

PAULSSONS PALEO

– liten verksamhet som gör stor skillnad



Vår moderna västerländska livsstil är den största orsaken till det ständigt ökade problemet med hjärt-kärlsjukdomar. För att minska risken för hälsoproblem relaterat till den kardiovaskulära hälsan så behöver man ändra på sina kost- och livsstilsvanor. Här har studier visat att många riskfaktorer kan reduceras genom att man äter den mat som vi är biologiskt anpassade för, en så kallad paleolitisk kost.

TEXT: ANETTE LINDQUIST, NÄRINGSMEDICINSK TERAPEUT

Familjen har inte alltid levt på detta sätt. Simon, Catharina och Cecilia bodde tidigare, under flera år, i London. Där levde de ett helt annat liv, ett stadsliv. Simon jobbade som arkitekt, Catharina som revisor och Cecilia på ett läkemedelsföretag. De hade alla ett ganska hektiskt liv, med långa arbetsdagar på kontor. Resan till Kannesten började med att Cecilia fick en bok om LCHF-kost, skriven av läkaren Annika Dahlqvist. Grunderna för LCHF-dieten är att man gärna ska äta kött, fisk, fågel, ägg, ovanjordsgrönsaker och naturligt fett (som smör), men däremot undvika socker och stärkelsemat (som bröd, pasta, ris, och potatis). Cecilia blev inspirerad, och tyckte att boken var extra intressant både eftersom den var skriven av en läkare och för att hon själv jobbade inom läkemedelsbranschen.

– Det tog inte så lång tid innan jag märkte förändringar med min egen hälsa efter jag lagt om min kost, berättar Cecilia. Hon delade frivilligt med sig med sin erfarenhet till familjen, då hon tänkte att detta kanske kunde förhindra vissa sjukdomar som ligger i släkten. Familjen anammade kosten, vissa blev av med IBS och övervikt och många kände även av sambandet med att hålla en stadig energi och det mentala lugnet.

BÖRJADE INTRESSERA SIG MER FÖR MATEN

Simon, Catharina och Cecilia började bli mer och mer nyfikna på vad det var de stoppade i sig. Helgerna spenderades på "Farmers Market" där de engelska bönderna sålde sina råvaror. Intresset för helhetsperspektivet växte mer och mer, inte bara för var djuren kom ifrån, utan även för hur djuret levde och hur man hade brukat jorden där råvarorna växte. Mycket tid, kärlek, pengar och energi spenderades på den mat de åt

och kosten blev ett stort fokus i deras liv. Cecilia kunde nu se ett större samband mellan kost och sjukdom, vilket ledde till att hon tyckte att det blev svårare att fortsätta arbeta för ett läkemedelsföretag.

Tillsammans konstaterade de tre att de jobbade för att äta och leva bra, men undrade om det kunde finnas ett annat sätt att leva på? De insåg att steget inte var så långt, att de ville testa själva att bli självförsörjande, kanske på deltid? Sedan insåg de snabbt att London inte var ett enkelt ställe att vara hobbyjordbrukare på. Tanken fortsatte att växa och till slut bestämde de sig för att förverkliga sin dröm. Cecilia flyttade hem och utbildade sig till kostrådgivare och personlig tränare. De började leta efter en gård tillsammans med Cecilias och Catharinas föräldrar, då även de fått upp ett öga för kosten och var redo att investera i detta levnadssätt. Det dröjde inte alltför länge innan de hittade annonsen i Hallandsposten om hästgården i Simlångsdalen. Efter ett år fick de tillgång till gården och då flyttade Catharina och Simon hem till Sverige. Sedan flyttade alla in i gården samtidigt.

EN UTMANING ATT FLYTTA

Flytten har varit en utmaning då de alla tidigare hade bott i städer, och inte kom med någon erfarenhet av hur man sköter en gård. Tack vare grannar som har hjälpt dem helhjärtat har de kunnat skaffa sig en bra kunskap och grund att stå på. Även internet har varit ett verktyg som spelat roll. Under de senaste fyra åren har de försökt förbättra och bygga upp jorden på gården. Intentionen har alltid varit att de ska bli självförsörjande. På vissa områden är de redan helt självförsörjande, t. ex. kött, grönkål och till stor del ägg.

