

MADEN TALER TIL DIN KROP! • EFFEKTERNE AF KRYDDERIER OG GRØNTSAGER

FÅ ET INDBLIK I HVORDAN FORSKELLIGE
GRØNTSAGER OG KRYDDERIER PÅVIRKER DIN
KROP OG DIN SUNDHED





Indholdsfortegnelse

| | |
|--|-----------|
| Forord | 7 |
| Maden taler til din krop! | 8 |
| Mine 10 kostbud og 5 livsstilsbud | 11 |
| Koriander | 16 |
| <i>K-vitamin</i> | 16 |
| <i>Carotener</i> | 16 |
| <i>C-vitamin</i> | 16 |
| <i>Æteriske olier</i> | 16 |
| <i>Andre effekter</i> | 16 |
| Oliven | 17 |
| <i>Oleuropein</i> | 17 |
| <i>Naturlige antihistaminer</i> | 17 |
| <i>Beskyttelse af "instruktionsmanualen"</i> | 17 |
| Basilikum | 18 |
| <i>K-vitamin så det batter</i> | 18 |
| <i>Anden plantemagi</i> | 18 |
| Ferskner | 19 |
| <i>Karotenoider</i> | 19 |
| Granatæbler | 20 |
| <i>Hormonbalance?</i> | 20 |
| <i>Antioxidanter</i> | 20 |
| <i>Farvel til kræft?</i> | 20 |
| <i>Mad men ikke medicin</i> | 20 |
| Tomater | 21 |



| | |
|--|-----------|
| <i>C-vitamin</i> | 21 |
| <i>Rødt er godt</i> | 21 |
| <i>Der skal gerne varme og fedt til</i> | 21 |
| Jordkokker | 22 |
| <i>Gode for fordøjelsen</i> | 22 |
| Hasselnødder | 23 |
| <i>Et dessert-trick med hasselnødder</i> | 23 |
| Salvie | 24 |
| <i>K-vitamin</i> | 24 |
| <i>Æteriske olier</i> | 24 |
| Avocado | 25 |
| <i>Naturlig E-vitamin</i> | 25 |
| <i>Andre gode ting i avocadoer</i> | 25 |
| Fennikel | 26 |
| <i>Duften og smagen påvirker mere end din næse</i> | 26 |
| <i>Næringsstoffer og fibre</i> | 26 |
| Svampe | 27 |
| <i>Masser af næringsstoffer</i> | 27 |
| <i>Dit immunforsvar bliver i topform</i> | 27 |
| Squash | 28 |
| <i>Skjult gul</i> | 28 |
| <i>C-vitamin</i> | 28 |
| <i>Og forbindelsen med marmelade</i> | 28 |
| <i>Sjovt faktum</i> | 28 |
| Ingefær | 29 |
| <i>Fordøjelsen</i> | 29 |



| | |
|--|-----------|
| <i>Smerter, inflammation og irritation</i> | 29 |
| <i>Bedre blodgennemstrømning og varme i kroppen</i> | 29 |
| Chili | 30 |
| <i>Carotener</i> | 30 |
| <i>Capsaicin</i> | 30 |
| <i>Blodsukker</i> | 30 |
| <i>C-vitamin</i> | 30 |
| Hvidløg | 31 |
| <i>Den store stinkende sundheds-møffe med svovlstikkerne</i> | 31 |
| <i>Hvorfor er hvidløg godt for blodårerne</i> | 31 |
| <i>Tid gør alting bedre</i> | 31 |
| Søde kartofler | 32 |
| <i>Den smukke farve</i> | 32 |
| <i>Der er mere at komme efter end blot betakaroten</i> | 32 |
| <i>C-vitamin</i> | 32 |
| <i>Nej...søde kartofler er ikke som at spise hvidt brød</i> | 32 |
| Gulerødder | 33 |
| <i>Orange guld</i> | 33 |
| <i>Det er ikke bare farven det drejer sig om</i> | 33 |
| <i>Nej...gulerødder er ikke en sukkerbombe!</i> | 33 |
| Mynte | 34 |
| <i>Fordøjelsen</i> | 34 |
| <i>Hæmmet bakterievækst</i> | 34 |
| <i>Hoste, astma og høfeber?</i> | 34 |
| <i>Hukommelsen?</i> | 34 |
| <i>De æteriske olier er ret robuste</i> | 34 |



| | |
|---|-----------|
| Asparges | 35 |
| <i>K-vitamin</i> | <i>35</i> |
| <i>Folsyre.....</i> | <i>35</i> |
| <i>Præbiotika.....</i> | <i>35</i> |
| <i>Glutathion</i> | <i>35</i> |
| Vil du have mere viden om sundhed? | 36 |
| <i>ET PAR GODE WEBSITES</i> | <i>36</i> |
| Om Umahro | 37 |
| Vil du have yderligere hjælp af mig? | 38 |
| Personlige 1-til-1 sessions | 39 |
| <i>Sådan foregår et forløb normalt.....</i> | <i>39</i> |
| <i>Vil du vide mere?.....</i> | <i>39</i> |
| Mine bøger | 40 |
| Sundhedsrevolutionær uddannelsen | 41 |
| <i>Vil du vide mere?.....</i> | <i>41</i> |
| Hjælp til selvhjælps workshops..... | 42 |
| <i>Vil du vide mere?.....</i> | <i>42</i> |
| Hjælp til selvhjælpsforedrag..... | 43 |
| Køkkenrevolution madlavningskurser | 44 |
| <i>Vil du vide mere?.....</i> | <i>44</i> |
| Toplederikuren™ | 45 |
| <i>Gør vi det godt nok?</i> | <i>45</i> |
| <i>Det kan gøres bedre</i> | <i>45</i> |
| Sundhedsrevolution i virksomheder og organisationer | 46 |
| <i>HVORFOR?</i> | <i>46</i> |



| | |
|--------------------------------|-----------|
| HVAD ER UDBYTTET? | 46 |
| HVAD ER UNIKT? | 47 |
| HØR MERE | 47 |

Forord

I 2013 og 2014 hjalp jeg Aarstiderne med at lave deres lowcarb måltidskasse og efterfølgende et par andre måltidskasser.

Udover at lave konceptudvikling, undervise personalet fra Aarstiderne og udvikle opskrifter til kasserne, så var jeg også med til at skrive om mad og sundhed til de nyhedsbreve, der var med i hver kasse.

I løbet af de år fik jeg skrevet en hel del om, hvordan forskellige grøntsager, bær og frugter – ja fødevarer i det hele taget – de påvirker din sundhed.

Det ville jo være en skam, hvis den viden bare skulle lige i arkiverne, når nu jeg har alle teksterne.

Så her har du en e-bog, hvor jeg giver dig nogle af de bedste og mest interessante af de korte artikler, jeg skrev om til Aarstidernes måltidskasser.

Basilikum, tomater, granatæbler, ferskner m.m.

Få en ide om, hvad de gør for din krop og hvad de indeholder hver især.

Det er ikke et komplet encyklopædi over hver eneste af fødevarerne, jeg har med i e-bogen, men det er et godt sted at starte, hvis du gerne vil vide, hvordan de her forskellige fødevarer kan påvirke din sundhed og dit velvære.

De bedste, sundeste, mest vitale og absolut mest velsmagende hilsener,

Umahro

P.S. Del hjertens gerne e-bogen med så mange som muligt. Mit mål er jo, at give så mange som overhovedet muligt viden, inspiration (og til tider provokation), til at opnå den vitalitet og sundhed de fortjener.





Maden taler til din krop!

Når du spiser, taler du madens sprog til din krop. Mad er ikke bare kalorier, vitaminer, mineraler, fibre, sporstoffer og antioxidanter. Mad er mere end noget, der stiller sulten her og nu og holder dig på benene indtil næste måltid. Mad er endnu mere end smag, farve, duft og konsistens.

Mad er faktisk information. Så hver gang du putter noget i munden, taler du faktisk til din krop. Du kan selv vælge, hvilken slags samtale du vil føre med din krop, i hvilket toneleje du vil tale, hvilke fagter du gør mens du taler, om det svarer til en samtale med drengene i højt humør eller om du giver din krop et kæmpe møgfald. Husk din krop svarer på samme maner.

Hvis du konstant taler til din krop i et sprog værre end den ondeste svigermor, du kan forestille dig (og så lige en svigermor med PMS 30 minutter efter hun har fundet den rette mand til hendes datter, der altså ikke er dig), agerer din krop derefter.

Altså, du indtager moderne mad hele tiden, stresser, ryger (også passiv), ikke bevæger dig, ikke får nok søvn, ikke får nok sex, elskov og kærlighed, ikke får nok mandetid o.s.v., så agerer din krop på ingen måde som en supermands. Tværtimod. Den vil gøre sit bedste, for at gøre dig til en karklud både fysisk og mentalt, som et kærligt tak for sidst.

"Næ, hvad skal jeg gøre ved det her kolesterolpartikel" tænker den. "Skal jeg lade det passere gennem blodbanen... eller skal jeg prøve at brænde det af, og derefter lægge det ud i væggen af blodåren? Hvad var det lige du sagde til mig før? Hørte jeg "Fu.. dig din /)&= (=). Du er en "%# =€ (%=)! €(%! OK. Så tror jeg, jeg brænder kolesterolpartiklet af..."

"Hmm, der var nogle fedtceller. Sådan som du talte til mig før, så vil jeg bede dem om at vokse sig store og fede, frem for at lægge dem i dvale i de næste 10-12 måneder. Og de der testikler, der egentlig skulle producere masser af testosteron, du kan tro nej! Dem gør vi på størrelse med tørrede rosiner og så beder jeg da lige fedtcellerne om at "stjæle" noget testosteron og lave det om til østrogen i stedet..."

Ja sådan kan din krop finde på at "tænke" og reagere, hvis du konstant udsætter den for en ond-svigermor-svada. Så spis tilstrækkelig megen dårlig mad og lev tilstrækkeligt usundt, hvis du gerne vil have, at din krop skal agere karklud hele tiden.

Resultatet: Du mærker ømhed i alle muskler og led, du får ondt i maven, du har nul energi, dårligt humør forfølger dig som myg på campingpladsen, svigtende koncentration rammer hvor- og når som helst, de ekstra kilo hjemsøger sidebenene, et ikke-eksisterende libido betegner og dyb Tornerosesøvn beskriver dig bedst på lagenerne og på lang sigt, kan det blive til decideret sygdom.

Hvilken spise og hvilke drikkevarer er så Skipper Skræk-spinat til din krop (og kaninfoder til dit libido, din fertilitet og din virilitet)?

Hvad svarer til smilet over hele fjæset efter en hel dag med dine bedste venner, nu hvor du er på vej tilbage til din udkårne?

Jo mere reelle og uspolerede fødevarerne er, desto bedre bliver supermands peptalken til din krop. Og desto mere samarbejdsvillig bliver din krop. Desto bedre får du det.

Frugter, grøntsager, fuldkornsprodukter, bær, fisk, skaldyr, vand, ren juice uden tilsat sukker, mejeriprodukter (hvis du tåler dem og de ikke er fyldt med sukker), bælgfrugter, nødder, frø, kerner og uspolerede olier (altså vegetabiliske olier der er koldpressede, uraffinerede og af jomfrukvalitet), se det er noget kroppen jubler over.

Hvis din mad hovedsageligt består af sådanne råvarer, behøver du blot at tænke på, hvordan Skipper Skræk reagerer på en gang spinat, for at vide hvilket sprog du taler til din krop. Ja, det er brændstof og brandtalen til din indre supermand. Du forkæler og spoler faktisk din krop med sådan. Din krop kvitterer med velvære, energi, mindre energi lagret på sidebenene, renere hud, bedre humør, bedre



fordøjelse, stærkere knogler, større muskler, et bedre libido og en meget lavere forekomst af mange sygdomme på lang sigt.

Reel mad, er også noget din krop "forstår" meget bedre.

