



hälsokoden®

– evolutionära perspektiv på kost, livsstil och hälsa

av Christian Arnet och Göran Burenhult

Boken är ett initiativ att genom den senaste forskningen inom hälsosam livsstil i ett evolutionärt perspektiv, och med kunskap från platser runtom i världen där människor lever som friskast och längst, vardagsinspirera i vanor kring mat, motion och mental inställning för ett friskare liv för individens och samhällets bästa.

Introduktion

- Varför evolutionära och antropologiska perspektiv på kost, livsstil och hälsa?

Kort sagt; alltför många är sjuka i onödan.

Fetma, diabetes, psykisk ohälsa, cancer, allergier, hjärt- och kärlsjukdomar, benskörhet osv... Listan över självförvållade sjukdomar kan göras hur lång som helst. Sjukvårdskostnaderna är svindlande och kurvan stiger brant för varje år. Dessa sjukdomar fanns inte, eller var ytterst sällsynta, för bara några decennier sedan.

Och vi har facit i hand. Över hela världen lever ursprungsbefolkningar, som in i modern tid levat på samma sätt som deras förfäder under årtusenden och de uppnår hög ålder utan att drabbas av dessa sjukdomar.

Vi har idag dessutom väl underbyggda vetenskapliga data om de bakomliggande huvudorsakerna till alla våra nyförvärvade sjukdomar – alla skulle med lätthet kunna förebyggas, utan kostnader och med enorma samhällsvinster.

Varför sker då inte detta? Det handlar till stor del om okunskap, och vi förs dessutom avsiktligt bakom ljuset av olika aktörer, framför allt handlar det om mycket stora ekonomiska intressen, prestige och politik.

Hälsokoden vill med hjälp av kunskap om ursprungsbefolkningars livsstil och ledande experter och utövare inom bland annat medicin, fysiologi, nutrition, genetik, neurologi, psykologi och idrott på ett lättillgängligt sätt genom kunskap inspirera till och visa att det faktiskt inte är så svårt att lägga om sin livsstil.

UR INNEHÅLLET:

Arvet vi aldrig kommer ifrån – evolutionen och våra gener

- Den genetiska revolutionen – idag kan vi i detalj spåra vårt genetiska arv.
- Vad bär vi med oss i våra gener – och har de förändrats under evolutionen?
- Vad är egentligen ”ärftliga sjukdomar” – och vad utlöser dem?
- Pågår ännu evolutionen – och kan vi i så fall påverka den?
- Epigenetiken – en nyckel till förståelse?

Mat

- Vår föda under evolutionen
- Antropologiska perspektiv – kärnfriska ursprungsbefolkningar
- Vad skall vi inte äta – och varför?
- Vad skall vi då äta?
- Vad äter ursprungsbefolkningar?
- Varför finns det så många dieter – och varför kommer det ständigt nya rön?
- Behöver vi verkligen kosttillskott?

Kropp

- Evolutionen av den mänskliga kroppen
- Rörelse- och aktivitetsmönster hos ursprungsbefolkningar
- Stillasittandets effekter
- Funktionell träning
- Hur skall vi få våra barn fysiskt aktiva?
- Vad betyder utseendet för oss – och varför?

Sinne

- Evolutionen av den mänskliga hjärnan
- Vad händer när vår mångmiljonåriga hjärna utsätts för impulser i vår moderna värld som den inte är anpassad till?
- Varför Mindfulness?
- Psykiska sjukdomar är också folksjukdomar
- Varför finns inte mobbning i ursprungssamhällen?
- Vad gör surfplattor och mobiltelefoner med våra barns hjärnor?
- Stress skapar aggression i mänskliga samhällen
- Konsten att övervinna sig själv

Sexualitet

- Varför har sex med hälsa att göra?
- Hur formades vår sexualitet under evolutionen?
- Hur ser sexualiteten ut i ursprungssamhällen?
- Hur påverkar sexualiteten hälsa och välbefinnande

Hälsa och sjukdom

- Hur var hälsotillståndet under vår evolution?
- Hur var hälsotillståndet under forntiden – vad berättar skelettmaterialen?
- Vad är egentligen medellivslängd – och hur gamla kan vi bli?

- Hur påverkar olika födoämnen vår fysiologi?
- Varför drabbas allt fler av våra barn och ungdomar av psykisk ohälsa?

Helheten

- Vad händer med miljön om vi alla börjar äta ekologisk mat?
- Hur många miljarder människor kan jorden föda?

Forskare, författare och filmare:



Göran Burenhult

Göran Burenhult – professor emeritus i arkeologi vid Uppsala Universitet Campus Gotland, erfarenhet av 30 års forskning kring samhällsförhållanden, livsstil och födointag i många ursprungssamhällen i stillahavsområdet och Sydostasien; författare till en lång rad böcker med evolutionära perspektiv på kost och hälsa. Han har publicerat ett hundratal böcker och vetenskapliga artiklar och gjort dokumentärserier för TV.

