

## **Kan faste styrke min hjerne og faktisk give mig mere energi ?**

©Helen Eriksen, erhvervspsykolog, trivselsekspert, foredragsholder, forfatter med over 30 års fasteerfaring.  
www.heleneriksen.dk

### **I et paradigmeskifte**

Vi mediterer, vi dyrker yoga, vi spiser mere frugt og grønt. Vi udvider konstant vores repertoire af urteteer, genopdager økologiens mange fordele i den indre og ydre natur, og vi vender os stadig mere mod østens filosofier med tai chi, chi gong, ayurveda, mindfulness og akupunktur med mere. Vi befinder os så meget i et paradigmeskifte, at man for nogle tilbage på DR's tv-nyhedsstreamere kunne læse at: "Akupunktur hitter og anvendes nu på størstedelen af de danske hospitaler".

En parallel paradigmeskiftende tendens, der er foregået igennem de sidste 15 år, og som udgør en medicinsk revolution i det vestlige medicinske paradigme er, at forbindelsen mellem diæt-sygdom er blevet stadig mere veldokumenteret. Og stadig flere læger arbejder således med også at inkludere elementer af sygdomsforebyggende diæt-perspektiver i deres rådgivning af patienter.

Ovennævnte skitsering af tendenser kunne muligvis indikere, at vi befinder os lige på det paradigmatisk "tipping point", hvor så tilpas mange mennesker har tænkt, følt og praktiseret noget i så lang tid, at der bevidsthedsmæssigt i vores kollektive univers af antagelser er sket et skifte, og at tilstrækkelig mange nu med deres adfærd over tid har været med til at skabe "kritisk masse". Kritisk masse, som værende det fænomen, der opstår, når tilpas mange mennesker over tid har været medskabende i at ændre antagelser og praksis, der så på et tidspunkt bliver til en overvægt af ændrede antagelser og en ændret praksis i det kollektive bevidsthedsfelt. Og lige dér sker paradigmeskiftet (Eriksen, 2002, 2008, 2013).

### **Faste er ikke noget nyt**

Så ligesom akupunktur, yoga, meditation, urternes og ernæringens helbredende egenskaber ikke er noget nyt, men har foregået i årtusinder, lige så lidt er faste som helbredelses disciplin noget nyt. Både Sokrates, Platon, Pythagoras og Hippokrates anbefalede faste til helbredelse af forskellige fysiske tilstande. Og så langt tilbage som historiske optegnelser rækker, har faste været anvendt som en helbredende foranstaltning. Men selvom faste terapi går tusinder af år tilbage, er det i vores vestlige paradigme ofte blevet anskuet som værende noget for filosoffer snarere end for læger.

Igennem en årrække har forskere imidlertid undersøgt, hvad der sker, når vore kroppe tager en kort pause fra at indtage mad. De har studeret de biokemiske forandringer, der sker i led, blodomløb, fedtvæv og hjerne og er stødt på nogle forbløffende og overraskende resultater.

### **Faste kombineret med optimal ernærings sammensætning**

Dét at faste kombineret med en optimal ernærings sammensætning før og efter fasten kan ifølge videnskabelig forskning hjælpe kroppen til at regenerere og hele sig selv fra alvorlige kroniske sygdomme som rheumatoid arthrit (ledde-gigt), hudsygdomme som psoriasis og eksem, tarmlidelser som colitis ulcerosa og Morbus Chron (inflammatorisk tarmsygdomme), og

kardiovaskulære sygdomme som for højt blodtryk og angina pectoris (brystsmerter) (Fuhrman, 1995).

Aktuelle tilbud omkring helbredelse af kroniske lidelser kan indebære såvel alvorlige risici som bivirkninger. Mens en faste med en optimal ernærings sammensætning før og efter fasten ifølge nyere forskning kan være både mere sikker og effektiv end de traditionelle, konventionelle standardmetoder, kan fjerne sygdomsårsagen og accelerere helingsprocessen. Og da det endnu er en del af det eksisterende vestlige, lægevidenskabelige paradigme, at der ikke i udbredt grad er fokus på årsagen til symptomerne, men på lindring eller heling af disse, så fjerner traditionel medicin og kirurgi sjældent årsagerne til symptomerne, hvorfor sygdommen som regel viser sig at være tilbagevendende. Og når det er sagt skal man naturligvis aldrig gå i gang med et fasteforløb uden forudgående at have konsulteret sin læge og have en kompetent fastevejleder ved sin side.

### **Faste og hjernens neuroplasticitet**

Når man faster sker der dét, at kroppen efter cirka tre dage har brugt leverens sukker (glukogen) depoter og går i gang med at omdanne kroppens fedtdepoter til energi, i og med at den danner et stykke kemi, der hedder ketoner. Et keton kaldes i den nørdede afdeling for beta hydroxybutyrate (beta-HBA) og fungerer som et højst effektivt brændstof for hjernen, og gør hjernen i stand til at fungere kognitivt også gennem perioder af mangel på føde. Med andre ord får faste hjernen til at skifte fra at køre på glucose som brændstof til via et stofskifte at køre på ketoner.

