moderne menneskes typiske kost.

Fundamentet i nutidens kost, bestående af forskellige morgenmadsprodukter, hvidt brød, masser af raffineret sukker, færdiglavede madvarer fyldt med tilsætningsstoffer og transfedtsyrer, er ligesom beskidt dieselolie for vort fine stofskifte-maskineri. Disse madvarer tilstopper vores maskineri, de gør os fede, reducerer vores energiniveau og resulterer til sidst i dårligt helbred og sygdomme.

Overgangen fra jægersamfund til landbrugssamfund skabte da også mange helbredsproblemer for vore forfædre.

Oldtidsfund viser således, at menneskets helbred før indførelsen af landbruget var helt i top. Folk var høje og slanke, og de havde veludviklede, stærke og kraftige knogler, gode tænder stort set helt uden huller, og der findes kun meget få spor efter sygdomme. Efter indførelsen af landbruget og de deraf følgende ændringer i vores kost, forværredes menneskets helbred langsomt, men sikkert. Menneskene døde tidligere, de blev ikke så høje, de var federe, de havde svagere knogler, led af flere tandsygdomme, og så var der langt flere tilfælde af fejlernæring og kroniske sygdomme.