

Team Kostdemokrati tar fram Naturligt alternativ till Gastric Bypass

Kostdemokrati har under flera år utvecklat ett alternativ till Gastric Bypass (viktopperationer). Det ska till en början lanseras i Västra Götalandsregionen. Fokus ligger på hälsa och prestationsförmåga med viktkontroll som en bonus. Leif Lundberg skriver här om satsningen.

Vårt koncept bygger på en treårig utbildning, där teori varvas med praktik. Vi nyttjar den senaste tekniken och rönen inom den moderna läkekonsten, och våra "elever" använder sedan sina kunskaper tillsammans med support för att själva kontrollera sin hälsa, prestationsförmåga och sin vikt – helt naturligt.

Började redan 2009

Vi utvecklade ett fungerande alternativ till GBP redan 2009 som vi erbjöd landsting och regioner. Vi informerade även ansva-

dersökning med senaste teknik (medicinskt godkänd). Baserat på utfallet skräddarsys ett individuellt program, för att rätta till obalanser i kroppen. Här ingår också att prova på olika alternativa behandlingar baserat på utfallet av hälsoundersökningen. Det är till exempel viktigt att komma tillrätta med lågradig inflammation som utgör grogrund för de flesta sjukdomar. Vi mäter, lokaliserar och åtgärdar. Helt naturligt. Det ska bli en spännande kunskaps- och hälsoresa med fokus på kost, hälsa och må bra. Resultaten ska vara mätbara med medicinskt godkänd utrustning.

– Vi använder inga bantningspreparat eller lightprodukter

riga politiker både muntligt och skriftligt. Se referenserna 1–4.

Tyvär har inte mycket hänt sen dess. Intresset från vården och politikerna har varit svalt. Istället har man kraftigt ökat antalet viktopperationer, vilket har medfört att vården nu är nära att kollapsa, helt i onödan.

Nu har vi tagit fram ett ännu bättre program, kryddat med senaste teknik och rön – när kosten inte räcker till. Vi skräddarsyr programmet utifrån individens förutsättningar och tillämpar egenkontroll i största möjliga mån – baserat på egen kunskap.

Utbildningen inleds med en hälsoun-

Vår första "provelev" har hittills gått ner 10 kilo på 5 veckor och midjemättet har minskat med 8 cm, och detta utan hunger. Kosten består av naturlig och god mat, kompletterat med de tillskott man lider brist på. Eleven i fråga var väl bevandrad i LCHF sedan tidigare, men det fungerade inte på egen hand. Provelev nummer två har genomgått en hälsoundersökning och precis startat sin anpassade hälso- och viktresa (och slutat röka).

Ingen svältkur

Vi använder inga bantningspreparat eller lightprodukter och vi svälter oss inte ner

i vikt. Visst kan man känna ett sug ibland, men inte hunger. Man motionerar i sin egen takt, där vi rekommenderar minst en halvtimmes pulshöjande aktivitet per dag, vilket kan bestå av en rask skogspromenad.

Vi gör således tvärtemot vad som görs i TV-programmet "Biggest Loser", som går ut på att svalta på samma gång som man anstränger sig hårt fysiskt.

Vi vill istället att individen äter sig ner i vikt till en bättre hälsa med god naturlig mat, och vi uppmuntrar till fysisk aktivitet när man är redo för det.

Till vår hjälp har vi en ledande expert på kost och motion – eller elit-idrott för dem som föredrar det. Syftet är att man efter avslutad kurs ska vara en engagerad, kunnig och medveten medborgare, slankare och mer alert.

Följ gärna utvecklingen på vår hemsida Kostdemokrati.se.



Leif Lundberg är civilingenjör och managementkonsult. Han är även en drivande person inom LCHF-rörelsen via bland annat Kostdemokrati.se.

1. Oskuret är bäst! ... <http://tinyurl.com/oskuret>
2. Se brev till ansvariga politiker sommaren 2009 ... <http://tinyurl.com/4F-Friskhet>
3. Se information om viktopperationer publicerat 2009 ... <http://tinyurl.com/viktop>
4. Läkare och sköterskor känner inte till lagen (publicerades 2009) ... <http://tinyurl.com/SFS1998>