

# Maten, del II

Reijo Pöyhönen B. Chin. Med.  
www.sikl.se

Bäste läsare.

Detta är den andra delen av artiklar om maten. I denna del vill jag fokusera på vad man i grunden kan göra, för att ytterligare förbättra och behålla en god hälsa och det med betoning på benmärgen. Att underhålla och återvitaliserade kroppens djupa och mycket betydelsefulla funktioner, som man finner i benmärgen, kan vara ett sätt att inte bara återfå, utan också att behålla god hälsa.

## **Benmärgen i ett västerländskt medicinskt perspektiv**

Skelett utgörs av kompakt ben, svampigt ben och benmärg. Kompakt ben är det starka, yttre lagret av dina ben. Svampigt ben utgör ändarna och benmärg i mitten av de flesta ben och i slutet av svampiga ben. Benmärg och även blodkärl fyller håligheter i skelettet, där det lagras fett och stamceller, och där blodkroppar produceras, vilka utgör viktiga delar av blodet. Benmärg är en svampig, mjuk vävnad likt gelé, som fyller hålrummen i lårbenen, bäckenben, bröstben och ryggkotor.

Det finns röd och gul benmärg. Den röda benmärgen producerar i huvudsak blod och utgör stora delar av benmärgen fram till cirka sju års ålder, som med stigande ålder ersätts av gul benmärg. I gul benmärg finns två typer av stamceller. Dessa celler bevarar fett för energiproduktion och ligger till grund för utveckling av ben, brosk, muskler och fettceller. Stamcellerna i benmärgen utgör även grunden för röda och vita blodkroppar, blodplättar och lymfocyter, och är ansvariga för återskapande av miljarderna nya blodkroppar varje dag. Benmärgen utgör således grunden för immunförsvaret, som förebygger och bekämpa infektioner. Vidare finner man kalcium (hydroxylapatit) och fosfor, som utgör de huvudsakliga mineralerna i skelettet. I benmärgen finns också rikligt med ett protein som kallas kollagen. Det är kroppens mest förekommande protein och finns främst i kroppsvävnader som hud, brosk, senor, bindväv, muskler och skelett.

## **Benmärgen i ett kinesiskt medicinskt perspektiv**

I kinesisk medicin (precis som i västerländsk medicin) sträcker sig benmärgens funktioner långt utanför skelettet där den är härbärgerad, och är nära relaterad till det man kallar *jing*. *Jing* avser en grundsubstans, ett underlag som understödjer blodet, immunförsvaret och skapar stöd för intellekt, emotioner och kognitiv skärpa. Tillräcklig närvaro av *jing* ger också förmåga att åldras med bibehållen mental klarhet och att upprätthålla reproduktiv hälsa. Således bidrar *jing* (i benmärgen) till kognitiv skärpa, ansvarar för att ge näring till hjärnan och ryggmärgen, producera blod och upprätthålla den övergripande vitaliteten.

I den kinesiska medicinska texten Huang Di Nei Jing (den Gula Kejsarens Inre Klassiker, nedtecknad på 300-talet e.Kr.) beskrivs "märgens hav", vilket i första hand avser hjärnan (men kan vid ett närmare betraktande även inkludera hjärnstam, ryggmärg och benmärg), som reservoaren av energi/*jing* som stödjer kognitiva funktioner, rörelse och stödjeapparaten, samt nervsystemets funktion.

## MATEN

Om märgens hav är i överskott (det vill säga i riklig mängd), åtnjuter man klarhet i tanken, skarpt minne och fysisk vitalitet. Om den är uttömd uppstår symptom som balanssvårigheter, glömska och svaghet.

I kinesisk medicin är symptom och tecken på brist av *jing*/benmärg, svagt skelett och benskörhet, kognitiv försämring, med hjärndimma, minnessvaghet och balanssvårigheter, trötthet och brist på ork, nedsatt immunförsvar och långsam läkning, tinnitus och/eller hörselnedsättning.