Man kan på sin vis sige, at rigtig mad indeholder egen instruktionsmanual. Fibrene, smagsstoffer, det at man skal tygge maden, sammensætningen af vitaminer, mineraler og sporstoffer, alle sekundærstofferne i afgrøderne, de udgør tilsammen en slags instruktionsmanual, der forklarer din krop, hvad der er på vej og hvad den skal stille op med maden.

Sukker er for eksempel ikke et problem, når det er i et æble eller en banan. Fibrene, smagen, det faktum at du skal tygge dem, sammensætningen af næringsstoffer o.s.v. går som helhed, at du bliver mæt frem for blodsukkerbombet. Men hvis du drikker en sodavand eller spiser ren sukker, ja så er det jo noget helt andet. Der er ingen instruktionsmanual med.

Forestil dig at gå på indkøb i Ikea, men under lidt andre omstændigheder. Normalt bestemmer du selv, hvad du køber, du ved hvornår det bliver leveret og så kommer hvert møbel i egen emballage og med en brugsanvisning. Det er hvad du får med "rigtig" mad.

Men raffinerede fødevarer (læses som fødevarer der er splittet ad), er jo uden mening og kontekst. Det er som at købe ind i Ikea...blot uden at vide hvad du har købt og hvornår det bliver leveret. Når møblerne endelig ankommer med fragtbud (kl. 5:30 en tirsdag morgen), bliver alle enkeltdele dumpet hulter til bulter i din stue...og der er ingen instruktionsmanual med. Smådele uden kontekst og mening der giver dig stress og laver rod.

Sidst men ikke mindst, så forventer din krop, at der er en slags træner tilstede, der er med til at holde den på rette spor. Din krop er på sin vis som en lille dreng med masser af energi (men forhåbentlig fra bananer og ikke Faxe Kondi), der er sluppet løs på en fodboldbane: Den kan gøre fantastiske ting, såsom at lægge fedt- og kræftceller i dvale, reparere knoglerne, holde hjernen ved lige, maksimere mængden af testosteron og optimere energiproduktionen.

Den kan også finde på ret tåbelige ting, såsom at brænde kolesterolpartikler af og deponere dem i dine blodkar, råbe "voks hurtigere, hurtigere og hurtigere" til kræft- og fedtceller, vælge at slippe nedrivningsholdet løs på knoglerne, så de bliver splittet ad i stedet for at opbygges, bede dine testikler om at gå i dvale o.s.v.

En god træner vil forhindre sidstnævnte, altså svinkeærinderne. Alt det der er i rigtig mad – altså grøntsager, frugter, bær, fuldkorn, bælgfrugter, fisk, skaldyr, økologisk fjerkræ, økologisk kød og økologiske mejeriprodukter, virker tilsammen som en god og kærlig træner, der overtaler kroppen til at opgive svinkeærinderne. og holde sig til Ronaldo-driblinger og fantastiske afleveringer til resten af holdet i stedet. Motion virker faktisk på samme måde.

Motion brænder ikke bare nogle kalorier af. Det er også en besked til din krop om at finde supermand frem igen. Motion er med til at overtale din krop til at opgive for mange af svinkeærinderne.

Lad mig sig det lige ud: Fra din krops synspunkt, er moderne, raffineret, spoleret, overbehandlet, næringsfattig mad – junkfood, unaturligt fede og stressede dyr, ødelagte fedtstoffer, udpinte grøntsager og frugter, raffineret sukker og raffinerede kornprodukter i lange baner – som at vifte med to gange langemand direkte i ansigtet på kroppen, samtidig med du lader gloser og ord for grove til at skrive her, flyde fra dine læber og gennem en megafon skruet op på max.

Så det er ikke mærkeligt, vi ikke klarer os specielt godt på moderne mad. Alle de helbredsproblemer vi døjer med i moderne samfund – overvægt, hjertekarsygdomme, mentale problemer, indlæringsproblemer, svage knogler, kræft, astma, eksem, et immunforsvar der enten er for svagt eller alt for aggressivt – er til dels fordi, moderne mad er så grove ord, ad fulgt af mindst lige så grove fagter og gestikuleren.

Og som mand, kan du også være sikker på, at din mandighed bliver undermineret. Din fysisk styrke og statur mindskes, dit libido og din fertilitet mindskes, du bliver mindre skarp i pæren og din hud bliver mindre kysbar, skægstubbene bliver grovere og hyppigere adfulgt af skægpest.



Som kvinde giver moderne kost mere fedtet hud, nedsat fertilitet, dårligere humør, større hormonelle udsving, mindre lys i pæren og alt der hænger, bliver "ramt" af tyngdekraften år eller årtier, før det burde.

Apropos det med instruktionsmanualer, så er her endnu et problem med vores moderne overraffinerede fødevarer (sukker der er pillet ud af sukkerroen og sukkerrørene, raffinerede kornprodukter uden kim og skaldele, billige vegetabiliske olier der er splittede ad, soda- og saftvand fyldt med tilsat sukker o.s.v.). Fordi man har fjernet alt muligt under produktionen og tilberedningen, så er alle de her moderne fødevarer blot energi og (nogle gange) næringsstoffer uden kontekst og mening.

Uden advarsel og uden instruktioner. Der kommer alt for megen energi ind i kroppen alt for hurtigt, din krop har ingen chance for at blive mæt i samme tempo som du får tilført energi og kroppen reagerer faktisk med stress. Forestil dig at hælde 200 L benzin i en 40 L tank.

Al min mad er selvfølgelig lavet med dette i tankerne. Resultatet er glade stunder ved spisebordet og en gladere krop. Altså mere energi, bedre humør, større velvære, mere overskud og mere sundhed. Maden er ren glæde og medicin forklædt som himmerigsmundfulde.

Bon appetit!





Mine 10 kostbud og 5 livsstilsbud

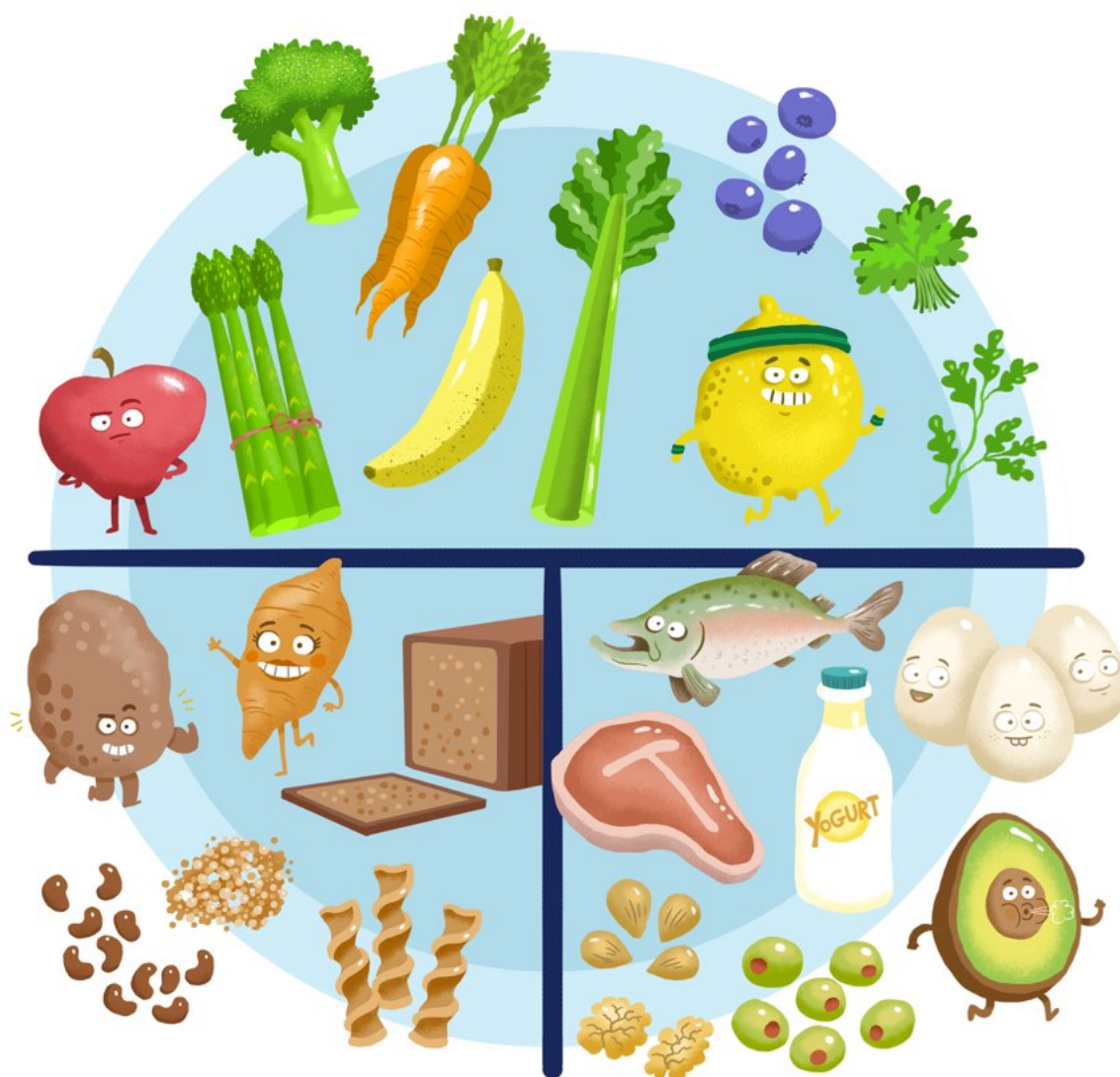
1. Spis dig smuk i grøntsager, bær og frugter hver dag – mindst 600 gr, men hellere 1 kg, helst flere grøntsager end bær og frugter og meget gerne økologisk. Spis hele farvespektret – en regnbue – hver eneste dag. Brug helst grøntsager, bær og frugter, der er plukket eller høstede, når de er modne og i sæson. Få noget råt, noget juicet, noget blendet og noget tilberedt.
2. Spis protein af ordentlig kvalitet til hvert eneste måltid. Få mindst 1 lille håndfuld til hvert måltid. Gå efter økologiske, biodynamiske, ægte frilands og vildt som kilder til animalsk protein. "Rent" proteinpulver kan også være en OK kilde til ekstra protein.
3. Skån din krop for al det tilsatte sukker – både det synlige, det usynlige og det kunstige. Jo lavere fedtprocent, desto mere aktiv og desto bedre form du er i, desto bedre vil din krop blive til at omsætte tilsat og raffineret sukker ... uden det på nogen måde skal være carte blanche til at gå helt amok i tilsat sukker. Stevia, xylitol og erythritol kan være acceptable sukkererstatninger, når de bruges med måde.
4. Sky ikke fedt – de rigtige fedtstoffer er sunde, så fokuser på type og kvalitet. Animalske fedtstoffer bør komme fra dyr, der har gået på græs og været i naturen – eller i det mindste er økologiske – og vegetabiliske olier skal være koldpressede og uraffinerede. Hold fokus på at få omega-3 fedtsyrer hver eneste dag.
5. Spis bælgfrugter, nødder, frø og kerner hver eneste dag. Få en lille håndfuld nødder. Nødder, frø og kerner kan være nemmere at fordøje, hvis de er udblødt eller ristet nænsomt. Overvej at erstatte andre kilder til stivelse med



bælgfrugter, hvis du har problemer med blodsukkeret, da bælgfrugter er de "allerlangsomste" kulhydrater.

6. Hvis du spiser kornprodukter, så vælg fuldkornsprodukter og fuldgryn – de raffinerede korn er ikke lige så næringsrige. Og få dem meget gerne udblødte eller lavet som surdej. Gluten er et problem for nogle, men det er en overtolkning, at alle skal undgå alt med gluten i.
7. Drik 1½-2 liter vand, ren grøntsagsjuice, grøntsagsjuice med lidt frugt i, grøn te, hvid te, sort the og urtete hver dag – hvis du bare må have kaffe eller alkohol, så gå efter nydelse og kvalitet, lidt men godt. Mælk og mejeriprodukter er ikke en nødvendighed, men omvendt er det heller ikke generelt usundt. Dog er der nogle, der har det klart bedst uden mælk. Mejeriprodukter ser ud til at være sundest, hvis de er fermenterede/syrnede.
8. Spis regelmæssigt – spring aldrig morgenmaden over og få hovedmåltiderne. Andre spisemønstre kan være relevante, hvis du er parat til det eller har et medicinsk behov.

