

Verdens beste frokost: kaffe med smør og olje!

Pål-Esben Wanvig publiserte i vår en artikkel i *Medium*¹ om sine eksperimenter med ulike frokostalternativer som erstatning for tradisjonelle kornblandinger eller brødskiver. Han fant en oppskrift som fungerer godt for ham og kona, som hver morgen inntar en stor kopp Bulletproof[®] kaffe for å få mer vitalitet og energi. Vi har inkludert noen forslag til alternative oppskrifter og egne erfaringer med bruken av samme kaffe og gjengir hans artikkel med noen små redaksjonelle endringer.

TEKST PÅL-ESBEN WANVIG

REDIGERT/TILRETTELAGT DAG VILJEN POLESZYNSKI

FOTO SHUTTERSTOCK OG PÅL-ESBEN WANVIG

Det har vært et stort problem for meg å spise frokost helt siden jeg var liten. Stort sett var det eneste jeg kunne få i meg, cornflakes med melk og sukker eller til nød en brødskive med syltetøy. Dette bød på en del problemer, siden kroppen og hjernen stort sett sluttet å fungere tidlig på formiddagen da blodsukkeret falt en stund etter inntak av en karbohydratrik frokost. Jo eldre jeg ble, desto større problemer fikk jeg. Jeg var konstant sulten fram til lunsj og hadde store problemer med å holde oppe konsentrasjon, fokus, energi og produktivitet. For å kompensere for blodsukkerfallet drakk jeg cola, spiste en bageitt eller Snickers, noe som igjen repeterte berg-og-dal-banen med høyt og lavt blodsukker fram til lunsj.

Etter at jeg ble utbrent i 2003, har jeg eksperimentert mye med forskjellige alternativer for sunn frokost, men jeg

fant aldri noe som fungerte for meg før jeg dumpet borti kaffe med fett.

Stor skepsis

Under et opphold ved Taymount-klinikken² utenfor London i september 2015³ ble jeg introdusert for konseptet med å drikke kaffe med smør og kokosolje om morgenen. Jeg rynket på nesen siden jeg aldri hadde drukket kaffe om morgenen, og ideen med å blande masse smør i kaffen hørtet ikke spesielt lekkert ut. Hvordan gikk det an å bli mett og full av energi i 5–6 timer kun av en kopp kaffe med et par spiseskjeer smør? Dette hørtet så søkt ut at jeg ikke slukte ideen uten først å gjøre egne undersøkelser.

Bulletproof kaffe

Selv om jeg er skeptisk av natur, tok jeg med meg alt hva pasientveilederen ved Taymount-klinikken anbefalte for



å lage den potente frokosten: Bulletproof[®] kaffebønner, Brain Octane Oil[®] (kokosolje med mellomlange fettsyrer) og boka *The bulletproof diet* av Dave Asprey.⁴ Det tok et par kvelder å pløye gjennom boka, som motiverte meg til å teste hele Bulletproof-konseptet.

I boka forteller Dave Asprey om hvordan han kom over ideen med å blande kaffe med smør for å få mer vitalitet og energi. Han erfarte virkningen da han på en tur i Himalaya cirka 5 500 meter over havet med en utetemperatur på minus 24 grader ble servert varm te med yaksmør. Han var sliten og forfrosset og ble imponert over at han umiddelbart følte seg våken og full av energi til tross for at han oppholdt seg i høyden med ekstremt lav temperatur.

Da han kom hjem, begynte Asprey å teste kombinasjonen av kaffe og



Kaffefrokost og periodisk faste

Redaktøren av herværende helsemagasin begynte ikke å drikke kaffe før i voksen alder, det vil si lenge etter fylte 50 år. Jeg gikk gradvis over til lavkarbokosthold tidlig på 1990-tallet og redigerte mot slutten av tiåret Peter J. D'Adamos *Blodtypedietten*¹⁰. Siden jeg var blodtype O, ble jeg anbefalt å spise "steinalderkost", og jeg kuttet mer ned på karbohydrater. Etter et besøk hos den polske legen Jan Kwasniewski (f. 1937) i 2003 økte jeg andelen fett i kosten ytterligere, og for noen år siden begynte jeg regelmessig å drikke kaffe med kremfløte.

