

# “ET GODT HELBRED”

Lynguiden

Banebrydende, visionært, intelligent!

Helt naturligt!

”Hilser denne bog velkommen. Fortæller hvad den almene folkeoplysning og politikere forsømmer. Noget, der burde være almen viden....”.

- Speciallæge i almen medicin og praktiserende læge Ole Borre

“ET GODT HELBRED”  
Lynguiden

”ET GODT HELBRED”  
Lynguiden

Anja Nielsen

[www.sundnu.com](http://www.sundnu.com)  
**sund**

# “ET GODT HELBRED” Lynguiden

”ET GODT HELBRED – Lynguiden”

© *sund* og Anja Nielsen 2008

Forfatter: Anja Nielsen

Omslagsdesign: Anja Nielsen

Opsætning: Lene Thygesen

Produktion: LaserTryk.dk A/S, Århus

Printed in Denmark 2008

[www.sundnu.com](http://www.sundnu.com)

Enhver eksemplar fremstilling og tilgængeliggørelse for almenheden er kun tilladt i den udstrækning der er lovhjemmel eller tilladelse fra *sund*. Gengivelse af indhold er ikke tilladt, medmindre der foreligger skriftlig tilladelse fra *sund*. Udnyttelse vil medføre erstatningsansvar.

Denne bog må ikke gøres til genstand for offentlig udlån.

“ET GODT HELBRED”  
Lynguiden

Til Nikolai, Emma, Emil og Morten, til min mor og far  
samt alle de andre i mit liv jeg elsker højt.

## Indholdsfortegnelse

Forord.....	side 7
Indledning.....	side 12
1. Positive tanker.....	side 15
2. Åndedræt.....	side 34
3. Væske.....	side 42
4. Ernæring.....	side 56
5. Motion.....	side 88
6. Søvn.....	side 106
Efterskrift.....	side 115
Kildehenvisninger.....	side 119



## Forord

Du har måske sovet over, spildt kaffe på din vigtige mødepræsentation, bilen strejker eller ægtefællen driver dig til vanvid. Det kan være stort og småt, der af og til kan gøre dig frustreret og dermed ender i en tilstand af dårligt humør eller magtesløshed.

Dit humør påvirkes af forskellige faktorer, som stressbelastning, søvnmangel, dårlig ernæring, sollys, lavt blod-sukker og lavt væskeindtag men i allerhøjeste grad også af nogle af livets større spørgsmål. Det kan fx være kærlighedsforhold, arbejde, boligsituation, økonomi og helbred. Af og til kan man gøre sig nogle overvejelser, hvorvidt fx ens arbejde, ægtefælle eller banklån virkelig passer til ens ønsker og drømme. Af og til fylder disse eksistentielle spørgsmål, uden at du egentlig ved det, en stor del af din dagligdag. Det er her at det begynder at blive helbredsmæssigt risikabelt.

Sagt på en anden måde: Hvis du dagligt bruger mere tid på frustration og bekymring over det liv du har og ikke gør noget ved det, så begynder helbredet så småt at skrante. Både fysisk og psykisk stress er yderst opslidende for den menneskelige organisme. Først afløses de evige frustrationer af manglende energi, selv små ting bliver uoverskuelige. Senere bukker immunforsvaret under for et utal af sygdomme, som du ellers aldrig plejer at lide under. Fortsætter denne negative tankegang uden forsøg på forbedring af de ting, der dagligt gør dig utilfreds, er det måske pludselig mere alvorlige og dødelige sygdomme, der får magten over din krop.

Ja, ja og atter ja. Om du generelt er positivt eller negativt indstillet, har stor indflydelse på dit helbred. Den menneskelige psyke er i dag et nedtonet emne, da dagens samfund ofte stræber efter det perfekte job, det perfekte ægteskab og det perfekte hjem. I dag er jobrelateret stress et accepteret og velkendt fænomen, men følelsen af utilstrækkelighed eller tvivl om mange af livets store valg er der langt mindre fokus på.

Sandheden er, at dit humør og alt andet, der sker i din krop er baseret på elektromagnetiske vibrationer eller svingninger. Vores DNA har svingninger. Alle dine celler i hele din krop har svingninger og kommunikerer ved hjælp af disse. Selv din mad har svingninger alt efter hvor meget liv og energi, der er i det. Nogle svingninger er mere hensigtsmæssige for et godt helbred end andre. Fx har gode tanker målbart en højere frekvens af svingninger end negative tanker. Denne frekvens styrker helbredet.

Hovedet sidder ikke blot øverst på din krop, fordi det rent synsmæssigt er mest praktisk. Det er hovedet, der er ”chef” over din krop, og netop derfor har din psyke så stor indflydelse på dit fysiske helbred. Husk blot, (hvis du er én af dem der dagligt er frustreret) at livet og hvordan du lever det, er dit valg. Prøv at se det positive i dine forhindringer. Hvis du gør, som du altid har gjort, så vil du få det, du altid har fået. Så tænk på dig selv, tænk på dit helbred og vær din egen lykkes smed.

I de mest primitive samfund i afsidesliggende egne af verden finder du personer, der lever til de er langt over 100 år. Ældre personer betragtes som vismænd, medicinmænd, åndelige rådgivere eller bare overhoveder, der spørges til



råds angående psyke og fysik. Her i vores vestlige civilisation er det næsten et mirakel, hvis du som ældre kan huske dit navn og stadig kan stavre rundt bag dit gangstativ.

I de primitive samfund finder vi sunde og raske mennesker uden kendskab til alle vores sygdomme. Nogle med fysik og helbredsmæssig tilstand som topatleter. God knoglebygning, god næsebygning for maksimal indtagelse af luft, stærke kæber og snorlige hvide tandsæt, ingen syge afkom, eller dødfødte børn, ingen fertilitetsproblemer, ingen problemer med vestlige civilisationssygdomme som fedme, diabetes, kræft, lungesygdomme, hjerte-kar-sygdom og kolesterolproblemer. Kosten er primitiv dvs. hvad der findes og vokser naturligt. Ingen stress i form af ure. Ingen økonomisk pres, da der handles i naturalier. En sundhedstilstand, der med indtagelse af vestens forarbejdede fødevarer blot efter en generation lider stor skade.

I Kina fx dyrker de den samme jord med de samme afgrøder i op til 60 år. Her skifter vi gerne afgrøder hvert år eller ligger marken helt brak i et år, fordi jorden er helt udpint.

Her går vi til lægen, hvis vi fejler noget og får en omgang et eller andet antibiotika eller pencilin eller antihistamin til at fjerne vores symptomer men ikke årsagen. Der er ikke tid og økonomi i at finde årsagen. Hvis Fru Hansen fx kommer til lægen med smerter i hendes højre skulder, så får hun få en omgang antiinflammatorisk medicin. Stor respekt for lægernes arbejde, men der kunne gøres meget mere, hvis de bare havde den fornødne tid. Desværre er der alt for mange syge og alt for lidt tid i vores samfund. Problemet er dog ikke Fru Hansens skulder, men hendes lever, der unægtelig er forbundet med skulderen. Dette er

der hverken tid eller mulighed for at undersøge hos den praktiserende læge. Der årsagsbehandles ofte og derved kan Fru Hansen leve med en overbelastet lever i årevis uden kendskab til det.

Lægen er tilfreds. Han får penge pr. konsultation. Fru Hansen er tilfreds, nu har hun fået sin medicin. Det er vestlig civilisation i bedste velgående. Egentlig burde lægen belønnes alt efter, hvor få af hans patienter, der havde konsultation, og egentlig burde Fru Hansen få lidt bedre kendskab til, hvordan hendes lever kunne aflastes, således at hendes skuldersmerter på naturlig vis kunne reduceres eller forsvinde.

Egentlig burde Fru Hansen i biologi have lært, at hendes krop er helt vidunderlig og kan læge selv de største sår og kurere selv de værste sygdomme, hvis hun bare gav hendes krop de rette betingelser til det.

Desværre er der med vestlig civilisation forbundet en masse sygdomme som fedme, diabetes, knogleskørhed, hjerte-kar-sygdom og kolesterolproblemer, osteoporose og kræft. Sygdomme som i høj grad er et symptom på en længerevarende dårlig livsstil.

95 % finder det lettere at dø af sygdom end at ændre livsstil.

Lad os først starte med at præcisere lige præcis, hvad sygdom og sundhed er.

Sygdom kan defineres som celler, der ikke fungerer optimalt. Det kan være pga. mangeltilstande, bakterier eller vi-

rus. Syge celler skyldes ofte underskud af vigtige næringsstoffer (vitaminer, mineraler, fedt, protein og kulhydrater) eller overbelastning af affaldsstoffer. Du er ude af stand til at fungere optimalt fysisk og/eller psykisk. Da fysik og psyke er to uadskillelige størrelser vil manglende energi ofte påvirke dit humør m.m.

Sundhed og et godt helbred: Du er glad og positiv, har god energi til at udføre de daglige gøremål, da dine celler og dermed din krop har optimale forhold. Du er sund, når du trives i alle henseender.

Der er dem, der siger, at vi bruger de første 30 år på at ødelægge vores krop og derefter de næste 30 år på at forsøge at reparere den. Men rent faktisk bliver vores fysiske krop (krop og hjerne) fornyet regelmæssigt. Maveslimhinden fornyes hver 5. dag. Huden fornyes hver 5. uge. Skelettet fornyes hver 3. måned. Alle proteinstoffer fornyes hver 6. måned (i nogle organer som fx lever er det endnu oftere). 98 % af alle kroppens atomer udskiftes i løbet af et år. Over en periode på 7 år er hver eneste af din krops trillion celler fornyet.

Når du har læst denne bog, er du helt klar til at kreere din nye krop med et godt helbred. God fornøjelse.

Med venlig hilsen

Anja Nielsen  
Cert. konsulent i ernæring og sundhed.

## Indledning

I det følgende vil du få gennemgået de 6 grundprincipper i en sund livsstil, der skal føre til eller bevare et godt helbred. De 6 grundprincipper er som følger:

- 1) Positive tanker.
- 2) Åndedræt.
- 3) Væske.
- 4) Ernæring.
- 5) Motion.
- 6) Søvn.

Lad dig ikke narre og tro at vejen til et godt helbred kan klares med sund mad og motion. Nogle lever til de bliver langt over 100 år med dårlig mad, cigaretter og få timers søvn, mens andre dør tidligt trods grøntsager og motion i store mængder. Men hvordan kan det være, og hvorfor har åndedræt indflydelse på din sundhed. Hvorfor er motion vigtig for din udrensning af stresshormoner? Hvorfor du kan tage på, når du sover. Og hvorfor skal kroppen have hvile ind imellem?

Alt hænger sammen i din krop både fysik og psyke. Dvs. ubalance i et af grundprincipperne, fx mangel på motion gør at kroppen skal kompensere på andre områder. Forestil dig din krop som et cykelhjul. Hjul og slange udgør fysik og psyke. Det er nødvendigt at begge virker for at kunne køre optimalt. Det er svært at skille dem ad, da de har brug for hinanden. Alle egerne er nødvendige. Hvis du fjerner nogle af dem, kommer der overbelastning på de resterende. Dette kan bevirke, at hjulet med tiden bliver så skævt, at det ikke kan rettes op og derfor går i stykker.

Mange mennesker begår den fejl, at de udelukkende fokuserer på sund kost og motion som den bærende faktor til et godt helbred. Det bliver næsten en videnskab at spise rigtigt. Dage uden motion giver dårlig samvittighed etc. Det skal imidlertid ikke være en videnskab hverken at spise eller et spørgsmål om blod, sved og tårer, når du motionerer. Ingen af delene vil sikre dig et godt helbred. Et meget overset emne er imidlertid, hvordan du trives med det du gør. Vores psyke har nemlig langt større magt over vores fysiske krop og dermed vores helbred end du måske tror....



## 1. Positive tanker

Første skridt på vejen til en sund livsstil er de daglige valg. Det er det vigtigste, du skal huske i første omgang, eftersom de har betydning for din sundhedstilstand og dermed dit helbred.

Har du tænkt over, at alt, hvad du foretager dig, sker fordi du har tænkt. Tænkt, at du skal klø din hage, tænkt at du skal tage på arbejde, tænkt at du er glad for at gå på arbejde eller tænkt at arbejde er et nødvendigt onde etc.

Har du tænkt over, at dine tanker ofte fører til ord, og at dine ord ofte fører til handling. Eksempel: Der er en person, der irriterer dig. Du tænker, at han/hun er irriterende. Måske siger du det til vedkommende, at han/hun er irriterende. Dette resulterer måske i, at du går i vrede. Men hvad nu hvis du i stedet forsøgte at tænke: Ok, han/hun gør tingene på en anden måde end mig. Du siger måske, at du ville have gjort tingene anderledes. I når måske frem til en fælles løsning. **T**anker bliver til **O**rd, og de bliver igen til **H**andlinger.

De daglige valg du foretager, hænger i høj grad sammen med, hvorvidt du tænker positivt eller negativt. Du kommer for sent op, tænker at det kan da også være lige meget med morgenmaden, chefen kigger skævt på dig, fordi du kommer for sent, din selvtillid daler kraftigt og på baggrund af de grimme tanker du tror chefen tænker om dig, skælder du ubevidst en kollega ud uden nogen egentlig grund.

Følgende 2 personligheder kan groft sagt illustrere en positiv person, og de fysiske manifestationer, der medfølger samt en negativ person og dennes fysiske tilstand.

### **Positive tanker**

Vi har med en person at gøre, der er tilfreds med tilværelsen, har styr på tid og opgaver, masser af selvtillid, fysisk velvære og overskud til andre.

### **Negative tanker**

Helt modsat har vi en person, der er utilfreds med tilværelsen, stresset fra første færd om morgenen, lider af dårligt selvværd og lider under fysisk utilpashed og manglende overskud.

Vi har ikke kun positive eller negative tanker i løbet af en dag, men svinger lidt mellem det ene og det anden alt efter, hvilken situation vi befinder os i samt, hvorledes vi håndterer situationen. Men hvad er det egentlig, der sker inde i vores krop, når vi tænker på den ene eller den anden måde, og har det overhovedet nogen indflydelse på vores helbredsmæssige tilstand?

Alt, der foregår i dette univers er forbundet med svingninger (lyd, lys, energi m.m.). Vores mad har svingninger, vores blod har svingninger, ja vi har sågar humørsvingninger.

Din krop består stort set blot af en stor bunke celler. Disse celler kommunikerer konstant med hinanden for at opret-



holde alle deres funktioner i kroppen. Cellerne kommunikerer via elektriske impulser (svingninger), og det er vigtigt, at cellerne udsender de rette signaler.

Positive tanker registreres af kroppen med højere antal svingninger end negative tanker. Alt, hvad der sker i kroppen udløser en form for energi, som kan måles i Hz. Lidt som du kender det fra din radio, hvor du kan stille ind på forskellige frekvenser. En sund og rask krop fungerer fx ved en frekvens på 62-72 Hz. Dagfrekvensen ligger gerne på 62-68 Hz. Jo lavere frekvens dvs. jo dårligere signal, der er mellem cellerne enten pga. stress, dårlig ernæring m.m. jo dårligere immunforsvar har kroppen. Forkølelse og influenza ligger fx ved ca. 58 Hz. Candida som er en overvækst af svamp i kroppen findes ved 55 Hz. Kræft indtræder ved en langt lavere frekvens nemlig 42 Hz. Men hvordan fungerer det egentlig i kroppen. Og hvilken indflydelse har du selv på dit helbred ud over sund kost og motion?

Kort sagt fungerer hjernen således, at den er bygget op som et kæmpemæssigt netværk af nerveceller (neuroner). Alle neuronerne modtager elektriske impulser fra andre neuroner gennem et hav af nervetråde (dendritter). Er der tilstrækkelige og kraftige nok signaler, vil neuronerne selv sende et signal videre. Dette signal sendes videre gennem et netværk, der hedder axon. Hver neuron har kun et axon, men kan sende sit signal videre til mange andre neuroner via axonets mange forgreninger. Signalet eller svingningerne skal dog være kraftigt nok til at sende for overhovedet at sende signalet videre. Negative tanker har jo som beskrevet tidligere et svagere signal end positive tanker. Negative tanker kan defineres som stress, efter-

som disse tanker er opstået på baggrund af noget, vi er utilfredse med, noget der stresser os. Derfor er stress meget forstyrrende for hele vores sundhedstilstand, da det skaber forvirring eller mangel på kommunikation imellem vores celler.

Vores hukommelse og derved vores indlæring påvirkes i høj grad af, hvorvidt forbindelsen mellem vores neuroner i hjernen er stærke eller svage. Det er derfor langtidsstress også påvirker personens hukommelse og i høj grad evnen til at koncentrere sig.

