

Råkraften.

HÖST/VINTER 2018



Inre balans



MORÖTTER

Forskning om ämnena alfa-karoten och polyacetylen.

BLODTRYCK

Vad högt blodtryck innebär och hur det kan behandlas.

KETTLEBELL

Per och Ellinor är veteraner i konditionssporten kettlebell.

Mat och miljö

Maten står för en stor del av vår klimatpåverkan. Dina val har betydelse.

Vill du äta mer klimatsmart? Här är Naturskyddsföreningens lista med fyra punkter:

- ät mer vegetarisk mat
- välj kött med omsorg
- släng inte mat
- ät ekologiskt.

Att äta mer vegetarisk mat är också hälsosammare. Följer du dessa punkter har du dessutom möjlighet att spara pengar.

Välj efter årstid

Du kan göra ännu mer genom att välja vilka grönsaker, frukter och bär du köper. För det mesta är det så att det som odlats relativt nära konsumenten påverkar miljön mindre än det som kommer från andra sidan jordklotet.

Väljer du råvaror efter årstid slipper du köpa mat som har transporterats långt. Eftersom vi har olika årstider och odlingssäsonger att ta hänsyn till varierar utbudet under året. Tack vare utveckling av både odlingsmetoder och förvaringsteknik kan säsongen för en närodlad råvara sträckas ut i tid; jordgubbar blir mogna tidigare och äpplen håller ännu längre. Många rotfrukter och kålsorter går att få tag på närodlade året om.

Även om växthusen har blivit mer effektiva och mindre energikrävande, och många odlare använder förnyelsebar energi, är det vissa grönsaker som man kanske inte väljer så ofta mitt i vintern, exempelvis gurka. Grönsaker, frukter och bär som frysts, torkats eller pressats till juice kan förstås njutas när som helst.

Läs mer här:

<https://www.naturskyddsforeningen.se/klimatmaxa-maten>

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/miljo/miljosmarta-matval2>

<https://www.radron.se/gronsaksaret>

En extremt varm sommar har avlösts av höst och annalkande vinter. Många av oss funderar på hur vi påverkar klimatet. Att äta mer frukt, bär och grönsaker och mindre kött är ett sätt att göra gott för både sin egen och jordklotets hälsa.

För att dra nytta av rödbetans goda egenskaper varje dag köper vi en trelitersförpackning koncentrerad rödbetsjuice som räcker en månad till både maken och mig. Båda har vi bra blodtryck och vill fortsätta ha det.

I detta nummer kan du läsa om blodtrycket. Vi berättar också om salt och goda rotfrukter.

Känner du till sporten kettlebell? Om du vill förbättra din kondition och dessutom bli starkare på köpet kanske detta är något för dig. Läs om världsmästarna Per och Ellinor.



Anneli Pedersen Brandt
Redaktör

Redaktion:

Anneli Pedersen Brandt
Thomas Sjölander

Ansvarig utgivare:

Thomas Sjölander

Grafisk form:

Mikael Viking
Anneli Pedersen Brandt

Tryck:

Tellogruppen Söderköping

Råkraften är en registrerad tidskrift som ges ut av Tadema AB 4 gånger per år. Tidskriften är fristående och har som målsättning att vara utbildande med avseende på naturliga produkter och välbefinnande samt forskning om detta.

För insänt, ej beställt, material ansvaras inte.

Allt material lagras digitalt och publiceras såväl

i pappersformat som digitalt. Den som sänder material till Råkraften anses

medge digital lagring och publicering. För annonser, kontakta oss via info@tadema.se.



TVÅ RECEPT

**Rödbetslatte**

0,7 dl rödbetskoncentrat med 10 %
lingon
2 dl havredryck, gärna en sort som
kan skummas
1 krm kakao

Värm rödbetsjuice och kakao. Häll
upp i en kopp. Värm havredrycken
under vispning. Häll den över röd-
betsjuicen.

Quinoa à la Malta, 2 port.

1 dl quinoa
3 dl havredryck
2 tsk chiafrön
2 tsk vaniljsocker
1 tsk flytande honung
1/2 dl mellangrädde, vispad
1/2 apelsin eller 1 clementin i bitar

Skölj quinoan i hett vatten. Koka qui-
noa och havredryck på svag värme
i 30 minuter. Späd med vatten om
det behövs. Gröten ska vara lite lös.
Tillsätt chiafrön. Kyl gröten i kylskåp.

Blanda gröten med vaniljsocker,
honung, grädde och apelsin- eller
clementinbitar.



SETT PÅ FACEBOOK

Lingon och blodsocker

*För ett par år sedan åt
jag Metformin mot höga
blodsockervärden men min mage
gillade inte medlet.*

*Då hörde jag om lingonets
inverkan på blodsockret och
började äta havregrynsgröt med
frysta lingon på varje morgon.
Ungefär 1 dl frysta lingon ovanpå
den varma gröten och till det lite
mjölk.*

*Efter några månader så kunde
jag sluta med Metforminet och
magen blev bra och blodsockret
har legat på normalvärde sen
dess. Så visst funkar det, i alla fall
för mig.*

OBS! Den som har någon sjukdom bör diskutera
sin medicinering och kost med läkare innan för-
ändringar görs.



Spännande ämnen i morötter

Att morötter är nyttigt har vi fått höra sedan barnsben. Nu talas det också om hälsosamma ämnen i morot som inte har varit lika kända tidigare, nämligen alfakaroten och polyacetylenerna falcarinol och falcarindiol.

Moroten är lättodlad och näringsrik, den är lätt att lagra och den kan ätas som den är eller tillagas på många olika sätt. Morotens aromatiska, lite söta smak uppskattas av de flesta.

Vid våra vägkanter ses ofta vildmorotens vita blommor. Den är släkt med de saftiga, orange rotfrukterna som finns i de flesta kylskåp. Från början var de inte orange, utan färgen har odlats fram. Det finns också gula, vita och violetta morötter. Moroten är en tvåårig ört, men vi drar upp rötterna ur jorden första säsongen.

Karotenoider omvandlas till A-vitamin

Morötter är rika på karotenoider som ger dem dess färg. Dessa ämnen har många positiva effekter på den som äter morötterna. De är bland annat kraftfulla antioxidanter.

