

# Esther Blum

## – USA:s kostälskling

Hon är Amerikas nya mediaälskling och syns överallt som näringsexpert i tidningar och tv. Hennes okonventionella syn på hur man ska äta har gjort stor dundersuccé.

Fitness Magazine träffade Esther Blum i New York.

Text & foto Robert Andersson

**H**är. Ta det här plaströret och sträck ut benet, säger Esther Blum. Röret innehåller en genomskinlig vätska och är märkt »kvicksilver«. Jag knyter näven runt det, sätter mig på britsen och sträcker ut benet. Esther trycker på olika punkter på min kropp samtidigt som hon känner efter med den andra handen hur mitt ben reagerar.

– Nej, du är stark i benet. Du har i alla fall inte för hög dos av kvicksilver i dig, säger hon.

Jag är på Esther Blums mottagning på Femte avenyn i New York. Rummet är gulmålat och på väggarna hänger tidningsurklipp från mode- och träningsmagasiner där Esther uttalar sig om allt från nöters nyttighet till hur håret påverkas av det vi stoppar i oss. En bokhylla fullproppad med litteratur om näringslära och österländsk medicin står intill fönstret. Bredvid den ett skåp fullt av vitaminer och kosttillskott. Och mitt i rummet en grön sjukhusbrits där jag fått ta plats.

– Med Näringsbaserad reflexteknik kan jag se om din kropp är i balans näringsmässigt. Lider du brist på något, eller om du fått i dig för mycket av ett ämne, går jag till roten med problemet genom att ändra din kost och ge dig olika tillskott om det behövs, säger Esther. När din kropp är i balans näringsmässigt kan du enklare gå ner i vikt, få mer energi, du mår allmänt bättre och undviker att bli sjuk.

Låter det flummigt? För några år sedan hade Esther inte trott på sig själv. Efter sin akade-

miska examen i näringslära arbetade hon som traditionell dietist på Beth Israel Hospital på Manhattan. Vid sidan av sitt heltidsjobb drev Esther en privat praktik.

Men hon var frustrerad. Patienterna nådde inte de resultat hon önskade.

### Från klinisk till holistisk syn

Så av en slump hamnade hon en kväll bredvid en kvinna på en fest som lovordade sin dietist. Med hjälp av hälsosam kost, vitaminer och

mineraler hade hon både gått ner i vikt och känt sig piggare. Esther blev nyfiken och ringde dietisten för att fråga var han utbildat sig – och några veckor senare började hon läsa kvällskurser på skolan Design for health.

– Först var jag väldigt skeptisk till tillskott. Men när jag såg att det verkligen fungerade, blev jag skitförbannad på mina gamla professorer som i alla år stått och föreläst om att vi får i oss tillräckligt med vitaminer och mineraler från maten vi äter, säger Esther.

I dag har hon gått från en klinisk till en holistisk syn på näringslära. Holism betyder att helheten är viktigare än summan av delarna.

– Såväl våra psykiska som fysiska behov styr vilken kost vi behöver. Vår hälsa styrs till mel-

lan 90 och 95 procent av det vi stoppar i oss. Och rätt mat gör oss inte bara vackra och vältränade, utan kan även få bukt med vanliga åkommor som acne, trötthet och PMS samt högt kolesterolvärde.

Esther är numera en framgångsrik dietist som ofta uttalar sig i amerikanska tidningar som Shape, Harper's Bazaar, Men's Health och olika tv-program. Hon har gåvan att kunna förklara komplicerade sammanhang på ett roligt, lättförståligt och intressant sätt – och när i dag också mycket bra resultat med sina kunder.

Sin framgång förklarar hon med att hon inte stirrar sig blind på vad en person äter.

– Jag ser till vilken relation han eller hon har till mat. För många är mat ett substitut för partner, familj, kärlek eller något man tar till

**»Jag blev skitförbannad på mina gamla professorer som i alla år stått och föreläst om att vi får i oss tillräckligt med vitaminer och mineraler från maten vi äter«**

när man vill belöna sig själv eller är uttråkad. Det gäller att förstå och bryta sitt mönster för att klara av att hålla sig till en nyttig kost.

Esther menar även att hon till stor del har vitaminerna, mineralerna och örterna att tacka

### Esther Blum äter:

Hennes favoritfrukost är en proteinshake med frukt, eller yoghurt och en grov smörgås med ägg eller jordnötssmör. Lunchen blir oftast en stor sallad med bönor och protein från kyckling, kalkon eller rött kött. Middagar försöker hon laga hemma. Vanliga rätter är fisk eller buffelkött med sötpotatis. Sötpotatis är ett billigt sätt att må bra säger Esther. De är fiberrika, rika på kalium, vitamin och betakaroten. Mellan måltiderna försöker hon äta frukt.