9. Spis afbalancerede måltider med sundt fedt, kvalitetsprotein, "hele" kulhydrater og grøntsager – gerne så økologisk som muligt. Det gør du ved at spise efter T-tallerken-modellen og evt. ændre balancen efter dine behov.



10. Selv med så god mad, er det en god idé at tage en daglig multivitamin/mineral, et D-vitamintilskud, omega-3 fedtsyrer og eventuelt mælkesyrebakterier – hvis du vil understøtte med flere kosttilskud – som der kan være ganske relevante på individuelt niveau – så rådfør dig med fagfolk først.



NB: Kalorier tæller selvfølgelig, så konceptet kalorier ind vs kalorier ud er ikke forkert. Men typen og kvaliteten af kalorierne samt deres timing og din krops tilstand har også noget at skulle have sagt, i forhold til om du tager på eller taber dig...og hvad du tager på eller taber, for bliver det fedt, væske og/eller muskelmasse?

Om tilberedning

Måden maden tilberedes på spiller også en rolle for sundheden. Brankestoffer der dannes ved høj varme, er skadelige i større mængder og ser ud til at have lige så stor indflydelse på sundheden, som balancen mellem fedt, protein og kulhydrater, typen af kulhydrater eller fedtsyrebalancen.

Så steg og grill mindre, men damp, langtidssteg ved lav temperatur, kog, pocher, lynsteg i vand, råmariner, og fermenter mere.

Spis færre industrielt producerede stivelsesbaserede produkter – chips, pomfritter, morgenmadsprodukter, masseproduceret bagværk o.l. – da disse indeholder lige så store mængder brankestoffer, som kød og fisk, der er stegt for længe og for hårdt.

Skær også ned på mængden af saltede fødevarer, da saltningsprocessen øger produktionen af uønskede stoffer, der minder om og virker ligesom brankestoffer fra høj varme.

Det samme gælder røgede fødevarer.



De 5 livstilsbud anno 2015

1. Vi har fundet ungdommens kilde. Den hedder sved...så bevæg dig hver eneste dag. 30 minutter er absolut minimum, men mere kan være bedre. Desuden er decideret træning bedre end generel bevægelse.
2. Uden søvn dur helten og heltinden ikke, så sørg for at få sovet. Alt under 6 timer er for lidt og meget tyder på, at timerne mellem 22:00 og 02:00 giver allerstørst udbytte.
3. Stress påvirker ikke kun dit sind og humør, men også din krop. Så reducer stressen eller betal prisen!
4. Det er ikke kun din krop, der har behov for træning. Dit sind og din hjerne kan også trænes. Så uddannelsen, udfordring, ny viden, meditation, mindfulness og gode relationer er alle vigtige.
5. Rygning er skadeligt...også en lille smule!



Koriander

Koriander er en af de krydderurter, man bliver nød til at tage stilling til. Enten smager den fantastisk eller afskyeligt. Vi synes selvfølgelig fantastisk. Det er derfor vi har den med i kassen i denne uge.

Smagen er ikke det eneste bombastiske ved koriander. Den har også en effekt eller to på krop og helbred.

K-vitamin

Som med alle de andre grønne grøntsager, er koriander også en rigtig god kilde til K-vitamin.

NB: Dog er der ikke så meget kalk og magnesium i koriander, som i andre grønne grøntsager. Så få altid noget andet grønt eller andre kalk- og magnesiumkilder sammen med din koriander.

Carotener

Carotener findes ikke kun i gulerødder og græskar, men også i en del af de grønne blade, såsom koriander. Normalt kan du bare ikke se dem, fordi den grønne klorofyl maskerer alle de orange og gule carotener. Men de er der...og det er dem, du kan se, når koriander bliver for gammel og bliver gul. Det er fordi klorofyllen nedbrydes først, så de andre farvepigmenter bliver synlige.

Carotener er kraftige antioxidanter, der bl.a. beskytter kolesterolpartikler mod iltning. Derudover kan de omdannes til A-vitamin, der er vigtigt for synet, immunforsvaret og alle "overfladerne" (hud og slimhinder).

C-vitamin

Som du måske har luret med nogle af de andre tips, så er det ikke kun citrusfrugter, der er rige på C-vitamin. Koriander indeholder faktisk også en hel del, så når du spiser mexikansk mad med koriander og lime, bliver det en ren C-vitamin fest.

Æteriske olier

Koriander indeholder også en del æteriske olier. Deraf smagen. Men noget der smager så kraftigt, har selvfølgelig også nogle effekter i kroppen.

De æteriske olier i koriander:

- Virker bakteriehæmmende
- Er kraftige antioxidanter
- Ser ud til normalisere blodsukker og kolesterol samt triglycerider

Andre effekter

Ud fra foreløbig forskning, ser det ud til at koriander kan være i stand til at binde tungmetaller, hvilket både er en fordel og en ulempe.

Hvis koriander dyrkes i jord med et højt indhold af tungmetaller og/eller der bliver brugt sprøjtemidler eller vand med tungmetaller, er det et problem, for så suger korianderen det til sig. Og så skal man ikke spise det.

Men noget tyder på, at koriander kan binde tungmetaller fra maden fra det måltid, den spises sammen med, så der ikke optages lige så store mængder.

Faktisk eksperimenterer man også med at bruge tørret koriander til at rense spildevand for tungmetaller, da en god håndfuld ser ud til at kunne fjerne bly fra en kandefuld blyforurenset vand.

NB: Dette er altsammen foreløbig forskning, så lad være med at tro, at blot du spiser koriander, så bliver din krop renses for alle mulige giftstoffer.



Oliven

Oliven er i virkeligheden en frugt og er i familie med ferskner, mandler (hvor det jo er stenen fra mandelfrugten vi spiser), mangoer, abrikoser, blommer, nektariner og endda pistachienødder. Men det er ikke en sød frugt. Det er derfor at oliven altid er i lage. De skal simpelthen lægges i en lage for at mørne kødet og mildne smagen.

Når nu oliven er en ret atypisk frugt, så bør det jo heller ikke overraske dig, at de næringsstoffer der er i oliven, heller ikke er de helt typiske for frugter. Der er ikke mange karotenoider (de gule, røde, orange og pink farvepigmenter) eller C-vitamin at komme efter.

Men fortvivl ej, for der er masser af andre fytokemikalier i oliven, der har ganske betragtelige effekter på din sundhed...og det er selvfølgelig af den gavnlige slags.

Oleuropein

Oleuropein findes både i koldpresset olivenolie, i selve olivenfrugten og endda i bladene fra oliventræet. Oleuropein er en særdeles kraftig antioxidant. Det vil sige, at den virker som en slags "molekylær brandslukker", der stopper tilstande og reaktioner i kroppen, der minder om en ildebrand der er løbet løbsk på celleplan.

Og ikke nok med at oleuropein er en antioxidant i sig selv; oleuropein aktiverer også kroppens eget antioxidantforsvar. For udover antioxidanterne der kommer udefra via maden, så laver kroppen selv nogle særdeles kraftige antioxidant. Og oleuropeinen i oliven "tilskynder" kroppen til selv at lave flere af disse.

Derfor kan man bl.a. måle, at oliven mindsker iltningen af LDL-kolesterol, hvilket mindsker risikoen for åreforkalkning.

Naturlige antihistaminer

Der er også en del stoffer i oliven, der er milde antihistaminer. De mindsker frigivelsen af histamin, der jo er hovedrolleindehaveren i allergiske reaktioner, hvor histamin sætter gang i irritation og inflammation, der godt kan føles som 3. verdenskrig i huden, øjnene eller luftvejene.

Og kombinationen af fytokemikalier i oliven mindsker også den slags betændelse og irritation, der ser ud til at spille en vigtig process i åreforkalkningsprocessen.

Beskyttelse af "instruktionsmanualen"

Som om det ikke var nok, så kan man også se, at kombinationen af fytokemikalier i oliven beskytter DNA mod oxidativt stress. Med andre ord: "Instruktionsmanualen" beskyttes mod brand. Det er nok derfor, at et regelmæssigt indtag af oliven – uanset om det er olivenolie eller hele oliven eller oliventapenade – er forbundet med en lavere forekomst af kræft.



Basilikum

Basilikum smager eventyrligt godt og har også en fantastisk konsistens. Det har jo sådan en fløjlsblød effekt på tungen. Pesto er ikke kun cremet og glat p.g.a. olien, pinjekernerne og osten, men i lige så høj grad p.g.a. basilikum.

Hvis du gerne vil have, at din mad skal være ekstra blød og cremet, så prøv med basilikum. Blendede grøntsagssupper hvor man tilsætter basilikum og blender det med, bliver f.eks. helt fløjls-creme-bløde.

K-vitamin så det batter

Som med alle andre grønne grøntsager, indeholder basilikum masser af K-vitamin. K-vitamin er vigtigt for at blodet kan størkne, men det er langt fra alt det gør godt for.

K-vitamin er også en vigtig aktør i den måde din krop håndterer kalk på. Du har sikkert allerede hørt om D-vitamin og kalk. D-vitamin øger optagelsen af kalk fra tarmene, så der kommer mere kalk ud i blodbanen. Men K-vitamin "tager over" efter D-vitamin. Uden K-vitamin er det umuligt at få kalk lagt ind i knoglerne, hvor det gerne skal være, så de forbliver stærke og robuste. Derfor er K-vitamin også vigtigt for knoglerne. Så man kan godt sige, at K-vitamin "fragter" kalk derhen, hvor vi gerne vil have det. Nemlig i knoglerne.

Og apropos at få kalken derhen, hvor den skal være: Det ser også ud til at K-vitamin kan være med til at mindske risikoen for åreforkalkning. Som nogle af de hollandske forskere, der har lavet en del af de større studier på K-vitamin og sundhed: "K-vitamin sender kalken ind i knoglerne og væk fra dine blodårer".

Der findes to former af K-vitamin: K1 kaldet phylloquinon og K2 kaldet menaquinon. K1 findes i grønne planter. "Phyllo" er jo det latinske ord for "blad", derfor phylloquinon. K2 dannes af bakterier i tarmene (både hos mennesker og dyr), der omsætter K1 til K2. Så der findes masser af K2 i fuldfede mejeriprodukter (smør, fløde, fed ost og sødmælk). Når dyrene spiser godt med græs, så de får en masse vitamin K1 ind via kosten og så omdanner bakterierne i deres maver det til K2. Derefter ender det ude i koen. Og da K-vitamin er fedtopløseligt, så er det at finde i fedtet både på dyret og i mælken fra dyret.

Anden plantemagi

Udover K-vitamin er der også nogle ganske interessante fytokemikalier (plantestoffer) i basilikum.

En del af de vandopløselige bioflavanoider er særdeles kraftige antioxidanter. D.v.s. at de virker som en slags "brandslukker" og en slags "brandisolering" i kroppen på celle- og molekylærniveau. Man kan f.eks. se at nogle af antioxidanterne i basilikum beskytter mod "brandskader" på cellernes DNA, hvilket er godt i forhold til kræft og aldring.

Basilikum har jo en karakteristisk og næsten lidt parfumeret smag. Det er p.g.a. de æteriske olier i basilikum, bl.a. eugenol og limolen. Eugenol virker betændelses- og irritationsdæmpende. Så masser af basilikum i kosten kan måske mindske forekomsten af ømme led og muskler.

De æteriske olier i basilikum hæmmer også væksten af en lang række uønskede bakterier, så hvis du spiser basilikum regelmæssigt, kan det måske hjælpe med at holde styr på de 1,5-2 kg bakterier, der huserer i dit mavetarmsystem. Og dernede er det en god ide hovedsageligt at have "ønskede gæster" fremfor "ubudne gæster".