Siden jeg fant ut at jeg fikk abstinens om jeg drakk kaffe hver dag og kuttet det ut noen dager, har jeg funnet ut at jeg kan drikke kaffe hver 2. dag uten å bli "huka". I løpet av 2016 har jeg stort sett vent meg av med frokost og drikker kaffe en dag, mens jeg dagen etter ikke spiser før middag.

Siden min bror via Uno Vita AS importerer Bulletproof-produktene, inkludert kaffe (som vi selger i vår nettbutikk), gikk jeg for et drøyt år siden over til Bulletproof kaffe. Jeg kjøper hele bønner og maler dem for deretter å la dem trekke i glovarmt vann i en fransk presse med kapasitet cirka ¾ liter. Mens kaffen trekker, pisker jeg 3 dl kremfløte med en stavmikser, tilsetter 3 eggeplommer og til slutt kaffe. Totalt gir det 3 store krus eller 0,9 liter "luftig" kaffe.

Jeg har eksperimentert med smør og MCT-olje og vil eksperimentere med kombinasjoner av kremfløte, MCT-olje, smør og eggeplommer i kaffen. Etter en slik frokost spiser jeg ikke før middag, som tidligst inntas klokka 16:30 og seinest klokka 19. Normalt trener jeg fra klokka 15 enten jeg har spist noe den dagen eller ikke og merker liten forskjell i ytelsen.

smør fra kyr som kun hadde beitet ute. Asprey hevder i boka at når man blander gressfôret smør av høy kvalitet i kaffe, vil dette øke energien, kognitive funksjoner og konsentrasjonen, samt bidra til å bli kvitt fett på kroppen. Disse påstandene kunne jeg aldri ha akseptert uten først å ha prøvd det på meg selv.

Frokostrevolusjonen

Spent og forhåpningsfullt satte jeg og min kone Maria Jeanne i gang frokosteksperimentet i begynnelsen av oktober 2015. Frokosten besto av følgende:

Tre spiseskjeer Bulletproof® kaffebønner som vi malte og lot trekke i en Bodum kaffebygger i fire minutter. Deretter helte vi kaffen i en hurtigmikser og tilsatte to spiseskjeer Kerrygold-smør⁵ fra gressfôret kyr og en spiseskje

Bulletproof Brain Octane Oil®, som inneholder cirka 10 ganger mer konsentrerte mellomlange fettsyrer enn vanlig kokosolje.

Første uke var horribel. Jeg hadde nesten konstant diaré og følte meg både emosjonelt og kroppslig dårlig. I boka skriver Asprey at dette kan skyldes for mye smør eller olje, og at kroppen trenger noen dager for å venne seg av et karbohydratrikt kosthold til et ketogent kosthold der kroppen henter mesteparten av energien fra fett. Det føles som abstinens når kroppen ikke får karbohydratene den er vant til. Diareen forsvant etter at jeg justerte ned mengden smør og olje, og abstinensen gikk over etter noen dager.

Selv om jeg hadde et sunt kosthold basert på en avansert versjon av blod-



Steg 1: Kaffe og smør

Steg 2: Tilsett olje

typedietten,⁶ besto mye av kostholdet av karbohydrater. Min absolutte favoritt var glutenfri pasta og stekte eller fløtegratinerte poteter. Jeg var mer eller mindre avhengig av karbohydrater for å føle meg opplagt både fysisk og psykisk.

Mett i 5–6 timer med 1 kopp kaffe

Det viste seg at Asprey hadde rett. Det tok cirka 5–7 dager med abstinenser før kroppen følte seg vel med å få energien fra fett framfor karbohydrat, samt aksepterte kronisk å være i lett ketose. Jeg begynte gradvis å føle meg bedre, og til min store overraskelse var jeg mett i 5–6 timer med 1 kopp kaffe til frokost. Jeg hadde aldri opplevd noe liknende før! I tillegg til at jeg var mett, var det som kroppen min kickstartet om morgenen, og energinivået og evnen til å fokusere var overveldende god. Endelig hadde jeg funnet oppskriften på min perfekte frokost. I dag har jeg benyttet denne frokosten i vel halvannet år med særdeles tilfredsstillende resultater.