Vi har mange forskellige hukommelsessystemer i vores hjerne både bevidst og ubevidst. Vores minder ændrer sig f.eks. over tid. Et minde kan ændre sig fra at være meget betydningsfuldt til at blive mindre væsentligt for dig alt efter, hvad der har betydning for dig i dit liv lige nu. Et minde eller en oplevelse lagres i hjernen alt efter, hvor betydningsfuld den er for din videre overlevelse. Hjernen er god til at huske det, vi lærer noget af her i livet og mindre god til at huske ”tørre facts” som fx en redegørelse for fotosyntese, som du har hørt i biologitimen. Desuden har din følelsesmæssige involvering i oplevelsen stor betydning for, hvor godt du husker den. Hvis du i forbindelse med dine daglige opgaver konstant føler stress, så vil du ubevidst gemme disse gøremål i din bevidsthed som mulige hindringer for din videre overlevelse og måske allerede begynde at stresse, inden du tager fat på opgaverne. Derved kan en myg let vokse til en elefant, og små opgaver bliver store og uoverskuelige.

## **Tro kan flytte bjerge**

Hvis kroppen (hjernen) tror, at der nu vil ske den noget godt, så vil det center i hjernen kaldet nucleus accumbens udløse et kemisk stof (dopamin), der reducerer kroppens smertefornemmelse. Du kan tænke dig til mange kemiske reaktioner i din krop. Placeboeffekten er et godt eksempel. Forsøgsgrupper med personer, der får en virkningsfuld pille og en anden gruppe personer, der får en pille uden nogen virkning oplever overraskende tit at opnå det samme helbredsmæssige resultat. Ingen af personerne ved, om deres pille virker eller ej. Dette bevidner om noget, at tro kan flytte bjerge. Det er hos nogle personer ganske enkelt tilstrækkeligt, at de tror, at de bliver raske for at sætte nogle processer i gang i kroppen, der optimerer mulighed for reparation og sundhedstilstand.

Der er eksempler på mange personer, der enten pga. kræft, lammelse eller anden form for alvorlig sygdom groft sagt, er opgivet af det etablerede sundhedssystem. De har stået tilbage med diagnoser som uhelbredelig kræftsyg eller lam for livet, men en utrolig indsats fra personen selv har vendt deres livssituation fra håbløs til et liv med generhvervet sundhed og førlighed. Flere kræftsyge har stik mod alle prognoser genvundet helbredet blot ved rigelige mængder daglig latter og positiv tænkning, dvs. virkelig tro på, at de nu bliver raske samt ved konstant at omgive sig med personer eller ting, der har givet dem trivsel, tryghed og ikke mindst mulighed for latter i store daglige mængder. En lam person, der få måneder efter at være opgivet med henblik på genoptræning kan forlade sygehuset på sine egne to ben blot drevet af troen på sine egne evner til at blive rask og positiv tænkning.

Hver tanke du har, er i hver eneste trillion af dine celler.

De tanker, du havde sidste år skaber din krop dette år. Lad mig forklare nærmere i det følgende.

### **Tankens kraft**

Hvor stor indflydelse har tankens kraft? Du skal nu prøve at forestille dig et køkken, som jeg nu vil beskrive. Så glem alt om dit eget køkken. Du må endelig ikke tænke på dit eget køkken. Glem alt om dit køleskab, farven på dine skabslåger, hvordan dit komfur og din opvaskemaskine ser ud. Glem alt om farven på væggene. Tænkte du lige på dit køkken? Ja, det gjorde du vist. Det er ganske enkelt det, der kaldes at visualisere. Hvis du, på dage hvor alting driller, forsøger at visualisere, at kalde et bestemt billede frem i dit hoved, der gør dig glad fx en hyggelig familiestund eller en tur på stranden, vil du kunne ændre de negative signaler til positive signaler og derved gøre din krop og dit helbred en tjeneste.

Du kan ved tankens kraft vende en sygdomstilstand til det bedre (ledsaget af andre sundhedstiltag som tidligere nævnte livsstilsændringer), men omvendt kan du også fremskynde en sygdom blot ved at stresse over at du har den eller stresse over, hvor forfærdeligt det vil blive i fremtiden.

Ubehag og stress i form af negative tanker er medvirkende faktorer i udvikling af sygdom. Stress har også stor indflydelse på den hastighed, hvormed din sygdom udvikler sig. Prøv derfor altid at fokusere på de gode ting i dit liv. Det

kan være en støttende familie, en forfriskende solskinsdag, muligheden for at blive rask etc. Prøv at overtale dig selv til overvejende at tænke positivt.

### **Alfa bølger**

Det at programmere dig selv til at tænke mere positivt og føle større velvære og trivsel i dit liv gøres bedst fx inden du skal sove. Når du befinder dig i en dyb tilstand, hvor du er meget afslappet. Så befinder du dig i en tilstand, der kaldes alfa. Her kører hjernen så at sige på halvt blus. Det er med en frekvens på 7-14 hjernesvingninger pr. sekund. De andre tilstande kaldes beta, teta og delta.

Beta er, hvor du er lysvågen og ved fuld bevidsthed (14-21 hjernesvingninger pr. sekund).

Teta er, hvor du sover let og er i en tilstand af indre bevidsthed (4-7 hjernesvingninger pr. sekund).

Delta er, hvor du befinder dig i dyb søvn og underbevidstheden arbejder (under 4 hjernesvingninger pr. sekund).

I alfa er du mest modtagelig for at overbevise din hjerne om nødvendigheden af nye tiltag i dit liv. Det er også i denne tilstand, at du med fordel kan visualisere eller dagdrømme.

## **Tankens kraft og fysiske reaktioner**

Tanker og fysisk velvære eller ubehag hænger unægtelig sammen. 70 % af alle sygdomme i vestlig civilisation menes at være stressrelaterede. Men lad os starte et helt andet sted for at øge din bevidsthed om psykens indflydelse på din fysiske tilstand.

Du befinder dig på dit arbejde og pludselig kommer chefen og ånder dig i nakken. Der er en deadline, der skal overholdes og tiden er ved at løbe fra dig. Du får klamme hænder, pulsen går op. Du bliver nervøs og anspændt og kan ligefrem få en regulær svedetur. Du er hverken syg eller i overhængende livsfare. Det er blot reaktioner udløst af din måde at håndtere det psykiske pres.

Et andet eksempel er en forelskelse. Vedkommende du er forelsket i kommer pludselig ind i lokalet. Din tunge bliver umedgørlig og din kommunikation bliver som en beruset person, der snubler over ordene. Du bliver kort for hovedet og dine knæ mærkes som gelé. Dit hjerte hamrer som sindssygt, og du begynder at svede. Her er der igen store fysiske reaktioner på din måde at tænke på.

Er du stadig ikke overbevidst om, hvad tankens kraft kan gøre ved din fysiske krop, så lad os gå et skridt videre.

Du skal nu lukke øjnene og koncentrere dig om den appelsin, som du forestiller dig, at du har i hænderne. Du skal forestille dig, at du stille og roligt piller appelsinen stykke for stykke. Du kan se ganske små dråber appelsinsaft bevæge sig gennem luften, når du piller appelsinen. Du piller den stille og roligt. Stykke efter stykke. Du kan dufte den

søde duft og mærke sprødheden i appelsinens modne skræl. Duften bliver hængende i dine næsebor. Du har nu pillet appelsinen og deler den. Du skiller appelsinstykkerne fra hinanden, én efter én mens den søde saft løber lidt ned ad din hånd. Du tager nu et stykke op til munden. Ja prøv at forestille dig dette og se om ikke din krop straks går i gang med at producere mundvand. Dette er blot en lille kemisk forbindelse, der sker i din krop, som du kan observere og mærke. Der sker konstant et utal af kemiske forbindelser i din krop, som du ikke har mulighed for at registrere, men alle er meget vigtige for at opretholde alle dine kropslige funktioner. Og din måde at opleve verden på bestemmer derfor også, hvor godt dit helbred er.

For at du kan forstå præcis, hvor stor indflydelse din tankegang har på dit helbred, vil jeg beskrive hjernens opbygning lidt nærmere.

### **Din tankegang styrer i høj grad dit helbred**

Vi kan tænke os til meget. Vi bestemmer selv. Vi ser ofte det foran os, som vi tænker. Prøv at tænke og se det positive i hverdagen. Det er godt for dit helbred. Hvis det hele driller en dag, så prøv at tænke på noget, der gør dig glad. **Tanker - Ord - Handlinger.**

Du tænker ca. 60.000 tanker i døgnet. Du kan vælge din helbredstilstand ved at vælge, om du vil tænke positivt eller negativt.

Alt i denne verden har en frekvens eller svingninger. Forskere har, som allerede nævnt, fundet at positive tanker

har en højere frekvens end negative tanker. Vores celler kommunikerer med hinanden gennem svingninger. Du bestemmer, hvilke svingninger du sender ud i din krop. Du bestemmer, hvordan dine celler skal kommunikere med hinanden!

Ligesom du kan skifte kanal og se et bestemt program i dit TV via en anden frekvens, kan du vælge at skifte fra negative tanker (lav frekvens) til positive tanker (høj frekvens).

Om du tænker positivt eller negativt, kan du hurtigt finde ud af. Hvis du føler, at du har det godt, tænker du positive tanker. Hvis du føler dig nedtrykt, irriteret eller ligefrem rasede, tænker du negative tanker. Dine følelser vil altid røbe, om du tænker positivt eller negativt!

*”Gladere tanker fører i alt væsentligt til en bedre biokemi. En gladere, sundere krop. Det er påvist, at negative tanker og stress i alvorlig grad nedbryder kroppen og forringer hjernens funktion, fordi det er vore tanker og følelser, der uafbrudt gensamler, genordner og genskaber kroppen”.*

*- Dr. John Hagelin*

Mennesker, der arbejder 60 timer ugentligt og trives, kan være mindre stressede og syge end dem, der arbejder 20 timer ugentligt og ikke trives. Når alt kommer til alt handler det i høj grad om, hvordan du trives og håndterer de situationer, du dagligt befinder dig i. Der er heller ingen tvivl om, at trivsel har at gøre med gode sociale relationer, venner, familie, tryghed og nærvær. Følelsen af at være noget for andre og føle sig elsket og værdsat. Det er essensen af trivsel. Hvis du trives, er du ikke stresset. Trivsel er hovedingrediensen i et godt helbred.



## Hjernens opdeling og styring af stress

Venstre hjernehalvdel styrer vores logiske tænkning og hører til den del af det autonome nervesystem, der kaldes det sympatiske nervesystem. Det er her vi befinder os i stressede situationer.

Venstre hjernehalvdel styrer den del af hjernen, der redder os fra stressede situationer ved at frigive adrenalin, noradrenalin og kortisol, som er et meget kraftigt stresshormon. Dette hormon kortisol er godt til at få os på dupperne og præstere vores ypperste. Det svarer til at have en løve i hælene (kæmp-flygt mekanismen) og få ekstra energi til at løbe det sidste stykke vej hen til sikkerheden. Desværre er det rent sundhedsmæssigt ikke så godt konstant at befinde sig i denne side af hjernen, da det udløser kortisol, bruger meget energi og ødelægger vores egen væv. Adrenalin pumpes hurtigt ud i vores system, virker hurtigt og forsvinder hurtigt fra vores system igen. Det er ikke tilfældet med kortisol. Kortisol forbliver lang tid i vores system. Effekten aftager over længere tid og vores krop forbliver derfor i en stresset tilstand lang tid efter, at faren er drevet over.

Modsat finder vi højre hjernehalvdel, der styrer alle vores systemer. Reproduktionssystemet, respirationssystemet, lymfesystemet, fordøjelsessystemet, immunsystemet etc. Det styrer også vores kreative side og hører til vores parasympatiske nervesystem. Det styrer vores hormoner, stofskiftet og bevarer energi. Det opbygger og reparerer ødelagt væv og holder styr på alle vores systemer.

Dit centralnervesystem styrer i høj grad din fysik og psyke med din medvirken. Når det sympatiske system (kæmp-flygt) er aktiveret, bliver det parasympatiske undertrykt.

Kort sagt: Din psykiske tilstand af stress påvirker alle de fysiske styresystemer i kroppen og forringer deres evne til at holde kroppen sund og rask.

Fordi du stresser psykisk og derfor rent fysisk sætter kroppen i alarmberedskab, sparer kroppen nu på alle ressourcer. Dvs. at fx fedtforbrændingen sættes ned, da kroppen ikke ved, hvornår der er tid eller mulighed for at indtage føde igen (kæmp-flygt mekanismen).

Kredsløb, blodforsyning, hjertefrekvens, immunforsvar, lymfesystem, nervesystem, tarmsystem, psyke og fysik er alle forbundet og arbejder med eller mod hinanden, alt efter hvilke forhold vi giver dem. Faktisk styrer alt, hvad du tænker lige i retning af en sund krop eller en usund krop.

Uheldige gener eller er det muligt, at det blot er dårlig livsstil og uheldige daglige valg, der giver stress og sygdom - det er i hvert fald værd at overveje. Og forskning viser med et utal af undersøgelser at livsstil er af afgørende betydning for sundhedstilstanden.

Kort sagt: Undgå stress, da stress er sundhedsskadeligt!

Hvornår har du sidst haft en dag, hvor du ikke har tænkt én eneste negativ tanke?

Kan du se det positive i enhver situation?



Børn griner gennemsnitligt 47 gange om dagen. Voksne griner gennemsnitligt 15 gange om dagen. Latter og smil udløser kroppens egen lykkehormon, som hedder endorfiner. Så smil, det smitter. Læg mærke til på din vej, at hvis du smiler, så bliver du ofte mødt med et smil, og folk bliver mere imødekommende overfor dig og dine krav. Hvis dine krav, dine behov imødekommes trives du bedre. Trivsel er vigtigt for din sundhed.

Latter har desuden stor helbredsmæssig effekt, hvis det en dag tidsmæssigt er svært for dig at nå motionen. Latter gør at store muskelgrupper aktiveres samtidigt med, at alle de indre organer får en omgang massage. Det optimerer organernes ydeevne. Blodcirkulation og iltoptagelsen bliver optimeret ligesom udskillelse af affaldsstoffer forbedres, da kuldioxidrester fra lungerne lettere presses ud ved et godt latteranfald.

Sex har også stor indflydelse på et godt helbred, men kun hvis det er forbundet med nydelse og trivsel. Hvis du blot stresser pga. ubehag vil sex have uheldig virkning på dit helbred. Men sex forbundet med nydelse med orgasme til følge har samme positive effekt på dit helbred som en løbetur på 10 kilometer.

Hvis du gør, som du altid har gjort, så vil du få det du altid har fået!

Hvis du siger, at du ikke kan gøre noget, så kan du ikke gøre det.

Hvis du siger, at du kan gøre noget, så kan du!

Vær taknemmelig for det du har. Sig tak for ting du får og sæt pris på de venner og familiemedlemmer, der følger dig gennem livet. Sæt pris på dit job, dine boligforhold, din partner og husk, at alt har en mening her i livet. Hvis din livsledsager ikke umiddelbart er indbegrebet af din drømmemand, så forvis dig om, at han helt sikkert vil lære dig noget i dit liv, som vil komme dig til gode nu eller senere. Er det ikke umiddelbart dit drømmejob du befinder dig i, så se det som et skridt på vejen og en række erfaringer, der er nødvendige for at opnå dit drømmejob etc. Ting sker af den ene eller den anden årsag, fordi der er behov for det i vores liv. Det er ikke altid, at det er til at se meningen med det, der sker i vores liv, men ofte tiltrækker vi det, vi fokuserer på. Er vi konstant negative overfor omverdenen kommer problemerne ofte susende hen over ørerne på os. En negativ tanke bliver pludselig til en million negative tanker, og vores handlemåde og kommunikation til vores medmennesker lider derunder. Tænker du først en negativ tanke om en person i dit liv, vil denne negative tanke sikkert føre dig til et utal af negative tanker og erindringer om, hvad den person gjorde, der irriterede dig sidste uge og ugen før den. Er vi derimod positivt indstillet overfor vores omgivelser og taknemmelige for det vi har, så kommer der ofte mere godt på vores vej.

### **Stof til eftertanke**

Forskning har fundet ud af, at vandmolekyllers struktur påvirkes af svingninger fra fx positive eller negative impulser som humørændringer.



Vandmolekylets struktur får et lysende skær ved et højt antal svingninger (som ved positive tanker) og et mørkt deform udseende ved påvirkning af et lavt antal svingninger (som ved negative tanker).

Vi består som mennesker af ca. 50-70 % vand. Endvidere har forskere fundet ud af, at raske celler har et lysende skær, hvorimod syge celler har et mørkt deformt udseende. Alle vores celler, syge som raske, indeholder vand. Tænk over, hvordan du ”programmerer” dine celler.