Redaktör, medförfattare, konceptansvarig, filmare och intervjuare:



Christian Arnet

TV-producent och kulturvetare med inriktning mot historia. Initiativtagare till flera stora produktioner; såsom Arns Rike, Sveriges historia, Riket, Hemliga Rum, medialt uppmärksammade gravöppningar av Magnus Ladulås, Birger Jarl och Sankt Erik. Han har de senaste åren fokuserat på hälsa ur ett evolutionärt perspektiv. Är utbildad Mindfulness-coach.

Mer fakta:

Vi har gått på två ben i över sex miljoner år, våra förfäder har som redskapstillverkande urmänniskor existerat i över två miljoner år och moderna människor har funnits på jorden i 200 000 år. De arkeologiska skelettmaterialen ger oss en detaljerad inblick i våra förfäders födointag och hälsotillstånd. Under dessa svindlande tidsrymder har vi överlevt och förökat oss utan tillgång till läkare, moderna mediciner eller vaccinationer.

Trots detta har ingen av de sjukdomar som idag utgör ett av den moderna världens största gissel någonsin existerat. Det är först under framför allt de senaste 50 årens förändring av kost och livsstil som detta skett i större skala. Alla våra "folksjukdomar", "civilisationssjukdomar" eller "välfärdssjukdomar" är självförvållade – och de är långt fler än de flesta känner till eller vill höra talas om.

Vi har dessutom facit i hand. Över hela världen lever ursprungsbefolkningar, som in i modern tid levat på samma sätt som deras förfäder under årtusenden. Från arktiska miljöer i norr, över halvökenområden och korallatoller, till tropiska regnskogar finner vi dem med sin ursprungliga livsstil. De flesta finns dessvärre inte längre, men har kunnat studeras långt in på 1900-talet i alla världsdelar, men många är faktiskt ännu mer eller mindre opåverkade av västerländsk civilisation. Vi vet att det ännu på sina håll finns stammar, som aldrig varit i kontakt med och blivit påverkade av omvärlden. Beroende på naturgeografisk region är ursprungsbefolkningarnas kosthållningar av naturliga skäl radikalt olika – det gemensamma hos dessa befolkningar är att de alla saknar samtliga de folk- eller civilisationssjukdomar, som i sen tid blivit västvärldens gissel. Så gott som alla invånarna där har en fysik som motsvarar svenska elitidrottsmän och -kvinnor. Mobbning, våldshandlingar, sexuella övergrepp, barn- och hustrumisshandel, självskadebeteenden och psykisk ohälsa lyser med sin frånvaro i de flesta sådana samhällen. Men så fort de lämnar sin ursprungliga livsstil och övergår till den västerländska, kommer de nya sjukdomarna på kort tid som brev på posten. Varför har vi inte lärt oss något av detta? – det här är alls ingen ny kunskap.

Varför behövs då Hälsokoden?

Kort sagt; alltför många är sjuka i onödan.

1,6 miljarder människor i världen över 15 år är överviktiga eller feta. I Sverige är varannan person fet eller överviktig. Antalet fall av diabetes typ 2 har mångdubblats de senaste decennierna – 246 miljoner människor i världen är för närvarande drabbade, bara i Sverige är siffran 400 000 individer. Antalet fall av demenssjukdomar i världen är över 40 miljoner, 7,7 miljoner fall beräknas tillkomma varje år. Demens är inte en normal del av åldrandet. Fler än 32 000 svenskar får hjärtinfarkt varje år. Över 320 000 svenskar beräknas lida av KOL, Kronisk Obstruktiv Lungsjukdom.

Vi finns i toppligan i världen när det gäller benskörhet – 28 % av svenskarna drabbas årligen av osteoporosrelaterade frakturer, varannan kvinna i landet - och ändå tillhör vi de befolkningar på jorden som dricker mest mjölk och äter andra mejeriprodukter. I Turkiet,

exempelvis, är siffran 1 % - där dricker man inte mycket mjölk. I ursprungssamhällen är osteoporosrelaterade frakturer 0 % - och där finns inga mejeriprodukter över huvud taget. Benskörhet är inte primärt kalciumrelaterat. D-vitaminbrist i vårt solfattiga klimat och hög konsumtion av mjölprodukter och salt, liksom för mycket stillasittande, är ett betydligt större problem när det gäller skelettets hållfasthet.

Antalet cancerdiagnoser i Sverige ligger runt 60 000 per år. De senaste 20 åren har antalet nya fall ökat med i genomsnitt 1,7 % per år. Också den psykiska ohälsan är alarmerande. En fjärdedel av alla ungdomar som dör mellan 18 och 24 års ålder begår självmord. Under perioden 1999-2006 har antalet självmord bland kvinnor i åldern 16-24 år fördubblats. Föreskrivning av sömnmedel till ungdomar i åldern 14-24 år har ökat med 400 % de senaste två åren. Psykisk ohälsa är ett snabbt växande problem, inte minst bland ungdomar. Mobbning och andra trakasserier har blivit vardagsmat.