NB: Der er også rigtig meget eugenol i nelliker og muskatnød, der jo smager og dufter parfumeret. Og det er p.g.a. eugenolen, at basilikum giver noget af den samme smagsoplevelse, selvom det ene er friske grønne blade og det andet er hårde tørrede krydderier.



Ferskner

En ting er smagen og hele oplevelsen af at spise en fersken. Den er jo uhørt lækker, saftig og fløjlsblød. I hvert fald når den er solmoden, plukket på rette tidspunkt, opbevaret ordentligt og transporteret nænsomt.

Så selv hvis der ikke var noget specielt sundt ved ferskner, så er smagen og oplevelsen af at spise dem, jo mere end grund nok til at få ferskner hver eneste gang muligheden byder sig.

Det heldige for dig og jeg er så, at ferskner faktisk også kan noget, når det kommer til sundhed. Som de fleste andre frugter og grøntsager, har de bogstavelig talt suget solens stråler til sig, som du så får i et velsmagende koncentrat, når du spiser ferskenen.

Karotenoider

Farverne siger det hele. Nuancer af gul, orange, pink og rød er p.g.a. alle de karotenoider, der er i ferskenen. Ikke kun betakaroten, som du nok har hørt om, men også andre stoffer i samme gruppe, såsom lutein og zeaxanthin.

Ferskenen danner alle disse karotenoider, som en slags egen solcreme, der er med til at beskytte den mod solens stråler, så den ikke bliver solskoldet. Med andre ord: karotenoiderne er beskyttelsesstoffer i ferskenen...og de har også en beskyttende effekt i dig.

Lutein og zeaxanthin er ret så vigtige for dine øjne, hvor de beskytter øjet mod solstråler, så synet ikke bliver sløret længe før tid. Der er en øjensygdom kaldet AMD (aldersbetinget maculadegeneration), hvor nethindens guleplet (kaldet macula), går i forfald bl.a. p.g.a. UV-ståler fra solen over et helt liv. Så ligesom huden godt kan tage skade af uhæmmet sol over mange årtier, så kan det samme ske i det indre øje. Og når det sker, så bliver synet sløret.

AMD er et langt større problem hos ældre end f.eks. grøn og grå stær, selvom man hører meget mere om sidstnævnte. Der er nemlig mange flere ældre, der får nedsat syn eller mister synet p.g.a. AMD end p.g.a. stær. Det er nok 80.000 danskere over 60, der er ramt af AMD.

Problemet i AMD er at den akkumulerede skade på nethindens gule plet forårsaget af UV-stråler fra solen (og evt. også skader p.g.a. rygning), til sidst gør at den del af nethinden bliver fyldt med arvæv og så bliver synet sløret eller, i værste fald, så forsvinder det helt.

Men de gule karotenoider, såsom lutein og zeaxanthin, de ophobes i nethindens gule plet og beskytter den mod UV-strålerne. Så jo flere gule-orange grøntsager, frugter og bær du indtager, desto højere en "solfaktor" hælder du ind i dit øjes indre, så det bliver beskyttet i forhold til AMD.

Og dem er der masser af i ferskener (og også i abrikoser). Så nyd først synet af en moden fersken, nyd så smagen og vid at du bagefter har været i gang med at "smøre biologisk solcreme" på nethinden.

P.S. Som om det ikke er nok, så kan karotenoider også noget andet. De er fedtopløselige og ender derfor i dine kolesterolpartikler, der så bliver beskyttede med iltning. Det mindsker risikoen for åreforkalkning. Så har du fået spist den fersken?



Granatæbler

Hormonbalance?

Granatæbler ser ud til at kunne afhjælpe nogle af generne i forbindelse med overgangsalderen, såsom hedeture. Der er lavet flere mindre studier, hvor granatæblesaft eller granatæbleekstrakt mindskede forekomsten af hedeture og andre menopausale gener.

Hvordan kan det nu lade sig gøre? Det er p.g.a. indeholdet af fytoøstrogen. Altså plantestoffer der kan stimulere østrogenreceptorer (de "antenner" på dine celler, der skal "høre" signalerne østrogen bliver brugt til at formidle).

Det er jo ret smart i forhold til overgangsalderen, hvor der lige pludselig ikke er ret meget østrogen. For så kan fytoøstrogenene delvist erstatte, som kvinden ikke producerer længere, hvilket så hjælper på nogle af symptomerne i overgangsalderen, såsom hedeture.

Så hvis du er kvinde, kan det være en god ide, at få granatæble i en eller anden form, de fleste af ugens dage.

Antioxidanter

Granatæbler har jo denne her ufatteligt smukke røde kulør. Udover at din hvide skjorte kan blive pinkstribet, så kan de røde farvepigementer i granatæble selvfølgelig også gøre mere for dig, end at øge dine udgifter til renseri.

Alle de røde farvepigementer er kraftige antioxidanter. D.v.s. at de virker som en slags biokemiske brandslukkere på celle- og molekylærplan, fordi de modvirker oxidativt stress, der er pendanten til ildebrand på celle- og molekylærplan. Og det er ret vigtigt for kroppen, at være i stand til at styre cellulære ildebrande, for ellers opstår der skader på væv, kolesterol partikler o.s.v., hvilket leder til sygdom, aldring, forfald og dysfunktion.

Derfor kan granatæbler også noget i forhold til at beskytte mod åreforkalkning, styrke immunforsvaret, beskytte mod effekterne af overtræning og usund kost samt livsstil i det store hele.

Farvel til kræft?

Der er en del forskning på enkeltstoffer i granatæbler og kræft. I dyreforsøg og reagensglasset, kan man faktisk slå kræftceller ihjel eller stoppe dem, så de ikke gør mere skade. Men der er lang vej fra dyreforsøg og reagensglasset, til hvad der sker, når man spiser granatæbler eller drikker granatæblejuice. For de mængder der er kommet i dyrefodderet eller direkte ned i reagensglasset, svarer til at spise 5-10 kg granatæbler dagligt for en voksen. Og det er der nok ikke nogen, der kan præstere.

Mad men ikke medicin

Der er uden tvivl en masse interessante egenskaber ved granatæbler, men de er ikke medicin. Så spis granatæble for den fantastiske smag og som endnu en af mange typer planteføde i din kost, der alt i alt er med til at holde dig sund, stærk og vital.



Tomater

Udover at smage fantastisk, så kan tomater også gøre en hel del for din sundhed.

C-vitamin

Tomater indeholder ret så meget C-vitamin. Ikke helt i samme mængder som citrusfrugter, men nok til at det gør en forskel.

Rødt er godt

De røde – og også de gule og orange – farvepigmenter i tomater er også noget værd vis á vis din sundhed.

Lycopen, der er et af de dybrøde farvepigmenter, er der rigtig meget fokus på, da det både er en kraftig antioxidant og også "taler til din krop". D.v.s. at lycopen påvirker en masse processer i kroppen, der spiller en rolle i sundhed og sygdom.

Et lille udpluk af lycopens gavnlige effekter er:

- Det mindsker mængden af vækstfaktorer der kan få kræftceller til at vokse hurtigere
- Det mindsker omsætningen af testosteron på en måde der giver problemer med prostata
- Det har også en gavnlig effekt på balancen og omsætningen af østrogen
- Det beskytter LDL-kolesterol mod at ilte, som der ellers kan bidrage til åreforkalkning
- Øget aktivering af de processer i leveren og nyrerne der neutraliserer giftstoffer, såsom brugte hormoner og miljøgifte

Og det var bare lycopenen. Der er også en masse andre farvepigmenter i tomater, såsom betakaroten og lutein. Sidstnævnte er vigtig for øjnene, hvor den virker som en slags indre solcreme i øjet, der beskytter øjet mod fotoskader fra sollys.

Og derudover er der også en masse andre plantestoffer med gavnlige effekter, bl.a. quercetin, kampferol, zeaxanthin og kaffesyre. Navnene egentlig underordnede, men det er effekten ikke.

De her plantestoffer virker overordnet som en kærlig og til tider streng forælder, der sørger for ordentlig opførelse. Blot er det din krop der bliver opdraget og afrettet.

Der skal gerne varme og fedt til

De fleste af de gule-orange-røde farvepigmenter i tomater er fedtopløselige og optages derfor bedst fra mad, der også indeholder noget sundt fedt. F.eks. en dressing med olivenolie, noget avocado sammen med tomaterne eller at tomaterne bliver sauteret med lidt olie eller smør.

Varme hjælper også på optageligheden, så derfor får du allermest ud af tomater sundhedsmæssigt, hvis de også får noget varme.



Jordskokker

Jordskokker er en finurlig rod, med en vidunderlig men lidt apart smag og en virkelig skøn sprød konsistens.

Vidste du at jordskokker er nært beslægtet med solsikken? Og at den nogle steder regnes for ukrudt, da en plante kan blive til 75-200 stk i næste sæson.

Gode for fordøjelsen

Jordskokker indeholder en masse inulin. Inulin er en speciel type fibre der også findes i artiskokker, bananer, løg, porrer og hvidløg.

Inulin består af masse fruktose molekyler, der er sat sammen i lange kæder. De kan ikke fordøjes af mennesker, så derfor har de ingen kalorieværdi. Men inulin smager stadigvæk lidt sødt. Det er derfor at jordskokker smager sødt. For selvom vi ikke kan frigøre fruktosen i inulinen, kan delvist smage den.

Til gengæld bliver inulinen "spist" af gavnlige tarmbakterier, så tænk på jordskokker og inulinen de indeholder, som en slags "mælkesyrebakterie-foder". Og med de 1,5-2 kg bakterier vi har i mavetarmsystemet, så er det en god ide, at sørge for at fodre de "gode" af dem. Det kan du bl.a. med inulinen i jordskokker.

NB: Ved opvarmning nedbrydes noget af inulinen, så der frigives fri fruktose. Det er derfor jordskokker kommer til at smage en smule sødere, hvis du ovnbager dem, sauterer dem o.s.v.



Hasselnødder

Når snakken falder på nødder og sundhed, tænker mange mandler og evt. også hørfrø. Men glem ej hasselnødderne, der kan mindst lige så meget sundhedsmæssigt, som de smager fantastisk.

Som mandler, er der godt med monoumættede fedtsyrer i hasselnødder. Og naturlig E-vitamin. Og fytosteroler. Og naturlig folsyre. Og magnesium samt kalium.

Alle er næringsstoffer der hver især eller tilsammen gavner kredsløbet, hjertet, blodtrykket, kolesterolomsætningen og hjernen.

Desuden mætter de også godt, så hvis du spiser en lille håndfuld eller en halv håndfuld dagligt, er der større sandsynlighed for at det har en gavnlige effekt på vægten, end at du tager på af dem. For de mætter så godt, at der er mindre risiko for at du overspiser.

Et dessert-trick med hasselnødder

Vend nogle æbler og pærer i appelsinsaft og -skræl samt vanilje og kanel, kom dem i en bradepande belagt med bagepapir, bag dem 20 minutter i ovnen ved 160° C, hvor hasselnødder er med i 15 minutter i en lille skål. Kværn hasselnødderne til fint pulver sammen med hørfrø og kanel, som du drysser udover de bagte æbler og pærer. Det smager faktisk af nougat, så du får orange-infuserede frugter med nougatdryss.

Voila, en lækker dessert uden tilsat sukker...og du kunne jo evt. komme til at hælde lidt kokosmælk, fløde eller cremefraiche henover.



Salvie

Salvie kan meget mere end at smage godt. Så hvis ikke den fantastiske smag var nok i sig selv til at spise masser af salvie – hvilket den jo er – så er der også en del helbredsmæssige fordele.

K-vitamin

Salvie indeholder ret store mængder K-vitamin, hvilket ikke burde overraske, da det jo er et grønt blad og de fleste grønne blade indeholder masser af K-vitamin.

