

# FOKUS PÅ DIG



## GRØN MEDICIN

Det er faktisk ikke altid, at lægen sender dig på apoteket, selv om du har en lidelse, der kræver behandling. Et stigende antal læger skeler til „naturens egen medicin“ – se bare her, hvad nogle af dem har sagt om den:

**Hvidløg** – i kapselform – styrker immunforsvaret og forebygger forkølelse. Afhjælper desuden tarmproblemer og candida, skadelig kolesterol og for højt blodtryk.

**Ingefær** – roden lindrer smerter i muskler og led, ligesom der er registreret effekt i forhold til køresyge.

**Oregacyn** – et ekstrakt af oregano bekæmper effektivt bihulebetændelse, bronkitis og svampelidelser.

**Hyben** – et godt middel mod slidgigt, hvilket test på flere danske hospitaler har vist.

**Hestekastanje** – i dråbe- eller tablettform er et glimrende middel mod karsprængninger og åreknuder i benene.

Kilde: bt.dk

## MIG og min sundhed

Lotte Arndal, personlig træner, kostvejleder og indehaver af Arndal Spa & Fitness i København, 39 år og mor til Jasmin på 7 og Benjamin på 1½ år.



### Hvor ofte dyrker du selv motion?

– Optimalt fire gange om ugen, men det lykkes sjældent med to børn og fuldtidsjob. Bor heldigvis på 5. sal. Jeg når to gange styrketræning om ugen, hvor jeg bruger øvelser, der træner hele kroppen med smidighed og balance.

### Hvad har du altid i køleskabet?

– Champagne på køl! En dejlig vane, der stammer fra den tid, hvor jeg gik meget ud. Når man tog én ud, skulle man lægge en ny ind. Nu ligger flasken der meget længe ad gangen, men den ligger der! I den sunde afdeling har jeg altid æg og smør – elsker spejlæg stegt i smør.

### Hvordan lader du op?

– Laver *ingenting*. Blandt andet sørger jeg for at få nok søvn og blanke sider i min kalender. Og så god tid med mine børn. Nærvær og ro med mine børn giver helt klart overskud.

### Er der en uvane, du nødtigt vil undvære?

– Ja, at drikke den champagne, jeg har på køl.

### Spiser du kosttilskud?

– Omega-3-fedtsyrer, det anbefaler jeg alle mine elever.

Lotte har to yndlingsråvarer  
– læs hvilke på  
[altfordamerne.dk](http://altfordamerne.dk)



# HUSK DE 8 GODE

Svaret på „Hvad skal vi spise?“ er faktisk ligetil: Vælg en plantebaseret kost, rig på frugt, grønt og grove korn. Vælg gode fedtsyrer som oliven og raps – og nyd rødt kød og mindre sunde fedtsyrer i begrænset omfang. Læg dertil regelmæssig motion – så er du flot på vej. Hvor svært kan det være...

Og skal du lige ha' den én gang til, så får du her de otte kostråd, der gemmer sig bag anbefalingen – direkte fra Harvard School of Public Health:

**1 Vælg gode kulhydrater** – det er meget vigtigere end at vælge dem helt fra, selv om mange mener, det er den direkte vej til vægttab. Men du

har brug for kulhydrater til dit energilager, så find dem først og fremmest i grove kerner, frugt, grøntsager og alle slags bønner.

**2 Vær opmærksom på „protein-pakken“** – dvs. hvor meget fedt der følger med, når man tror, man vælger gode proteiner. En steak byder f.eks. på gode proteiner, men også på

en del af det usunde fedt. Bedste proteinkilder er derfor fisk, fjerkræ, nødder og bønner.

**3 Nyd de gode fedtsyrer** – mættet fedt øger risikoen for sygdom, mens enkelt- og flerumættede fedtsyrer nedsætter risikoen. Så det handler egentlig bare om at erstatte skidt fedt med godt fedt. For fedt skal du ha' – ellers går din forbrænding på dvale eller helt i stå.

**4 Fyld op med fibre** – dvs. flere grove kerner, mere frugt og flere grove, rå eller ganske let kogte grøntsager. Fibre mætter længere og justerer effektivt din følelse af sult, så du ikke lokkes i fordærv.