En av karotenoiderna är betakaroten som omvandlas till A-vitamin i kroppen vid behov. A-vitamin behövs för att syn, hud och slemhinnor ska fungera normalt, och är också nödvändigt vid fosterutveckling.

Alfakaroten har inte varit lika känt

En annan karotenoid är alfakarotenet. Det kan också omvandlas till A-vitamin ganska lätt, men dessutom har det nästan 10 gånger starkare antioxidativ effekt än betakaroten.

Båda dessa ämnen förekommer tillsammans i växter rika på karotenoider, och just detta verkar vara orsaken till att exempelvis morötter och pumpa – men inte vitaminpiller – antas skydda mot hjärtsjukdomar, cancer och typ 2-diabetes.

Alfakaroten används inte som kosttillskott, och därför kommer det vi har i våra kroppar enbart från grönsaker och frukt. Nästan tre fjärdedelar beräknas komma från morötter.

Stor amerikansk studie

Forskare vid Center for disease control and prevention, CDC, i USA undersökte sambandet mellan halten alfakaroten i blodet och risken att dö i förtid bland 15 318 vuxna amerikaner som deltagit i den stora amerikanska kostundersökningen NHANES III Follow-up Study.

När forskningsledarna Chaoyang Li och Earl Ford vid CDC:s epidemiologiska avdelning summerade resultaten var slutsatsen entydig och statistiskt signifikant långt ner i subgrupper där man vägt in effekter av olika livsstil och etniska och kulturella särdrag.

Alfakaroten minskar risken att dö i förtid

Ju högre halter av alfakaroten som uppmättes i deltagarnas blodprover, desto mindre var deras risk att dö, såväl i största allmänhet som specifikt i hjärtinfarkt eller i cancer.

När det gäller cancer var effekten särskilt stor på cancer i luft- och matstrupe samt i munhålan. Det fanns även en tydlig koppling till minskad dödlighet i typ 2-diabetes samt i astma och andra luftrörssjukdomar.

För dem med högst halter av alfakaroten var risken hela 39 procent mindre att dö under den period studien pågick, och redan en måttlig höjning minskade risken med 23 procent.

Falcarinol och falcarindiol i morötter

Många ätbara flockblommiga växter, som morötter, palsternacka och selleri, innehåller polyacetylenerna falcarinol och falcarindiol. Det är de som ger en aning bitter smak hos morötter sent på säsongen. Växterna skyddar sig mot angrepp från bakterier och svamp med hjälp av dessa ämnen.

Falcarinol och falcarindiol anses också ha anticancereffekter. Tidigare har visats att råttor som fått morötter eller ren falcarinol skyddats från tjocktarmscancer. I laboratorieförsök har man sett att falcarinol och falcarindiol samverkar och fungerar ännu mer effektivt som cellgifter än ämnena var för sig.

I en dansk studie fick en grupp råttor båda ämnena i sin mat, medan en annan grupp fick

vanlig mat. Cancer framkallades hos råttorna, och forskarna fann att färre råttor hade tumörer i gruppen som fått dessa skyddande ämnen i maten. Hos dem som hade tumörer var de färre till antalet och växte långsammare jämfört med gruppen som inte hade fått polyacetylen.

De råttor som hade stora tumörer hade dessutom en förändrad bakteriekultur i tarmarna.

Antidiabetiska effekter möjligt

Ett extrakt från morötter visade sig stimulera insulinberoende glukosupptag hos fettceller på ett dosberoende sätt i en annan dansk studie. Från extraktet isolerades polyacetylenerna falcarinol och falcarindiol.

Båda dessa polyacetylen kunde stimulera basalt och/eller insulinberoende glukosupptag i fettceller och cellkulturer från muskelfibrer. Ämnena verkade på olika sätt. Forskarna menar att dessa ämnen kan tänkas ha anti-diabetiska egenskaper.



Källor:

<https://www.livsmedelsverket.se>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28197615>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25970571>

[https://www.radron.se/artiklar/Morotsforskaren-](https://www.radron.se/artiklar/Morotsforskaren-avslojar-allt/)

[avslöjar-allt/](https://www.radron.se/artiklar/Morotsforskaren-avslojar-allt/)

<https://www.svd.se/amne-i-gronsak-kan-forlanga-liv>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21098341>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29945666>

Salt i maten

Många äter för mycket salt vilket kan höja blodtrycket och öka riskerna för hjärt-kärlsjukdom. En stor studie visar att detta i viss mån kan uppvägas av nyttig och kaliumrik kost.

När vi pratar om salt i maten handlar det oftast om natriumklorid som består av natriumjoner och kloridjoner. Natrium får vi i oss när vi saltar maten, via mat som innehåller natrium naturligt och från halv- och helfabrikat där salt använts vid tillverkningen. Ungefär en tredjedel kommer från färdiglagad mat.

Livsviktig balans

I kroppen finns natrium i vätskan utanför cellerna men även i skelettet. Ämnet är viktigt för syra-basbalansen samt vatten- och saltbalansen. Natrium behövs också för nervernas normala funktion och för upptaget av glukos och vissa aminosyror.

Njurarna ska reglera hur mycket salt kroppen gör sig av med så att vatten- och saltbalansen upprätthålls. Det finns situationer när man kan få för hög eller för låg natriumhalt i blodet, även om det inte är vanligt – det har då av någon anledning uppstått underskott respektive överskott på vatten i kroppen i förhållande till mängden natrium.

Salt och blodtryck

Balansen mellan natrium och kalium påverkar blodtrycket. Livsmedelsverket menar att det är vanligt att ha ett för högt intag av natrium, vilket kan vara en orsak till högt blodtryck. Detta bidrar i sin tur till att öka risken för hjärtinfarkt, hjärtsvikt, stroke och skador på njurarna. Det finns dock en genetisk skillnad i saltkänslighet.

Enligt Livsmedelsverket bör man inte få i sig mer än 5–6 gram salt per dag, det vill säga max 2–2,4 gram natrium per dag. Rekommendationerna har ifrågasatts eftersom för lågt intag av natrium också kan vara skadligt.

Internationell studie ger lugnande besked

I en stor internationell studie följdes 94 000 deltagare, 35–70 år gamla, från 18 regioner runt om i världen, under i genomsnitt åtta år.