De döpte sitt företag till Paulsson paleo, ett namn de vill väcka intresse med. Paleo kommer från ordet paleolitikum, även känt som stenålder. Tanken runt kosten är inte så mycket LCHF längre utan har mer fokus på kvaliteten på maten, att den ska vara giftfri och snäll mot miljön. Paleokost eller stenålderskost är ett sätt att efterlikna den mat människan ätit under miljontals år. Paleodieten fokuserar på rotfrukter, kött, fisk, skaldjur, grönsaker, frukt, nötter och frön och man utesluter processad mat, spannmål, mejeriprodukter, socker och vegetabiliska oljor. Man lägger vikt vid och vill framhäva att vi

som människor inte är anpassade till att äta en västerländsk snabbmatskost, utan att vi är mer anpassade för grönsaker, fisk, kött, skaldjur, inälvsmat, ägg och naturliga fetter, och i viss mån nötter, frön, bär, frukt och feta mejerier. Det vill säga "mat som inte kräver någon innehållsförteckning".

På gården erbjuder de flera olika upplevelser och aktiviteter. Simon, som har varit långdistanslöpare i många år, är nu utbildad coach och håller kurser och privatlektioner i barfotalöpning. Barfotalöpning är, som namnet antyder, löpning utan skor. Här springer man på ett naturligt sätt och låter foten hitta tillbaka till sitt ursprungliga sätt att röra sig. Den teknik man använder när man springer barfota skiljer sig från den teknik som används med dämpade skor. När man springer barfota använder man mindre och mjukare rörelser. Detta kan vara nyckeln till skadefri löpning, då belastningen på kroppen minskar och därmed belastningsskadorna.

Catharina som tidigare varit revisor utbildade sig inom hathayoga och håller regelbundna pass och yogaretreats. Hennes tidigare arbetserfarenhet har varit ett bra komplement då hon är duktig på planering, strategi och bokföring. Hon är även den med de mest gröna fingrarna, berättar Cecilia. Yoga är ett system där man genom fysiska ställningar, andningsövningar samt koncentrations- och meditationstekniker skapar balans mellan kropp och sinne. Yoga passar bra in på gården då det är ett verktyg för stresshantering, något som många i vår stressiga västvärld kan dra nytta av.

MATLAGNINGSKURSER OCH SYRNING

Cecilia lägger mycket tid på matlagningskurserna, speciellt syrningskurserna. Här får man lära sig allt om varför och hur



b. d f k g d f ö g
h d s f ö i l g h d f l i g h
d f i u g h d f i u
h g i u d f g i u d g f g i
u d f i u g d i f u g h i
d f h f g d i.

Familjen anammade kosten, vissa blev av med IBS och övervikt och många kände även av sambandet med att hålla en stadig energi och det mentala lugnet.

man gör surkål, kimchi, kvass och kombucha. Genom att konsumera dessa livsmedel kontinuerligt kan man hålla magen i trim.

Att syra grönsaker har blivit ett hett ämne och det har under de senaste åren kommit ut flera nya böcker i ämnet. Det finns även mycket forskning på de bakterier som tillkommer under syrningsprocessen och dess påverkan på mental hälsa. Cecilia menar att det är lättare att ge någon rådet att lägga till något sunt i kosten, såsom fermenterade grönsaker, än att förändra alla deras personliga val. Ingen kan argumentera om att surkål är ett fint tillskott.

Det som kanske väcker mest uppmärksamhet är kursen om hur man lär sig laga inälvsmat. Här anser man att inälvsmat såsom t.ex. hjärta, tunga eller lever är det mest näringsrika på djuret, och under kursen får man lära sig hur man genom enkla knep kan göra goda rätter för en bra peng. Gården har flera rum man kan boka och bo i över natten. Under sin vistelse kan man prova på barfotalöpning, yoga, andningsövningar, mjölksyrning och en eller annan matlagningskurs. Vill man bara ta det lugnt kan man vandra och ta in den vackra och stilla miljön.

Paulsson paleo vill gärna inspirera till livsstilsförändringar, stora som små. Kanske vill du testa en dag med yoga, barfotalöpning, mjölksyrning eller andningsteknik? Hela deras resa började med en bok och slutade med att de nu bor på en gård och arbetar mot att bli helt självförsörjande. Deras helhelt-stänk sammanflätas på ett fint sätt med tankarna runt maten, yogan, miljön och barfotalöpningen.

Anette kan nås på: anette@lommahalsan.se

A