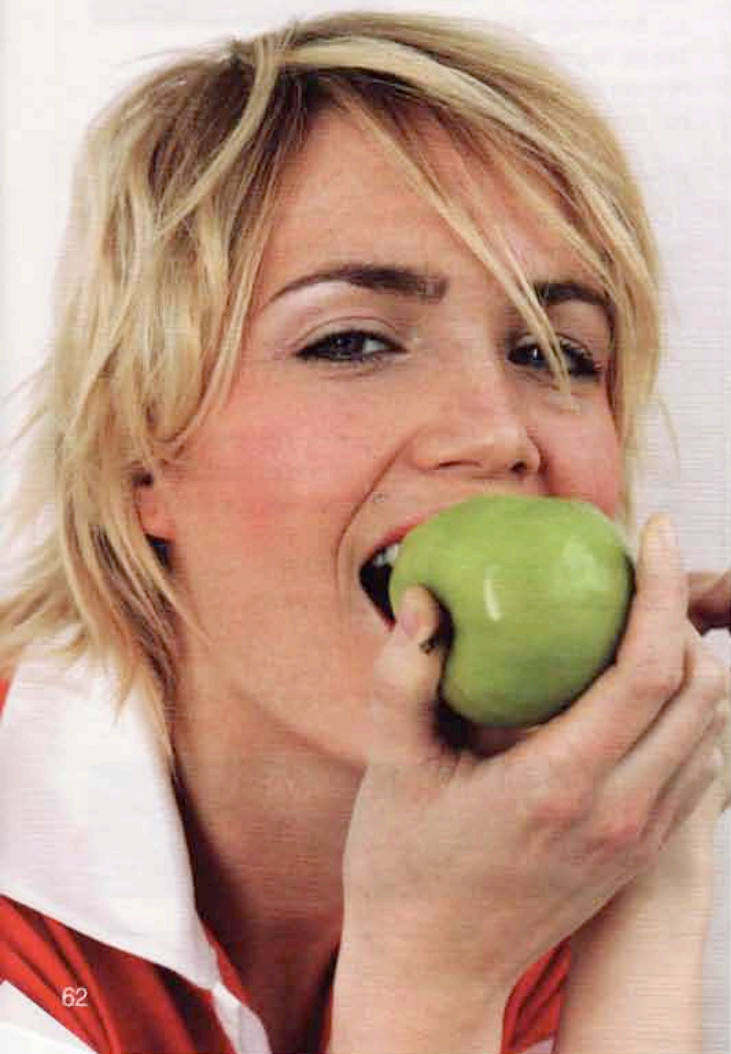
**5 Spis mere frugt og grønt** – lavt blodtryk, reduceret risiko for hjerte-kar-sygdomme og formentlig også en række cancersygdomme gør det svært at argumentere imod det fornuftige i at spise rigeligt af „det grønne“.

**6 Sørg for at få rigelig kalk** – til dine knogler, ja, men det er ikke helt ligegyldigt, hvor

fra du får din kalk. Mælkeprodukter byder som bekendt også på fedt, så skeler du til vægten – eller til rådene afgivet ovenfor – så er det nok en idé at få noget af dit kalk fra tilskud, sojamælk eller grønkål, som er mere rig på kalk, end man måske skulle tro.

**7 Et enkelt glas** – godt for nogle, men ikke for alle. Moderat vil sige én genstand om dagen for kvinder, to for mænd. Selv det kan øge risikoen for cancer i mave og bryst, men når vi kan begynde at kalde os midaldrende, så overtrumpes den risiko af en anden effekt, idet moderat alkoholindtag nemlig også beskytter mod hjerte-kar-sygdom. Så det må blive op til den enkelte at beslutte...

**8 Husk din multivitamin** – en vitaminpille, der byder på det meste, er en super „ernæringsforsikring“ – meget gerne med lidt ekstra D i disse tider, hvor D-mangel er blevet et tema for sig.



## FOKUS PÅ DIG

## MÆLK – SUPER EFTER TRÆNING

Det har vist sig, at mælk er et særdeles effektivt valg efter træning, fordi mælken dækker dit behov for både væske, kulhydrat og protein. Især det sidste er med til at gøre mælk til et godt valg. Proteinen i mælk er nemlig af så fornem kvalitet, at god gammeldags komælk kan udkonkurere nymodens proteintilskud.

Kilde: ShapeUp.



## SHOPPING SÅDAN KAN VI LI' DET

For meget og for lidt er lige skidt – åbenbart også når det handler om at bruge penge.

En mindre amerikansk undersøgelse har nemlig vist, at det kan have negativ effekt på vores købelyst, hvis der dels er for lidt at vælge imellem, dels for meget.

På et stort studenterbibliotek iværksatte man en fingeret test af kuglepennene, som man fortalte testpiloterne, at man overvejede at indkøbe i kæmpe mængder til universitetets ansatte.

Nogle testede to-tre forskellige penne. Nogle testede otte-ti penne, og atter nogle testede 15-20 penne.

Bagefter tilbød man de deltagende studerende at købe deres favoritpen til en særdeles favorabel pris, og her viste det sig, at der var markant størst købelyst i gruppen, der testede otte-ti penne, mens de øvrige grupper langt hyppigere takkede nej.

Kilde: PsykologNyt.



## Stil din sult med protein

Hvis du erstatter kulhydrater med protein, så mætter din kost længere.

Det har en engelsk undersøgelse vist – og ifølge forskerne er årsagen følgende: Når kroppen savner den hurtige energi fra kulhydrat og derfor tvinges til at hente næring og energi fra protein og fedt, så dannes stoffet keton i blodet, hvilket virker appetitnedsættende.

AF MARIE TIMMERMANN.  
FOTO: INA AGENCY,  
GETTY IMAGES, SCANPIX OG  
JUMO FOTO.

