

Vores fordøjelse i det 21. århundrede, set fra Bondekonens synsvinkel.

Meget har ændret sig omkring vores fordøjelse, vi ser en stor stigning i fødevarerallergier, fødevarer som vi har spist i tusindvis af år uden problemer, her tænker jeg specielt på Gluten.

Korn har igennem tusinder af år været en meget vigtig fødevarer, hvad har ændret sig siden så mange ikke tåler den i dag? Noget må være blevet anderledes.

Vores måde at dyrke korn på har helt sikkert ændret sig, og nyudviklede kornsorter er kommet frem. Men måske er det stigende forbrug af Svampegifte, når vi dyrker korn konventionel, den væsentlige årsag. Kan der være rester i melet af disse svampegifte? som dræber bakterier og svampe i vores tarme?

Vi har en gluten allergier i familien, og her har vi set, at brød bagt af biodynamisk eller økologisk mel har lavet mindre ravage i tarmen og specielt de gamle kornsorter har vist sig at være næsten problemfri, såsom ølandshvede, spelt mm.

Der er mange ting som vi efterhånden udelader af vores kost, blandt andet kød, vi syntes vi får ondt i maven, bortset fra når vi spiser hakket kød. Rigtig mange mennesker har problemer med oppustethed og smerter i mave-tarm efter indtagelse af mad.

Men er det i virkeligheden Gluten – laktose eller oksekød der er vores problem? Vi skulle jo være i besiddelse af et fordøjelses system som stort set kan klare alt, hvad vi spiser. Men i stedet fjerner vi ting som giver os problemer i mave-tarm, symptom behandling, vi fjerner de fødevarer vi har spist i tusindvis af år og lever næsten udelukkende af Smoothies (fortyget mad), grøntsager og salater.

Er det den rigtige vej?

Skal vi udelukke fødevarer, som vi har levet af i tusindvis af år?

Eller vil det være bedre at bygge vores fordøjelse op igen, således at vi kan fordøje alt, hvad vi ønsker at spise?

Kommer vi ikke til at mangle mange naturlige næringsstoffer, og hvilken betydning får det på den lange bane.

Mange er vegetarer og veganer, grøntsager er den fødevarer der indeholder flest pesticider, er det godt, at vi efterhånden får mange pesticider i vores krop og flere slags (cocktail effekt) på samme tid, når vi blander flere grøntsager sammen. Pesticider vil vi kunne undgå ved udelukkende at spise økologiske og biodynamiske grøntsager.

Er det en god ide at udelukke de fødevarer vi har svært ved at fordøje?

Det kan vi vel godt, men kommer vi ikke til at mangle næringsstoffer, som vi har fået igennem tusindvis af år?

Vi ved, at vi fra oksekød får Tryptofan og B12 vitamin, som vi ikke selv danner i vores krop. Det er svært at få de samme mængder fra andre fødevarer end oksekød, på grund af de forholdsvis store mængder, vi skal spise for at opnå den samme mængde som er i 100 gram oksekød. Begge dele har en stor betydning for vores mentale liv og energi. Men oksekød indeholder mange andre næringsstoffer, som gavner os.

Det sunde korn der er dyrket på bedste vis, indeholder vel også gode næringsstoffer, som har gavnet os i gennem tusinder af år. Vi har aldrig spist så enorme mængder ris og majs, som vi gør nu i Glutenfri brød, er det godt?

Vi spiser mere og mere industri fremstillet mad, indeholder den næringen, vi har brug for? eller får vi mere næringsrig mad, når vi laver den hjemme i vores eget køkken?

Hvis vi fik vores fordøjelse på ret køl igen?

Vi har det sidste år arbejdet med vores eget familiemedlem med Colitis og andre med generelle tarmproblemer. Det er selvfølgelig ikke videnskabeligt bevis for, at det vi har gjort virker på alle.

Det vi kan se er, at blot ved at indtage mælkesyrebakterier i flydende form fra **Biofedora**, får alle det meget bedre, man indtager en snaps glas før hvert måltid. Når vi så kombinere det med **Kollagen-suppen fra Biodynamiske skotsk højlandskvæg**, ser vi en stor forandring i deres fordøjelse og fødevarer allergierne mindskes eller forsvinder helt.

Vi tilfører sunde livlige bakterier til tarmen sammen med kollagen, som heler tarmvæggene og binder fordøjelsessafterne.

Den virkning vil vi kunne forstærke ved udelukkende at spise pesticide-fri mad og mad som er lavet fra bunden hjemme i vores eget køkken.

Det er vigtig for os at tænke på, at vores immunforsvar sidder i tarmen, derfor er der alt mulig grund til at passe rigtig godt på vores fordøjelse. Hvis du kommer på "stor" toilet 1 til flere gange daglig og du ikke får mavesmerter når du har spist, er der alt mulig grund til at antage, at din fordøjelse og dit immunforsvar er vel kørende.

Tryptofan og B12 vitamin

Det er 2 vigtige ting som har stor indflydelse på vores psyke og vores energi niveau.

Både Tryptofan og B12 vitamin er noget vi ikke selv kan danne i kroppen og i begge tilfælde er den største bidrager: **oksekød**. Behovet kan dækkes af 200-400 gram oksekød om ugen, afhængig af om man er mand eller kvinde, her er det vigtigt at vælg oksekød fra kvæg som har levet et naturligt ude liv og spist biodynamisk græs, for hermed at opnå det højeste indhold af alle aminosyrer og mest mulig omega-3 fedtsyre.

Tanker fra Bondekonen