

Prova något nytt

Mannen som gör saker gör många misstag, men han gör aldrig det största misstaget av allt - att inte göra någonting. - Benjamin Franklin

Sommaren är äntligen i full kraft och livet känns lätt! Märker du hur allt verkar lovande under sommaren? Växterna är i full blom och solen känns härlig på huden. De längre dagarna ger dig gränslös energi, vilket gör att du känner dig som om det är möjligt att uppnå alla dina önskemål och drömmar. Varför inte utnyttja denna energi, rida på sommarens energivåg och prova något nytt?

Under hela året lever vi i en intensiv takt (fysiska, emotionella och mentala) och vi fastnar ofta i rutiner, antingen av hänsyn till effektivitet eller av rädsla för främmande territorium. Bristen på variation i att göra samma saker om och om igen stagnerar inte bara våra sinnen, men också våra kroppar och hjärtan. Är du tveksam till att bryta din rutin? Rädsla och spänning har samma fysiologiska uttryck i våra kroppar; det är vårt sinne (medvetenhet) som klassificerar känslan som antingen positiva eller negativa. Så nästa gång du överväger en förändring i rutin och ditt sinne säger "skrämmande" se om du kan omtolka det som "spännande"!



Vad är något du aldrig tidigare har gjort, eller som du har velat göra under en längre tid? Välj ditt eget äventyr: organisera en kajaktur, ta en danslektion, gör en exotisk resa eller sätt upp ett mål för en ny personlig utmaning. Eller prova något enkelt, som att leka kurragömma med dina barn och grannar eller läsa i solskenet. Kanske är det dags att upptäcka en ny grönsaksrätt eller för att besöka en ny restaurang, strand eller socken.

Oavsett vilket äventyr som kallar dig, använd den här sommaren för att få det att hända och njuta av ditt liv. Växande nya upplevelser och spänning i ditt liv kan minska ditt beroende av konstgjorda stimulantia som koffein och socker, vilket leder till mer levande hälsa. Håll utkik efter stora förbättringar i ditt fysiska välbefinnande, mentala skärpa och motivation, plus en hel portfölj av skoj.

Rå och svalkande sallader

Varför är det så att vi på sommaren längtar naturligt mer efter färska och råa livsmedel? Dessa livsmedel har en kylande effekt på kroppen. Den lätthet och höga vatten-, fibrer- och vitamininnehåll arbetar tillsammans för att fungera som vår interna luftkonditionering under de varma månaderna. Vid den här tiden på året behöver vi också mindre tät, hög energi mat för att vi får så mycket energi från att vara ute i friska luften och solskenet. Det finns ingen bättre årstid än sommaren för att skapa dina egna färska, läckra, kreativa salladskombinationer. Genom att helt enkelt kasta ihop flera av dina favorit råa grönsaker, naken eller med en lätt dressing, har du en perfekt måltid för en varm sommardag.

- Sallad med olika skivade, tärnade eller rivna grönsaker. De möjliga kombinationerna är oändliga.
- Färska örter är en underbar möjlighet att blanda i, eftersom de är full av smak.
- Testa att lägga olika former av protein till dina sallader, såsom böngroddar, bönor, frön eller nötter.
- Blanda ihop en enkelt och frisk sallads dressing med t ex. lime/citronsaft, svartpeppar och olivolja.

Detta är ett utmärkt tillfälle att prova en ny grönsak från din närmaste gårdsbutik (www.ge-odlare.se). Vad är några kreativa smaker du aldrig har provat förut? Fänkål och mynta? Rädisor och ruccola? Sommar squash med vattenkrasse? Vad du än väljer, ha kul med din mat och ta det lugnt. Glad sommar!

Ont i kroppen?

Orsaken till autoimmuna sjukdomar som t ex. ledgångsreumatism, och multipel skleros (MS) är inflammation. Inflammation är kroppens normala och friska reaktion vid en skada i kärnväggen. När kroppen misstolkar sin egen försvarsreaktion och immunsystemet angriper sig själv blir följderna allvarliga. En inflammation på kroppens yta upplevs vanligen som värme, rodnad, svullnad och smärta. Kronisk, låg nivå inflammation på cellnivå – även kallad "the silent killer" - utvecklas utan smärta och kan leda till fetma, diabetes, cancer och hjärtsjukdom. Vanliga syndrom vid kronisk inflammation kan vara rygg- och nackbesvär, ledbesvär, artros och reumatism. Långvarig inflammation kan leda till benskörhet och fibromyalgi.