### Lynguide til positive tanker:

*Vær taknemmelig for det du har og har opnået i dit liv.*

*Vær positiv i din kommunikation til omverdenen og du vil få en positiv respons.*

*Vær opmærksom på at små mængder stress påvirker vores præstationsevne til det bedre.*

*Vær opmærksom på, at vedvarende stress nedbryder dit immunforsvar med risiko for udvikling af mange af vestlig civilisations sygdomme.*

*Vær opmærksom på, om der er stress og negativitet i dit liv (forsøg evt. at have 3 hele dage uden brok – det kræver disciplin).*

*Vær opmærksom på, hvem eller hvad, der stresser dig.*

*Vær opmærksom på, at du alene er ansvarlig for, hvordan du håndterer dit stressniveau.*

*Vær opmærksom på, at din trivsel bestemmer dit stressniveau og dermed omfanget af positive tanker.*







## 2. Åndedræt

Kan man trække vejret forkert? Ja, det er der en stor del af befolkningen, der gør lange perioder dagligt, fordi de stresser. Dermed har de en tendens til kun at trække vejret i den øverste del af lungerne.

Forkert vejtrækning: Vejtrækning gennem munden ned i lungerne, skuldrene hæves og brystet skydes frem.

Korrekt vejtrækning: Vejtrækning gennem næsen ned i mellemgulvet. Brystkasse og skuldre bliver ikke berørt. Pust ud gennem munden.

Træk vejret gennem næsen og ned i mellemgulvet. Du skal ikke spænde nogen steder eller føle anstrengelse. Forkert og dermed anstrengt vejtrækning udløser vores kæmpflygt mekanisme og derved stresshormonet kortisol.

Følgende vitale funktioner bliver påvirkede, når vi har et anspændt åndedræt: Fordøjelse, allergigener, undertrykt immunforsvar, sammenklumpning af blodceller, overdreven mavesyre, forhøjet kolesterol og fedtsyrer i blodet, diverse betændelsestilstande og øget produktion af blod-sukker.

Psyke og fysik hænger unægtelig sammen som beskrevet tidligere i cykelhjulet. Tanker, åndedræt, væske, ernæring, motion og søvn - hvis det ene eger ikke fungerer, så må de andre kompensere. Hvis mange eger ikke fungerer på cykelhjulet, må de resterende arbejde endnu hårdere for at opretholde sundhedstilstanden.

Mennesket har gennemgået en utrolig udvikling men ikke nødvendigvis til den gode (sunde) side. Mange mennesker sidder sammenbuktet over et kasseapparat, et skrivebord, en computer eller i en bil store dele af dagen uden den store mulighed for frisk luft eller bevægelse.

Vores åndedræt er en rensende og livgivende proces, idet det ilter vores blod. Vores åndedræt siger noget om vores sindstilstand. Er du glad, bange, stresset eller ved at udføre hårdt fysisk arbejde, vil det afspejle sig i dit åndedræt.

### **Omgivelserne påvirker dit åndedræt**

Undertrykte følelser kan give sig til udtryk som anstrengt og overfladisk vejrtrækning. Indestængt sorg kan også give en begrænset vejrtrækning. Vær opmærksom på hvordan dine omgivelser påvirker dit åndedræt.

Er der steder, rum eller skabe, der stresser dig evt. pga. af rod du ikke har nået at rydde op, eller opgaver du ikke har løst endnu, kan det stresser din underbevidsthed og påvirke din vejrtrækning.

Vær opmærksom på de personer du deler dit liv med. Holder du vejret i spænding, fordi de gør dig glad og forventningsfuld. Bliver du rolig og afslappet, fordi de giver dig en ro og tryghed og dejligt samvær. Stresser du, fordi de gør dig urolig, anspændt, angst og utryk.

## **Åndedræt og stress**

Du kan ikke samtidigt være stresset og trække vejret roligt. Er du stresset, skal du starte med at fokusere på din vejtrækning. Når du har styr på din vejtrækning, kan du forsøge at fjerne årsagen til din stress på en stille og rolig måde.

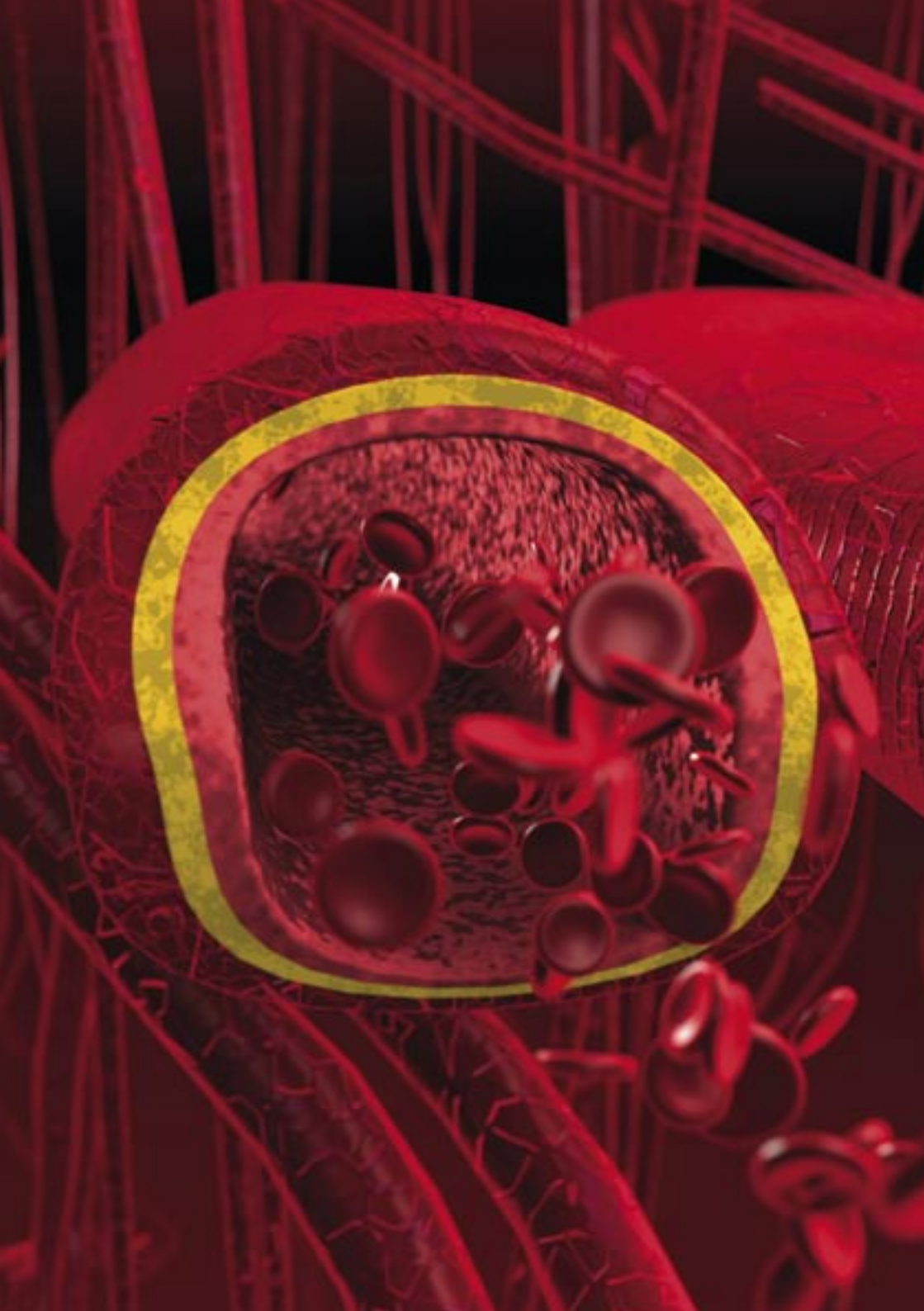
Når du trækker vejret korrekt dvs. gennem næsen med udånding gennem munden, filtrerer du partikler væk i din næses hårfilter og slimhinde. Derved reducerer du risikoen for infektioner betydeligt. Indåndingsluften opvarmes og fugtes. Dette sker ikke, når du trækker vejret ind gennem munden.

Ved korrekt vejtrækning dvs. gennem næsen og helt ned i maven/bugen cirkulerer der ca. 1 liter blod i minuttet gennem lungerne. Ved forkert vejtrækning (mund/bryst) er det kun det halve.

Korrekt vejtrækning forbedrer blodcirkulationen og sænker trykket i brysthulen, hvilket gør det lettere for blodet at vende tilbage til hjertet.

## **Åndedræt og affaldsstoffer**

Frisk, iltet blod indeholder ca.  $\frac{1}{4}$  frit ilt, der bliver transporteret rundt til dine celler. Din krop skiller sig dagligt af med affaldsprodukter/slagger: Afføring og urin udgør blot 10 %. Sved m.m. gennem huden udgør 20 %. Åndedræt er den største hjælp til udskillelse af affaldsstoffer med hele 70 % (kuldioxid).



Som du kan se er der meget af vores affald, der beror på, at åndedrættet fungerer optimalt. Det er desværre ofte langt fra tilfældet.

Får du ikke tilstrækkeligt med frisk luft dagligt, kan din krop ikke få blodet iltet tilstrækkeligt, og du har derved heller ikke de optimale betingelser for at skille sig af med affaldsstoffer, der så ophobes i kroppen.

Hjernen forbruger ca. 20 % af din samlede iltindtagelse selv om den kun udgør 3-8 % af din kropsvægt. Reduceret iltindtagelse påvirker i høj grad din hjerne og dit intellekt.

Din vejrtrækning styres af det autonome nervesystem. Det sympatiske nervesystem (stress) sørger for indånding, og det parasympatiske nervesystem sørger for udånding.

Vi har en hinde over leveren, der adskiller bughulen fra brystkassens hulrum. Den kaldes diafragmaen.

Diafragmaens muskler aktiveres med korrekt vejrtrækning. Der bliver plads til mere luft samtidig med, at maven/bu- gen udvides.

Korrekt vejrtrækning stimulerer bughulens organer, hvilket øger tarmens peristaltiske bevægelser og letter udtømningen af afføring. Diafragmaen er forbundet med hjertets puls, hvilket tydeligt kan ses hos spædbørn – men vi stresser som voksne og kommer ”ud af takt”.

Øv dig på din vejrtrækning. Øv dig dagligt på din vejrtrækning.

Tag 3-10 dybe indåndinger inden du motionerer og fokuser så dine tanker på øvelsen ... og ikke på de regninger, du skal nå at have betalt!

## **Åndedræt og motion**

Når du dyrker motion, skal du trække vejret korrekt for at få mest muligt ud af øvelserne. Korrekt vejtrækning giver større styrke.

Sid foroverbøjet på en stol og ræk armene så højt op mod loftet som muligt. Din spændstighed og styrke er begrænset i denne position. Prøv nu at rette dig op på stolen og gøre den samme øvelse.

Du vil opleve, at din rækkevidde og din styrke øges, når du er rank og har en god kropsholdning. Når du ikke er ordentlig rank har din krop ringere arbejdsbetingelser og større risiko for, at du laver skader på led og muskler. Når du er rank i ryggen, brystet frem og bevidst om din kropsholdning, minimerer du din risiko for skader og forøger din styrke.

Korrekt kropsholdning (dvs. strakt ryg og ikke fremadfallende skuldre) forbedrer din styrke og ydeevne, da dit luftindtag bliver større.

Husk den rigtige vejtrækning under motion. Indånding ved ekstension (strække ud) og udånding ved fleksion (bøje sammen) for at aktivere de rette muskler og ikke mindst stabilisere ”din kerne” (mave/ryg). Luk dine øjne nu og tag 3 dybe indåndinger...

**Lynguide til optimalt åndedræt:**

*Træk vejret roligt og regelmæssigt.*

*Træk vejret ind gennem næsen, helt ned i maven og pust ud gennem munden.*

*Hold kroppen rank for optimal indtagelse af ilt.*

*Træk gerne frisk luft flere gange dagligt.*

*Indånd frisk luft straks, når du vågner for at folde dine lunger ud igen efter en god nats søvn.*

*Dyrk regelmæssigt motion, der fremmer iltoptagelsen i din krop og stimulerer lungekapaciteten og immunforsvaret.*





### 3. Væske

Juice, sodavand, mælk, vand, te/kaffe, alkohol. Hvilken væske tilfører du kroppen dagligt og i hvor store mængder?

Kan du ikke komme gennem dagen uden stimulanser som koffein fra kaffe eller cola? Synes du, at din hud ligner en gammel rosin, så er der måske spændende læsning forude. Du kan nemlig drikke dig til et bedre udseende.

Der findes mange produkter på markedet i vores supermarkeder og ikke alle er lige sunde. Følgende gælder for både væske og ernæring. Det, der tilfører kroppen næring og energi er godt. Det, der frarøver kroppen næring og energi er skidt.

#### Vand

Du består som menneske af ca. 50-70 % vand. Drik helst vand med en pH-værdi over 7 (hvis pH-værdi er under 7 skaber det en syretilstand i din krop og dermed grobund for alverdens sygdomme). Basisk vand og basisk mad tilfører kroppen den ernæring, der er nødvendig for at neutralisere syrer og affaldsstoffer i blod, lymfesystem og væv. Det er indholdet af magnesium og calcium, der afgør hårdheden og pH-værdien af vand. Blødt vand (lav pH-værdi) sættes i forbindelse med sygdomme som kræft og paradentose.

Undervurder ikke forholdet af syre og base i din krop. Det har stor betydning for din sundhed. Det er meget vigtigt at få basisk væske og basisk ernæring ellers forsurer din

krop og danner grobund for et hav af sygdomme. Men vær samtidig opmærksom på ikke kun at fokusere på syrebase, da mange andre forhold spiller ind på dit optimale ernæringsindtag som fx dit stofskifte (kan måles korrekt hos *sund* bestilling på tlf. 40 42 40 82 eller [sund@sundnu.com](mailto:sund@sundnu.com)), madens energiindhold, mængden af antioxidanter, vitaminer og mineraler, sammensætningen af kulhydrater (langsomme/hurtige), protein og fedt samt sidst men ikke mindst hyppigheden af måltider og deres størrelse.

Den bedste pH-værdi for dine celler og din krop i det hele taget er 7,365 (optimalt for de røde blodlegemer, der bl.a. transporterer ilt i kroppen). Din krops ydre pH-værdi er en anelse anderledes. Jo lavere pH-værdi jo mere syreholdig. Jo højere pH-værdi jo mere basisk bliver din krop.

Noget kildevand findes fx med en pH-værdi på 8. Men som oftest har de fleste ganske udmærket vand i deres vandhaner. Er du i tvivl kan du tilsætte dit vand lidt urafineret havsalt og en smule friskpresset citron. Det giver mere basisk vand. Desuden bør du undgå plastikflasker, da de kan virke hormonforstyrrende.

Et hav af sygdomme sættes i forbindelse med vandmangel. Galdesten skyldes bl.a. manglende vand og fedt i det daglige ernæringsindtag.

Drik 1-2 glas vand inden hvert måltid, det spreder saltsyre, der er gavnlig for fordøjelsen. Drik ikke under måltidet, da det forstyrrer fordøjelsen. Drik din vægt i kg x 0,033 i liter hver dag +/- (fx 55 kg x 0,033 = 1,815 liter).

Drik ikke destilleret vand: Max. 4 uger, da det tager mineraler og kalk ud af kroppen, hvilket giver dårlige tænder og knogler. For meget vand tager også vigtige mineraler fra din krop – drik efter din vægt +/-.

## **Tørst og vandmangel**

Når du føler tørst, er du allerede dehydreret. Kroppen har ingen vandreservoir som sådan (overskydende kulhydrater binder væske, men ikke i tilstrækkelige mængder til at få dækket vores behov). Indtager du ikke tilstrækkelig med væske finder kroppen vand andre steder fra fx huden eller væske fra vores afføring i tarmen, som er fyldt med affaldsstoffer og ment som affaldsprodukt.

## **Vandmangel**

Din krop fungerer ikke optimalt uden vand. Jeg mener rent vand uden hverken saft, kaffe eller andre stimulanser tilsat. Blot 1 % væsketab har store konsekvenser for fysisk og psykisk velbefindende; træthed, dårlig koncentrationsevne, nedtrykthed, depression, ledsmerter, hovedpine, mave/tarmproblemer, rygsmertter, hudproblemer m.m.

## **Stof til eftertanke**

Allerede fra år 2020 er de globale vandressourcer ved at være begrænsede.

Vi har nu ca. brugt 54 % af vores naturlige vandressourcer. I år 2020 vil nogle verdensdele have brugt 70 %, hvorimod andre vil være løbet tør for naturligt forekommende rent drikkevand.

Sæt pris på vandet i din vandhane og spar på vandet og sprøjtegifterne.

## **Mælk**

I sin naturlige og rå form (direkte fra græssende, økologiske køer) en sund og livgivende væske med mange givtige og tarmstyrkende bakterier. Men vores mælk ødelægges og mister næringsværdi pga. pasteurisering og homogenisering.

Pasteurisering (1908) betyder, at mælken bliver varmebehandlet, og visse bakterier bliver slået ihjel – det samme gør vigtige vitaminer.

Homogenisering er en spaltning af fedtpartiklerne i mælken. Fedtpartiklerne bliver uigenkendelige og unedbrydelige for den menneskelige organisme. Dette kan grundet disse fedtpartiklers lette adgang til vores blodstrøm forårsage mælkeallergi/mælkeintolerance.