Forskarna fann att de flesta inte ökar hälsoriskerna så länge de håller sig under en daglig saltkonsumtion på 12,5 gram – cirka två och en halv tesked – eller 5 gram natrium.

Nyttig kost i övrigt påverkar positivt

Det visade sig också att hälsoriskerna inte nödvändigtvis måste vara förhöjda för de som får i sig mer än två och en halv tesked salt om dagen. Riskerna med högt natriumintag kan i praktiken uppvägas i viss mån av en diet med mycket frukt, grönsaker, mejeriprodukter, potatis och andra kaliumrika livsmedel.

Om man har uppnått medelåldern, inte äter allt för mycket salt och har normalt blodtryck behöver man inte koncentrera sig på just saltet, utan istället se till att i största allmänhet äta en nyttig kost med mycket grönsaker, enligt Annika Rosengren, professor i medicin vid Sahlgrenska akademien, medförfattare och ansvarig för den svenska delen av studien.

Källa: <https://expertsvar.se/pressmeddelanden/ingen-fara-med-drygt-tva-teskedar-salt-om-dagen/>

POPULÄRA GODSAKER

Lakrits

I tusentals år har lakritsroten använts som naturläkemedel. I dag är lakrits "inne", du kan gå på lakritsprovningar, tillsätta det i mat och till och med hitta lakrits i hudvårdsprodukter.

Den mest potenta substansen i lakrits är glycyrrhizinsyra som i modern tid har använts bland annat vid behandling av magsår. Glycyrrhizinsyra omvandlas till glycyrrhetinsyra av bakteriefloran i mag-tarmkanalen.

Ämnet kan hämma ett enzym som deltar i den hormonellt styrda blodtrycksregleringen och salt-vattenbalansen i kroppen. Biverkningar av lakrits kan därför bli vätskeansamling i kroppen, förhöjt blodtryck, kaliumbrist och hjärtrytmrubbningar.

I saltlakrits är den vanligaste tillsatsen salmiak, ammoniumklorid. Det är oklart hur mycket detta ämne i sig påverkar salt-vattenbalansen.

Lagom är bäst

Livsmedelsverket räknar med att 50 gram lakritsgodis motsvarar ungefär 100 milligram

glycyrrhizinsyra, men mängden varierar mycket i olika produkter. De menar att för de flesta uppträder inte oönskade effekter om intaget begränsas till denna mängd, men mycket tyder på att det finns risk för biverkningar hos känsliga personer. Möjliga riskgrupper är personer med högt blodtryck, hjärtfel eller njursjukdom samt gravida.

Många älskar lakritsgodis, men att äta med måtta är nog bra. Vissa personer är känsligare för biverkningarna än andra och bör kanske undvika lakrits helt.

Källor:
<http://www.lakartidningen.se/Opinion/Debatt/2015/02/Lakrits--sa-mycket-mer-an-godis/>
<https://www.livsmedelsverket.se/>

Blodtrycket

Högt blodtryck ökar risken att drabbas av allvarlig sjukdom. För de flesta med högt blodtryck är livsstilsförändringar nödvändigt.



Vad betyder siffrorna?

Blodtrycket är det tryck som uppstår i blodkärlen när blodet drivs från hjärtat ut i kroppen och senare tillbaka till hjärtat.

Blodtrycket mäts i måttet millimeter kvicksilver, mm Hg, och anges med två tal, till exempel 120/80 – man säger 120 över 80.

Det första talet anger övertrycket (det systoliska), som uppstår när hjärtat drar ihop sig och pumpar ut blod. Det andra talet anger undertrycket (det diastoliska), när hjärtat slappnar av och fylls med nytt blod.

Källa: <https://www.1177.se/Fakta-och-rad/Undersokningar/Blodtrycksmatning/>

Blodtrycket kan vara lägre eller högre än vad som är önskvärt. Lågt blodtryck har du som vuxen om blodtrycket är under 90/60 och du känner av symptom. Ett plötsligt blodtrycksfall kan ge exempelvis yrsel eller matthet, och du bör sätta eller lägga dig ner. För återkommande besvär eller om orsaken är oklar bör du söka vård.

Högt blodtryck, hypertoni, försvårar hjärtats pumparbete och kan vara allvarligt om du inte får det behandlat. Har du högt blodtryck ökar risken för framför allt stroke men även för hjärtinfarkt, hjärtsvikt, njursjukdom, demens och försämrad blodcirkulation i benen. Var fjärde vuxen i Sverige har högt blodtryck – 140 eller mer i övertryck och/eller 90 eller mer i undertryck mätt i sittande läge. En ovanligt stor skillnad i övertryck och undertryck kan dessutom indikera hårda, stela kärl.

Kontrollera blodtrycket

Vissa – 10–15 % – av de som i sjukhusmiljö har högt blodtryck har det bara där, på grund av mer eller mindre omedveten stress. Miss-tänker man att så är fallet behövs hemmamätningar eller heldygnsmätningar.

Traditionellt mäts blodtrycket bara i ena armen, men enligt forskning bör blodtrycket mätas i båda armarna och jämföras. Om det är högre i den ena armen än i den andra kan detta bero på blockeringar i cirkulationssystemet och innebära en ökad risk för hjärt-kärlsjukdom.

I de nya europeiska rekommendationerna för hypertoni behandling (2018) rekommenderas för de flesta patienter att trycket om möjligt behandlas ner till 120–129/70–79, men inte lägre. Hos personer över 65 år ska det systoliska blodtrycket ner till 130–139 mm Hg om de klarar av det.

Vad kan man göra åt högt blodtryck?

När det höga blodtrycket inte beror på mer

ovanliga sjukdomar i njurar och binjurar utan har oklar orsak är det ofta en komponent i det metabola syndromet, den så kallade "västerländska sjukan". De andra komponenterna är bukfetma, högt blodsocker och blodfetterubbnings. Det finns då anledning att se över sin livsstil, inklusive kost.

Livsstilsförändringar vid lätt förhöjt blodtryck kan ibland vara tillräckligt för att återfå ett hälsosamt blodtryck, annars behövs dessutom läkemedel.

Att inte röka, vara måttlig med alkohol och salt, motionera, hålla en hälsosam vikt och äta nyttigt ingår i en sund livsstil.