Og K-vitamin er ikke blot nødvendigt for blodstørkning, men er også vigtigt for knoglerne, da der skal K-vitamin til for at kalken fra maden skal kunne indlejres i knoglerne. Derudover

Æteriske olier

Udover K-vitamin, indeholder salvie rosmarinol. Rosmarinol blev opdaget i rosmarin, men der er også masser af rosmarinol i salvie. Rosmarinol er en ret kraftig antioxidant. D.v.s. at det "slukker molekulære ildebrande". Og man bruger også nogle gange rosmarinol til at konservere jomfruolier, så de ikke er lige så følsomme m.h.t. harskning.

Sidst men ikke mindst, så er salvie også godt for hukommelsen. Det er både fordi det ser ud til at øge blodgennemstrømningen til hjernen og fordi der er plantestoffer i salvie, der øger mængden af acetylcholin. Acetylcholin er et signalstof i hjernen, der spiller en vigtig rolle for hukommelsen.

Så spis salvie til. Især på grund af smagen, men også på grund af de sundhedsmæssige effekter.



Avocado

Avokado elsker du nok allerede for avocado smager jo helt genialt.

Rent sundhedsmæssigt er avocado også noget af en lækkerbidsken.

Du har nok allerede hørt om den type fedt, der er i avocado: Monoumættet fedt. Det er den samme slags, som der er i olivenolie, der jo menes at være en af årsagerne til at Middelhavskost er sundt.

Men avocadoer kan og er meget mere end blot monoumættet fedt.

Naturlig E-vitamin

De er også er forbistret god kilde til E-vitamin i naturlig form.

E-vitamin var all the rage i 1980'erne og 1990'erne i forhold til hjertekarsygdomme. Studier med tilskud af E-vitamin har ikke vist nogle imponerende effekter, men det er klokkeklart, at E-vitamin i helt naturlig form, som man finder i avocado og andre fødevarer naturligt rige på E-vitamin, ja det virker i overordentlig grad. Så hvad angår avocadoer og E-vitamin, så får du the real thing.

Andre gode ting i avocadoer

Der er også andre næringsstoffer i avocadoen:

- K-vitamin der er vigtigt for blodstørkning og knoglerne
- Folsyre der er vigtigt for hjernefunktion, dannelsen af røde blodlegemer, omsætningen af "gamle" hormoner og giftstoffer i leveren og blodgennemstrømningen.
- Vitamin B6 der også er vigtigt for hjernefunktion, energiproduktionen og omsætningen af giftstoffer i leveren
- Sidst men ikke mindst, så indeholder avocadoer fytosteroler. Tænk på fytosteroler som en slags plantekolesterol...der udelukkende har gavnlige egenskaber. De har en gavnlig effekt på kolesterolomsætningen og de kan mindske irritation, betændelse og inflammation.

So get your avocado on!



Fennikel

Fennikel er hvad jeg vil kalde en potentiel helse-horror-food. Altså, den er sund, men kan komme til at smage ret ringe, hvis man ikke håndterer dem korrekt.

Fennikel er ret så fiberrig (hvilket også er sundt), men det kan også være en udfordring. For fennikkel der ikke er skåret rigtigt eller tilberedt, kan være som at tygge i et stykke bomuld.

Og smagen er også karakteristisk. Det er fantastisk, når fennikel håndteres korrekt. Det skal enten koges, steges, braiseres, grilles (og nok lidt længere end du tror) eller også skal det skæres meget, meget tyndt. Papirtyndt og så en tand mere.

Men hvis din fennikel er skåret helt fint eller tilberedt, smager det himmelsk.

Udover den skønne smag, så kan fennikel også en ting eller to, hvad angår sundheden.

Duften og smagen påvirker mere end din næse

Den parfumerede duft og smag med nuancer af lakrids p.g.a. de aromatiske stoffer i fennikel, såsom anathol og kaempferol. De gør også ting og sager i din krop. De virker dæmpende på overdreven inflammation og er også kraftige antioxidanter. Så der bliver både bedre hånd i hanke med immunforsvaret og alle de reaktioner og mekanismer i kroppen, der i gang sættes, når immunforsvaret eller andre systemer i kroppen, mener der er "fare på færde", gør sig parat til at kæmpe og går i en slags undtagelsestilstand. Og der bliver bedre kontrol med molekylære ildebrande.

Næringsstoffer og fibre

Fennikel indeholder også ret meget C-vitamin og folsyre i naturlig form. C-vitamin er vigtigt som en antioxidant og nødvendigt for at immunforsvaret fungerer ordentligt. For uden nok C-vitamin, så bliver dit immunforsvar sløvt, når det kommer til at ordne infektioner, men samtidig kan det heller ikke holde hånd i hanke med allergiske reaktioner og astma, der bliver endnu værre, hvis man mangler C-vitamin.

C-vitamin er en nødvendighed for at kunne danne kollagen. Og kollagen er jo ikke blot vigtigt i forhold til at bibeholde en babylækker hud, men i lige så høj grad vigtigt for brusken i dine led, dine ledbånd og ligamenter, dine knogler og endda dine slimhinder kan vedligeholdes.

Folsyre er der selvfølgelig også i fennikel, for den er jo grøn og "fol"et i folsyre kommer fra det latinske ord folium, der jo betyder grønne blade.

Og folsyren i fennikel er i naturlig form, fremfor den syntetiske form.

Det kan måske godt lyde lidt hippie-New Age-frelst, men det betyder noget.

Folsyre er først aktiv i kroppen, når det er i formen tetrahydrofolat. Denne form findes i grønne blade og bælgfrugter. Men alle de berigede fødevarer og de fleste kosttilskud, indeholder et forstadie til folsyre kaldet pteroylmonoglutamat.

De fleste mennesker kan sagtens omdanne pteroylmonoglutamat til aktiv folsyre, men det er ikke alle, der kan det. Og dem der ikke kan det, de skal have folsyre i den "naturlige" form, for ellers får de ingen glæde af det.

Og folsyre spiller jo en vigtig rolle i mange sammenhænge i kroppen, bl.a. omsætningen af hormoner, produktionen og nedbrydningen af signalstoffer i hjernen, reparation af genskader, at tænde og slukke for gener efter behov, for at danne røde blodlegemer, for at holde kredsløbet sundt og for nervesystemet.

Sidst men ikke mindst er der godt med kalium og fibre i fennikel. Kalium er med til at sænke blodtrykket og fibrene de både mætter dig og virker som næring for den gavnlige tarmflora.



Svampe

Svampe smager jo fantastisk...i alt fald, når de bliver tilberedt på korrekt maner. Du har sikkert hørt om smagen umami, der jo bedst kan beskrives som smagen af velsmag. Når du får noget, der smager umami, så vil der samtidig ske øget oplevelse af alle andre sanseindtryk fra mundhulen (smag, duft, tekstur o.s.v.). Så umami virker smags- og sanseforstærkende.

Velhængt kød, tilberedte tomater, oliven, kapers og gode oste såsom Manchego har alle umami smag. Det har svampe også. Det er derfor, at svampe løfter smagen af de fleste retter, de tilføjes til.

Og det er jo i sig selv nok til at spise masser og atter flere svampe i maden. Og så er der også nogle sundhedsmæssige fordele derudover...

Masser af næringsstoffer

De fleste tænker grøntsager, frugter og bær, hvis de skal have et vitamin- og mineralboost. Svampe, såsom champignon, Karl Johan hatte, shiitake, maitake, reishi, trøfler og stort set alle spisesvampene fra alle verdens forskellige køkkeener.

100 gr indeholder både godt med selen, kobber, vitamin B2 og vitamin B5. Selen, som vi har set på tidligere, er vigtigt for stofskiftet, immunforsvaret, dit antioxidantforsvar (de mekanismer der svarer til din krops molekylære brandisolering), kontrol med celledeling og evnen til at neutralisere tungmetaller.

Kobber skal du ikke have så meget af, men ikke desto mindre er det ret så vigtigt. For at lave kollagenet, der både gør din hud stærk og ung, men der også er en vigtig del af brusken i dine led, ledbånd og sener og endda i dine knogler, skal der kobber til. Og så er kobber også nødvendigt for at enzymet superoxid dismutase virker. Tænk på superoxid dismutase som en slags "super-brandslukker" i din krop. Sidst men ikke mindst, er kobber nødvendigt for at kunne lave kalorier om til energi. Det er der to årsager til:

1. Kobber er et hjælpestof når der skal transporteres jern ind i røde blodlegemer
2. Kobber er et hjælpestof, når kalorier fra sukker og fedtstoffer bogstaveligt talt skal brændes af inden i cellerne.

Vitamin B2 er også en nødvendighed, hvis du gerne vil være i stand til at omdanne kalorierne fra maden til reel energi, så du faktisk får glæde af dem, fremfor ekstra isolering på sidebenene. Og sjovt nok, så er vitamin B2 også ret vigtigt i forhold til at kunne danne røde blodlegemer og få nok jern ind i dem og det er vigtigt for at vores eget antioxidantforsvar virker.

Og vitamin B5 er også helt essentielt for at kunne omdanne kalorier til funktionel energi, som din krop kan bruge til noget.

Dit immunforsvar bliver i topform

Som om det ikke var nok, påvirker svampe også immunforsvaret på flere gavnlige måder. De indeholder bl.a. nogle stoffer kaldet beta-glukaner, der stimulerer immunforsvaret, så det bliver bedre til at klare akutte infektioner, såsom forkølelse og influenza, og muligvis er der også en effekt på immunforsvarets evne til at angribe og destruere kræftceller.

Kort og godt. Få svampe i maden. Smagen er i sig selv nok, men derudover får du også en lille helsebonus med.



Squash

Lad dig ikke narre af squashens blege indre. Der er masser af næringsstoffer i den selvom den ikke er gennemfarvet som mange andre grøntsager.

Skjult gul

Kødet i en squash har et let gulligt skær hen i retning af meget lyst smør. Den gule farve kommer især fra lutein og zeaxanthin. Det kan godt være, at de ikke er lige så iøjnefaldende som beta-karoten, der jo er knald-orange.

Men det skal du ikke lade dig snyde af. Begge disse karotenoider akkumulerer i macula i øjet (det område man kalder den gule plet lige præcis på grund af den høje koncentration af disse gule karotenoider fra kosten der findes der). Macula bliver udsat for alle de solstråler, dit øje bliver udsat for i løbet af et helt liv.

Derfor skal der jo helst noget faktor 55 til, så macula ikke ender med at tage skade af alle UV-strålerne og synet går i sort. Luteinen og zeaxanthinen i squash er lige præcis denne "øjen-faktor-55-+".

C-vitamin

Squash indeholder også en del C-vitamin. Ikke helt så meget som i citrusfrugter eller kiwier, men stadigvæk ganske anstændige mængder. C-vitamin er jo ikke blot vigtigt for immunforsvaret, men også med til at mindske sværhedsgraden af astma og eksem, hæmmer nogle af processerne i åreforkalkningsprocessen beskytter kollagenet i bindevæv såsom hud og led.

Og forbindelsen med marmelade...

Har du lagt mærke til at squash er ret blød og lidt svampet? At den faktisk suger vand til sig? Og hvorfor mon det? Det er p.g.a. indholdet af pektin. Pektin er en type vandopløseligt fiber der også findes i bær, æbler, kvæder og pærer. Faktisk tilsætter man ekstra pektin til marmelade, så de bliver så bløde og cremede.

Udover at pektin påvirker konsistensen, så er det også en god næringskilde for den gavnlige tarmflora. Når du spiser squash, får de 1,5-2 kg bakterier i dit mavetarmsystem næring af den slags, der gør at der er nok af dem og at de "opfører sig ordentligt".

Sjovt faktum

Squash er faktisk i familie med meloner, agurker og græskar. Græskar er måske ikke så svært at gætte, men melonerne er også med i slægten. Meloner, agurker, græskar og squash er alle i Cucurbitaceae-familien. Det betyder græskar på Latin.



Ingefær

Ingefær er i bund og grund roden til alt godt. Så det er ikke blot smagen, der er genial: Din krop får også masser af gavnlige effekter af ingefær. Det er nok også derfor, at man har brug ingefær i mange tusinder år i Ayurvedisk medicin, i traditionel asiastisk medicin og endda Europa i græsk-arabisk folkemedicin i tiden før Romerriget.