En sjokkert svigermor

De siste månedene har en håndfull av mine studenter samt min svigermor testet samme frokost med veldig gode resultater. Svigermor er sykepleier og ble utdannet på 1980-tallet da kolesterol og fett ble sett på som farlig. Hun var særdeles lite lydhør da min kone

Maria Jeanne presenterte vår erfaring med smør og kaffe om morgenen. Svigermor var redd for å få for høyt LDL-kolesterol av å spise mye fett, høye verdier av triglyserider, åreforkalkning og andre problemer som forbindes med hjerte- og karsykdommer.

Til slutt klarte Maria Jeanne å overtale henne, og etter seks måneder skjedde flere ting. Like før hun startet med den nye frokosten, fikk hun diagnosen «fettlever», en tidlig diagnose som alkoholikere kan få fordi alkohol omdannes til fett i leveren og etter hvert ødelegger den. Etter seks måneder med Bulletproof kaffe til frokost samt mat fra Bulletproof-dietten resten av dagen var legene meget overrasket over at hun ikke lenger hadde noen tegn til fettlever, og at formen på leveren var perfekt. Alle blodverdier inkludert total kolesterol, LDL- og HDL-kolesterol og triglyserider var perfekte i henhold til deres standard. Hun gikk ned 12 kilo på disse månedene og har aldri vært så slank og full av energi i sitt voksne liv.

Årsaken til at mange frykter fett

Mange frykter fortsatt kolesterol og fett, selv om nyere forskning viser at mye *sunt* fett er viktig for helsen. Kroppen er dessuten rett og slett avhengig av å danne kolesterol blant annet for å danne kjønns- og stress-

hormoner og for at signalstoffene som overfører nerveimpulser fra en nerve-celle til en annen via synapsene skal fungere i hjernen.

Den amerikanske kardiologen Stephen Sinatra⁷ har vist til at statiner reduserer syntesen av kolesterol, en nødvendig ingrediens i alle cellemembraner og byggestein for den viktige antioksidanten Q₁₀. Ved mangel på disse stoffene er det ikke rart at mange pasienter utvikler hukommelsesproblemer, tidlige symptomer på Alzheimers sykdom og av og til totalt hukommelsestap. Det finnes mange bøker på markedet som belyser dette temaet.^{8,9}

Ketogen diett – et under for helsen

En ketogen diett er en høyfett-/lavkarbodiett som gjør at kroppen blir en «fettforbrennende maskin». Det finnes mange spennende helsemessige gevinster av å benytte en diett som fører til lett ketose, som for eksempel vektreduksjon, reversering av type 2-diabetes, økt utholdenhet og mentalt fokus, færre kviser og normalisering av blodtrykket. Et av de mest spennende områdene hvor ketogen diett er blitt brukt med stor suksess i mange årtider, er for å kontrollere epilepsi. Det er en god idé å få hjelp av en erfaren terapeut når du starter opp en ketogen diett, siden det er mye du bør vite om virkningene. Dette vil



Steg 3: Miks

Ferdig! Nyt!

hjelpe deg med å unngå unødvendige problemer.

Jeg har satt sammen et lite utvalg referanser om ketogene dietter på www.wanvig.no for deg som ønsker å lære mer om dette.

En ny tilværelse

For meg har den nye frokosten vært med å skape en ny tilværelse. Istedenfor å være sulten og lite opplagt om morgenen og fram til lunsj, er jeg i dag det stikk motsatte. Jeg elsker min kopp med Bulletproof kaffe om morgenen! Jeg er blitt så avhengig av denne frokosten at jeg har med meg alle ingrediensene og hurtigmikser også når jeg er ute og reiser.