Notera att den västerländska och den kinesiska beskrivningen av benmärgen är snarlik, och visar på benmärgens stora betydelse. Västerländsk forskning/studier visar dels på vikten av frisk benmärg för hjärnans och nervsystemets funktion, dels på produktionen av celler som underhåller immunitet och att regenerativa stamceller från benmärg spelar en viktig roll för kognitiv hälsa.

\*\*\*

Kognition och kognitiva funktioner avser hjärnans förmåga att ta emot, lagra, bearbeta och ha tillgång till information. Nedsatta kognitiva funktioner kan leda till svårigheter att lära och utvecklas. Kognitiva nedsättningar kan till exempel göra det svårt med att:

- Fokusera uppmärksamhet och följa en instruktion för hur något ska utföras.
- Förstå och ha känsla för tid och hur lång tid olika saker tar, när de börjar och slutar.
- Organisera, planera och genomföra aktiviteter.
- Att minnas vad som är planerat.
- Hitta till platser och saker.
- Lösa problem som plötsligt uppstår och bestämma sig för vad som bör göras och hur.

\*\*\*

### Tio hälsoeffekter av benmärgsbuljong <sup>1</sup>

1. Bekämpar infektioner och ger snabbare återhämtning från sjukdom.
2. Är anti-inflammatorisk. Innehåller höga halter av de anti-inflammatoriska aminosyrorna glycin och prolin.
3. Låker en läckande eller stressad tarm. Gelatinet skyddar och låker slemhinnan i mag-tarmkanalen, samt stödjer matsmältning och upptag av näringsämnen.
4. Främjar bentillväxt och reparation.
5. Minskar ledsmärta och inflammation. Glukosamin kan stimulera tillväxten av nytt kollagen, reparera skadade leder och minska smärta och inflammation i kroppen.
6. Ger friskt hår, hud och naglar. Kollagen och gelatin stödjer hårväxt, hudförnyring och håller naglarna starka.
7. Främjar sömn, förbättrar humöret och lugnar sinnet. Aminosyran glycin kan ha en mycket lugnande verkan.
8. Främjar tillväxten av nya blodkärl från redan existerande kärl.
9. Förbättrar hjärt- och salivfunktioner efter en hjärtinfarkt eller strålning (IR).
10. Är mättande. På grund av det höga näringsinnehållet minskar hungerkänslor och sug.

## Tillredning av märgpipa

Ett enkelt sätt att tillvarata märgpipa/benmärg från nötboskap och även från vilt, såsom vildsvin, älg, hjort och rådjur, är att koka de långa rörbenen (märgpipa) på låg värme. Rörbenen kan kapas till cirka 15 cm längd och kokas på svag värme i 4 - 5 liters keramisk gryta, järngryta eller kokkärl av rostfritt stål, mellan 8 - 10 timmar. Efter cirka 5 timmar kan man fylla på med vatten som kokat bort. En 15 cm märgpipa kan kokas två gånger. Efter utsatt tid silas drycken och man erhåller en vit gräddliknande dryck som ska förvaras i glasbehållare i kylskåp.

## Kokning utan eller med tillsatser.

Kokning utan tillsatser: Avkoket utan tillsatser kan dels drickas som allmänt stärkande både för unga, medelålders och äldre, dels baserad på någon eller några av de många symtom och besvär som man kan finna (se ovan i texten). Kokning med tillsatser: Tillsatser avser dels att potentiära/förstärka effekten av avkoket, dels att förhindra oönskade effekter.

**Tillsats I.** Till en 3 – 4 liters gryta kan man lägga till en 40 mm kanelstång av Ceylonkanel. Stången smulas sönder i kastrullen och **kokas under den sista halvtimmen**. När koket är färdigt silas kaneldelarna bort. Enligt den kinesiska medicinen är avkok av benmärg mer av *yin* till sin natur. *Yin* avser i detta sammanhang dels vätskan, dels innehållet i vätskan, som är mer materiell och dess egenskaper behöver något av *yang*/värme till sin natur – för att ytterligare aktivera dess egenskaper och för att underlätta digestionen/matsmältningen. Kanel är enligt den kinesiska medicinen (och farmakologin), mer *yang* (värmmande och aktiverande) till sin natur, vilket kan agera som en katalysator för upptag, aktivering och potentiering (förstärkning) av avkokets egenskaper.