Kost vid högt blodtryck

Sötade drycker ska undvikas. Kost som rekommenderas för patienter med högt blodtryck är grönsaker, baljväxter, färsk frukt, mejeriprodukter med låg fetthalt, fullkornsprodukter, fisk samt omättade fettsyror, som finns i exempelvis olivolja. Intag av mättade fettsyror och rött kött bör begränsas. Den så kallade medelhavsdieten innehåller många av dessa komponenter och anses positiv för hälsan, likaså dash-dieten.

Många minskar på sitt kolhydratintag och förbättrar på så sätt sin hälsa, dessutom ger det vanligen även vikttnedgång och lägre blodsockervärde. Men det är också mycket stor skillnad på kolhydrater och kolhydrater, typen av kolhydrater spelar förmodligen större roll än mängden. Sockerarter, stärkelse och kostfibrer är olika kolhydrater med skilda effekter.

Rödbetsjuice kan sänka blodtrycket

I en studie vid Queen Mary University of London sänktes försökspersonernas systoliska blodtryck med 8 enheter och deras diastoliska med 4 enheter då de drack 250 ml rödbetsjuice om dagen i fyra veckor.

Vill man inte dricka så mycket rödbetsjuice kan man istället prova koncentrerad rödbetsjuice som ger samma effekt med mindre mängd.

Källor:

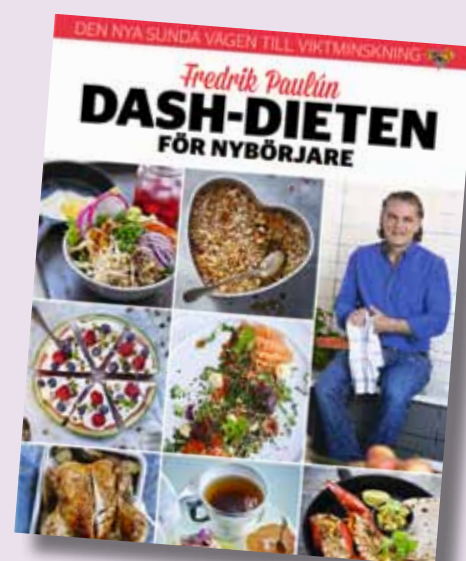
<https://www.dagensmedicin.se/artiklar/2018/08/28/tuffare-malvarden-vid-hogt-blodtryck/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25421976>

Fredrik Paulín: Dash-dieten för nybörjare, Elisabeth Johansson

Dash-dieten har kallats världens bästa diet. Den är mest känd för att sänka blodtrycket. Fokus ligger på att äta en balanserad kost utan för mycket salt, socker och rött kött. God mat utan krångel.

Näringsfysiologen Fredrik Paulín guidar nybörjaren steg för steg. Stjärnkocken Elisabeth Johansson har skapat 57 recept för läckra luncher, festliga middagar, mätande mellanmål, fräscha frukostar och ljuvliga desserter.



Motion och blodtryck

Regelbunden fysisk aktivitet bör ingå i behandling av högt blodtryck enligt FYSS, handboken för ordinerings av träning vid olika sjukdomar. Efter en medicinsk bedömning kan träningen anpassas till patienten. Bäst effekt har konditionsträning.

Globalt sett orsakar högt blodtryck, hypertoni, mer än 9 miljoner dödsfall varje år. Fysisk inaktivitet bedöms stå för 5–13 % av risken för att utveckla högt blodtryck.

Välgjorda stora studier visar att dödligheten sjunker med 20–60 % vid ökad fysisk aktivitet, och att regelbunden fysisk aktivitet är kopplad till lägre risk för både hjärtinfarkt (14 %) och stroke (31 %).

Effekter på kort och lång sikt

Aerob träning, det vi ofta kallar uthållighets- eller konditionsträning, kan vara exempelvis promenader, joggning eller motionscykling. I viss mån kan vattenträning fungera för den som har svårt att träna på land på grund av annan sjukdom i exempelvis lederna.

Under ett par timmar efter ett pass med aerob träning sjunker blodtrycket ca 10–20 mm Hg jämfört med personens normala blodtryck i vila, och sänkningen kan bestå i upp till ett dygn.

Hos personer som hade högt blodtryck och som tränade i minst 4 veckor kunde studier visa att den fysiska aktiviteten sänkte både systoliskt och diastoliskt blodtryck.

Den blodtryckssänkning som sker vid fysisk aktivitet är troligen en effekt av flera mekanismer. Fysisk aktivitet är förmodligen särskilt effektivt i ett tidigt skede innan blodkärlen hunnit bli stela.

Typ av träning

Även statisk träning (se nedan) har viss positiv effekt på blodtrycket och kan vara ett komplement till den aeroba träningen. Styrketräning, å andra sidan, tycks inte ha

direkt blodtryckssänkande effekt, även om den typen av träning kan vara positiv i de fall övervikt förekommer tillsammans med det höga blodtrycket.

Det är förstärkt viktigt att göra en medicinsk utvärdering först för att kunna individanpassa den fysiska aktiviteten så att rätt träningsintensitet ordinerar.

Några förändringar i kroppen

Blodtrycket sänks alltså av regelbunden aerob träning. Kärlen blir följsammare och blodtrycksregleringen fungerar bättre. Lungorna blir effektivare och andningsmuskulaturens uthållighet och styrka ökar. Hjärtat blir större och starkare samtidigt som mängden blod ökar och blir mer lättflytande. Antalet små blodkärl ökar. Cellernas "kraftverk" mitokondrierna ökar i antal och storlek, vilket gör syreanvändning och energitillverkning effektivare. Blodomloppets förmåga att transportera syre och musklernas kapacitet att utnyttja det tillförda syret förbättras därmed.

Rätt träningsintensitet

Aerob fysisk aktivitet på måttlig, hög eller måttlig och hög intensitetsnivå i kombination kan sänka blodtrycket med i snitt 12,0/4,7 mm Hg hos personer med högt blodtryck. Längden på träningspasset bör vara 40–60 minuter per träningstillfälle, och man bör träna minst 3 gånger per vecka.

Starkast vetenskapligt stöd för blodtryckssänkande effekt finns för aerob aktivitet under träningsperioder som varar 8–37 veckor. Statisk träning kan som sagt vara ett bra tillägg till den aeroba träningen.