På väggarna på Esther Blums mottagning hänger urklipp från tidningar hon medverkat i.



## »Problemet är att i dag äter många framför tv:n, datorn eller när de är på språng någonstans.«

för de senaste årens framgångar.

– Inom traditionell näringslära anses de vara humbug, och jag var också skeptisk i början. Men i dag går jag så långt att jag säger att maten är 60 procent och tillskotten 40 procent i en hälsosam diet, säger hon.

– 75 till 80 procent av all amerikansk mat som är behandlad är i dag genmanipulerad. Och med dagens moderna kyl- och konserveringsmetoder är maten ofta en vecka gammal innan vi äter den. Då har den förlorat mycket av sina viktiga näringsämnen.

Men kosten är inte allt – även träning är viktigt för att må bra, menar Esther. Själv springer hon fyra till fem gånger i veckan och försöker styrketräna två gånger.

Hon vill dock inte vara alltför hård mot sig själv; ibland blir det ett träningspass mindre och det kan slinka ner både hamburgare och chokladkakor när hon är ute på stan.

Nyckeln till hur man håller vikten är enligt henne att »äta när du är hungrig och sluta när du är mätt« – ett enkelt råd som kan vara nog så svårt att följa.

– Problemet är att i dag äter många framför tv:n, datorn eller när de är på språng. Det gör att vi äter mer eftersom det tar längre tid för mättnadskänslan att infinna sig. Vi äter också större portioner av snabb- och färdiglagad mat för att kompensera att den inte smakar lika bra som hemlagad mat gjord på bra råvaror, säger Esther och jämför det med att äta choklad:

– Har du riktigt fin choklad räcker det med att ta en bit för att få sötsuget tillfredsställt. Billig choklad kan du äta en hel chokladkaka av och ändå inte bli nöjd.

### Aktiva tjejer behöver tillskott

Vad ska man då undvika i kostväg om man vill hålla sig i form?

– I USA har vi helt fel uppfattning om vad som är nyttig mat. Den traditionella matpyramiden skiljer inte på nyttiga och onyttiga fetter och dess bas består av kolhydrater och socker. Äter man för mycket kolhydrater känner man sötsug efter maten och äter ännu mer, och all överskottsenergi från sockret och kolhydraterna lagras som fett.

– Ät istället mycket protein som ger en bra mättnadskänsla och komplettera med nyttiga, långsamma kolhydrater.

Artificiellt sötade light-produkter tar Esther avstånd från.

– Visst, ibland kan man ta en cola-light. Men sötningsmedel hämmar viktnedgång eftersom det lurar kroppen att tro att den precis ätit något sött, och insulin utsöndras. Det i sin tur gör att fettförbränningen hämmas, eftersom insulinet underlättar för cellerna att lagra fett.

Om man är tjej och tränar mycket ska man, utöver att äta nyttigt, ta olika vitaminer och tillskott, tycker Esther.

– Vad man ska ta är individuellt. Men generellt är antioxidanterna C och E bra för att skydda kroppen mot åldrande när man tränar hårt, fiskolja är antiinflammatoriskt och förebygger skador och liponsyra stabiliserar blodsockret, skyddar levern och ökar prestationsförmågan. Har man normala järnvärden ska man dock inte ta järnpreparat, det kan skada levern.

Under vårt samtal har Esther tryckt på olika punkter på min kropp för att se om jag behöver ändra min kost. Hon har dessutom ställt ingående frågor om min hälsa och låtit mig fylla i ett formulär. Slutsatsen blir att jag äter för mycket socker, dricker för lite vätska och skulle behöva ta några olika tillskott för att förbättra mitt immunförsvar och min förbränning. Jag frågar om inte många är skeptiska till Näringsbaserad reflexteknik.

– Jo, nästan alla faktiskt. Men efter att jag fått behandla dem några gånger så är det ingen som är tveksam längre.

Tiden är ute och jag lämnar Esthers mottagning. På väg ner i hissen tänker jag att jag hoppas att hon en dag får tid att skriva en bok om sin syn på mat. För under vårt samtal har jag fått fler enkla och handfasta tips om mat och träning än vad jag fått under hela mitt liv hittills. ■