Grundet pasteurisering og homogenisering er mælk i behandlet form ikke andet end næringsløst sukkervand (mælkesukker/laktose).

Kalken (base) i mælken neutraliseres af selve mælken (syre). Kalk findes i samme mængde i fx citronsaft eller

mandler. Danmark har det højeste tilfælde af knogleskørhed (kun overgået af Norge) – og er sjovt nok også det land, der drikker mest mælk (igen kun overgået af Norge).

Langsomt men sikkert får flere og flere læger øjnene op for mælks uheldige virkning på vores helbred. Men vejen fra opdagelse til lovgivning og accept hos såvel sundhedsformidlere som den almene befolkning er af og til lang og hård. Mange forskere er ofte blevet latterliggjort og hånet over deres forskningsresultater, mens de endnu var i live blot for at blive hyldet efter deres død.

Brug ikke soyamælk som erstatning. Soyamælk er som oftest baseret på genmodificerede afgrøder og gør derfor mere skade end gavn i den menneskelige organisme. Soyamælk er desuden under mistanke for at være hormonforstyrrende og skyld i alt for tidlig pubertet (set hos børn allerede i børnehvealderen).

### **Mælk, sygdom og barnløshed**

Et mangeårigt forsøg med katte, der fik luksuriøse ”katteboliger” og andre gode forhold viste et skræmmende billede af forarbejdet mad. ”Pottengers katte”, som forsøget kaldes, opdelte nogle katte i 2 grupper og fulgte dem nøje i mange år.

Forsøgsgruppe 1 fik råt kød og rå mælk. De forblev sunde og raske generation efter generation. Ingen sygdomme og ingen problemer med reproduktion.

Forsøgsgruppe 2 fik forarbejdet/varmebehandlet mælk og kød. Den 1. generation blev syge som gamle katte. Den 2. generation blev syge midt i livsperioden. Den 3. generation blev syge allerede som unge katte. Den 4. generation ville uddø enten pga. manglende fertilitet/evne til reproduktion eller dødfødte afkom.

Det tog Pottenger 4 generationer at få kattene med forarbejdet føde tilbage til udgangspunktet som sunde og raske. Hvilken generation er du?

Der er mange, der har problemer med fertiliteten (evnen til at få børn) og som følge deraf dukker der flere og flere fertilitetsklinikker op. Fertilitetsproblemer bliver ligesom så mange andre sygdomme i dagens samfund kun behandlet efter symptomerne – alt for sjældent bliver der årsagsbehandlet.

### **Hvem leverer din viden, og hvad får de ud af det**

Hvis du vokser op med den viden, at månen er lavet af grøn ost, hvis dine forældre, avisen, tv m.m. siger, at månen er lavet af grøn ost, så tror du på det. Det samme gælder for mælk (=kalk) og kolesterol (=farligt). Tag ikke altid dine kilder for gode varer. Troværdigheden er af og til underlagt faktorer, som egentlig ikke har så meget med sundhed at gøre.

Pointen er, at du altid skal undersøge hvem kilden til din information er. Hvem står fx bag mange af undersøgelserne om, hvor godt mælk eller andre produkter er? Ville du være mere skeptisk, hvis du vidste, at det var producenten

selv! Producenterne skal også selv løfte bevisbyrden for at deres produkter rent faktisk er gode, så hvilke producenter oplyser gladelig om de uheldige virkninger deres produkter eventuelt kan have. Sådan er det desværre med mange af de kilder i dag, at de er enten under politisk eller økonomisk indflydelse. Andre igen får store tilskud fra medicinalfirmaer. Du læser fx en brochure for en given sygdom, hvor der står at der intet er du selv kan gøre for at mildne sygdommen ud over at tage den nævnte medicin. Ofte er det således, at det er producenten af medicinen, der sjovt nok har udfærdiget materialet, som du læser og sponseret brochuren.

## **Juice**

Købejuice er pasteuriseret (varmebehandlet) og derfor ikke andet end rent sukkervand med lidt tilsætningsstoffer. Købejuice tilsat ekstra vitaminer er ekstra ringe på næring. Jo mere kunstigt, der er tilsat et produkt, jo ringere er det fra starten af. Købejuice danner syre i din krop og bidrager derfor ikke til din sundhed.

Hvis du elsker juice og gerne vil have vitaminerne så pres det selv af friske frugter eller grøntsager og drik det indenfor 20 minutter. Vitaminer tåler ikke så meget forarbejdning og mister hurtigt en del af deres næringsværdi. Tilsæt gerne et par dråber madolie, da nogle vitaminer bedst optages sammen med fedt.





## Te/kaffe

1 molekyle kaffe/te (koffein) dehydrerer 3 vandmolekyler i kroppen. Derfor skal kaffe og te ikke tælles med i det daglige væskeindtag, da de dehydrerer kroppen og ikke tilfører kroppen væske. Der skal derimod drikkes ekstra vand, hvis du drikker ovenstående.

Det tager op til 6 timer før indtag af koffein har mistet sin virkning. Koffeinfri kaffe er ikke nødvendigvis bedre – tænk på hvilke kemikalier, der er brugt for at fjerne koffeinen fra kaffen.

Grøn og hvid te indeholder også koffein blot i mindre mængder end sort te. Urtete indeholder ikke koffein.

Grøn te har fantastiske antioxiderende egenskaber (se nærmere beskrivelse kap. 4. **Ernæring** under **Kroppens daglige vitaminbehov**) og er i sammenligning med fx citroner 100 gange kraftigere i virkning. Måske var det rent sundhedsmæssigt en idé at skifte kaffen ud med te?

## Sodavand

Generelt bidrager sodavand ikke med noget godt til kroppen, da den er syredannende og tilsat en del unaturlige ingredienser. 1 sodavand indeholder 8-12 skefulde sukker. Dit immunforsvar nedsættes på halv styrke i op til 4 timer ved indtagelse af blot én teskefuld sukker. Så prøv lige at forestille dig efter en hel sodavand...

Sodavand er endvidere tilsat kunstige ingredienser som emulgatorer, stabilisatorer, farvestoffer m.m., der er mindre godt for dit helbred.

### **Light produkter**

Light produkter er endnu farligere for kroppen pga. sødestoffet aspartam. Aspartam er af forskere udnævnt som nervegift og er nr. 1 på USA's liste (FDA: Food and Drug Administration) over klager fra forbrugere. Det er beskyldt for alt fra hovedpine til kræft og dødstilfælde.

Aspartam narrer vores mæthedscenter i hjernen, og får os til at blive ved med at lede efter næring med overspising til følge m.m. Aspartam påvirker dit adrenalin- og kortisol-niveau, lagrer fedt og kræver mange kulhydrater.

Dansk lovgivning har strenge regler på mange områder, men aspartam er stadig tilladt trods debatten. Danske apoteker sælger sågar vitaminpiller til børn fra 1 år med citron og colasmag og ja aspartam! Den største forbruger af aspartam er højst sansynligt coca-cola, hvilken muligvis er grunden til at stoffet endnu ikke er forbudt.

Tænk hvilke økonomiske hjul, der ville stoppe med at køre rundt, hvis alle coca-cola's produkter skulle tages af markedet. Sundhed eller økonomipolitik?

## **Så farlig er en Cola**

Inden for ganske få minutter efter du har indtaget en cola, bliver dit immunforsvar bombarderet med 10-12 skefulde sukker eller sødemiddel. Dit blodsukker stiger kraftigt og danner grobund for udvikling af type 2 diabetes. Din lever arbejder på højtryk for at bearbejde den massive strøm af insulin, der pumpes ud i din krop. Inden der er gået 1 time, er din lever i færd med at pumpe mere sukker ud i blodstrømmen. Fosforsyre kan forrykke hele din kalciumbalance og danne grobund for knogleskørhed m.m. Dine pupiller er udvidet, og dit blodtryk stiger kraftigt. Du får den samme påvirkning af nydelse fra noget kaldet dopamin, som kroppen producerer. Det kommer fra nydelsescentret i hjernen og kan sammenlignes med den samme fysiske reaktion, som ved indtagelse af heroin. Og sukker er, som heroin, et meget vanedannende stof, der blot kræver mere dagen efter. Der findes mange ”sukkerjunkies”, og det bør tages ret alvorligt, da de fleste mennesker i større eller mindre grad er afhængig af sukker i deres dagligdag. Her i Danmark bliver det ikke taget så seriøst, men i andre lande som f.eks. Sverige findes der deciderede sukkerafvænningsklinikker.

## **Alkohol**

For 50 år siden var der stor næringsmæssig værdi i øl, da det blev brygget på usprøjtede, ”økologiske” kornsorter og blev forarbejdet på en skånsom måde. I dag er alkoholiske drikke ofte intet andet end hurtige kulhydrater, der hurtigt optages gennem maven og tyndtarmen og forårsager store udsving i dit blodsukkerniveau.

For store udsving i blodsukkerniveauet giver ustabilt energiniveau og risiko for udvikling af diabetes/sukkersyge. Generelt er svingende blodsukker sygdomsfremmende.

Biokemien i alkohol (hurtigt optagelige kulhydrater) giver dig en voldsom appetit med fare for overspisning. Endvidere sættes de indre organer på overarbejde – især lever og nyrer.

Ved indtagelse af alkohol sørg da for at få tilstrækkeligt med protein (kød, nødder, avokado m.m.), da blodsukkeret stabiliseres og drik rigeligt med vand efterfølgende for at give kroppen optimale betingelser for udrensning.

Er alkohol sundt og kan jeg drikke et glas vin hver dag? Ja, du har nu lært, som med alle andre spørgsmål, hvorvidt noget er sundt eller ej, så er svaret ja, hvis du ikke stresser. Stress ikke over at du drikker et glas vin, men nyd det og grin lidt sammen med en veninde. Det er trivsel og det fremmer sundheden.

### **80/20 reglen**

Hvis du lever dit liv (dagligdagen) 80 % sundt, så er der plads til 20 % ”sjov”, som kroppen sagtens kan kapere.

Lav mindst 80 % sunde valg hver dag!

**Lynguide til sundt væskeindtag:**

*Drik vand som dit primære væskeindtag (undgå plastikflasker).*

*Drik vand svarende til din vægt (dine kg x 0,033 i liter).*

*Drik koldt vand, der har fået stuetemperatur.*

*Drik vand for at holde din samlede mængde vand i kroppen på 50-70%.*

*Drik vand for at optimere dit immunforsvar, rense din hud og holde kroppen optimal til udrensning af affaldsstoffer.*

*Kaffe, te, juice og alkohol skal ikke tælles med i det daglige væskeindtag.*



#### **4. Ernæring**

Madpyramiden og de offentlige kostråd tager alle mennesker over én kam. Hvad, der gavner én person, har måske ingen virkning for én anden, og kan gøre en helt tredje person meget syg.

Vi er alle meget forskellige – ikke alene af kropsbygning og sind men i høj grad også rent biokemisk, dvs. hvordan vores krop reagerer på forskellige kemiske processer, som fx bearbejdning af det mad, vi indtager. Vi er indeni ligeså forskellige, som vi er udenpå – endda enæggede tvillinger kan se ens ud udenpå men være meget forskellige indeni. Vores organers størrelse, vores stofskifte, vores måde at reagere på forskellige fødevarer varierer i høj grad fra person til person. Vores biokemi er under påvirkning af vores søvn, vores stressniveau, vores væskeindtag, vores søvnrytmer, vores motionsniveau m.m.

#### **Pas på madpyramiden**

Følgende anbefales i store mængder af det offentlige men frarådes på det kraftigste af førende ernæringseksperter: Brød (lyst/mørkt), kartofler, ris, pasta, mejeriprodukter. De offentlige kostråd anbefaler endvidere at spise moderat fra midten dvs. frugt og grønt. Der anbefales, at spise begrænset af kød, æg og fedt. Lad mig forklare lidt nærmere om madpyramiden og de offentlige kostråd.

Først og fremmest er de offentlige kostråd og mange ernæringskonsulenter så fokuserede på en given kost, at de glemmer individualiteten. Ikke alle kan tåle den samme



kost. Det hænger helt og aldeles sammen med vores biokemiske opbygning i kroppen. Men ikke alene det, der bliver flere og flere overvægtige til trods for slankemad, fedtfattige og kolesterolfrie produkter. Alle burde jo gå rundt og ligne modeller. Men uden forståelse for, hvordan vores krop rent faktisk arbejder ender vi med en befolkning, der sulter sig, slanker sig, stresser over de kilo, der langsomt sniger sig på uanset, hvad de gør med et kolesteroltal og blodtryk, der rækker mod himlen. Hvad er det, der går galt?

Først og fremmest skal der et ordentligt kendskab til, hvordan kolesterol (se nærmere under afsnittet **Kolesterol** og **Kolesterol er din ven**) arbejder i kroppen, hvordan de indre organer altid beskyttes og prioriteres over alt andet, samt hvad stress gør ved selv den bedste fordøjelse. Samtlige emner vil blive præciseret i dette og de følgende kapitler.

### **Kroppen prioriterer de indre organer**

Købmanden: "Goddag fru Hansen, hvad kan jeg gøre for Dem...?" Fru Hansen: "Ja goddag, jeg vil gerne have 2 kg gulerødder, en pose æbler, lidt rodfrugter, en pose kartofler, lidt brød og pålæg samt en pakke småkød til en sammenkogt ret". Købmanden: "Så gerne fru. Skal det være med eller uden sprøjtegift?" Fru Hansen: "Vi tager det sædvanlige". Købmanden: "Med sprøjtegift – vær så artig".

I dagens samfund er det næsten unaturligt at købe noget uden diverse mere eller mindre sundhedsskadelige tilsætningsstoffer.

Oftentimes bliver en flot bil i garagen og et præsentsbælt og topmoderne hus med indbo foretrukket frem for en høj udgift til ”noget så simpelt, men livsnødvendigt” som sund og giftfri ernæring. Statistikker viser, at i gennemsnit bruges blot 3 % af indkomsten pr. husstand til indkøb af madvarer. Undervurder endelig ikke tilsætningsstofferne påvirkning af din krop og din sundhed.

Dine indre organer vil altid få første prioritet i din krop, så når tilsætningsstoffer sniger sig ind i din krop vil den i første omgang forsøge at rense ud med lever og nyre, åndedræt og hud. Er betingelserne imidlertid ikke i orden for en tilpas udrensning, begynder kroppen at producere fedtpartikler, der kan indkapsle de organtruende tilsætningsstoffer. Stoffet bliver indkapslet og ført væk fra de indre organer for at ”redde dit liv”. Derfor kan du få deller på trods af fedtfattig mad og motion.

### **Vær det sunde forbillede**

Tving ikke din familie til at blive sund men vær et godt forbillede. Stil evt. en skål frem med frisksnittede grøntsager, frugt og nødder i stedet for kage eller slik. Ofte kommer lysten helt af sig selv – især hvis du vælger mad med mange forskellige farver.

### **Hvor sund kan du blive?**

Du kender sikker nedenstående:

*”Du bli’r, hvad du spiser”*

Men kender du også denne her:

*”Du kan kun blive så sund, som det du spiser”*

Nu skal jeg forklare dig hvorfor. Du kan så stille dig selv det spørgsmål, hvorfor der findes så mange syge mennesker (allergikere, overvægtige, folk med kronisk træthedssyndrom, forhøjet blodtryk m.m.). Om dette evt. kunne sættes i forbindelse med deres livsførelse bl.a. mht. ernæring.

Det er jo ikke kun sprøjtegift, der gør sig gældende, når du vælger dine varer i supermarkedet. Tænk du fx over stråforkortere, GMO (genmodificerede organismer), E-numre, antibiotika, vækstfremmere, emulgatorer m.m.

Du indtager som gennemsnitsperson 10 kg tilsætningsstoffer pr. år. Du kan nedsætte dit daglige indtag af pesticidrester med 90 %, hvis du fx skifter til økologiske fødevarer.

Der findes over 50.000 forskellige tilsætningsstoffer i vores mad. Kombinationen af forskellige tilsætningsstoffers biokemiske reaktion er der ikke forsket videre i.

E-nummer 104 er for nyligt blevet fjernet fra en del læskedrikke, da det bl.a. er bevist, at det gør børn urolige. Hvilke andre tilsætningsstoffer indtager du og dine nærmeste dagligt?

## **Økologi contra traditionel landbrug**

For at forstå reelt hvor og hvordan din sundhed starter, vil jeg illustrere følgende for dig:

Der er et væld af mikro-organismer i jorden. De giver næring til planten og hjælper den med at optage vigtige næringsstoffer. Uden mikro-organismer er jorden ikke sund. Ingen næring i jorden resulterer i manglende næring i planten.

Planten kan kun blive så sund som jorden.

Planten (enten i form af korn, græs, grøntsager m.m.) gives til koen/grisen. Koen/grisen kan kun blive så sund som planten.

Koen/grisen laves til menneskeføde. Menneskeføden kan kun blive så sund som koen/grisen.

Menneskeføden købes af dig. Du kan kun blive så sund, som menneskeføden du spiser.