Källor:

<http://www.lakartidningen.se/Klinik-och-vetenskap/Klinisk-oversikt/2015/11/Aerob-fysisk-aktivitet-sanker-blodtrycket-vid-hypertoni/>
http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Biologiska_effekter_av_FA_FINAL_2016-12.pdf

Aerob eller anaerob träning

Vid aerob träning bildas energi till musklerna med hjälp av syre. Motsatsen är anaerob träning. Energi fås då via en process där syre inte används, och den kan starta snabbt men inte pågå så länge.

Gränsen är inte exakt, men olika uthållighetsinriktade träningsformer kallas aeroba, medan styrkelyft, kortdistanslöpning och tyngre statisk träning sägs vara anaeroba. Exempelvis promenader i backig terräng kombinerar dessa båda.

Statisk – isometrisk – träning

Statisk träning, som också kallas isometrisk träning, är en typ av träning där man till skillnad från vid dynamisk träning håller musklerna stilla i belastat tillstånd under en viss tid. Belastningen är alltså konstant under övningen. Belastningen kan vara lättare eller tyngre.

När musklerna belastas länge i ett statiskt moment minskar blodgenomströmningen och syretillförseln. Energin till muskelarbetet kommer då främst från anaeroba processer.

Dynamisk träning

Rörelserna under dynamisk träning består av en koncentrisk del och en excentrisk del. När musklerna böjs sker en koncentrisk rörelse, och när musklerna sträcks ut sker en excentrisk rörelse.

Dynamisk träning kan ske med låg belastning, som en promenad, eller med hög belastning, som ett kortdistanslopp. Rörelserna kan också vara mer eller mindre explosiva. Vid styrketräning kombineras ofta dynamiska och statiska moment.

Rödbetor bra för blodtrycket

Kosten har betydelse för blodtrycket. Rödbetor fungerar blodtryckssänkande på flera sätt.



Mat rik på mineralämnena kalcium, kalium och magnesium är bra för blodtrycket. I en stor studie om saltintag nämns särskilt kalium som motverkar negativa effekter av högt intag av vanligt salt. I 100 g rödbetor finns 14 % av det rekommenderade dagsbehovet av kalium. Potatis innehåller 16 %.

Rödbetornas nitrater ger kväveoxid

Det som är speciellt med rödbetor är att de dessutom är rika på nitrater. Dessa kostbaserade nitrater omvandlas – med hjälp av bakterier i munnen – till nitrit som därefter blir till biologiskt aktiv kväveoxid i exempelvis magsäcken.

Forskning har visat att denna process är positiv för en mängd funktioner. Blodkärlen vidgas och blodflödet regleras. Blodtrycket sänks och därmed minskar risken för stroke, hjärtsvikt, njursjukdom, demens och försämrad blodcirkulation i benen. Dessutom används syre mer effektivt eftersom cellernas "kraftverk", mitokondrierna, fungerar bättre.

Antioxidanter hjälper till

Frukt och bär, exempelvis blåbär, aronia och granatäpple, har uppvisat blodtryckssänkande effekt i flera studier. Förmodligen beror det i de flesta fall på att de innehåller vissa polyfenoler som också fungerar som antioxidanter. Polyfenoler, liksom C-vitamin, gynnar även omvandlingen från nitrater till kväveoxid. I rödbetor finns, förutom nitrater, betalainer som fungerar som antioxidanter. Kort sagt är frukt, bär och grönsaker positivt för blodtrycket, och detta gäller i synnerhet rödbetor.

Källor:
<https://www.1177.se/Skane/Tema/Halsa/Kostrad-vid-olika-sjukdomar-och-diagnoser/Bra-mat-vid-hogt-blodtryck/>
<http://rodbetsjuice.se/>

Granatäpple

Granatäpple är rikt på polyfenoler med positiva effekter på hälsan. En forskargrupp granskade tidigare utförda studier med avseende på granatäpplets blodtryckssänkande effekt. De fann att blodtrycket sänktes signifikant hos försöksdeltagare som druckit granatäpplejuice.

Källa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27888156>

Ingefära

I en undersökning med friska försöksdeltagare fann forskarna att ingefära hade en blodtryckssänkande effekt. En laboratoriestudie visade att denna effekt berodde på att ingefära blockerade kalciumjonkanaler i cellerna – vilket också vissa blodtryckssänkande läkemedel gör.

Källor:
<https://pdfs.semanticscholar.org/da62/89e2f779508133733623b63c5e89cb068324.pdf>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15613983>

Aronia

Forskning har visat att aronia och aroniajuice kan sänka blodtrycket vilket skyddar mot hjärt-kärlsjukdom. En mekanism som har setts är hämmande av det blodtrycksreglerande enzymet ACE. ACE-hämmande läkemedel ordineras ofta mot högt blodtryck.

Källa: <http://aroniajuice.se/aronia-sanker-blodtrycket/>

Chili

Det heta ämnet i chili, capsaicin, får blodkärlen att slappna av genom att påverka kärlväggen så att halten kväveoxid ökar och blodtrycket sänks. Det såg kinesiska forskare hos möss med högt blodtryck som under tre månader fick äta chiliberikat foder.

Källa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20674858>

Blåbär

En vetenskaplig studie med 181 000 personer visade att den som äter minst en portion blåbär i veckan har 10 procent lägre risk att utveckla högt blodtryck jämfört med den som inte äter blåbär. Det var antocyaninerna i blåbären som hade denna effekt.

Källa: <https://epochtimes.se/blabar-skyddar-mot-hogt-blodtryck>

ANNONS



HÄLSA HEM

Hos Happy Green hittar du bara ekologiska och hållbara produkter, vad vi kallar bra val.

Just nu får du 100 kr i rabatt när du handlar för 500 kr!

Rabattkod: HAPPYWELLNOX100

Koden gäller till 31 januari 2019 och endast en gång per kund.

happygreen.se



Klarna.



Två kettlebell-veteraner

Per Olhans, licensierad kettlebellinstruktör och flerfaldig världsmästare, började med kettlebells när han fyllt 50 år.



I ungdomsåren provade Per i stort sett alla idrotter men fastnade för friidrott, framför allt löpning i distanserna 100–800 meter. På meritlistan från friidrottstiden finns exempelvis ett 30-tal DM-guld och ett SM-guld i 400 meter stafett.

