



## Fastekur?

**Spørsmål:** Jeg har lurt på om jeg skal gjennomføre en fastekur for å rense kroppen. Flere jeg kjenner har gjort det, og noen av dem synes det har vært veldig positiv. Men jeg er redd jeg vil bli veldig slapp og er usikker på hvor bra det er å faste. Har du noe informasjon om dette?

**Svar:** Mennesker faster ut i fra ulike motiver. Noen gjør det for å redusere vekten eller rense kroppen. Andre faster av religiøse, kulturelle eller politiske årsaker. Fastekurer finnes i mange varianter. Troende muslimer inntar verken vått eller tørt fra soloppgang til solnedgang i fastemåneden Ramadan. Personer som faster ut i fra et ønske om bedre helse velger ofte å begrense næringsinntaket til vann, fruktjuicer eller te i noen dager.

De fleste friske mennesker tåler å faste en dag eller to, men eldre, kronisk syke, gravide, ammende, barn og personer med spiseforstyrrelser bør ikke faste. Langvarige fastekurer er skadelige for alle, og fører verken til økt utskillelse av slaggstoffer eller bedret motstandskraft.

De første hindrene skadelige kjemikalier eller mikrober møter er menneskets hud eller slimhinnen i svelget, magesekken og tarmene. Huden er relativt robust og vannavstøtende. Under huden har vi i tillegg et stort antall immunceller som kontinuerlig jakter på eventuelle inntrengere. Videre blir hudcellene kontinuerlig slitt av. Det bidrar også til at vi kvitter oss med kjemikaler og mikrober som vi har vært i kontakt med.

Uønskete stoffer og mikroorganismer som passerer leppene våre må først "overleve" den sterke syren og enzymene i magesekken. Lykkes de med dette, blir de møtt av enda flere enzymer og et stort antall immunceller og antistoffer i tarmene. Faktisk blir omkring 70 prosent

av kroppens antistoffer produsert her. Det er hensiktsmessig fordi tarmene ikke har en så robust overflate som huden og derfor trenger ekstra beskyttelse. Hvis skadelige stoffer eller mikrober likevel klarer å trenge videre inn i kroppen, blir de konfrontert av atter nye enzymer, antistoffer og immunceller. I kampen mot uønsket påvirkning er leveren et viktig organ. En av leverens hovedoppgaver er nettopp å uskadeliggjøre stoffer og sørge for at de blir skilt ut med gallen eller i urinen.

En dags fastekur påvirker kroppen lite. FASTER man en lengre periode minsker tilførselen av vitaminer, proteiner og mineraler som leveren og immuncellene trenger for å fungere optimalt. Et sunt kosthold styrker derimot kroppens motstandskraft mot skadelig påvirkning.