## **Økologisk landbrug**

I et økologisk landbrug er der optimale forhold for mikro-organismer i jorden. Der er ingen kemiske gødningsmidler og giftstoffer. Der er meget restriktive regler for brug af antibiotika og anden medicin på økologiske dyr. Endvidere sættes dyrevelfærd i højsædet, hvilket igen vil sige trivsel. Dyr der trives er sunde dyr. Det er disse dyr du spiser og vælger at støtte med optimale forhold for opvækst.

## **Traditionelt landbrug**

I et traditionelt landbrug er der op til 80 % mindre mikroorganismer i jorden. Der er brug af kemiske sprøjtemidler, pesticider, gødning, ukrudtsmidler og svampemidler. Der er brug af antibiotika, vækstfremmere og GMO. Der har i mange år været tendens til en overdreven brug af antibiotika, der jo som bekendt kan gøre visse bakterier i dyr og mennesker resistente overfor medicinsk behandling.

Meget har ændret sig siden den massive markedsføring af kunstgødning, sprøjtegifte m.m., der var i 1940'erne. Der blev brugt millioner og atter millioner verden over på markedsføring af disse gifte, der pludselig blev tillokkende for den almindelige ”økologiske” landmand, som derefter omlagde sin drift til at indbefatte disse kemikalier.

## **Dyrerne vokser hurtigere år for år**

I dag bliver både marker og dyr tilsat kemiske midler og uhensigtsmæssig ernæring, der ikke alene letter arbejdet for landmanden, men også forkorter vækstperioden for dyr og afgrøder med større og hurtigere omsætning til følge.

I 1940 tog det 5-6 år at opdrætte et kreatur på 400 kg. I 1950 tog det 4-5 år at få 400 kg. I 1990 tog det kun 2-3 år at nå 400 kg, hvorimod 2006 topper med kun 12-14 måneder før du har et kreatur på 600 kg. Jo hurtigere jo bedre. Ja, måske for økonomien! Sundhed eller politik?

## **Fedt lagrer affaldsstoffer**

Fedt lagrer affaldsstoffer (toxiner)! Koen/grisen lagrer antibiotika, vækstfremmere, kemiske sprøjtemidler, stråforkortere og svampedræbende midler m.m. i sit fedt. Dyret bliver i dag produceret hurtigere end nogensinde før. Dette skyldes fodring af først og fremmest kornprodukter, der ligesom på mennesker er hurtigt fedende, da det er svært omsætteligt for kroppen. Jo større dyr på kortere tid jo større omsætning.

Dyret er blevet federe end tidligere opdræt, dvs. mere fedt i forhold til reelt kød end for årtier siden. Jo mere fedt jo flere affaldsstoffer kan der oplagres. Du får koens/grisens fedt og derfor også affaldsstoffer via mælk, smør, kød, pålæg m.m.

Dette er ikke ensbetydende med at du skal undlade at indtage disse fødevarer, men du kan vælge at få dit fedt så rent som muligt – dvs. forarbejdet på den rigtige måde og gerne økologisk. De affaldsstoffer du får fra dyret ender i dine fedtdepoter.

Bliv nu ikke vegetar/veganer af den grund da det samme gør sig gældende i fedt fra planteriget. Og fedt er livsnødvendigt for opbygning af gode og sunde celler.

Husk, du er jo en stor bunke celler og disse celler anvender en stor mængde fedt i cellemembranen dvs. cellens kerne. Det er nødvendigt for deres eksistens og kommunikation med andre celler samt for en sund celledeling. Hvad der er nødvendigt for dine cellers velbefindende er også nødvendigt for dit velbefindende. Økologisk eller ej

– valget er dit! Husk blot at dit valg i dag bestemmer udvalget i morgen (udbud og efterspørgsel).

### **Skønhedsideal**

Du er dagligt omgivet af skønhedsideal. Men sæt alligevel realistiske mål for din egen kropsopfattelse. Sund i toppen, så er du sund i kroppen. Glad i toppen, så er du glad for kroppen. Trivsel er vigtig. Vær glad for dig selv og din krop.

### **Slankekure gør dig tykkere om maven.**

Slankekure resulterer som oftest i en sultfølelse eller manglende tilfredsstillelse af hjernens mæthedscenter. Desuden er slankekure forbundet med stor psykisk stress, da du konstant tænker på mad – enten det du skal have, eller det du ikke må få m.m.

Når kroppen ikke får, hvad den har behov for går den i kæmp-flygt position. Derved gemmes der på alle reserver inkl. fedtdepoter, da kroppen jo ikke ved, hvornår der er tilstrækkeligt med mad igen. Du har jo netop undladt at give kroppen det, den bad om. Du er ikke mæt – derved bliver kroppen ved med at lede (stresse), og du bliver ikke tyndere. Det, du vil miste ved en slankekure, der giver hurtige resultater, er vand og muskelvæv. Dette er ekstremt farligt og usundt. Du gør skade på dit eget væv og beder kort sagt kroppen om at gå til angreb på sig selv.





De kilo du eventuelt vil have tabt vender ofte frygteligt tilbage – og ofte flere end du havde før. Hele pointen er tab dig ikke hurtigt - det er usundt. Tab dig i moderat tempo derved taber du fedt og ikke vand og muskelvæv. Det drejer sig om en ændring af livsstil ikke et hul fra eller til i livremmen.

I *sund's* principper er der ikke noget, der hedder slanketure. Ikke noget med at tælle kalorier eller veje dit mad. Du skal lære at lytte til din krop, for selv din krop har ikke brug for det samme antal kalorier hver dag. Du skal tage i betragtning, om du stresser mere/mindre, sveder mere/mindre, drikker mere/mindre, sover mere/mindre m.m. Dit behov kan variere meget fra dag til dag. Men nu skal du først lære lidt om din krop. Den skal nok fortælle dig alt.

### **Forskel på mænd og kvinder**

Mænd og kvinder er ikke ens opbygget, når det gælder fedtceller – hvorfor?

Kvinder skal føde børn og amme – mænd skal jage og forsørge.

I en kvindelig (fedt) celle er der 3 fedtlagrende enzymer og 1 fedtforbrændende enzym.

I en mandlig (fedt) celle er der 1 fedtlagrende enzym og 3 fedtforbrændende enzymer.

Slanketure øger de fedtlagrende enzymer og skærer ned på fedtforbrændende enzymer.

Kort sagt: Du har endnu sværere ved at gå ned i vægt, hvis du ikke spiser, til du er ordentlig mæt, især hvis du ikke spiser efter din individuelle biokemiske sammensætning, og hvis du ikke giver kroppen alle de ingredienser, der er behov for til at opbygge sunde nye celler (væske, fedt, protein, kulhydrater, vitaminer og mineraler).

Spis derfor altid til du har en god mæthedsfølelse (ikke overspise), men tyg maden grundigt og langsomt. Derved når kroppen at registrere, hvornår den er mæt. Desuden aktiverer og bruger du de nødvendige enzymer for ordentlig fordøjelse.

Husk desuden, at dit fordøjelsessystem bliver nedprioriteret, når du stresser.

### **Dit individuelle biokemiske behov**

Hvis du spiser efter din krops biokemiske behov (stofskiftet), så vil du opnå din ideelvægt og aldrig gå sulten fra bordet.

Husk: Alle mennesker er ligeså forskellige som deres fingeraftryk. Derfor kan alle mennesker ikke bruge det samme kostråd. Vi er alle forskellige på psyke og fysik. Derfor skal du spise efter dit behov!

### **Stofskifte**

Nogle har et højt stofskifte med et stort behov for proteiner. Andre har et middel stofskifte med behov for lige dele pro-

tein og kulhydrat. Og sidst men ikke mindst er der mange med et lavt stofskifte.

Hvordan finder du ud af, om du har et højt, lavt eller middel stofskifte? Stofskiftet kan bestemmes ud fra din krops signaler – lær at lytte til din krop. Er du mæt. Har du det bedst, når du spiser kød eller kartofler, pasta eller salat? Hvor længe er du mæt? Bliver du træt efter, at du har spist, eller føler du dig fuld af energi? Kan du gå en hel dag uden at tænke på mad, eller er du ved at spise stolen, hvis du ikke får mad, når der er pause?

Kender du allerede svarerne, eller skal du først til at finde ud af dem? Bare rolig: Rom blev ikke bygget på en dag. Ikke alene din vægt, men også dit humør og dit energiniveau vil stabilisere sig, hvis du lærer disse signaler og dit stofskifte at kende. (Du kan selvfølgelig også få foretaget en stofskifteanalyse af *sund*. Bestilling på tlf. 40 42 40 82 eller [sund@sundnu.com](mailto:sund@sundnu.com)).

Generelt kan det siges, at jo højere muskelmasse du har, jo højere stofskifte har du ofte. Muskler kræver store mængder protein og fedt pga. den høje forbrænding og omsætningshastighed.

Men du kan også være lille og tynd og samtidig have en stor muskelmasse, der har sat dit stofskifte i skyerne. Du kan være buttet og kraftig med en stor skjult muskelmasse, men pga. en stor mængde fedt og uhensigtsmæssig kostsammensætning have et lavt stofskifte.



Du kan være ved at falde om af motion, men samtidig have spist dig til et lavt stofskifte og derfor ikke fået så godt et resultat, som du kunne have fået.

Der er mange varianter - endnu flere end nævnt her. Derfor er det vigtigt, at du får kvalificeret hjælp og ikke lader dig narre af alverdens kostvejledere og diætister. Jeg har set diætister, der har beordret proteindrikke til folk med et stofskifte, der i forvejen var alt for højt. Blot ud fra den forudsætning at, når vedkommende var tynd måtte denne person derfor have brug for protein. Men ved et i forvejen alt for højt stofskifte kan det gøre større skade end gavn. Personer med højt stofskifte kan let ved forkert kost lide af voldsom energimangel, aggressiv adfærd og modløshed.

Du kan sagtens være tynd og overernæret samt overvægtig og underernæret.

Der kræves en afbalanceret kost på baggrund af kroppens biokemi og det skal der kvalificerede maskiner til at måle. Det lader sig ikke gøre på øjemål. Høje mennesker har fx også lettere ved at gemme fedt på deres krop end lave mennesker.

## **Måltider**

Hvis du har spist korrekt har og føler du ikke behov for et nyt måltid før om 4 timer. Dagen opdeles i 3 hovedmåltider og 1 mellemmåltid, hvor morgenmaden er dagens vigtigste måltid. Så kommer middagsmad, et mellemmåltid hen på eftermiddagen og endelig aftensmåltidet.

Morgenmaden er det vigtigste måltid. Du starter jo heller ikke din bil og kører på arbejde, hvis der ikke er benzin på. Du kommer i hvert tilfælde ikke ret langt. Det samme gælder for dit energiniveau, hvis du ikke giver din krop noget brændstof fra morgenstunden af. Ikke alene brændstof, men den mængde brændstof, der passer til dig. Og den sammensætning, der passer til dig.

### **Symptomer på forkert kostsammensætning**

Hvis du ikke spiser rigtigt efter dit stofskifte, kan du opleve følgende kortsigtede symptomer efter endt måltid: Hovedpine, træthed, sultfornemmelse, koncentrationsbesvær, lækkersulten, dårligt humør, behov for stimulanser som kaffe eller te, lyst til fede sager m.m. De langsigtede symptomer: Manglende energi, depression, hudproblemer, forstoppelse, lændesmerter, binyrestress, dårligt immunforsvar, fedme, hurtigt aldring, abnormt blodtryk, smerter i nakke/skuldre m.m.

### **Højt stofskifte**

Du lever for at spise. Du ved præcis, hvornår du skal spise og bliver ukoncentreret og irritabel, hvis du ikke får dit måltid. Du kører "ikke så langt på literen" og skal tankes op ved hvert måltid for stabilt energiniveau. Du er ikke så god til at håndtere sukker i kroppen.

Din tallerkenopdeling bør se ud som følger:

35 % kulhydrater, 45 % protein og 20 % fedt/olie.

### **Middel stofskifte**

Du tænker af og til på mad i løbet af dagen, men kan også springe et måltid over, uden at det har den helt store betydning for dit videre energiniveau.

Din tallerkenopdeling bør se ud som følger:

50 % kulhydrater, 40 % protein og 10 % fedt/olie.

### **Lavt stofskifte**

Du kan gå en hel dag uden mad og glemmer ofte at spise, hvis ikke andre minder dig på det. Du omsætter maden langsomt i dit system og kører ”langt på literen”.

Din tallerkeninddeling bør se ud som følger:

70 % kulhydrat, 20 % protein og 10 % fedt/olie.

Men hvad er du og hvorfor. Dit stofskifte afhænger af en del forskellige faktorer og kan ændre sig over tid. Stressniveau, muskelmasse, fedtprocent, ernæring, hyppigheden af måltider, livsstil generelt m.m. kan påvirke vores stofskifte, som egentlig fortæller noget om, hvor langt vi kører på literen.

## Kulhydrater

Blandt kulhydraterne finder du fx brød, pasta, ris og kartofler. Undgå hvidt brød, hvidt pasta og hvide ris da disse er ringe på næring og sender dit blodsukker til vejrs og senere dit energiniveau helt til bunden.

Spis så groft og uraffineret som muligt da næringsværdien så er størst. Spis disse kulhydrater efter hvor meget dit stofskifte kræver og ikke mere, da disse produkter i høj grad er medvirkende til fedme og ustabil blodsukker. Ustabil blodsukker danner grobund for fedme, diabetes, kræft og andre livsstilssygdomme så vær meget opmærksom på at holde det stabilt. Stabilt blodsukker giver dig også stabil energi hele dagen.

## Kød/protein

Kød er en god energikilde og fyldt med vigtige vitaminer – især hvis det er fra økologiske eller fritgående dyr (flere A, E og D-vitaminer). Spis efter dit stofskifte og du vil få en god forbrænding og et konstant energiniveau.

Kød er vigtig for at få optimal ernæring, da der i kød findes vitaminer og fedtsyrer, du let kan komme til at mangle, hvis du ikke spiser kød (bl.a. visse B-vitaminer). Hvis du spiser dit kød og dermed dit fedt så rent som muligt, er du godt rustet. Du har også et godt kolesterolniveau, hvis du dagligt indtager kolesterol (modsat hvad mange tror, se nærmere under afsnittet **Kolesterol** og **Kolesterol er din ven**). Skær ikke alt fedtet fra dit kød - fedt er nødvendigt for at forbrænde.



## **Frugter/grøntsager (kulhydrater)**

Frugter og grøntsager er ekstremt gode ernæringskilder til vigtige vitaminer, mineraler og sporstoffer. Disse har afgørende betydning for din aldringshastighed og for, hvor effektivt dit immunforsvar er.

Spis efter dit stofskifte for at undgå svingninger i dit energiniveau. Frugter/grøntsager er rige på antioxidanter (kroppens hjælpere i værnet mod affaldsstoffer og forurenere kaldet frie radikaler). Dagligt indtag sikrer kroppen optimal mulighed for at vedligeholde og reparere sig selv.

Spis så rene og usprøjtede som muligt. Gerne dansk da udenlandske ofte er meget sprøjtede og har en tendens til at rådne indefra.

Kog ikke dine grøntsager næringsløse. Damp dem eller spis dem rå.

## **Pas på frugtkure**

Pas på kure i det hele taget. Du bør aldrig være på kur, men i stedet forsøge at omlægge din livsstil. Men frugtkure kan danne grobund for sygdom hos folk med højt stofskifte. Disse kure, der jo netop består af frugt morgen og formiddag kan gøre store dele af den danske befolkning meget syg. Hvor meget sukker enten i form af ren sukker, frugtsukker eller mælkesukker m.m. din krop kan tåle afhænger af dit stofskifte – dvs. hvor hurtigt det optages i din krop og i dit blod. Nogle mennesker har et lavt stofskifte og mærker ikke de store udsving i sukkerindtag. Andre har et



middel niveau og sidst men ikke mindst, er der de personer med et højt stofskifte. Personer med et højt stofskifte kan ganske enkelt ikke styre det høje indhold af frugtsukker i blodet, og derved danner de grobund for type 2 diabetes. Høje sukkerniveauer stresser din krop, da dit blodsukker stiger og uden tilpas regulering i form af fedt og protein, vil dit blodsukker indenfor kort tid falde drastisk med energiløshed, koncentrationsbesvær og evt. rystende hænder til følge.

### **Kroppens daglige vitaminbehov**

Hvis du ikke spiser minimum 600 gram frugt og grønt dagligt, er det en god idé at tage en daglig vitaminpille med alle vigtige vitaminer og mineraler. Hvis du så dertil supplerer med en fiskeoliepille af høj kvalitet, så gør du dit helbred en stor tjeneste. Vitaminer og mineraler hører til det, der kaldes mikro-næringsstoffer, hvorimod kulhydrater, fedt og protein hører under betegnelsen makro-næringsstoffer.