När Per började gymma efter sin löparkarriär ville han träna kondition också. Kettlebell fungerade bra trots hans söndertränade knän, och snart var han fast.

Per tog sitt första SM-guld 2013. Det har därefter blivit ytterligare sju SM-guld i skrivande stund. Efter att han började tävla internationellt 2014 har han samlat på sig 16 VM-guld och 13 EM-guld samt ett antal medaljer i silver och brons i både traditionell kettlebellsport och kettlebellmarathon.

Per dricker rödbetsjuice inför och under tävlingar. Han tycker att det funkade bra för honom och att han får en "boost" när han tävlar.

Vill hjälpa andra nå sina mål

Per har tävlingsmässigt redan nått alla sina mål. Nu fokuserar han på att hjälpa andra. Han arbetar som gyminstruktör, personlig tränare, massör, kostrådgivare och laserterapeut på ett gym.

Dessutom driver Per Fysiocenter Kettlebell Club i Falun och är ordförande i det relativt nybildade Svenska Kettlebell Förbundet. Han jobbar också i Internationella kettlebellförbundet, WKSF, som representant för Sverige och Europa samt ansvarig för rekordstatistiken.

Förutom att han coachar och skriver träningsprogram för klubbmedlemmarna hjälper han också några idrottare ute i landet.

Ellinor Sjöström upptäckte kettlebells för några år sedan. Det håller henne frisk. VM-medaljerna har kommit på köpet.



Ellinor kommer från Täby men bor numera med sina tre barn i Falun där hon arbetar som kommunikationsansvarig på Dalatrafik.

Som ung tränade och tävlade Ellinor i friidrott, främst kortdistanslöpning. I vuxen ålder fick hon problem med sina leder, diagnostiserades med ledgångsreumatism och måste sluta springa. Hon hade konstant ont och kunde inte sova, och vardagen blev lidande.

Bytte ut löparskorna mot kettlebells

Så småningom blev lederna bättre och Ellinor kunde börja träna på gym. För några år sedan upptäckte hon kettlebells vilket passade henne utmärkt. Tack vare sin träning lyckas hon hålla sjukdomen i schack och slipper numera kortison och cellgifter.

"Det är som att vinna högsta vinsten", säger Ellinor. Kettlebellträningen håller henne frisk och stark.

Sedan januari 2016 tränar Ellinor tillsammans med sin coach Per Olhans på Fysiocenter Kettlebell Club.

Hon är egentligen ingen tävlingsmänniska men tävlar gärna i kettlebell för att utmana sig själv och utvecklas.

Ellinor har vunnit två silver och två brons i SM. På VM i USA 2017 vann hon ett guld och två silver i den öppna klassen som här går ända upp till 49 år. Under Marathon-VM i Milano 2017 provade hon rödbetskoncentrat för bättre uthållighet och vann två guldmedaljer. I lagtävlingen kom det svenska landslaget på 2:a plats.

VM i USA 2018 resulterade i två guld och ett silver. Under Marathon-EM på Irland i maj 2018 tog hon två guld och slog världsrekord.

Vad är kettlebell?

Kettlebells är träningsredskap som ser ut ungefär som kanonkulor med handtag. De väger vanligen mellan 2 och 48 kg, men tyngre finns också.

Övningarna sker med en kettlebell i enhands- eller tvåhandsfattning eller en i varje hand. Tävlingsgrenarna är longcycle, jerk och snatch. Det gäller att göra så många repetitioner som möjligt under 10 minuter. Marathon pågår vanligen 30 eller 60 minuter. Där ingår också grenen halfsnatch.

Träningen sker med helkroppsrörelser. Den ger styrka och stabilitet i muskler som vi behöver använda i det dagliga livet, men även ökad rörlighet i axlar och höfter som tagit stryk av stillasittande arbete. Framför allt ökar konditionen eftersom träningen är högintensiv. Kettlebell är en egen idrottsgren, men också idrottare inom andra sporter kan använda kettlebells för att förbättras i sin egen sport.

Varifrån redskapet kommer är oklart, men det ryska ordet för kettlebell, "girya", finns i ryska ordböcker från 1700-talet. Redskapet användes för träning av Sovjetiska armén. Tävlingar med kettlebells har funnits sedan 1940-talet i Ryssland och Europa.

På 2000-talet fick sporten ett genombrott i USA när det första certifieringsprogrammet för instruktörer skapades av den ryske träningsinstruktören Pavel Tsatsouline. Kettlebellsporten har spridit sig, och sedan 2010 arrangeras tävlingar även i Sverige.

Svenska kettlebellidrottare står sig bra i den internationella konkurrensen, särskilt i amatör-, dam- och veteranklasserna.

Källa: <http://www.kettlebellcenter.com>

Kettlebell är 80 % kondition och 20 % styrka.



Rödbetsjuice och hjärt-lungsjukdom

Rödbetsjuice har positiv effekt för patienter med svår hjärt-lungsjukdom. Det visar en patientstudie på Akademiska sjukhuset. Redan efter en vecka noterades högre produktion av kväveoxid i kroppen och lägre andningsfrekvens vid ansträngning.

Den svåra hjärt-lungsjukdomen PAH (pulmonell arteriell hypertension) innebär att lungornas blodkärl blir för trånga vilket leder till onormalt högt blodtryck i lungorna. För att pressa fram blodet genom allt trängre kärl måste hjärtat arbeta allt hårdare och tar på sikt skada. De vanligaste symptomen är andfåddhet, sämre ork och kondition, bröstsmärta och svimningskänsla.

Nitrat, kväveoxid och blodkärl

Kväveoxid spelar en viktig roll i kroppen. En funktion är att vidga blodkärlen och sänka blodtrycket. Det ger bland annat mer ork och kraft. En av processerna som ska bilda kväveoxid är ofta störd hos patienter med PAH. En annan källa till kväveoxid är nitratrik kost. Nitrat omvandlas till nitrit och sedan kväveoxid. Nitrat finns främst i rödbetor men även i gröna bladgrönsaker.