Jeg anbefaler på det varmeste å prøve dette. Bare husk at dersom du er syk eller bruker livsviktige medikamenter (mot høyt blodtrykk, redusert insulinfølsomhet eller liknende), må du oppsøke lege før du endrer kostholdet. Et ketogent kosthold er helsebringende for de fleste.

Lyst til å vite mer?

Livet kan være godt å leve om vi velger det selv! Om du ønsker å lære mer om dette og andre temaer for å skape et bedre liv, finner du flere gratis videoer og artikler på www.wanvig.no. Stort sett alle problemer kan løses – og ofte ligger løsningen rett foran nesetippen.

Jeg ønsker deg lykke til på din vei mot god helse, glede, lykke og et fortryllende liv og håper at denne artikkelen har vært til inspirasjon og motivasjon for deg til å utforske en ny type frokost!

Jeg har lagt ut en video på www.wanvig.no hvor jeg viser hvordan vi lager kaffe på kjøkkenet. NB! Jeg har ingen økonomiske relasjoner til hverken Dave Asprey eller til andre som selger Bulletproof-produkter.

Kilder:

1. Wanvig PE. Denne koppen kan erstatte frokosten din: Få bedre vitalitet og energi med en kopp kaffe. Medium – magasinet for innsikt og utsikt 2017; 3: 78–81.
2. <http://taymount.com>
3. Wanvig PE. Ble frisk av kronisk sykdom med

avføring! Medium 2016; 5: 72-7, jf. www.wanvig.no.

4. Mysterud I. "Skuddsikkert" kosthold med lite karbohydrat og mye fett – og kaffe. VOF 2015; 6 (8): 74–7.

5. http://www.mt.com/no/no/home/library/case-studies/product-inspection/IDB-Kerrygold_application_story.html

6. Wanvig PE. Nytt liv på 90 dager med et unikt ernæringsprogram. Medium 2014; 7/8: 56–61.

Kan lestes ned på www.wanvig.no

7. Sinatra ST. The Sinatra solution. North Bergen, NJ: Basic Health Publications, Inc., 2005.

8. Graveline D. Lipitor. Thief of memory. Haverford, PA: Infinity Publishing, 2004.

9. Colpo A. The great cholesterol con. ©Anthony Colpo, 2006. <http://www.lulu.com/shop/anthony-colpo/the-great-cholesterol-con/paperback/product-18915662.html>

10. D'Adamo PJ. Blodtypedietten. Oslo: Wern3 AS, 2001.

11. <http://www.rainbowreikiusa.com>

Om forfatteren

Pål-Esben Wanvig (f. 1968) fra Trondheim er sivilingeniør innen data og telematikk (NTH 1995) og utdannet seg seinere til sjaman, journalist, lærer, livsveileder og foredragsholder innen personlig og spirituell utvikling. Han valgte å gå i en alternativ retning etter at skolemedisinen ikke kunne hjelpe ham da han ble totalt utbrent i 2003. De siste 14 år har Pål-Esben fulgt en rekke kurs og utdanninger ved Reiki Walter Lübeck-institutt i Tyskland,¹¹ blant annen innen feng shui, sjamanisme, meditasjon, reiki og andre østlige tradisjoner.

Han har hjulpet flere tusen mennesker på seminarer, utdanning og online treningsprogrammer til et bedre liv. Pål-Esben og Marie Jeanne bor i Oslo og kan kontaktes på post@wanvig.no, videoblogg www.wanvig.no og Face-book www.facebook.com/PalEsbenWanvig/.

Helsemagasinet

VITENSKAP OG FORNUFT

Nr. 5 2017 8. årgang. Løssalg 90 NOK/SEK

Friluftsliv

- ✓ Gir naturkontakt bedre helse?
- ✓ Få naturen inn i huset
- ✓ Miljøvennlig friluftsliv



INTERPRESS 3136-05



RETURUKE 34

MEDISIN:
Cannabisolje
lovlig i Danmark

ERNÆRING:
Helsefordeler av
økologisk mat

ERNÆRING:
Kaffe med smør
til frokost