### **Antioxidanter og frie radikaler**

Daglig anbefalet dosis på vitaminpilleglasset er som oftest langt lavere, end det din krop egentlig har brug for. Igen er det meget individuelt, hvor mange vitaminer etc. din krop har brug for. Vitaminer, mineraler og antioxidanter (forklaring følger) er dit værn mod frie radikaler, som skader kroppen. Et højt niveau af antioxidanter er et afgørende våben mod sygdom, virus, udefrakommende forurening som røg, phtalater, E-numre, solens stråler, motion, stress m.m. Hvor stor en mængde af ovennævnte stressere din

krop kan klare afhænger i høj grad af din generelle sundhedstilstand og dit antioxidantniveau.

Et højt niveau af vitaminer/mineraler og antioxidant er helst fra levende føde som frugt/grønt/urter m.m, men også i form af periodevis tilskud er med til at holde dit immunforsvar på fuld blus og dermed holde sygdom fra døren. Vitaminpiller og antioxidant er kroppens gode politimænd, der holder skurkene (frie radikaler) nede. De frie radikaler, der fx kommer fra forurenere som fx olier, der ikke kan tåle høje temperaturer ved stegning og derfor omdannes til frie radikaler, forårsager stor indre skade.

### **Vitaminers optagelse i kroppen**

Vitaminer og antioxidant er din værn mod aldring. Kort sagt: Antioxidanter fremmer sundhed, hvor frie radikaler fremmer sygdom. Hvis du dagligt indtager vitaminpiller, skal du huske at indtage dem sammen med fedt, da nogle vitaminer er vandopløselige, og andre er fedtopløselige. Det vil sige, at nogle kan optages direkte i blodstrømmen, når blot der er vand, hvorimod andre skal bindes til fedtmolekyler for at blive optaget i kroppen.

Der er i mange lande indsamlet data over, hvor stor indflydelse niveauet af antioxidant har for den helbredsmæssige tilstand. Og ikke overraskende har folk med et lavt indhold af antioxidant ofte mange af den vestlige civilisations sygdomme som diabetes, kræft, knogleskørhed, hjerte-kar-sygdom og kolesterolproblemer m.m. De personer, der måles med et højt indhold af antioxidant i kroppen, er som hovedregel fri for ovennævnte sygdomme.

Så der er ingen tvivl om, hvorvidt det har stor indflydelse på vores helbred. Er du alvorligt syg, er der også en stor gevinst at hente ved at indtage et højt niveau af antioxidanter, da kroppens egen mulighed for at hele, læge sår, reparere ødelagte celler m.m. optimeres.

## **Vitaminer og din hud**

Vitaminer og mineraler har også stor indflydelse på, hvordan din hud ser ud generelt. Har du et fornuftigt vandindtag i løbet af dagen, kan det sammen med antioxidanter være det afgørende for, om du har ren og glat hud, eller om du ligner en indtørret rosin i form af rynker og uren hud. Glem alt om antirynke cremer. Din hud påvirkes udefra af solen, vind og vejr samt forurenere som røg og phtalater m.m. Men af afgørende betydning er det, at din krop har de byggesten, der skal til for at holde huden sund og elastisk. At putte creme og skønhedskure på din hud uden at give den de nødvendige byggesten i form af den rigtige kombination af kulhydrater, protein, mættet fedt, omega 3 olier, vand og vitaminer svarer sådan set til at bygge et hus af rigtigt dårligt materiale og derefter forsøge at pynte det med maling.

## **Måling af antioxidanter i kroppen**

Du kan let og smertefrit få målt dit antioxidantniveau – dit værn mod aldring. Det kan klares på 5 min. og giver dig et godt billede af, hvor godt dit immunforsvar fungerer samt din generelle helbredstilstand (kan bestilles hos *sund* på tlf. 40 42 40 82).

## **Æg, fisk og skaldyr**

Økologiske æg er fyldt med mange vigtige proteiner, fedt, vitaminer, mineraler og kolesterol, som er vigtig for vores generelle helbred (D/sol, B, A, optimal omega 3 og 6). Det samme gør sig ikke gældende for burhøns. De mangler vitale muligheder for omsætning af solens stråler til vigtige vitaminer. De har ingen adgang til jord, hvor de kan hakke efter orm og derfor mangler de vigtige byggesten som protein og fedt, vitaminer og mineraler. Ikke underligt at de kannibaliserer hinanden. De har ingen trivsel. Prøv at sammenligne et æg fra en burhøne (bleg i farverne) med ægget fra en økologisk fritgående høne (stærk gul farve i blommen).

Trivsel er ikke alene vigtig for dig, men også for de dyr du indtager som føde. Dyrenes stresshormoner ender jo i sidste ende i dig. Der er desuden langt bedre smag på et fritgående dyr, der er optimalt ernæret og trives end et dyr, der har stresset pga. dårlig ernæring og manglende trivsel.

Fisk og skaldyr er fyldt med vigtige vitaminer, mineraler og ikke mindst olier (omega), der er gode og vigtige for et godt helbred, men vær opmærksom på, hvilke fisk du spiser (især dybvandsfisk som tun), da uhyre mængder kemisk affald, spildvand og anden forurening ender i verdenshavene og derfor i fiskene som tungmetaller m.m. Jo større fisk jo større risiko for tungmetaller.

Hver dag dumpes der alene ud fra fx Englands kyst 2 millioner tons spildevand!



## **Fedt**

Drop din fedtfobi! Du kan ikke tabe dig uden indtag af fedt til hvert måltid.

### **Mættet fedt**

Mættet fedt (fra dyr/tropiske olier) er vigtig for vores krop til forbrænding, mæthedscntret og regulering af kolesterol. Mættet fedt udgør mindst 50 % af cellemembranen i dine celler. Det giver cellerne stivhed og styrke. Mættet fedt forstærker immunforsvaret og er nødvendig for at optage essentielle fedtsyrer.

Gode kilder til mættet fedt: Smør (thise/harmoni øko), kokos- og palmeolie. Disse tåler også ekstrem høj opvarmning uden at forårsage ødelæggelser i din krop.

### **Enkelt/monoumættet fedt**

Enkeltumættet fedt (fra planteriget) er oftest flydende ved stuetemperatur og bliver ikke så hurtigt harsk.

Gode kilder er: Oliven-, mandel-, pekan-, cashew-, peanutf- og avocadoolie (planteolier skal altid være koldpresede). Disse tåler moderat opvarmning uden at blive ødelæggende for din krop.



## **Fler/polyumættet fedt**

Flerumættet fedt er rig på omega 6 og vigtigst omega 3, der er essentielle dvs. livsvigtige, da din krop ikke selv kan producere dem. De er flydende selv i køleskabet, hvor de altid skal være for ikke at blive harske.

Gode kilder er: Planteolier, fiskeolie, (pas på med billig fiskeleverolie), æg og valnødder. De må aldrig varmes, da de bliver harske og laver stor ødelæggelse i din krop i form af frie radikaler. Vær påpasselig med for meget omega 6 i forhold til omega 3, da ny forskning antyder dette som værende sygdomsfremkaldende.

Få dit fedt så rent som muligt, da fedt lagrer affaldsstoffer. En kombination af torskleverolie og kokosolie (mættet fedt) har utrolige effekter på rynker og appelsinhud. Derimod har flerumættede olier (rige på omega 6) ofte tendens til at gøre cellevæggen slatten med rynker til følge.

## **Kolesterol**

Myten om kolesterol er nok den mest forankrede blandt vestlig civilisation. Kolesterol er udnævnt som fjenden, men det modsatte (i moderat mængde) er tilfældet. Desværre er der i skrivende stund kun få læger der har fået øjnene op for den forskning, der viser at skrækken for kolesterol som oftest er ubegrundet. Læger som Dr. Carsten Vagn Hansen (net/radiodoktoren), Dr. Uffe Ravnskov, Dr. Mary Enig er blandt de læger, der er bekendt med denne forskning. Vejen fra forskning til den er anerkendt hos den almene befolkning er ofte yderst lang.

## **Kolesterol er din ven**

Uden kolesterol kan kroppen ikke lave vigtige hormoner, der beskytter dig fra infektioner, kræft og hjertesygdomme.

Uden kolesterol kan kroppen ikke producere køns- og sexhormoner og reproduktion udebliver.

Uden kolesterol kan kroppen ikke selv producere vitamin D, som er vigtig for knogler, nervesystem og immunforsvar.

Uden kolesterol er der dårlig regulering af lykkehormonet serotonin, hvilket kan resultere i depression, aggression, voldelig adfærd og selvmordstendenser.

Uden kolesterol kan visse diæter føre til utæt tarm-syndrom og andre fordøjelsesgener.

Ny forskning viser ingen sammenhæng mellem højt kolesteroltal, hjerteinfarkt, åreforkalkning og hjertesygdom – tværtimod viser undersøgelser, at lavt kolesteroltal har samme dødelighedsprocent.

Kroppen producerer 3-4 gange mere kolesterol, end du har behov for – jo mere du spiser, jo mindre producerer kroppen og omvendt. Der er svaret på, hvorfor den kolesterolskræmte danske befolkning langsomt får højere og højere kolesteroltal.

Dermed ikke være sagt, at du kan spise uhæmmet mængder kød, men hvis du følger grundprincipperne i denne

bog vil dit kolesteroltal langsomt rette sig ind. Du kan selv påvirke dit kolesteroltal, men det er der igen mange læger, der ikke engang er klar over.

Ældre mennesker har større chance for at leve længere, hvis de har et højt kolesteroltal. LDL skulle efter sigende være infektionshæmmende og derfor meget nyttig.

Dit kolesterol bør fordeles på mest HDL og mindst LDL, men betragt kolesterol, øko-æg, uraffineret havsalt og øko-smør som din ven og hvidt bordsalt (NaCl) og fedt-fobier som din fjende. Du skal naturligvis ikke leve usundt på alle andre områder, hvis du skal indtage ovennævnte. Gør brug af alle grundprincipperne i en sund livsstil og dit kolesteroltal vil ikke give dig problemer.

Forskning viser endvidere, at det i høj grad er mangel på vitaminer og mineraler (og ikke kød/fedt), der er skyld i mange hjerte-kar-sygdomme.

## **Sukker**

1 teskefuld sukker/glukose undertrykker vores immunsystem 50 % i minimum 4 timer. Sukker går hurtigt i blodbanen, og får dit blodsukker til at stige, men det falder lige så hurtigt kort tid efter med fysisk ubehag til følge.

Hvidt raffineret sukker er frarøvet alle oprindelige vitaminer og mineraler – tilbage er rene kulhydrater.

Hvis du ikke dagligt har et stabilt blodsukker, så inviterer du fedme, sukkersyge, forhøjet blodtryk, allergier m.m. ind

i din krop. Højt sukkerindtag er forbundet med sygdom i diverse indre organer, kræft, knogleskørhed og psykiske sygdomme som voldelig adfærd og skizofreni.

Undgå alle light/sukkerfri produkter da deres indhold ofte er mere helbredsskadeligt end sukker. Undgå produkter med endelsen –ose; sucrose, maltose, dextrose, lactose, fructose m.m. Sukker kan i varebetegnelser gemme sig under ikke færre end 50 betegnelser, der ender på –ose.

Hvor meget sukker du kan tåle afhænger i høj grad af dit stofskifte. Nogle personer får det fysisk dårligt med ryste-ture m.m., når blodsukkeret falder. Desuden er det meget sygdomsfremmende.

Pas på med riskager. De bidrager ikke med sundhed til din krop, da de går hurtigere i blodet end sukker gør og gør dit blodsukker ustabil.

## **Salt**

Almindelig hvidt bordsalt (NaCl) er som gift for kroppen.

Industrien udvinder den naturlige salts 84 mineraler og sælger dem til dyrefoderproduktion eller medicinalindustri. Derved opnås 2 gange fortjeneste på samme produkt. Dyrefoder skal nemlig (modsat menneskeføde) have en vis næringsværdi.

Uraffineret havsalt (der i farven er grå, pink eller blå) eller uraffineret himmalaya salt eller keltisk salt er meget næringsrigt, da det er nænsomt eller slet ikke forarbejdet. Der

er ikke brugt raffineringsmetoder eller kraftig opvarmning, der ødelægger mineralerne.

Hvidt bordsalt (NaCl) forvolder stor skade på vores indre organer især binyrer/nyrer og lever. Det forhøjer vores kolesterol (LDL) og giver blodtryksproblemer.

Uraffineret havsalt (sodium klorid) er næringsrigt på vigtige mineraler og kan ikke gøre skade på vores indre. For stort saltindtag af denne slags ryger blot ud med urinen.

### **Salt (uraffineret havsalt)**

Salt holder din krops celler basiske - især hjernecellerne. Salt afbalancerer dit blodsukker. Salt har stor indflydelse på at du har en rigtig fordøjelse. Det holder dine lunger rene og minimerer risikoen for astma m.m. Det hjælper dig til at undgå betændelsestilstande i kroppen. Salt kan afhjælpe muskelkramper. Salt sikrer, at strukturen i dine knogler er fast. Dit blod har samme saltholdighed som havet.

### **Afføring**

Med sund og ernæringsrigtig kost følger en sund og god fordøjelse. Gerne 3 daglige toiletbesøg med normal sund afføring – det mindsker risikoen for mave/tarmproblemer og kræft m.m.

## Mikrobølgeovn

Forskning har vist at tilberedning af mad i mikrobølgeovn ændrer fødevarens struktur og medfører ændringer i testpersonernes blod; ændringer, der er potentielt sygdomsfremkaldende.

## Emballage

Meget emballage udskiller stoffer, der forstyrrer dit hormonsystem og derfor dit helbred. Brug så vidt muligt glas og keramik til opbevaring af væske og mad.

## Lynguide til sund ernæring:

*Spis dine fødevarer så rene, usprøjtede og uforarbejdede som muligt.*

*Spis efter dit stofskifte, da du ellers kan få problemer med vægten, energien og humøret.*

*Spis 3 hovedmåltider og 1 mellemmåltid på en dag.*

*Spis altid morgenmad, da det er dagens vigtigste måltid.*

*Spis mad, der er nænsomt tilberedt.*

*Spis gerne dansk og varieret.*

*Spis økologisk i det omfang det er dig muligt.*

*Spis altid til du er mæt.*

*Undgå mad, der er tilberedt i mikrobølgeovn.*

*Undgå den hvide død (sukker, mælk, salt (NaCl) og hvidt mel).*

*Herunder også produkter produceret af hvidt mel: Franskbrød, hvid pasta, hvide ris m.m.*



## 5. Motion

8-12 % dyrker motion dagligt (3x20 min. alm. gang om ugen – mindre hos kvinder).

Overtræning giver fysisk nedbrydning, da kroppen går i kæmp-flygt position. For lidt motion og overtræning er skidt for helbredet: Dårligt immunforsvar, overflod af bakterier, svampeinfektioner, dårlig fordøjelse m.m.

### Hvorfor motionere?

Når du motionerer, sker der en hel del biokemiske processer i din krop. Du får bl.a.: Bedre blodcirkulation, bedre immunforsvar, bedre fordøjelse, iltet blodet og derfor en mere basisk krop, mindre risiko for mange af vestlig civilisations sygdomme (fedme, forhøjet blodtryk og kolesteroltal, hjerte-kar problemer m.m.).

Kroppen udskiller endorfiner (kroppens egen lykkehormon, der holder humøret højt) og i mindre grad melatonin (kroppens sovehormon, der bruges til reparation af kroppens vitale funktioner i løbet af natten).

Ligesom med kostrådene har du brug for at tilpasse din motion efter lige netop dine behov. Din træning/motion skal tilpasses efter, hvor stresset du er.

Er du meget stresset, vil en rask gåtur højst sandsynligt gøre dig mere gavn end 1 time på kredsløbsmaskiner/aerobic. Det er vigtigt, at du ikke stresser over øvelserne, tempoet eller frustration over ikke at kunne betjene diver-



se træningsmaskiner korrekt. Er du rimelig ustresset vil fx spinning måske være den rette motion for dig.

Træning i stresstilstand (sympatisk) giver kortisolfrigivelse (stresshormon), der udløser kæmp-flygt mekanismen, der holder på bl.a. fedtdepoterne og dermed får du ikke den ønskede effekt af din træning.

For at rense toxiner/giftstoffer ud kan motion hjælpe. Stresshormoner kommer fx lettere ud af kroppen, hvis du motionerer. Husk, det er dig, der træffer de daglige valg. Gode og dårlige. **Tanker - Ord - Handlinger**

Latter og smil udløser kroppens egen lykkehormon, som hedder endorfiner. Det samme er tilfældet med motion. Husk, at tilpasse din motion efter, hvor stresset du er.

### **Less is more**

Det er ikke nødvendigvis godt at lave mange øvelser. Helere få gode øvelser end mange dårlige. Læg hele din opmærksomhed i øvelsen og du vil kunne nøjes med det halve antal øvelser.

### **80/20 reglen**

Hvis du lever dit liv (dagligdagen) 80 % sundt, så er der plads til 20 % ”sjov”, som kroppen sagtens kan kapere.