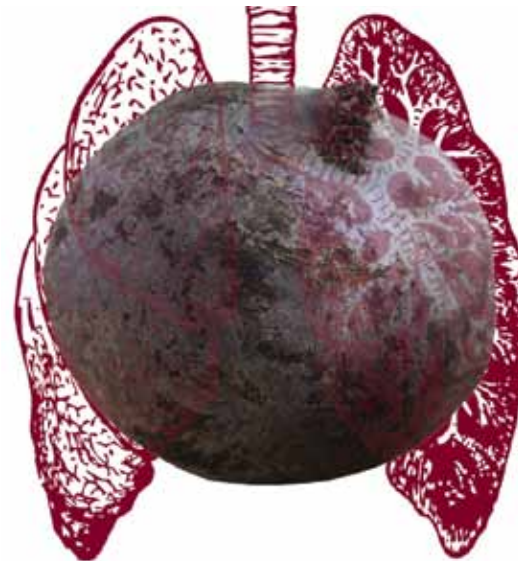
I en studie vid Akademiska sjukhuset deltog 15 patienter med PAH. De fick ena veckan

dricka koncentrerad rödbetsjuice morgon och kväll (ca 16 mmol nitrat per dag) och andra veckan placebo. Patienterna visste själva inte vilken vecka de drack riktig rödbetsjuice. Bland annat kontrollerades upptag av nitrat och bildande av nitrit och kväveoxid, hjärt-lungfunktion och fysisk kapacitet.

Rödbetsjuice gav ökad prestationsförmåga

Forskarna kunde se en lägre andningsfrekvens vid ansträngning när patienterna hade druckit rödbetsjuice. Hos de 80 procent av patienterna som fick en uttalad höjning av nitrithalten i blodet som följd av rödbetsjuiceintaget noterades ökad prestationsförmåga och verkningsgrad i musklerna med cirka 10 procent, vilket är väldigt mycket, enligt Gerhard Wikström, överläkare och kardiolog på Akademiska sjukhuset och en av forskarna bakom studien.

Resultatet från denna studie indikerar att intag av rödbetsjuice kan kopplas till ökad



prestationsförmåga i förhållande till mängd konsumerat syre hos denna patientgrupp. Gerhard Wikströms förhoppning är att flera större studier kan göras om kostbaserade nitraters effekt på hjärt-lungsjukdomar.

Källa: <https://www.forskning.se/2018/10/02/rodbetsjuice-har-positiv-effekt-vid-svar-hjart-lungsjukdomen/>

Fullkorn kan motverka typ 2-diabetes



Rikard Landberg
Foto: Johan Bodell

Havregrynsgröt, fullkornsbröd eller müsli spelar ingen roll, det viktiga är hur mycket fullkorn du får i dig per dag. Risken att drabbas av typ 2-diabetes minskar avsevärt om du äter minst 50 g fullkorn per dag.

Med fullkorn menas att alla delar från sädeslagets korn används i ett livsmedel, oavsett om kornen krossas, mals eller används hela. På så sätt behålls fibrerna. De flesta mår bra av att äta fullkornsprodukter.

Stor studie om fullkorn och typ 2-diabetes

I en studie från Chalmers och Cancerinstitutet i Köpenhamn, där 55 000 danskar har följts under 15 år, delades deltagarna in i fyra grupper beroende på hur mycket fullkorn de åt.

De som hade högst konsumtion hade ätit minst 50 gram fullkorn per dag, vilket motsvarar exempelvis drygt en portion havregrynsgröt och en skiva fullkornsknäckebröd.

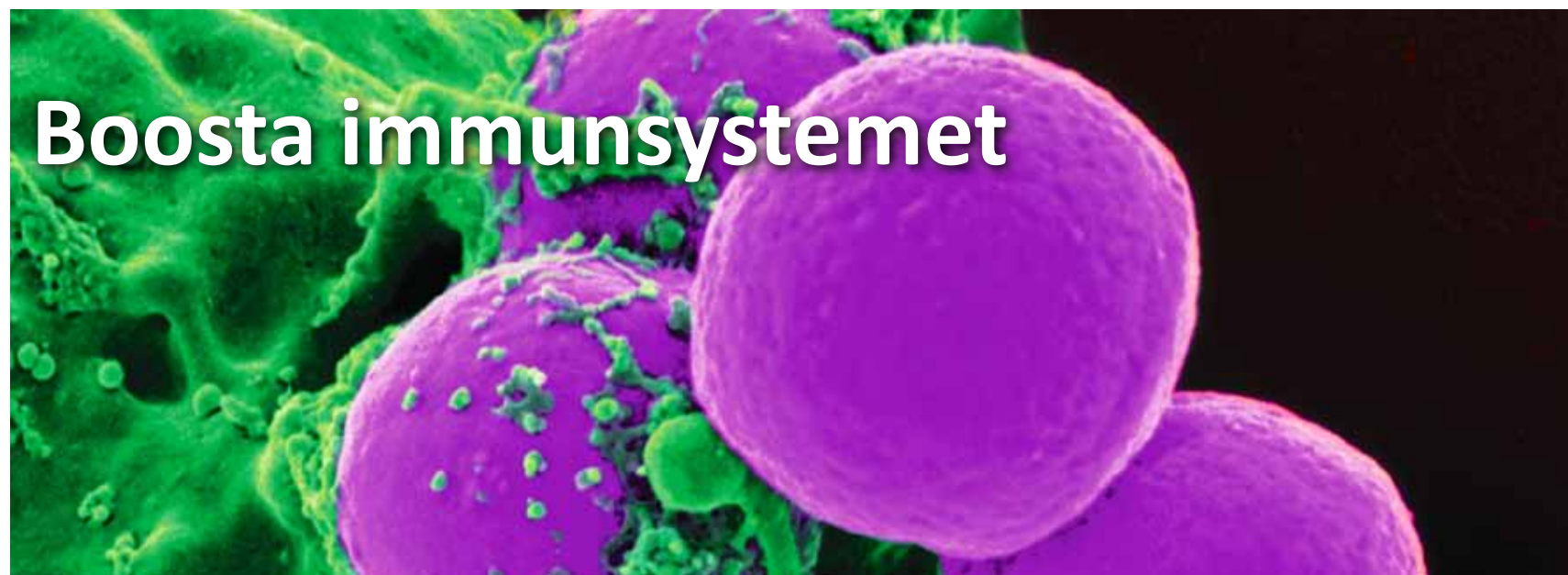
I gruppen som hade ätit mest fullkorn var diabetesrisken 34 procent lägre för män och 22 procent lägre för kvinnor, än i gruppen som hade ätit minst fullkorn.