**Tillsats II.** Till en 3 – 4 liters gryta kan man lägga till 20 gram torkat pomeransskal, hel eller riven (inte pulver). och **kokas under de sista tio minuterna**. Pomeransskal ingår i den traditionella kinesiska farmakopén (läkemedelsläran) och har som funktion att stimulera och underlätta cirkulation och funktioner i matsmältningsorganen, vilket förhindrar buksvullnad och slembildning. Vid kokning av märgpipa/ benmärg erhåller man även en mängd fett, vilket ger drycken en gräddliknande konsistens. Vissa individer med svagheter i matsmältningssystemet, i synnerhet små barn och äldre personen, men även vissa ungdomar och unga vuxna, kan drabbas av svårigheter med att smälta/digerera avkoket. Det kan leda till ökad produktion av slem, med upphostningar av slem.

Att notera i detta sammanhang, är att stora mängder kolhydrater/sockerbaserad föda, saluförs med massiv reklam i media, vilket utgör stora frestelser, för ung som för gammal. Hyll (kilo-) meter av godis finner man i våra livsmedelsbutiker och som konsumeras på daglig basis, inte sällan av våra barn, har starkt destruktiva egenskaper på matsmältningen och i förlängningen hela kroppen (inte minst på emaljen i våra tänder, som är uppbyggda av den hårdaste och starkaste vävnaden i kroppen). Söta drycker (läsk, Coca-Cola m.fl.) och även söta frukter, vilka inte tillhör vår naturliga fauna och kost, såsom apelsiner och bananer, har starkt slemskapande effekt och kan skada digestionen – och även andra inre organ. När det gäller små barn bör föräldrar vara mycket uppmärksamma på detta, eftersom det i vissa fall även vara inkörsporten till astma.

## När är det fördelaktigt att dricka avkok av märgpipa

Är avkok av märgpipa mat, kosttillskott eller terapi? Någon tydlig definition har jag inte funnit. Man får nog kategorisera märgpipa/benmärg som mat, men i en speciell kategori som kan gränsa till terapi. Några tydliga riktlinjer när det gäller dosering av benmärgsavgök, har jag inte funnit. De följande förslagen får ses som ett preliminärt utkast och intag av avkok sker i samband med måltid. Smaken är ganska neutral och förefaller tolereras av de flesta.

Barn upp till fem års ålder: ¼ dl till en ½ dl dagligen, kan uppdelas i fler små portioner.

Barn mellan 6 och 10 års ålder: ½ till 1 dl dagligen, kan uppdelas i fler små portioner.

Barn mellan 10 och 14 års ålder: 1 till 2 dl dagligen.

Vuxna, beroende på vikt: magerlagda/undervikt 2 dl 2x dagligen.

Vuxna, normalviktiga: 2 dl 3x dagligen.

Vuxna, storvuxna och överviktiga personen: 3 dl 3x dagligen.

## Finns det kontraindikationer?

Jag har ännu inte funnit några kontraindikationer för intag av avkok på märgpipa. Dock kan man aldrig utesluta individuella överkänsligheter eller allergier som kan få individen att reagera negativt. Det är en möjlighet som man måste beakta, både som förälder och som vuxen.

## Var kan jag köpa märgpipa?

Ett flertal företag säljer märgpipa på internet och är lätt att hitta och beställa. Om du känner någon jägare kan hen säkert ordna några märgpipor från vilt som hen faller. Notera att det finns benbuljong i pulverform, med ett flertal återförsäljare på internet. Den är ett betydligt enklare sätt att inta, endast blanda i hett vatten.

Avslutningsvis: i den första delen av artikeln nämnde jag den grekiske läkaren Hippokrates. Han betraktas som den västerländska läkekonstens fader och lär ha myntat tesen ”*Låt din föda bli din medicin, låt din medicin bli din föda*”, redan 400 f.Kr., är något som förefaller extra aktuellt i vår kultur.

<sup>1</sup>Dr. Sanna Ehdin, <https://ehdin.com/article/benmargsbuljong-for-battre-halsa/>

\*\*\*