Det er ret smart, fordi det reducerer kroppens afhængighed af sukkerdepoter for at kunne fungere, og dermed behøver vi ikke forbruge aminosyrerne, der jo er vigtige i forhold til muskelopbygning og vedligeholdelse af vore muskelvæv. Men hvad der er endnu mere interessant er, hvad studier foretaget på Harvard Medical School kan fortælle os. Her har George F. Cahili fundet frem til, at beta- HBA det overordnede keton ikke bare er et brændstof for hjernen, det er et SUPER brændstof, der har vist sig at beskytte hjerneceller meget effektivt i forhold til Alzheimer's og Parkinson, øge cellernes antioxidant funktioner, øge mitokondriernes energi produktion og antallet af mitokondrier, øge cellernes overlevelsesgrad og skabe processer, der fører til vækst af nye hjerneceller (Perlmutter & Villoldo, 2011). Ikke så sært, at jeg efter en faste altid har følt at min hjerne havde fået et gevaldigt service eftersyn, at min hukommelse fungerede langt bedre, og at mit energiniveau var øget markant.

### **Kroppens selvhelbredende kraft**

Kroppens selvhelbredende kraft er i vores eksisterende paradigme ofte overset, fordi den sjældent får en chance for at vise det i en verden, der er blevet vant til at forvente en hurtig "fiks-det-løsning".

Faste gør det muligt for kroppen at reparere og vitalisere sit eget væv ved at tilvejebringe forhold, der hjælper kroppen til heling.

Faste er ikke noget med mystik eller magi. De resultater og virkninger som en fastepoces under kyndig supervision kan føre med sig er blot endnu et eksempel på den exceptionelle intelligens,

som vores krop er en fysisk manifestation af, startende med det høj-intelligente fænomen, hvor ægcelle og sædcelle mødes, og der via celledeling med mere 9 måneder senere er skabt et menneske. Den faste terapi virker ifølge forskerne, fordi kroppen ibrugtagende har evnen og kraften til at hele sig selv, såfremt de faktorer, der står i vejen for helingsprocesserne, fjernes. Og disse faktorer viser sig ofte at være vores livsstil, og dermed også det vi spiser.

Sundhed er en normal tilstand. De fleste kroniske sygdomme er uundgåelige konsekvenser af at have levet en livsstil, som udsætter den menneskelige organisme for sygdomsfremkaldende stressorer.

Faste giver kroppen en pause fra disse stressorer og fra det arbejde, der normalt kontinuerligt foregår i vores fordøjelsessystem. Hver gang vi indtager føde, går kroppen eksempelvis i gang med at udskille fordøjelsesenzymer, der nedbryder føden til mindre komponenter, der så optages i blodomløbet igennem fordøjelseskanalets cellevægge. Og indtager vi tilsætningsstoffer og toksiner må fordøjelsessystemet, leveren, nyrerne og andre organer arbejde på at fjerne de ikke nærende stoffer. Og det er processer, der forbruger en betragtelig mængde af den samlede mængde energi og vitalitet, som kroppen har til rådighed. Energi, der ellers kunne bruges til at sætte gang i helingsprocesser.

### **Kroppen er skabt til at faste**

Ikke blot kan forskningen fortælle os at kroppen er skabt til at faste. Kroppen har i kropsvævet lagret næringsstoffer til mindst 40 dage uden fødeindtag. Og så lang tid vil næppe nogen læge anbefale en klient at faste. Derudover kan man iagttage, at kroppen under en faste har mekanismer, den lader træde i kraft, som sikrer at både krop og hjerne har de nødvendige næringsstoffer at arbejde med, parallelt med at den sikrer optimale biokemiske forhold for de vitale dele af kroppen og deres funktionsevne.

Forskning i faste har påvist, at man opnår de mest helbredende resultater, såfremt man i fasteprocessen kun indtager vand. Idet nul kalorier giver kroppen mulighed for 100% pause og dermed 100% mulighed for at bruge sin fulde energi på helingsprocesser. Og her bliver det muligt at iagttage, hvilke helingsmuligheder et fasteforløb giver kroppen. Med et vandfastende, 100% helbredelsesfokus, begynder vores høj-intelligente krop straks på eliminering og udskillelse af ophobede affaldsstoffer. Den begynder at skille sig af med "uhensigtsmæssighederne", såsom slimdannelser i lunger og luftveje, plak i arterierne, slagter i tarmene, ophobning af affaldsstoffer i fedt- og bindevæv. Kroppen begynder rent faktisk at nedbryde uhensigtsmæssigt og unyttigt væv som fedt, tumorer, plak i blodårerne, og andet ikke essentielt eller sygt væv i kraft af en proces, der hedder autolyse (selv-fordøjelse) (Fuhrman, 1995).