Det spelar ingen roll vilken fullkornsprodukt eller spannmålssort man äter, det viktiga är mängden fullkorn man får i sig per dag.

Byt ut vitt mjöl mot fullkorn

Om man byter ut livsmedel med vitt mjöl mot fullkornsprodukter får man en dubbel hälsovinst – vitt mjöl har vissa negativa effekter på hälsan medan fullkorn har flera positiva effekter, utöver skyddet mot typ 2-diabetes, enligt Rikard Landberg, professor på Avdelningen för Livsmedelsvetenskap och senior forskare i studien.

Källa: <https://www.chalmers.se/sv/institutioner/bio/nyheter/Sidor/Fullkorn-viktigt-for-att-motverka-typ-2-diabetes.aspx>



Boosta immunsystemet

I en sund livsstil ingår bra kost. Att äta frukt, bär och grönsaker – och att kombinera dem – stärker ditt immunsystem.

Kroppens immunsystem ska skydda mot invasion av skadliga mikroorganismer som bakterier, virus och svamp. I detta försvar ingår bland annat hud, slemhinnor i luftvägar och mage samt den goda bakteriefloran som växer där. Om dessa barriärer inte räcker till bekämpas smittämnen av vita blodkroppar som är specialiserade celler.

En sund livsstil med hälsosam kost, motion, god sömn och undvikande av stress gynnar immunsystemet. Att låta bli att röka har också mycket stor betydelse.

Förkylningstider

Under höst och vinter vistas vi mycket inomhus och träffar olika människor, och många blir förkyllda. Ett vanligt råd är att ha god

handhygien och hålla händerna ifrån ansiktet. Ett annat är att äta frukt, bär och grönsaker för att stärka immunförsvaret.

Naturlig nytta

Frukt, bär och grönsaker innehåller vitaminer, polyfenoler och andra ämnen som bland annat fungerar som antioxidanter och skyddar hud och slemhinnor och dessutom gynnar den goda bakteriefloran i magen. Detta har positiva effekter på hälsan och stärker immunförsvaret.

De verksamma ämnena finns i frukt, bär och grönsaker i en balanserad kombination och i rätt mängd, och de kan på så sätt förstärka varandras positiva effekter. Att kombinera dessa födoämnen är ännu bättre för hälsan. Det är därför kosttillskott inte är lika verksamt som de naturliga råvarorna.

Några goda exempel

Forskning visar att ingefära skyddar mag-

slemhinnan från skador. I försök med möss och råttor har man sett att ingefära också kan vara verksamt mot luftvägsproblem. Många kombinerar ingefära med gurkmeja och citron som en huskur mot förkylningar.

Råsaft av havtorn innehåller exempelvis havtornsoljor som kan stimulera immunsystemet, stärka slemhinnorna och motverka kärlsjukdomar.

I morötter finns bland annat antioxidanten alfakaroten som enligt en stor studie minskar risken att dö i förtid.

Källor:

https://wellnox.se/dokument/bibliotek/File/Utb_havtorn.pdf

http://wellnox.se/dokument/bibliotek/File/Utb_ingefara.pdf

<https://www.svd.se/amne-i-gronsak-kan-forlanga-liv>

Min historia

Jag är en fattigpensionär som lever sunt. Jag röker inte, undviker alkohol och kolhydratrik, fet eller rökt mat och tränar mycket – varannan dag löpning, effektiv tid 1½–2 tim, och varannan dag tung styrketräning, effektiv tid 2–2½ tim.

Tränat har jag gjort sedan ungdomen, men i hela mitt liv har jag varje år drabbats av virusförkylningar som i flera fall lett till sekundära efterföljande bakterieinfektioner av lunginflammationstyp. Eftersom jag tränar 6 dagar i veckan har 3–6 veckors jätteförkylningar kraschat träningen och prestandan rejält.

Som genom ett trollslag är jag nu sedan något år helt fri från förkylningar och gissar att det kan tillskrivas följande åtgärder under samma tid:

- Varje dag dricker jag 250 cl rödbetsjuice och 125 cl lingonjuice.
- Varje dag intar jag 2 rågade teskedar gurkmejapulver utrört i lite vatten.
- Varje gång jag vistas bland många andra, till exempel i kollektivtrafik, butiker och gym, sköljer jag ögon, näsa och mun med vatten eller saltlösning.

Nu är jag därför i bättre tävlingsform än någonsin i mitt liv! Jag är kärnfrisk och min hälsostatus enligt det senaste omfattande hälsotestet är "som vältränad 22–25-åring".

Jag har en spontan känsla av att det viktigaste kanske faktiskt är just juicerna, eftersom till exempel ändringen till perfekt blodtryck, tack vare rödbetsjuicen, ju är

sådant som jag direkt fysiskt kunnat notera.

Juicerna jag dricker hittade jag i den lokala butiken, men jag upptäckte snart att det var bättre att skicka efter större förpackningar, bag-in-boxar, från producentens nätbutik. Det fungerar jättebra.

Olof Cederström



Join the **RÅ**volution

RÅ INGEFÄRA

är en smakrik blandning av juice från ingefära, äpple, chili och citron. Helt ekologisk.



NYHET!
3 LITER
bag-in-box

RÅ FRISK

är gjord av råsaften från 24 mogna citroner och lite färsk ingefära. Helt ekologisk.

EKOLOGISK

RÅ funktionsdrycker är speciellt framtagna för dig som bryr dig om vad du äter och dricker.

Med naturens egna krafter och fina smaker. Naturligtvis osötade.



eko-
logisk

GULDDRYCK
MED
GURKMEJA
OCH
HAVTORN

RÅ GULD

är en härlig juiceblandning av gyllene rotfrukter, frukter och havtornsbär. Gurkmejans kurkumin bidrar till den lysande färgen. Helt ekologisk.

9,6 % GURKMEJA, 5,0 % HAVTORN, 10 % INGEFÄRA, MOROT, ÄPPLE OCH PÄRON



Läs mer om våra produkter på wellnox.se

wellnox.se

• info@wellnox.se

• 011-450 14 90

RÅ
FUNKTIONSDRYCKER