Fordøjelsen

Ingefær er ret godt for fordøjelsen. Det kan både hjælpe på kvalme og oppustethed og på forstoppelse. Så uanset om det går for hurtigt eller for langsomt med mavsens (eller du føler at maden helst vil retur), er det værd at prøve med noget ingefær. Desuden stimulerer ingefær produktionen af mavesyre og fordøjelsesenzymer.

Smerter, inflammation og irritation

Ingefær har også en gavnlig effekt på inflammation, irritation og smerter. Gingerolerne, der også er ansvarlige for ingefærs karakteristiske smag, virker regulerende på produktionen af mange af de signalstoffer, der er med til at forårsage inflammation, smerter og irritation. Når der er en overproduktion af disse signalstoffer, f.eks. ved slidgigt eller en overbelastningsskade, så kommer irritationen og betændelsen. Ingefær sænker produktionen af disse signalstoffer, men hæmmer ikke produktionen fuldstændig, og kan derfor være en blid måde at behandle kroniske betændelses- og irritationstilstande i led, sener, muskler og andre dele af bevægeapparatet.

Det smarte ved blot at normalisere produktionen af de betændelsesfremmende signalstoffer, er at den risiko for mavesår, der er med smertestillende medicin, den undgås. Dog skal du være opmærksom på, at da ingefær er stærkt, så skal du selvfølgelig ikke spise meget store mængder, hvis du har mavesår i forvejen.

Så lidt som 10 gr frisk ingefær dagligt er nok til at gøre en forskel, om det er i maden, i the eller i juicen. Og tørret ingefær virker også godt.

Bedre blodgennemstrømning og varme i kroppen

Mange oplever bedre blodgennemstrømning og mere varme i kroppen, når de får godt med ingefær. Det man mener der sker, er at ingefær mindsker sammenklumpningen af blodplader. Når blodpladerne klumper sammen, mindskes blodgennemstrømningen. Så drik og spis godt med ingefær for at få varmen, når det er koldt udenfor eller du fryser alligevel. Dog skal du holde igen med ingefæren, hvis du ved, at du skal opereres inden for de næste 2 uger, da du ellers kan risikere af bløde mere under operationen.



Chili

Chili kan meget mere, end at smage ret så bombastisk og gøre dig berømt, hvis du hedder Klaus og tør spise ren chili for åbent kamera.

Carotener

De skønne farvenuancer chilier har – rød, gul, orange og grøn (ja, de grønne er gule og orange "nedenunder" det grønne) – er blandt andet p.g.a. carotenerne i chilien. Carotener er som sagt ret kraftige antioxidant i blodbanen der beskytter kolesterolpartikler mod iltning og harskning, hvilket nok mindsker risikoen for åreforkalkning.

Carotener er også forstadiet til vitamin A, som der både er vigtigt for synet, huden, immunforsvaret og slimhinderne.

Capsaicin

Det der smager stærkt i chili – og brænder i mund, svælg, øjne, næse, fingre o.s.v. – er stoffet capsaicin. Og det har mange interessante helbredsmæssige effekter:

- Smertestillende fordi der bliver sat gang i produktionen af endorfiner
- Betændelses- og irritationsdæmpende
- Giver bedre blodgennemstrømning

Så den midlertidige brændende fornemmelse afløses af en masse gavnlige effekter og er den snurrende tunge eller en-to tårer værd...og du behøver jo ikke at dosere lige så store mængder som Chili Klaus til at lægge ud med.

Blodsukker

Chili og forbedret blodsukkerregulering er måske ikke den første sammenhæng, du tænker på. Men noget tyder på, at chili kan forbedre blodsukkerreguleringen, så blodsukkeret stiger mindre efter et måltid, sammenlignet med hvis man slet ikke spiser chili (og andre stærke krydderier med capsaicin og lignende stoffer). Desuden ser der ud til at blive produceret mindre insulin, så kroppen ikke behøver at "bruge lige så mange hormonelle kræfter", for at styre blodsukkeret. Derfor er chili ikke en dårlig ide at inkorporere i maden, hvis du kæmper for at holde styr på blodsukkeret.

Så husk at dine chokoladedesserter fremover skal være med chili-chokolade og der skal lidt chili i din apple pie udover kanel.

C-vitamin

Chili indeholder også en del C-vitamin. Faktisk indeholder en enkelt hel normal chili peber mere C-vitamin end en enkel appelsin.

Så udover æbler, så husk "a chili a day also helps keep the doctor away..."



Hvidløg

“Sandheden stinker” er der nok en person eller to, der har sagt eller tænkt, efter at have fået dårlige nyheder.

Når det kommer til hvidløg, så er ordene “sundheden stinker” det helt rette at sige...selvfølgelig med et kæmpestort smil. For stort set alt det i hvidløgene der er super sundt, er også det, der lugter.

Den store stinkende sundheds-møffe med svovlstikkerne

En af grundene til at hvidløg er så sundt, er p.g.a. de svovlforbindelser det indeholder. Alliin, allicin, ajoene og mange flere forskellige “stinkende” svovlforbindelser er at finde i hvidløg. Som sagt “sundheden stinker”.

Svovlforbindelser i hvidløg har en masse gavnlige effekter:

- De hæmmer væksten af bakterier, svampe, vira og parasitter
- De kan understøtte nogle af kroppens afgiftningsmekanismer der håndterer miljøgifte og den slags “uønskede” molekyler
- De kan understøtte kroppens egne antioxidantmekanismer...altså kroppens egen “brandisolering”
- De er gode for kredsløbet
- De hæmmer overdreven inflammation og irritation
- De mindsker risikoen for de kræftformer der fremmes af branket, saltet og røget mad

Hvorfor er hvidløg godt for blodårerne

Svovlforbindelserne i hvidløg kan optages af røde blodlegemer, der så bruger dem til at lave brintsulfid (H_2S). Brintsulfid får blodkarene til at udvide sig, så blodgennemstrømningen bliver bedre samtidig med at blodtrykket falder. Som om det ikke var nok, så mindsker brintsulfid også risikoen for blodpropper, da det gør blodet mere tyndtflydende. Og det hæmmer de mekanismer, der leder til åreforkalkning.

Tid gør alting bedre

Mange af svovlforbindelser i hvidløg, bliver først aktiverede, når hvidløget bliver knust eller hakket og de så bliver udsat for luft. Så hvis du vil have allermest effekt – det gælder både smag, duft og sundhed – skal du lade hvidløggene ligge ca. 5 minutter, efter du har hakket eller knust dem, inden du kommer dem i maden. Ellers risikerer du, at du nok får duften, men at de sundhedsmæssige effekter er forduftet og pist borte.



Søde kartofler

Den smukke farve

Den lækre orange farve er jo ikke til at komme udenom. Det p.g.a. al betakarotenen der er i søde kartofler. Og ja, betakaroten (når det kommer i mad og ikke syntetisk betakaroten i tilskud) er jo ret sundt:

Det mindsker iltningen af kolesterolpartikler hvilket mindsker risikoen for åreforkalkning

Det kan virke som en meget, meget mild solcreme i underhuden, hvor det lagres...men du skal stadigvæk ikke tage 3 timers direkte sol primetime tæt på ækvator selvom du spiser kilovis af søde kartofler dagligt

Det ser ud til at hæmme væksten af HPV

Det kan omdannes til A-vitamin, der både er vigtigt for synet og immunforsvaret samt alle helingsmekanismer i kroppen

Der er mere at komme efter end blot betakaroten

Betakaroten er langt fra det eneste fantastiske farvepigment i søde kartofler. Kødet er også fyldt med farvepigmenter, der er i familie med dem, der findes i bær. Og det kan en ting eller to. Udover at være antioxidanter ligesom betakaroten, så virker de også mildt betændelsesdæmpende og hæmmer nogle af de mekanismer, der leder til blodpropper.

C-vitamin

C-vitamin er ikke blot noget, man finder i appelsiner, citroner og limes. Der er faktisk også en del C-vitamin i søde kartofler...selv efter de er tilberedt. Så hvis nu du får dine søde kartofler dryppet med citron- eller limesaft, så vil det ikke kun være dine smagsløg der jubler, men også din krop.

Nej...søde kartofler er ikke som at spise hvidt brød

Selvom der er stivelse og (lidt) sukker i søde kartofler, er der ingen grund til at gå i baglås. 100 gr søde kartofler indeholder omkring 12 gr stivelse og 4,5 gr sukkerstoffer. Så h.h.v. 12% og 4,5%. Og det er altså ikke overvældende eller noget, der sætter din krop fuldstændig ud af balance. I hvert fald ikke, hvis du er rask, sund og bevæger dig.

Desuden indeholder søde kartofler en hel del fibre, der fodrer den gavnlige tarmflora. Og når nu vi alle har 1½-2 kg tarmbakterier, er det nok meget godt at fodre dem med den rette kost, så de forbliver i godt humør og opfører sig pænt.

Men hvis du har et specifikt problem med blodsukkeret og blodsukkerbelastning, f.eks. PCOs eller svær type II diabetes, kan det godt være, at du skal holde igen med de søde kartofler.



Gulerødder

Hønsefødder, gulerødder og halsen af en svane. Den som kysser pigerne, de har en dejlig vane...

Gulerødder og kys i samme rim, er der en god grund til. For sundhedsmæssigt – og selvfølgelig også smagsmæssigt – er gulerødder noget du absolut bør berige dit liv med.

Orange guld

Orange er den farve i planteriget, der er tættest på guld. Så måske skulle vi kalde dem for "gulderødder" i stedet. Farven kommer blandt andet p.g.a. betakarotenen, der er det primære orange farvepigment i gulerødderne.

Og betakaroten virker jo både som en mild solcreme i underhuden og beskytter kolesterolpartikler i blodbanen mod iltning.

Men gulerødder indeholder også en del lutein, som vi allerede har set på i tidligere tips. Lutein er ret så vigtigt for øjnene, da lutein beskytter dele af nethinden mod UV-stråler i solens stråler, der kan give sløret syn med alderen. Lutein er gult. Det ser du ikke umiddelbart, men den gule farve gemmer sig bag betakarotenen.

Det er ikke bare farven det drejer sig om

Gulerødder har meget mere at byde på sundhedsmæssigt end farvepigmenterne. Har du nogensinde tænkt over, at gulerødder også er lidt aromatiske og parfumerede i smagen? I hvert fald gode gulerødder.

Hvorfor det? Det er bl.a. p.g.a. polyacetylene. Poly-hvad-for-noget? tænker du måske. Polyacetylene er en del af gulerøddernes egen "antibiotika", der hæmmer væksten af skimmel og endda insekter, der ellers ødelægger eller spiser gulerødderne. I menneskekroppen viser det sig, at polyacetylene hæmmer væksten af kræftceller.

Nej...gulerødder er ikke en sukkerbombe!

Der er jo denne her skrøne om at spise gulerødder, det nærmest er som at spise sukker. Og det passer ikke. Gulerødder indeholder nogle kulhydrater, men så mange er det ikke.

100 gr gulerødder indeholder 5 gr sukkerstoffer, 2 gr stivelse og 3 gr fibre. Så gulerødder indeholder 5% sukkerstoffer i råvægt. Og det er altså ikke så forfærdelig meget. Hvis du spiser 100 gr gulerødder, så svarer det til 1 tsk sukker...og her kommer det med fibre, næring og alt muligt andet fra den hele gulerod. Så 350-400 gr gulerødder indeholder den samme mængde sukker som 1 spsk honning.

Hvis gulerødderne tilberedes, så bliver de 2% stivelse nok også nedbrudt til sukkerstoffer. Så er der tale om 7 gr per 100 gr eller 7%. Det er stadigvæk i småtingsafdelingen.



Mynte

Mynte i dets mange varianter, har været brugt i utallige folkemedicinske traditioner så langt tilbage, som vi har arkæologiske fund der viser hvad vi spiste og brugte som medicin.