Du skal efter 80/20 reglen motionere 5 dage af ugens 7 dage. Husk dog ekstra lang pause efter styrketræning (1-

2 dage). Variation er også vigtig fx styrketræning en dag, fridag og derefter en dag med kredsløbs- og konditions-træning. Derefter fx en dag med yoga eller lignende. En rask gåtur i skoven og en fridag derefter etc. Kroppen genopbygger muskelvæv på fridage, så de er ikke spildt.

## **Træningstid**

Træningstid: Træn max. 45 min. ad gangen – yderligere vil blot stresser kroppen.

Motion er meget stressende for kroppen og efter 45 min. begynder kroppen at nedbryde sig selv i så høj grad, at motionen vil være spildt. Der skal groft sagt ikke ødelægges mere, end hvad kroppen kan formå at opbygge efterfølgende. Kroppen vil altid forsøge at tilpasse sig, hvad der kræves af den. Hvis du konstant følger det samme træningsprogram vil din krop ikke udvikle sig yderligere, da den blot bevarer status quo.

Ved træning over 45 minutter ad gangen ophører den positive effekt. Træn derfor hellere à flere omgange, hvis du dagligt træner meget.

Hellere lidt end ingen motion! Men ved min. 20 moderat bevægelse frigiver kroppen betaendorfiner til hjernen – kroppens eget lykkehormon. Motioner derfor gerne mindst 20-45 min. ad gangen.

Selv om det er meget hyggeligt at træne med en ven er snak ikke optimalt for din krop under motion, hvis du dyrker professionel sport.

Hold gerne tungen bag ved de øverste fortænder, det stabiliserer nemlig din nakke og reducerer risikoen for skader.

Men er en god ven og snak om stort og småt det, der får dig til at motionere, så er det langt vigtigere end at stabilisere din rygsøjle. For lidt træning og overtræning er begge skidt for dit helbred.

Der er ikke andre end dig, der har ansvaret for dit helbred!

### **Åndedræt og motion**

Husk den rigtige vejrtrækning under motion. Hvis du trækker vejret på den rigtige måde, vil du få flere kræfter til at udføre dine øvelser og du vil endvidere minimere risikoen for skader. Du vil derved aktivere de rette muskler og ikke mindst stabilisere ”din kerne” (mave/ryg).

Indånding ved ekstension (strække kroppen ud). Udånding ved fleksion (bøje sammen).

Får du for meget eller måske for lidt motion? Det lyder måske meget underligt, men at dyrke motion, der kræver energi, giver dig faktisk mere energi i hverdagen. Desuden bliver humøret bedre, da kroppen frigør endorfiner (kroppens eget lykkehormon). Motion er vigtig uanset om du er ung eller gammel. Du investerer i din egen sundhed og mobilitet.

## **Bevægeapparatet**

Funktionen af muskler, led, knogler og sener hænger nøje sammen og udgør tilsammen det, der kaldes bevægeapparatet. Ved god brug og vedligeholdelse af bevægeapparatet kan du forblive sund, stærk og ikke mindst mobil måske resten af livet.

Efterhånden som du bliver ældre, vil du måske have en tendens til at røre dig mindre – dette resulterer i et ringere bevægeapparat og derved en ringere balanceevne. Dette er en af de største årsager til, at mange ældre mennesker ofte falder og slår sig.

Hvis du vedligeholder dit bevægeapparat med regelmæssig motion, laver du en god investering i dit helbred på lang sigt.

## **Hvorfor motion?**

Du skal dyrke motion, fordi du får bedre blodcirkulation, større elasticitet i blodkarrene og bedre fordøjelse. Kroppen udskiller endorfiner (kroppens eget lykkehormon). Bedre immunforsvar og det ilter blodet og er derfor base-dannende. Motion hjælper stresshormoner med at blive udskilt fra kroppen. Der er mindre risiko for mange af vestlig civilisations sygdomme som sukkersyge, hjerte-kar-sygdomme, kræft m.m. Dit bevægeapparat vedligeholdes og balanceevnen holdes ved lige. Dit humør bliver mærkbart bedre. Motion skal ikke nødvendigvis dyrkes i et fitnesscenter.



## **Hvad er motion?**

Når du rører og strækker dig. Når du får pulsen op. Når du sveder. Motion er, når du aktiverer de forskellige muskelgrupper.

## **Motion i dagligdagen**

Det bedste du kan gøre er at strække dig om morgenen. Derefter er der meget andet, du kan gøre i dagens løb for at holde dig i gang. Hop i sjippetov, lav maveøvelser, brug stepmaskine m.m. i 15 min. om morgenen efter morgenmaden. Syng under bruseren. Tag cyklen eller gå på arbejde. Løb op ad trapperne (brug ikke elevator). Brug rask gang i dagens løb for at sætte pulsen lidt op. Leg fange leg med dine børn/børnebørn eller din hund – de vil elske det. Lav knibeøvelser mens du tømmer opvaskemaskine (inkontinens). Tag en svingom med din mand/kone eller dig selv efter aftensmaden. Lav maveøvelser, rygøvelser, brug swissball, elastikbånd, motionscykel, stepmaskine m.m., når du alligevel ser TV-avisen.

Vigtigst af alt: Det skal være dejligt at motionere – hvis du stresser, får du let det modsatte resultat.

## **Din ideelvægt**

Har du egentlig brug for en vægt? Nej, det har du ikke. Kig på din krop og din form i stedet. Hvordan skal din krop se ud?

Hvad er din vægt og hvad er din ideelvægt? BMI: Højde i meter x højde i meter divideres op i din vægt i kg. I mit tilfælde er det fx 55 divideret med  $1,69 \times 1,69$  (= 2,8561) = 19

BMI for kvinder: 18-25 (mere kropsfedt end mænd).

BMI for mænd: 10-18

BMI fortæller noget om din vægt i forhold til din højde.

Dit BMI kan være højere, hvis du har en kraftig knoglebygning. MEN BMI skal tages med et gram salt. BMI kan være en rettesnor, men brug din sunde fornuft, da muskler vejer mere end fedt!

Derfor kan du sagtens veje 65 kg og være muskuløs og velproportioneret i modsætning til 55 kg og slap og slatten.

## **Kroppens form**

Lad ikke badevægten bestemme dit humør. Kig på din krop (formen) og fokuser på, hvordan du vil have den til at se ud, og ikke hvor meget den må veje. Husk at negative tanker (om fx din vægt) avler flere negative tanker. Du vil derfor fokusere mere og mere på din vægt samtidig med at du får sværere og sværere ved at tabe dig, da du stresser over det.

Vi er alle forskellige. Det gælder både størrelsen af vore organer, længden på vores hår, øjenfarve, temperament

etc. Men der er mange mennesker, der går rundt med ubalance af den ene eller den anden grund, og denne ubalance giver sig udslag i en usund kropsform. Der findes 2 kropsformer, der i større eller mindre grad har stor indflydelse på din helbredstilstand. Der er pæreformen, og der er æbleformen.

### **Pæreformen**

Hvis din krop har form som en pære, skal du være opmærksom. Du har højst sandsynligt lidt ekstra kg, som du slæber rundt på. De ekstra kilo sidder på bagdelen, lår og baller.

Fordelen ved pæreformen er, at disse kg ikke sidder for tæt på dine indre organer, og derved ikke så let finder vej ind i blodårerne. De udgør derfor ikke så stor en trussel mod dit helbred, som hvis du var æbleformet. Men alligevel vil motion være godt for dit helbred.

Folk med pæreform har ofte et langsomt stofskifte. Følgende karakteristik er generel og kan være helt anderledes i dit tilfælde. En person med pæreform: Rolig, stabil, opmærksom på egne følelser, god til udholdenhedssport. Kigger meget fremadrettet i tid. Ubalance kan give for lavt blodtryk, dårlig blodcirkulation, tendens til vægtøgning på lår og hofter. Tendens til depression, manglende selvtillid, bære nag, slankekursmani.



## **Æbleformen**

Hvis din krop har form som et æble, skal du være ekstra opmærksom. De ekstra kilo sidder ved og omkring dine indre organer, som derfor må arbejde ekstra. Du er i højere grad i risikogruppen for at udvikle livsstilssygdomme som sukkersyge, hjerte-kar-sygdomme og kræft. Motion vil være godt for dit helbred.

Folk med æbleform har ofte et hurtigere/hurtigt stofskifte. Følgende karakteristik er generel og kan være helt anderledes i dit tilfælde. En person med æbleform: Energisk, foretagsom, nysgerrig og lattermild, søger sport og arbejde med megen bevægelse. Ubalance kan give svedproblemer, forhøjet blodtryk, tendens til vægtøgning på mave og skuldre. Tendens til stimulanser som kaffe, slik og alkohol, stort arbejds tempo, frygt for fremtiden, småspiseri.

Hvis du hele dit liv har haft problemer med din vægt eller bare gerne vil tabe dig 10 kg inden moster Elses fødselsdag om 2 dage, så vær opmærksom på følgende: Mange slankekure lokker med store tab af kilo og det eneste, der ryger af, er muskelmasse og væske fra din krop. Begge dele yderst farlige at miste, da kroppen kort sagt går til angreb på sig selv. Lad mig forklare nærmere: De, der reklamerer med store vægttab har ikke altid den biokemiske og anatomiske baggrundsviden i orden. Hvis de blot havde bedre kendskab til deres egen krop og kroppen generelt, vil de vide, at slankekure ikke er vejen frem. De gør også brug af målinger, der kun viser den totale vægt og ikke den faktiske vægt af fx fedt contra muskelmasse og væske. Du kan som sagt sagtens tabe 10 kg, men det er ikke nødvendigvis fedt, du taber.

Jeg havde en klient, der havde tabt 10 kilo ved at slanke sig. Hun kunne dog ikke forstå, hvorfor hun stadig havde fedt på de samme steder og følte ikke at fedtet var kommet væk, selv om hun vejede de kilo mindre. Hun havde et højt stofskifte, men havde spist som en person med et lavt stofskifte. Derved var hendes celler i desperat søgen efter næring gået til angreb på sig selv, (muskelvæv) for at få det næring der var behov for. Det er vigtigt at du spiser efter dit stofskifte, ellers kan du være nok så sund og stadig tage på.

Ved en kropsanalyse kan du få målt fedtprocent, muskelmasseprocent og væskeprocent m.m. Desuden får du målt din krops basale stofskifte. Det basale stofskifte er den energimængde, der er nødvendig for at opretholde vitale kropsfunktioner som hjerteslag, normal kropstemperatur m.m. Derud over skal du tage en masse ydre og indre faktorer i betragtning for at finde din optimale ernæring. Denne kan sagtens svinge fra dag til dag og dit stofskifte kan sagtens ændre sig over tid alt efter din livsstil, kostsammensætning og hyppighed af måltider m.m. Det er vigtigt at få kvalificeret konsulentbistand, hvis du skal tabe dig, bekæmpe sygdomstilstande eller blot ønsker at omforme din krop.

Hvad du kan se med det blotte øje er ikke altid tilstrækkeligt og kan endda snyde og du kan ende op med det forkerte resultat. Højteknologisk måleudstyr og højt kvalificeret konsulentbistand kan være en god hjælp (du kan kontakte *sund* på tlf. 40 42 40 82 for bestilling af kropsanalyse).

Hvis er du tilfreds med din krop så vedligehold den. Måske vil du hellere se ud, som du gjorde for 10 år siden, så find et billede frem og se på det hver dag. Eller find et billede af en anden person for den sags skyld...for uden et mål kan du ikke score.

Men sæt dig et realistisk mål. Et mål, der vil gøre dig glad.

Træning og motion skal ikke være surt slid. Det tager blot få dage med motion, før din krop selv kræver mere. Din psyke forbedres, samtidig med at fysikken forbedres. Det hele hænger sammen.

### **Madindtag i forbindelse med motion**

Har du spist korrekt, kan du sagtens motionere umiddelbart efter et måltid, medmindre det er højfrekvente øvelser.

Dyrk ikke motion på tom mave, som fx når du vågner. Du har stor risiko for at gå sukkerkold og derved stresse din krop. Du danner grobund for livsstilssygdomme som diabetes, forhøjet blodtryk, nedsat immunforsvar, overdreven syretilstand m.m.

Et generelt madindtag med fedtfattig mad og højt kulhydratindhold påvirker dine organer negativt. Lavt fedtindhold stopper din galdeblæres funktioner. Ofte er en fedtfattig og kulhydratrig kost forbundet med smerter i skuldre/nakke/ryg, da disse er stærkt knyttet til dine indre organer. Efter motion har din krop langt bedre af langsomme kulhydrater end hurtige kulhydrater, da dit blodsukker skal ligge stabilt

gennem hele dagen. Forebyg i stedet for at helbrede.

### **Væskeindtag under motion**

Drik rigeligt med vand. Dit vand bør have stuetemperatur, derved fordeles det straks ud i kroppen umiddelbart efter indtag. Iskoldt vand skal først opvarmes til en passende temperatur (hvilket bruger energi og trætter dig yderligere) inden det forlader mavesækken. Iskoldt vand forbliver derfor i din mavesæk under dit motionsforløb og kan virke irriterende. Du kan tilmed ofte høre en skvulpende lyd, når du motionerer.

### **Træning i maskiner**

Træning i maskiner er ofte med til at skabe uligevægt/ubalance i kroppen. Du træner nemlig kun isolerede muskelgrupper uden at træne de muskler, der samtidigt aktiveres ved normalt brug. Træner du skuldre isoleret, mangler du træning på dine hofter, da skuldre og hofter arbejder sammen i de daglige funktioner.

Har du en skade i fx højre skulder, fungerer venstre hofte ofte dårligt og visa versa. Højre skulder kan også smerte, fordi din lever er overbelastet. Dine organer hører sammen med og påvirker forskellige områder af kroppen som fx ryg, arme og ben. Det er et stort og spændende område og ofte meget overset. I mange lande er studiet af, hvordan de forskellige organer påvirker resten af kroppen en overbygning til lægeuddannelsen, men her i Danmark finder du ikke mange, der kan denne store ekspertise.



Træn så frit som muligt – derved aktiveres de rette muskler sammen. Dog er styrketræning bevist som værende en af de mest sundhedsfremmende og helbredsbevarende motionstiltag. Dette gør sig naturligvis kun gældende, hvis du ikke stresser, når du træner. Styrketræning kan sagtens foregå uden maskiner, der desværre træner musklerne for isolerede. En swissball eller et par håndvægte og en god måtte kan gøre underværker for din muskelstyrke. Husk, også at styrketræning kræver mere hvile efterfølgende for optimal opbygning af dine muskler.

### **Opbyg kernen først (ryg/mave)**

Hvis du svajer i ryggen, kan det være tegn på at dine mave- og rygmuskler (kernen) er for svage. Start med at stabilisere kroppens grundkerne (mave/ryg), derefter vil denne stabilitet brede sig til periferien dvs. til skuldre, arme, ben, nakke etc.

Din hoved vejer 3-8 % af din kropsvægt. Hver gang dit hoved falder 2 cm længere frem end naturligt, bliver rygsøjlen belastet med hovedets vægt x 2. Hvis 6 cm er det hovedets vægt x 3. Hvis 8 cm er det hovedets vægt x 4 etc.

Hvis dit bid (kæber/tænder) ikke passer sammen, har du ikke ordentlig balance i din rygsøjle.

Der kompenseres fx for øjensvagthed ved øget brug af muskler i kroppen. Svagt syn kan give rygmerter og problemer med holdningen.

Hvis du har problemer med hørelsen, retter du ubevidst det gode øre mod den, der taler og laver ubalance/skævhed i kroppen.

Har du skavanker og dårligheder, der kræver lægelig konsultation før du påbegynder din nye livsstil, er dette vigtigt.

### **Stræk dig**

Mærker du stivhed i led og muskler, er dette en god indikator for, at du i den grad har forsømt dem, og at de virkelig trænger til at blive rørt og strakt ud.

Bemærk: Bliver du svimmel og utilpas af en øvelse så stop øjeblikkeligt. Forsøg først igen når din form er mærkbart bedre. Det kan imidlertid også skyldes andre mangler i din livsstil som fx stress eller mangel på vigtige vitaminer og mineraler, der viser sig som svimmelhed.

Husk, at du investerer i dit eget helbred...

**Lynguide til god motion:**

*Motioner flere gange om ugen.*

*Motioner 20-45 min. evt. flere gange om dagen.*

*Motioner efter dit stressniveau.*

*Motion skal være sjovt og ikke udgøre stress for dig.*

*Motion frigør stresshormoner fra din krop og hjælper affaldsstoffer ud.*

*Hellere få gode øvelser end mange dårlige.*

*Læg hele din opmærksomhed i øvelsen.*

*Stabiliser først din ryg og mave (kernen). Stærk ryg og mave reducerer risikoen for skader andre steder i kroppen.*





## 6. Søvn

Det er ikke ligegyldigt, hvor længe du sover eller hvornår på døgnet, du sover. Det har heller ikke nogen betydning, om du anser dig selv for værende A eller B menneske. A menneske som værende en person, der trives bedst med at stå tidligt op om morgenen og B menneske som værende en person, der trives bedst med at sove længe. Dit sovemønster er indkodet pga. af tidligere vaner og arbejdsmæssige behov. Det tager blot 3 uger at ændre en indgroet vane.