I løbet af blot få dages faste på vand, vil astmatikere kunne opleve, at de får nemmere ved at få vejret, leddegigt plagede oplever en øget bevægelighed og smertereduktion, og mennesker med migræne oplever, at deres symptomerne begynder at løje af.

Af samme grund har jeg selv fastet flere gange årligt og igennem mange år afholdt fastekurser, fordi jeg som 18 årig tilbage i 1981 under min første faste, oplevede at min astmatiske bronchitis

forsvandt på fastens 4. dag. Det gør alt andet lige et stort indtryk, når noget man igennem mange år har troet var et livsvilkår, viser sig at være livsstilsbetinget.

### **Mulighed for bedring også i biokemiske, psykologiske ubalancer**

Men kroppens høj-intelligente evne til at balancere og helbrede sig selv, begrænser sig ikke kun til at omfatte bedring i fysiske tilstande men indbefatter også bedring i forhold til psykologiske ubalancer. Hundrevis af artikler i den medicinske litteratur kan dokumentere værdien af faste i forhold til hele kropsfunktionen inklusive hjernen (Chiba, 1985); (Bock et al., 1978); (Yamamoto, 1980); (Yamamoto, 1979). Og gentagne gange har man i forsøg kunnet observere at faste skaber bedring i forhold til neuroser, angst og depression (Yashiro, 1986). Et japansk forskningsforsøg fastede med 382 mennesker, der havde psykosomatiske sygdomme. 87% af deltagerne oplevede en bedring af deres tilstand (Suzuki et al., 1979). Ved undersøgelse af de positive virkninger af en faste, hvor adskillige parametre blev anvendt til at måle kroppens forskellige funktioner, fandt forskerne gentagne gange frem til det samme resultat, nemlig at der efter fasten var væsentlige forbedringer i det autonome nervesystem, i det endokrine kirtelsystem og i binyrernes funktioner (Suzuki et al., 1979). Indenfor fysiologisk psykologi er disse tre systemer vigtige i forhold til psykologiske balancer.

---

*Skulle du have fået lyst til at prøve at faste under kyndig supervision, er der hvert år i juni/juli mulighed for det på erhvervspsykolog, cand. psych. Helen Eriksen's fastekursus, som du kan læse mere om på følgende link: <http://heleneriksen.com/faste-kursus/>*

Du kan læse mere om Helen Eriksen på: [www.heleneriksen.dk](http://www.heleneriksen.dk)

Kilder:

- 1) Eriksen, Helen. *Frugttræ-strategien – at give samtidigt med at du selv vokser*. 2002. Jyllandspostens Erhvervsforlag, Viby J., DK.
- 2) Eriksen, Helen. *Forandringer spørger ikke om lov de kommer bare*. 1.udgivelse i MERE MENING serien. 2008, Forlaget BEYOND, Højbjerg, DK.
- 3) Eriksen, Helen. *GIV mens du vokser – fra travlhed til trivsel*. 2013. Lindhardt og Ringhoff.
- 4) Fuhrman, J. MD. *Fasting and eating for health*. 1995. St. Martin's Griffin, NY, USA.
- 5) Perlmutter, D. & Villoldo A., 2011, *Power up Your Brain*. Hay House, USA.
- 6) Chiba, T. *Fasting therapy for psychosomatic disorders*. Kango Gijutsu. (Japan). 1985;31(9):1248-9
- 7) Bock, D.; Kohle, K.; Weimann, G.; Thomas, W.; Mente, F.; Schmidt, T.; Jaeger, M.; P. *Prospective studies of the relationship between psychological and social symptoms with the long term success of hospital fasting therapy*. Verhandlungen Der Deutschen Gesellschaft Für Innere Medizin. (Tyskland). 1978;84:1565-7
- 8) Yamamoto, H. *An electro encephalographic study of fasting therapy with special reference to power spectral changes*. Japanese Journal of Psychosomatic Medicine 1980;20(4):325-335

- 9) Yamamoto, H.; Suzuki, J.; Yamauchi, Y. *Psycho-physiological study on fasting therapy*. Symposium on Strategies in Psychosomatic Practice and Research at the 12<sup>th</sup> European Conference on Psychosomatic Research, Bodo, Norway, July 1987. *Psychotherapy and Psychosomatics* 1979;32(1-4):229-240.
- 10) Yashiro, N. *Clinico-psychological and pathophysiological studies on fasting therapy*. *Sapporo Medical Journal (Japan)* 1986;55(2):125-136
- 11) Suzuki, J; Yamauchi, Y.; Yamamoto, H.; Komuro, U. *Fasting Therapy for psychosomatic disorders in Japan*. *Psychotherapy and Psychosomatics (Switzerland)*. 1979;31(1-4):307-314
- 12) Suzuki, M & Kamijo, O. *The hypothalamic pituitary adrenal function in mal-nutrition: A comparison between psycho-somatic diseases treated with fasting therapy and anorexia nervosa*. *Folia Endocrinologica Japan*. 1979;55(&): 739-760