Orsaken till inflammation (ett överaktivt immunförsvar)

De främsta orsakerna till en inflammation är relaterade till **diet** men även **miljöfaktorer** (passiv rökning, luftföroreningar, bekämpningsmedel, tungmetaller, kemikalier och luftburna retmedel); **stress** (arbetsplats, förhållanden/relationer, personligt och psykologisk); **fysisk skada** (trauma, infektioner, frakturer, skärsår eller skrubbsår); **akuta och kroniska sjukdomar** (åderförkalkning t ex. hjärt- och kärlsjukdomar; övervikt och fetma; systemisk lupus erythematosus (SLE) bechterews sjukdom (reumatisk); led- och muskelsjukdomar t ex. reumatoid artrit (RA) sjögrens syndrom; mag-tarmsjukdomar t ex. crohns och ulcerös kolit; lungsjukdomar t ex. astma; hudsjukdomar t ex. psoriasis/eksem; allergier t ex. celiaki (glutenintolerans) och t o m individens genetiska påbrå.

Kostråd vid inflammation

"Stärkelse och fibrer består bara av glukos, som inte rubbar ämnesomsättningen i levern på samma sätt som fruktos. Men stärkelsrika livsmedel som t ex. ris, mjölmalt och potatis kan istället ge höga blodsockertoppar och höga insulinnivåer i blodet och trigger inflammation och som drar igång kroppens tillväxsystem. Därför spelar det stor roll hur höga blodsockertoppar och hur höga insulinnivåer du får i din kropp. Och detta är högst individuellt. En person som tränar mycket och har stor muskelmassa kan äta ganska mycket socker utan att det märks så mycket i blodet. För en person som tar det lite lugnare i livet – som har mindre muskelmassa och kanske dessutom är lite bukfet – är det värre. En sådan person kan få högt blodsocker av en banan". Ur "Ett sötare blod" av Ann Fernholm.

Bör äta:

1. Mycket ekologiska blad grönsaker, baljväxter och mjölksyrade grönsaker (surkål) och lågkolhydratkost
2. Fetter såsom ghee (skirat smör), kokosfett, avokado, chiafrö, linfröolja och fiskolja
3. Havsalg t ex. wakame, kombu eller arame
4. Läkeväxter: blåbär, cayenne, gurkmeja, ingefära, kanel, nypon, oregano, svart peppar, vitlöc
5. Kosttillskott: omega-3 (minst 3 gram/dag), enzymer (Regulat/Helazym), magnesium, kisel (Silicea), MSM (svavel)

Bör undvika:

1. Härdade fetter, transfetter och margariner (t ex. Becel, Lätta, Milda) eller andra helt eller delvis härdade fetter
2. Bör undvikas som pesten majsolja, rapsolja, solrosolja och margariner
3. Undvik att steka matoljor i höga temperaturer! Undvik industrimat (t ex. chips mm.) med ingrediens "vegetabilisk olja"
4. Raffinerat socker (t ex. juice, saft, läsk, cider, bullar, kakor, choklad, ketchup, majonnäs, sojasås, frukost flingor mm.)
5. Raffinerat spannmål (t ex. pasta och bröd = snabba kolhydrater)
6. Alkohol och koffein (håll dina binjurar friska - binjurarna bildar antiinflammatoriska hormoner)
7. Rött kött (ät kött från gräsätande djur (inte kraftfoder), vildfångad fisk (inte odlad) och eko. ägg från frigående höns)
8. Mejeriprodukter (syrabildande) såsom homogeniserad mjölk, fil, yoghurt, ost och kasein (mjölkprotein)
9. Växtgiften alfasolanin från nattskatteväxter/nightshades (t ex. potatis, tomat, paprika, aubergine)
10. Gluten (protein i vete, råg och korn)
11. Livsmedelstillsatser (t ex. glutamat i buljong)
12. Olivolja och nötter pga deras höga värden allergikvot (www.kostdoktor.se)
13. Undvik värktabletter och kortison. De är kontraproduktiva på sikt.

Förebyggande: Minskad/begränsad exponering för de ovan nämnda faktorer kan bidra till att vända inflammationen.

Dagliga rutiner:

1. Det första du gör på morgonen, drick 5 dl. rumstempererad filtrerat vatten, varje morgon
2. Bli fysisk aktiv 3-5 dagar per vecka, under minst 30 minuter per dag
3. Yoga och meditation och medveten andning främjar mental skärpa och minska stressen
4. Se till att äta lätt på kvällen och sova minst 7-8 timmar per natt
5. Vädra in frisk luft, vila och prioritera avslappning

Skicka vidare till en vän

Det är ett rent nöje att hjälpa de som ligger oss närmast om hjärtat att bli lyckligare och friskare. Vänligen dela med dig detta nyhetsbrev till vänner, familjemedlemmar eller kollegor som kan bli intresserade och inspirerade av det.