Så udover smagen, er der måske også noget at hente sundhedsmæssigt med mynte og pebermynte.

Fordøjelsen

I flere folkemedicinske traditioner bruges mynte mod fordøjelsesproblemer...og det nok med god grund. De æteriske olier i mynte, såsom menthol, virker nemlig både beroligende, smertestillende og let betændelsesdæmpende.

Rent klinisk, er der mindre studier, der kraftigt antyder eller viser en effekt på:

- Irritabel tyktarm
- Kvalme
- Uro, smerter og kramper

Så mynte i maden og theen, er godt ved milde fordøjelsesproblemer.

Hæmmer bakterievækst

De æteriske olier i mynte er antimikrobielle. Med andre ord: De hæmmer væksten af en del bakterier og andre uønskede mikroorganismer, såsom Staphylococcus aureus og Helicobacter. Men der er selvfølgelig ikke tale om den rene antibiotika.

Tænk nærmere i retning af at et regelmæssigt indtag af mynte og pebermynte kan være med til at holde lidt bedre styr på de 1,5 til 2 kg bakterier, der lever i dit mavetarmsystem, så der ikke er alt for mange "ubudne gæster", der bruger dit indre som deres residens.

Hoste, astma og høfeber?

Mynte indeholder stoffet rosmarinsyre (som man først isolerede fra rosmarin deraf navnet). Rosmarinsyre virker ret kraftigt betændelses- og irritationsdæmpende og kan bl.a. mindske frigivelsen af histamin...i alt fald i laboratoriet.

Og menthol påvirker også luftvejene.

Så måske kan mere mynte i maden være med til at mindske symptomerne ved astma og høfeber. Men det klart vigtigste er selvfølgelig at undgå de ting, du ikke kan tåle. Og rosmarinsyre m.m. fra mynte er selvfølgelig ikke medicin.

NB: Nogle er allergiske overfor menthol og reagerer kraftigt på det. I så fald skal du selvfølgelig ikke indtage mynte...

Hukommelsen?

Nogle mindre studier med aromaterapi med mynte og pebermynteolie antyder også en effekt på indlæring og hukommelsen, så husk at lugte til mynten i maden, inden du spiser den. Det kunne være, at du husker oplevelsen af det fantastiske måltid endnu bedre.

De æteriske olier er ret robuste

Nogle sekundærstoffer i planter er jo lidt skrøbelige og går til grunde ved tørring, opvarming o.s.v.

Det gælder heldigvis ikke mynte i særlig høj grad. Mentholen og de andre æteriske olier er ret stabile, så de stadigvæk eksisterer og fungerer efter opvarmning og tilberedning.

Dog vil tørret mynte og pebermynte, der har ligget så længe at duften er væk, nok ikke gøre det helt store for dig sundhedsmæssigt.



Asparges

Asparges smager jo fantastisk, når de bliver tilberedt nænsomt.

Får de derimod for meget varme eller varme i for lang tid, ja så bliver smagen og duften jo alt andet end delikat. Faktisk decideret utiltalende.

Og en hel del af de næringsstoffer, der er i asparges, er også varmfølsomme. Så lad være med at skamkoge dine asparges.

Ikke kun for smagens skyld, men i lige så høj grad, for at få fuldt udbytte af alle de fantastiske næringsstoffer, asparges er sprængfyldt med.

K-vitamin

Som stort set alle andre grønne grøntsager, indeholder asparges også masser af K-vitamin. Og det er noget din krop kan bruge. K-vitamin er vigtigt for blodstørkningen. Men det er ikke det eneste, du skal bruge K-vitamin til. Det er også vigtigt for at kalken du forhåbentlig har optaget fra maden, den ender i knoglerne fremfor at blive "misbrugt" til åreforkalkning.

Folsyre

Folsyre findes også i stort set alle de grønne grøntsager og er et ret så vigtigt næringsstof. Nødvendigt for din hjerne, for produktionen af røde blodlegemer, for immunforsvaret, for hormonbalancen og også for kredsløbet. Asparges indeholder en hel del folsyre.

Præbiotika

Asparges indeholder en masse fibre. En stor del af disse fibre er guf for bakterierne i mavetarmsystemet. De er kort og godt tarmbakterie-guf. Der lever 1,5-2 kg bakterier i dit mavetarmsystem og hvis de bliver fodret med den rette mad, så har du en masse medhjælpere. Hvis de derimod bliver drunget i friture, sodavand, kaffe og raffinerede kulhydrater, ja så har du nok nærmere en masse modstandere.

Det er også disse fibre, der kan være årsagen til at nogle får luft i maven af asparges, for når "gæsterne dernede" bliver fodret, kan nogle af de mindre heldige af dem godt producere en masse gasarter.

Glutathion

Asparges indeholder en hel del glutathion. "Gluta-hvad-for-noget?" tænker du måske.

Glutathion er et svovlholdigt molekyle, som kroppen bruger til mange forskellige og ret vigtige funktioner. Der bruges f.eks. glutathion, når kroppen skal nedbryde alle mulige affalds- og giftstoffer. Både "gamle og brugte" hormoner der skal ud af klappen og miljøgifte, såsom tungmetaller og pesticider. De bliver bogstaveligt talt "pakket ind" i glutathion, så de ikke kan gøre skade og bliver vandopløselig og tisses ud.

Glutathion indgår også i kroppens antioxidantforsvar. Tænk på antioxidantforsvaret som en slags brandvæsen, der slukker for ildebrande og gnister på celle- og molekylærplanet. Sådanne "ildebrande" opstår f.eks. ved rygning og indtag af branket mad. Og de forårsager hurtigere aldring og forfald.

Antioxidantforsvaret stopper den slags nonsens.

Glutathion er også et ret skrøbeligt molekyle, så der skal ikke så meget til, før det nedbrydes. Det er derfor du ikke skal koge, dampe eller stege dine asparges for længe. For så er det farvel til glutathion. Og udover at effekten udebliver, så kommer det til at lugte dårligt. Glutathion er et svovlholdigt molekyle, så når det nedbrydes kommer det til at lugte af gamle æg og lignende "ulækkerheder".



Vil du have mere viden om sundhed?

Hvis du gerne vil have mere viden om sundhed, hjælper jeg dig hjertens gerne.

De ting jeg kan hjælpe dig direkte med, kan du læse om i resten af e-bogen.

Men der er også en del informationskilder, jeg selv bruger hyppigt og med stor glæde, når jeg skal holde mig ajour med den nyeste viden om ernæring og sundhed.

Dem synes jeg også, du skal kende til.

ET PAR GODE WEBSITES

- [THE LINUS PAULING INSTITUTE, OREGON UNIVERSITY](#)
- [THE WORLD'S HEALTHIEST FOODS](#)
- [EXAMINE.COM](#)
- [THE PERSONALIZED LIFESTYLE MEDICINE INSTITUTE](#)
- [THE INSTITUTE FOR FUNCTIONAL MEDICINE](#)



Om Umahro

Umahro Cadogan (f. 1977) er ekspert i ernæring, Functional Medicine, madlavning, gastronomi, sundhed og high performance.

Umahro er i dag en mand med en mission, som han ikke selv havde forudset. Som ung dyrkede han sport på eliteplan, overvejede musik som levevej og søgte ind på London School of Economics og London School of Oriental and African Studies - men livet havde andre planer for ham.

For da optagelserne var i hus, lå han alvorligt syg, og efter halvandet år ind og ud af hospitaler opgav lægerne ham. Han var da blot 20 år og på ingen måde parat til at gå på invalidepension.

Så med baggrund i sin ekstraordinære madglæde og sine studier i biokemi tog han sagen i egen hånd og læste, spiste og levede sig rask. I dag er han en internationalt anerkendt ekspert i sund og selvhelbredende levevis.

Umahro brænder for at hjælpe andre til mere velvære og vitalitet. Han skriver bøger, underviser og holder foredrag verden over, ser patienter, fungerer som konsulent både i det private og det offentlige, og bruges ofte som sundhedsekspert i medierne.

Han har hjulpet tusindvis af mennesker i 1-til-1 konsultationer og hundredetusinder via kurser, foredrag og workshops. Firmaer og organisationer har nydt godt af Umahros hjælp med sundhedsprogrammer, kantineændringer, peak performance programmer for ledere og nøglepersoner og gennemgribende forankring af sundhed i organisationen.

Kunder er bl.a. Mærsk, ISS, TDC, AS3, Saxo Bank, UBS, Unicredit, Pfizer, FN, Sophion Bioscience, Nordea, Deloitte, SSI Schäfer, OK Benzin og flere offentlige organisationer herhjemme.

Umahro er konsulent og underviser for [The Institute For Functional Medicine](#), hvor han bl.a. leder online undervisningsforløb, laver madlavningskurser og var en af flere fagredaktører på *The Textbook of Functional Medicine*.

Han er tidligere Adjunct Professor i ernæring på mastersgraden i Nutrition and Functional Medicine på The University of Western States.

Umahro har også undervist og været censor på flere af ernæringsuddannelserne i DK, både de etablerede og de "alternative".

Umahro er forfatter til bestseller kogebøgerne i *Køkkenrevolution*-serien, *Herrerevolution: Sådan får du styrke, potens og power*, *Slip slikket: Du behøver ikke at kæmpe*, *Safter*, *Rigtige mænd går også i sort* og *Alle kvinders sundhedsbibel* og har bidraget til mange andre kogebøger, er medforfatter på fagbøger i ernæring og medicin.

Derudover har han bidraget til *Aarstidernes nye livretter*, *Nutrition and Mental Function: A Handbook – An Essential Guide to the Relationship Between Diet and Mental Health* og *Nutrition and Addiction*.

Team Tinkoff Bank har tidligere haft Umahro tilknyttet som deres peak performance advisor. Der hjalp han holdet med at teste samtlige ryttere medicinsk og genetisk, for at finde ud af hvilken kost de skulle have hver især, for at kunne udfolde deres fulde potentiale.

Mange af verdens absolut bedste sportsfolk har Umahro som deres personlige peak performance advisor.

Læs mere om Umahro på www.umahro.dk eller lyt til hans podcast "Sundhedsrevolution med Umahro" på www.heartbeats.dk/podcasts

[DOWNLOAD UMAHROS CV HER](#)





Vil du have yderligere hjælp af mig?

Har e-bogen hjulpet dig godt på vej til mere sundhed og velsmag, uden at være helt nok? Har du brug for mere hjælp, viden og inspiration?

Hvis svaret er ja, så se på nogle af de andre tilbud jeg har, for at hjælpe dig med at få endnu mere sundhed, vitalitet og velsmag.

- Personlige konsultationer
- Mine bøger
- Sundhedsrevolutionær uddannelsen: Bliv den sundhedsekspert du og andre fortjener
- Hjælp til selvhjælpsworkshops:
- Hjælp til selvhjælpsforedrag:
- Køkkenrevolution madlavningskurser: Lav mad der er medicin forklædt som himmerigsmundfulde
- Toplederkuren™
- Foredrag og workshops hos dig/jer
- Kantinevolution: Gør kantinen og forplejning til basen for sundhed
- Firmarevolution: Sundhedsrevolution i firmaer og organisationer
- Konsulentarbejde:



Personlige 1-til-1 sessions

Få hjælp og viden til selv at mestre dine helbredsproblemer

Jeg er ernærings ekspert og meget velbevandret i funktionel medicin.

Jeg arbejder som kostvejleder og er konsulent for [The Institute for Functional Medicine](#). Umahro underviser desuden på forskellige uddannelser i ernæring og funktionel medicin både herhjemme og i udlandet, både inden for det etablerede system og udenfor det.

Jeg har hjulpet tusindvis af mennesker over det sidste årti.