Du bør sove efter din krops biologiske døgnrytme, hvilket vil blive beskrevet nærmere. Den er ens for alle uanset hudfarve, etnisk oprindelse, indkodede sovevaner som dag- eller nattearbejde m.m. Dog følger din biologiske døgnrytme årstidens lys, da den styres af naturligt lys og mørke.

### **Kroppens sovehormon og døgnrytme**

Kroppen udskiller sovehormonet melatonin om natten (modsatningen til serotonin, der udskilles om dagen), der medvirker til optimal reparation både fysisk og psykisk. Dette sovehormon produceres i storhjernen i det område, der hedder parietalkirtlen, der ikke er meget større end en ært. Ikke desto mindre er det meget vigtigt for din generelle sundhedstilstand. Melatonin er et hormon, der påvirker alle vitale funktioner i din krop fra immunforsvar, fertilitet til reparation af alle dine indre organer og vedligeholdelse af hjernen. Det har en antioxidantvirkning og kan derfor modvirke frie radikalers skader på cellemembraner og DNA.

Mange mennesker sover ikke efter kroppens døgnrytme, hvilket påvirker deres stressniveau og dermed deres sundhedstilstand.

Kroppen reparerer sig selv om natten:

Kl. 22:00-02:00 = fysisk reparation.

Kl. 02:00-06:00 = psykisk reparation.

Reparationen finder sted udelukkende i ovennævnte tidsrum og kan ikke indhentes på andre tidspunkter af døgnet. Det har at gøre med en tidsbestemt frigørelse af hormoner til reparation af kroppen.

Vi har desuden på undersiden af hjernen en pinealkirtel, der gennem sin døgnrytme påvirkes af lys og mørke. Derfor kan du med fordel gå lidt senere i seng i sommerhalvåret og lidt tidligere i vinterhalvåret for optimal udnyttelse af dit melatonin. Pinealkirtlen er medvirkende til, at den livsvigtige aminosyre tryptofan fra vores kost omdannes først til serotonin og derefter til melatonin.

Egentlig er melatonin nærmere betegnet et signalstof, men går som oftest under betegnelsen hormon.

### **Søvn og påvirkning af helbredet**

Hvis du f.eks. arbejder om natten og sover om dagen, vil du, når du sover om dagen, bruge af dit melatonin. Dette udskilles, når du sover, men kroppen reparerer ikke sig selv om dagen, og dit melatonin er derfor spildt.

Hvis du bruger af din ”kvote” om dagen i forbindelse med søvn, har du altså det mindre tilbage, der udskilles om natten og dermed mindre til at reparere din krop med. Det er derfor heller ikke usædvanligt at se folk med nattearbejde få hjerteproblemer i form af forhøjet blodtryk m.m. Melatonin og mangel på samme er også sat i forbindelse med sygdomme som osteoporose, diabetes og leukemi. Dermed ikke sagt at alle skal stoppe med nattearbejde. Det kan for nogle mennesker i perioder af deres liv være nødvendigt med nattearbejde enten pga. økonomiske eller andre private hensyn. Ydermere kan nogle personer trives dårligt sammen med de kolleger, der er ansat i dagtimerne, hvilket igen i sig selv er en stressfaktor, der kan påvirke helbredet. Derfor er det altid et individuelt spørgsmål om trivsel.

I nogle lande kan du ligefrem købe syntetisk fremstillet melatonin. Dette sker nok i takt med det øgede kendskab til, hvad mangel på samme kan gøre ved kroppen på længere sigt. Dog er det ikke uden grund og sikkert også fornuftigt nok, at det ikke lige bare er til at få i håndkøb her i landet. Det kan fremstilles på apoteket efter lægens anvisning.

Det er hormoner, vi her har med at gøre og som alt andet i vores krop har moder natur tænkt det hele igennem, da vi blev designet. At begynde at eksperimentere med vores hormonstatus er et område der kræver stor viden og indsigt for ikke at forstyrre kroppens naturlige balance. Men du kan øge din krops naturlige melatoninniveau ved indtagelse af diverse fødevarer som fx tomater, bananer, ris, havre og ingefær. Desuden kan du stimulerer dannelsen af melatonin ved indtagelse af aminosyren tryptofan, der findes i kyllingelever, kalkun, kylling, mandler og peanuts.

Dog er det en forudsætning, at du ikke lider af B-vitamin mangel, da f.eks. B6 er medvirkende til omdannelsen af tryptofanen til melatonin. Desuden kan indtag af mineralerne calcium-magnesium 1-1 inden sengetid stimulere produktionen yderligere.

Du kan desuden stimulere dannelsen af melatonin ved dagligt at få naturligt sollys. Gerne 20 minutter på ansigt og hænder. Ydermere kan du hjælpe melatoninen på vej ved at sørge for komplet mørke i din soveværelse. Dit øje opfanger lys og mørke og sender det videre til epifysen. Epifysen er derfor medvirkende til at sætte gang i dit melatonin. Men også lysfølsomme proteiner i hele kroppen opfanger, hvorvidt det er nat eller dag, så det er ikke alene nok, at der er mørkt for øjnene. Resten af kroppen kan alligevel ikke snydes, hvis der stadig er lyst i rummet.

Melatonin er nødvendig for stimulering af REM-søvn. REM (Rapid Eye Movements) søvn sørger for, at stress og følelser både de positive og de negative bliver behandlet. Det efterlader os med en følelse af at være friske og udhvilede, når vi vågner. Mangel på REM søvn i længere perioder medfører stress, irritabilitet og manglende koncentrationsevne.

Da dannelsen af melatonin sker fra vores ”dagshormon”, kan det groft set illustreres som følger: Tryptofan→Serotonin→Melatonin. Tryptofan er en essentiel aminosyre, hvilket vil sige, at den er livsnødvendig, da kroppen ikke selv kan fremstille den ud fra andre forbindelser. Der er dog andre aminosyrer i blodbanen, der konkurrerer med tryptofan. Men f.eks. et lille dagligt indtag af mørk chokolade kan med sit lave indhold af protein og høje indhold





af hurtigt omsættelige kulhydrater fremme udryddelsen af tryptofankonkurrende aminosyrer fra blodbanen. Det øger hjernens indhold af serotonin. Og serotonin er en betingelse for dannelse af melatonin. En ekstra gevinst ved indtagelse af chokolade er et psykologisk aktivt stof, der minder om phenylethylamin (PEA) et belønningsstof i hjernen, der kan give en følelse af forelskelse.

Det er også vigtigt, at du dagligt stimulerer din produktion af serotonin på andre måder. Serotonindannelse stimulerer du endvidere ved at dyrke regelmæssig motion. Det er vigtigt ikke at opbruge alt sit serotonin, da lagre i nerverne er medvirkende til at modvirke stress og manglende overblik i pressede situationer. Serotonin bliver til melatonin, der igen sætter gang i kroppens egen opbygningsprocesser. Derfor reparerer kroppen sig selv om natten, hvis der er de rette betingelser for det.

Har du perioder i dit liv, hvor du af den ene eller anden årsag ikke kan få din reparationstid og optimalt melatonin om natten, er det derfor ekstra vigtigt, at du kompenserer på andre områder. Vær ekstra omhyggelig med at få rigeligt med vand, god ernæring og dyrk regelmæssig motion. Spild heller ikke dit gode helbred med dårlig samvittighed, da negative tanker i den grad påvirker kommunikationen imellem dine celler. Negative tanker og dermed stress påvirker din krop. Nyd derfor en smuk solopgang, når du kører hjem fra arbejde. Nyd at fuglene synger. Nyd at du kan putte dig under dynen, når andre kæmper med at få benene ud ad sengen etc.



## **Søvn og sult**

Søvn er vigtigt for både fysisk og psykisk velvære. Gå aldrig sulten i seng. Sult medfører stress og derfor frigivelse af stresshormonet kortisol. Forbrændingen og fordøjelsen nedsættes. Derfor kan du ufrivilligt blive tykkere om maven, når du sover.

## **Søvn og kunstigt lys**

Sov aldrig med lyset tændt. Selv det svageste lys (å la de infrarøde tal på dit vækkeur) er tilstrækkeligt til at holde kroppen i en stressposition og dermed frigives stresshormonet kortisol. Desuden er kunstigt lys sat i forbindelse med flere kræftformer. Generelt er det ikke godt at have for mange elektriske instanser i soveværelset. Elektricitet er svingninger og disse svingninger påvirker din krops energiniveau.

Bliver du træt midt på dagen, så snup en powernap. Powernap er max. 15 minutters søvn (derved undgår du at bruge af dit melatonin/sovehormon til om natten). Endvidere vil du være lige så frisk med 15 min. søvn, som hvis du har sovet 1 time.

Søvn er vigtigere, end du tror og vel at mærke på de rigtige tidspunkter. Sov 8 timers uafbrudt søvn hver nat. Forskning viser, at kroppen har brug for samtlige timer for at opnå optimal reparation, og derved minimere risikoen for sygdom.

### Lynguide til sund søvn:

*Sov 8 timers sammenhængende søvn hver nat.*

*Sov i tidsrummet kl. 22.00-06.00 for optimal fysisk og psykisk reparation af kroppen.*

*Sov aldrig mere end 15 min. ad gangen om dagen (power-  
nap), da du så vil bruge af det melatonin, der skal reparere  
dig om natten.*

*Sov aldrig med lyset tændt, da det holder din krop i stress,  
mens du sover.*

*Sov aldrig hvis du ikke er ordentlig mæt. Manglende mæt-  
hedsfornemmelse holder kroppen i stress mens du sover.*

## Efterskrift

Det hele hænger sammen. Hvis du vælger at skære ned på motionen, må kroppen kompensere på andre områder. Det samme gælder for positive tanker, rigtigt åndedræt, væske, ernæring og ikke mindst søvn.

Men det er dit valg – dit helbred.

Og husk: **T**anker – **O**rd – **H**andlinger

Du har nu fået gennemgået de 6 grundprincipper for en sund livsstil:

- 1) Positive tanker.
- 2) Åndedræt.
- 3) Væske.
- 4) Ernæring.
- 5) Motion.
- 6) Søvn.

Du har forhåbentlig lært en hel del om din krop eller fået genopfrisket noget du allerede vidste. Forhåbentlig har du nu en forståelse for, at det hele hænger sammen.

Ét valg påvirker mange ting i dit helbred. Hvis du skifter fra en dårlig til en sund livsstil vil du sikkert opleve en periode med megen sygdom. Det kan være forkølelse, hovedpine, ledsmerter, koncentrationsbesvær m.m., som følge af eksempelvis en meget sukkerholdig kost. Kroppen vil bruge al sin energi på at rense dårligheder ud af kroppen. Kroppen skal renses inden den kan blive helt sund.

Husk at leve i nuet. Nyd dit liv og de mennesker du har valgt at dele det med. Smil. Og husk nu at tænke over din livsstil...hver dag!

Husk: Rom blev ikke bygget på én dag. Start med 1-2 overskuelige ændringer i din dagligdag, når de er blevet rutine, så lav 1-2 ændringer mere etc.

Du er nu godt på vej til et liv med ”ET GODT HELBRED”.

## “ET GODT HELBRED” Lynguiden

Bag denne bog ligger solid dokumentation og vejledning fra nogle af de største eksperter indenfor hvert deres område. *sund* er på ingen måde sponsoreret eller under politisk, økonomisk eller anden indflydelse af diverse producenter eller medicinalvirksomheder og kan dermed regnes for en fri og uafhængig kilde til information. *sund* er certificeret indenfor ernæring og sundhed og skal på intet tidspunkt forveksles med lægelig praksis.

Følger du de angivne grundprincipper fra *sund* vil du kunne opleve mærkbare ændringer fra dag 1.....

## **Om *sund***

*sund* er en certificeret konsulentvirksomhed i ernæring og sundhed.

*sund* er leveringsdygtig i en lang række foredrag indenfor fysisk og psykisk sundhed og henvender sig til unge som gamle, private, virksomheder og offentlige institutioner.

*sund* underviser og giver kurser i sundhedsrelaterede emner med specielt tilknyttede fagpersoner, der hver især er ekspert indenfor deres område (se mere på [www.sundnu.com](http://www.sundnu.com)).

*sund* er leveringsdygtig i sundhedstjek, der omfatter følgende målinger:

- Måling af muskelmasse.
- Måling af fedtprocent.
- Måling af væskestatus.
- Måling af knoglestatus.
- Måling af BMI.
- Måling af fysisk alder.
- Måling af fedt omkring de indre organer.
- Måling af basalt stofskifte (til individuel kostvejledning).
- Måling af blodtryk.
- Måling af totalcholesterol.
- Måling af antioxidantniveau.
- Måling af organfunktion.

Kontakt:

*sund* • Tlf. 40 42 40 82  
[sund@sundnu.com](mailto:sund@sundnu.com) • [www.sundnu.com](http://www.sundnu.com)

**Kildehenvisning og supplerende materiale:**

Berger, Barbara: Vejen til Kraft. Fast food til sjælen, Bazar 2007.

Berger, Barbara: Vejen til Kraft 2. Mere fast food til sjælen, Bazar 2007.

Byrne, Rhonda: The Secret, Borgen 2007.

Chek, Paul: How to Eat, Move and Be Healthy, Paul Chek 2004.

Chopra, Deepak: Kraft, frihed og nåde, Aschehoug 2007.

Cordain, Loren: Stenalderkost, Libris Fakta 2004.

DesMaison, Kathleen: Hvorfor sukker er farligt, Aschehoug 2005.

Dickson, Anne: Følelsernes sprog, Hans Reitzels Forlag 2001.

Dougans, Inge: Den illustrerede guide til zoneterapi, Borgen 2007.

Ehdin, Sanna: Få et selvhelbredende liv på 12 uger, Aschehoug 2005.

Ehdin, Susanna: Det selvhelbredende menneske, Aschehoug 2003.

Emoto, Masaru: De skjulte budskaber i vand, Sphinx 2005.

Enig, Dr. Mary et Fallon, Sally: Eat Fat Lose Fat, Plume 2006.

Hage, Irene: Kvinde. Krop og sundhed, Gads Forlag 2007.

Hansen, Per Westergaard: Hvad fortæller kroppen, Aschehoug 2003.

Hansson, Lene: Vejen til naturlig sundhed, TV2 Forlag 2007.

Hird, Suzanne et Schultz, Johnny: Politikens bog om stress, Politikens Forlag 2006.

Holford, Patrick: Optimal sundhed, Aschehoug 1997.

Kringelbach, Morten L.: Hjerernerum, People's Press 2004.

Myss, Caroline: Kraftens usynlige veje, Aschehoug 2005.

Myss, Caroline: Sjælens Anatomi, Borgen 1997.

Orloff, Judith: Positiv Energi, Aschehoug 2005.

Price, Weston A.: Nutrition and Physical Degeneration, Price-Pottenger Nutrition Foundation 2006.

Ravnskov, Uffe, MD, PhD: The Cholesterol Myths, New Trends Publishing 2000.



Schmid, Ron, ND: The Untold Story of Milk. New Trends Publishing 2003.

Valfridsson, Inga-Lill: Lær at trække vejret, Borgen 2006.

www.alun.dk: Diverse artikler

Wolcott, William: The Metabolic Typing Diet, New York: Doubleday 2000.

med flere...

Tak til:

Carsten-Vagn Hansen for opklaring af diverse tvivlsspørgsmål.









Thomas Raab fra Peter Lund Madsens/hjernemadsens team for uddybning af diverse spørgsmål.

Lene Thygesen for korrektur, opsætning og konstruktiv kritik.

Min familie for støtte, tid og kærlighed.

## Bogen du ikke kan undvære, hvis du interesserer dig for din egen sundhed

### Lær bl.a.

-  Hvorfor du aldrig mere skal på slankekur.
-  Hvordan dit humør styrer dit helbred.
-  Hvorfor du selv kan gøre meget for dit kolesteroltal og blodtryk.
-  Hvorfor du let kan komme til at se gammel ud før tid.
-  Hvorfor du bliver tyk om maven, når du sover.
-  Hvorfor motion er vigtig for din sundhed.
-  Hvorfor den forkerte slags motion kan bidrage med livsstilssygdomme som stress, fedme, depression, udbrændthed og nedsat immunforsvar.
-  Hvorfor den rette slags fedt kan sikre dig færre rynker og større intelligens.

Kort sagt: Du får her helt konkrete grundprincipper i sund livsstil samt en dybere indsigt i, hvorfor alt hvad du foretager dig her og nu har betydning for din krop uger, måneder og år frem i tiden. Din krop sender dig konstant tydelige signaler om sundhedstilstanden. Lær at tolke disse signaler. *sund* er din vej til et optimalt helbred, styrke og vitalitet både fysisk og psykisk.