Jeg har specialiseret mig i:

- Fordøjelsesproblemer
- Mentale og neurologiske lidelser
- Adfærds- og indlæringsvanskeligheder
- Problemer med immunforsvaret
- Hormonelle problemer
- Sportsernæring
- Mænds helbredsproblemer og sund aldring for mænd
- Optimal mental præstation på arbejdet
- Støttebehandling ved og efter konventionel kræftbehandling
- Mandesundhed

Sådan foregår et forløb normalt

Kostændringer, kosttilskud, livsstilsændringer og evt. henvisninger til andre behandlere (holistisk orienterede læger, kropsterapeuter o.l.) er de redskaber, Umahro benytter sig af.

Funktionelle tests for at få en bedre fornemmelse af hvordan fordøjelsen virker, produktionen af stresshormoner, kønshormonbalancer, fødevarereaktioner o.l. kan også komme på tale, hvis Umahro virkelig har brug for at spore sig ind på, hvordan der kan sættes allermost effektivt ind.

Forløb er oftest på 3 konsultationer á 60-90 minutter over nogle måneder. Den indledende konsultation varer 90 minutter og inden da skal du selv lave en del forberedelse, så vi bruger tiden så effektivt som muligt.

Vil du vide mere?

[Klik her for at få yderligere informationer om en 1-til-1 session med mig](#)

Mine bøger

Jeg har skrevet en lang række bestseller koge- og sundhedsbøger, bl.a. hele *Køkkenrevolution*-serien, *Alle kvinders sundhedsbibel*, *HerreRevolution: Sådan får du styrke, potens og power*, *Slip slikket* (med Lone Rasmussen), *Safter* (sammen med Søren Ejlersen fra Aarstiderne) og *Rigtige mænd går også i sort* (sammen med Majken Matzau).

Jeg har bidraget til mange andre kokebøger og været medforfatter på fagbøger i ernæring og medicin, bl.a. *Aarstidernes nye livretter*, *Nutrition and Mental Function: A Handbook – An Essential Guide to the Relationship Between Diet and Mental Health* og *Nutrition and Addiction*.

Og jeg var en af mange fagredaktører på *The Textbook of Functional Medicine*.

[SE MIT FORFATTERSKAB](#)



Sundhedsrevolutionær uddannelsen

Bliv din egen og alle andres sundhedsekspert på 13 måneder. Jeg deler al den viden jeg har om hvordan kroppen fungerer og sundhed med dig, over lidt mere end et år.

- Du lærer alt om hvordan din krop og fungerer fra hoved til tåspids...og hvordan din hjerne fungerer
- Hvordan maden og næringsstoffer kan bruges til at få din krop på rette spor igen
- Hvordan du bruger mad og levevis til at optimere dit fysiske og mentale energiniveau og få endnu mere vitalitet
- Hvordan du kan forebygge og behandle helbredsproblemer via mad der er ren medicin forklædt som himmerigsmundfulde og ændringer i din levevis
- Hvordan du får sammensat lige præcis den kost, der er ideel for dig!



Uddannelsen foregår online, så du kan logge ind fra din computer uanset hvor du er i verden og hvor du selv bestemmer, om det skal være morgen, middag eller aften.

Der er 3 niveauer:

- Hjælp til selvhjælp for dig der vil være din egen sundhedsekspert
- Rådgiver for dig der arbejder med at rådgive om og inspirere andre til mere sundhed
- Behandler for dig der bruger kosten til at helbrede dine klienter

Vil du vide mere?

[Læs mere om min Sundhedsrevolutionær uddannelse her](#)



Hjælp til selvhjælps workshops

Successtrategier for patienter der vil tage aktivt del i behandlingen af deres sygdom.

Jeg tilbyder hjælp til selvhjælp i grupper, hvor du sammen med ligesindede får den teoretiske viden og de praktiske redskaber, til via kost, næring og levevis, at gøre en forskel.

Jeg har 13 års erfaring med at hjælpe patienter til at mestre at tage del i egen behandling og har i samme periode undervist og eksamineret mange af kostvejlederne og ernæringsterapeuterne i Danmark. Den viden får du, så du selv kan bruge den og drage nytte af den.

Du lærer om kroppens bagvedliggende mekanismer, der kan påvirkes via kostændringer, næringsstoffer, motion og andre livsstilsændringer, så du selv kan gøre noget for at afhjælpe dine problemer og øge din sundhedstilstand og din livskvalitet.

Workshoppene er på 5 timer. De forskellige hjælp til selvhjælps workshops er:

- Hjælp til selvhjælp ved kronisk tarmbetændelse
- Hjælp til selvhjælp ved stress og udbrændthed
- Hjælp til selvhjælp ved depression
- Hjælp til selvhjælp ved autisme o.l. indlærings- og udviklingsforstyrrelser
- Hjælp til selvhjælp ved ADHD og koncentrationsbesvær
- Hjælp til selvhjælp ved kræft
- Hjælp til selvhjælp ved kroniske fordøjelsesproblemer
- Hjælp til selvhjælp ved kroniske smerter og betændelsestilstande i bevægeapparatet

Vil du vide mere?

[Læs mere om mine hjælp til selvhjælpsworkshops her](#)



Hjælp til selvhjælpsforedrag



Køkkenrevolution madlavningskurser

Lær at lave mad der er medicin forklædt som himmerigsmundfulde!

Bliv den gastronomiske gud, du fortjener at være...og som alle dem du laver mad til, fortjener du er!

På mine Køkkenrevolution madlavningskurser får du 5 timer i mit køkken, hvor jeg demonstrerer, du smager og jeg fortæller røverhistorier og kroppen, smagens væsen, råvarer og sundhed.

Du får inspiration, ny viden så du kan lave fantastisk mad og en oplevelse udover de sædvanlige. Og du kommer til at trække på smilebåndet samtidig.

Vil du vide mere?

[Læs mere om mine Køkkenrevolution madlavningsworkshops her](#)

Toplederikuren™

Hvis en administrerende direktør bliver syg og må holde op med at arbejde (og det kommer ud i pressen), så kan virksomhedens aktieværdi falde med mere end 5% på 1 uge.

Hvis lederen er syg i flere måneder og derfor uarbejdsdygtig, så koster det 10-15%.

Hvis den administrerende direktør bliver så syg, at vedkommende må stoppe og erstattes, så taber en virksomhed op til 25% af sin aktieværdi.

Derfor er det helt essentielt at alle på ledelsesniveau faktisk er sunde og raske...og bliver ved med at være det i mange år endnu.



Gør vi det godt nok?

Nutidens sundhedsprogrammer for topledere og nøglemedarbejdere er på ingen måde dårlige, men de kan nu laves meget bedre og meget mere effektive.

Heldigvis er fremtidens toplederprogrammer her allerede...og de bliver allerede brugt.

Jeg har allerede haft flere ledere, high performers og andre, der hele tiden skal være skarpe og peak performe igennem forløb, der har transformeret dem.

Skal du også være med?

Skal du også finde ud af, hvad der er din individuelle formel på vitalitet, energi, sundhed og evnen til at præstere og peak performe?

Det kan gøres bedre

Ærlig talt, så er de fleste sundhedsprofiler og -programmer for ledelse, nøglepersoner og ansatte ikke up to date.

Standardparametrene vægt, livvidde, hoftevidde, blodtryk, total-kolesterol, LDL-kolesterol, HDL-kolesterol og triglycerider samt viden om rygning og alkoholforbrug er gode, men langt fra nok.

Hvis man blot går ud fra de parametre, så fanger man kun 50% af dem, der får hjertekarproblemer. Og en hvis procentdel af dem hvis blodprøver og tal ser "forkerte" ud, kommer aldrig til at opleve problemer.

Det bør og kan gøres meget bedre. Langt mere avanceret og individuelt tilpasset.

Ved at lave meget mere sofistikerede blodprøver og undersøgelser (gener, forbrænding, næringsstofstatus, omfattende hjertekarprofiler, hormonprofiler m.m.), kan vi finde frem til lige præcis, hvor det giver mest mening at sætte ind med kost, motion og bevægelse, søvn, stressreduktion, kosttilskud m.m.

[LÆS MERE OM TOPLEDERKUREN](#)

Sundhedsrevolution i virksomheder og organisationer

HVORFOR?

Min mission i livet er at inspirere mennesker til at spise og leve sig til al den vitalitet, energi, velvære og sundhed, de fortjener, ved at give dem opskrifter, viden, redskaber, information og provokation til at gøre dette. Og det uden at det skal blive på bekostning af velsmag eller livskvalitet.

Ingen skal presses ned en bestemt kasse eller følge en bestemt kur, men alle skal have viden og muligheder for at lave og holde fast i kost- og livsstilsændringer, der gør en forskel for dem, der er langtidsholdbare og bæredygtige for dem hver især og der gør deres liv bedre.

Et oplagt sted at hjælpe mennesker med dette er lige præcis på deres arbejdsplads. Den virksomhed eller organisation, de er i, udgør jo en stor del af deres liv.

Derfor er mit mål også at hjælpe virksomheder og organisationer med at blive og skabe rammerne, hvor det bliver meget nemmere for mennesker at spise og leve sig til al den vitalitet, energi, velvære og sundhed, de fortjener og ønsker, når nu arbejde og arbejdspladser fylder så meget i vores liv.

Faktisk synes jeg, at virksomheder og organisationer er forpligtede, til at gøre alt hvad de kan, for at deres ansatte har nemmere ved at opnå sundhed. Lige præcis fordi firmaer og organisationer fylder så meget i folks liv. De har en unik position og mulighed, for at kunne gøre dette. Den må ikke forspildes.



Og jeg ser for mange virksomheder og organisationer, der ender med at gøre det stik modsatte: De får ikke gjort det sådan, at det er nemt for deres ansatte at spise og leve sig til mere vitalitet, energi og sundhed. Eller de gør det ligefrem sværere for deres ansatte at spise og leve sig til al den energi, vitalitet og sundhed, de ønsker og fortjener. Selvfølgelig ikke bevidst eller med fuldt overlæg.

Men alt for ofte ser jeg, at rammerne og vilkårene er sådan, at de fremmer usundhed fremfor sundhed.

Det er ingen tjent med. Og hvorfor ikke gribe muligheden for at gøre noget helt fantastisk, der gavner både virksomheden og de ansatte...og derved også hele samfundet? Det er jo muligt og alle vinder.

Det er derfor, det er mig magtpåliggende at lave sundhedsrevolution i firmaer og organisationer.

HVAD ER UDBYTTET?

- Mere sundhed både fysisk og mentalt for den enkelte og i hele organisationen
- Mere energi og bedre humør for den enkelte og i hele organisationen
- Mere sammenhold
- En følelse af fællesskab
- Det bliver en (endnu) mere attraktiv arbejdsplads
- Langtidsholdbar og bæredygtig sundhed fremfor kortvarig hype

HVAD ER UNIKT?

- Det længere forløb giver alle deltagerne god mulighed for at blive sundere i deres eget tempo
- Sundheden tager udgangspunkt i den enkelte person i stedet for en krakilsk kur
- I stedet for at påtvinge alle en kur eller det samme program, så lærer alle ansatte at finde frem til deres egen bæredygtige måde at lave sundt på, med den mad og træning der virker bedst for dem og samtidig er mulig at gennemføre i deres hverdag og holde fast i, så det bliver en vedvarende livsstilsforandring fremfor et kortvarigt sundhedsprojekt
- Der er fokus på madglæde og nydelse, fremfor kedelig askese uden smag og med en masse uholdbare forbud og restriktioner
- Programmet er langt nok til at deltagerne får lagt kimen til livslange vaner, så det ikke blot bliver en kortvarig sundhedsdille.
- Alle deltagerne får kendskab til en bred palette af kostvaner og møder at motionere på, så de kan finde frem til det, der er noget for lige præcis dem
- Deltagerne får et naturligt forhold til hvad sundhed er og hvad der skal til, for at opnå og vedligeholde sundhed og vitalitet
- Deltagerne får inspiration og viden til at lave virkelig god, velsmagende og sund mad, så den primære drivkraft for de sundere kostvaner bliver velsmag



HØR MERE

Kontakt min assistent Maria på hello@umahro.com eller 31329770 for at høre mere om Sundhedsrevolution i virksomheder og for at få tilsendt mere materiale.