

Umahro

Food can change your life



UMAHRU CADOGAN

Food Can Change Your Life



Fra syg til rask på 12 uger • Hold 12 • Velfærds- og livsstilssygdomme

Umahro Cadogan • Sundhedsfaglig direktør & stifter af Umahro Universe

Food Can Change Your Life

Fra syg til rask • Fra usund til sund • Fra sund til toppræstation
• Foodpower



**DU FÅR SLIDES I
FØLGEMAILEN I MORGEN
DE LIGGER I ONLINE
FORUMMET**

FRA SYG TIL RASK

DIN GUIDE TIL AT BLIVE RASK IGEN MED KOST,
MOTION, BEVÆGELSE, SØVN, AFSTRESNING,
LIVSSTILSÆNDRINGER OG FUNCTIONAL MEDICINE



Umahro Cadogan



FRA USUND TIL SUND

Din guide til at blive sund eller endnu sundere med kost, motion,
bevægelse, søvnoptimering, afstressning og livsstilsændringer

Find hoved og hale i
hvad sundhed er,
hvad der er sundt
og hvad du skal gøre
for at blive sund



Umahro Cadogan



Vært og ekspert i "Kan man spise sig rask?" på TV2

FRA SUND TIL PERSONLIG TOPPRÆSTATION

Din guide til at toppræstere i privatlivet, i skolegang og på arbejde gennem kost, ernæring, motion og bevægelse, søvnoptimering, afstressning, hvile, restitution og biohacks

Få redskaber
til at spise og leve,
så du kan udfolde dit fulde
potentiale, få energien til at
være dit bedste selv, og
holde til at brænde
igennem.



Umahro Cadogan

Vært og ekspert i "Kan man spise sig rask?" på TV2





**MÅL = DU BLIVER DIN EGEN
SUNDHEDSEKSPERT!**

HVORDAN?

**DU LÆRER AT FORSTÅ DIN
KROP, OG HVAD DER VIRKER
FOR DIG!**

SÅDAN FORLØBER DE 12 UGER

DET FÅR DU IKKE!

- En one-size-fits all kostplan
- En one-size-fits all motionsplan
- En one-size fits all kosttilskudsplan
- De virker ikke og findes ikke!

KOSTEN

- Udgangspunkt i mine 10 kostbud
- Du lærer at justere og tilpasse dem efter smag, behag og behov uge for uge
- Efter 12 uger, har du fundet frem til den kostform og -plan, der virker allerbedst for lige dig!

HVER UGE

- Nyt materiale frigives ugentligt (viden, video, opskrifter, infographics, madlavning m.m.).
- Du skal evaluere og reflektere hver uge ... for derefter at tilpasse og justere kost, tilskud o.s.v.
- Der ligger noget generelt materiale, der IKKE er tidsspecifikt i det fælles område for alle hold.

SPØRGE- TIMER/ WEBINA RER



- Fire 1-times online spørgetid med mig på hverdagsaftener i løbet af de 12 uger
- Spørgetime 1: Onsdag d. 9. februar kl. 20:00-21:00
- Spørgetime 2: Onsdag d. 16. marts kl. 20:00-21:00
- Spørgetime 3: Onsdag d. 6. april kl. 21:30-22:30
- Spørgetime 4: Onsdag d. 27. april kl. 20:00-21:00

LUKKET FB- GRUPPE

- Lukket gruppe til ...
 - Deling af opskrifter, tips, tricks og erfaringer
 - Pimp Umahros dish
- TILMELDING: Har I fået pr. mail – mit team godkender jer

“Hoved- spor”



- Generel viden og materiale for alle uanset hvilke(t) helbredsproblem(er) der er tale om...
- Ernæring
- Grundlæggende viden om kroppen og sundhed
- Madlavning
- Kosttilskud
- Motion og bevægelse
- Søvn
- Afstressning

Sygdoms- spor

- Ekstra viden alt efter, hvad du døjede med af helbredsproblem(er)
- Tilpasning af de 10 postbud uge for uge
- Kosttilskud
- Undersøgelser, tests og målinger
- Ekstra videomateriale og skriftligt materiale

KONTAKT PERSON, PROBLEM -LØSNING OG SUPPORT

- E-mail, e-mail, e-mail!
- hello@umahro.com
- Eller ring på 53536121
- IKKE FB-gruppen
- IKKE kommentar-funktionen i Simplero

FORBEREDELSE BETYDER ALT!

HVAD ER DIT MÅL?

HVORFOR?



**HVORDAN SER DIN VERDEN
UD OM 10 ÅR...HVIS IKKE
TINGENE ÆENDRER SIG?**



HVEM ER DIT DREAM TEAM?

HVEM ER DIT DREAM TEAM?

- Behandlere, fagfolk og eksperter

HVEM ER DIT DREAM TEAM?

- Behandlere, fagfolk og eksperter
- Dit "heppekor"

HVEM ER DIT DREAM TEAM?

- Behandlere, fagfolk og eksperter
- Dit "heppekor"
- Dem der hjælper dig i hverdagen

HVEM ER DIT DREAM TEAM?

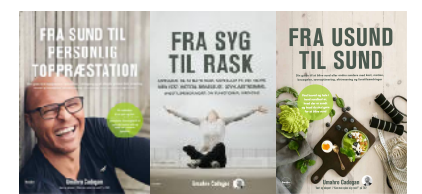
- Behandlere, fagfolk og eksperter
- Dit "heppekor"
- Dem der hjælper dig i hverdagen
- Dem det står dig nær og kær

HVEM ER DIT DREAM TEAM?

- Behandlere, fagfolk og eksperter
- Dit "heppekor"
- Dem der hjælper dig i hverdagen
- Dem det står dig nær og kær
- *Er der nogen, der står i vejen?*

HVORDAN TALER DU TIL DIG SELV? OM DIG SELV?

BROCCOLI VS SNØFLER





HVEM SPÆNDER BEN FOR DIG?



A close-up photograph of a baboon with greyish-brown fur, sitting in a field of dry, yellowish-brown grass. The baboon is holding a piece of raw meat in its mouth, with its teeth visible. The background is a soft-focus view of the same grassy field.

**PRIMITIVE DIG = 2-ÅRIG
BAVIAN**

BASAL SUNDHED KOMMER FØRST

K.R.A.M.S.S.



K.R.A.M.S.S.

- Kost (og ernæring)
- Rygning
- Alkohol(forbrug)

K.R.A.M.S.S.

- Kost (og ernæring)
- Rygning
- Alkohol(forbrug)
- Motion (og bevægelse)

K.R.A.M.S.S.

- Kost (og ernæring)
- Rygning
- Alkohol(forbrug)
- Motion (og bevægelse)
- Søvn

K.R.A.M.S.S.

- Kost (og ernæring)
- Rygning
- Alkohol(forbrug)
- Motion (og bevægelse)
- Søvn
- Stress (og glæde)



KOST



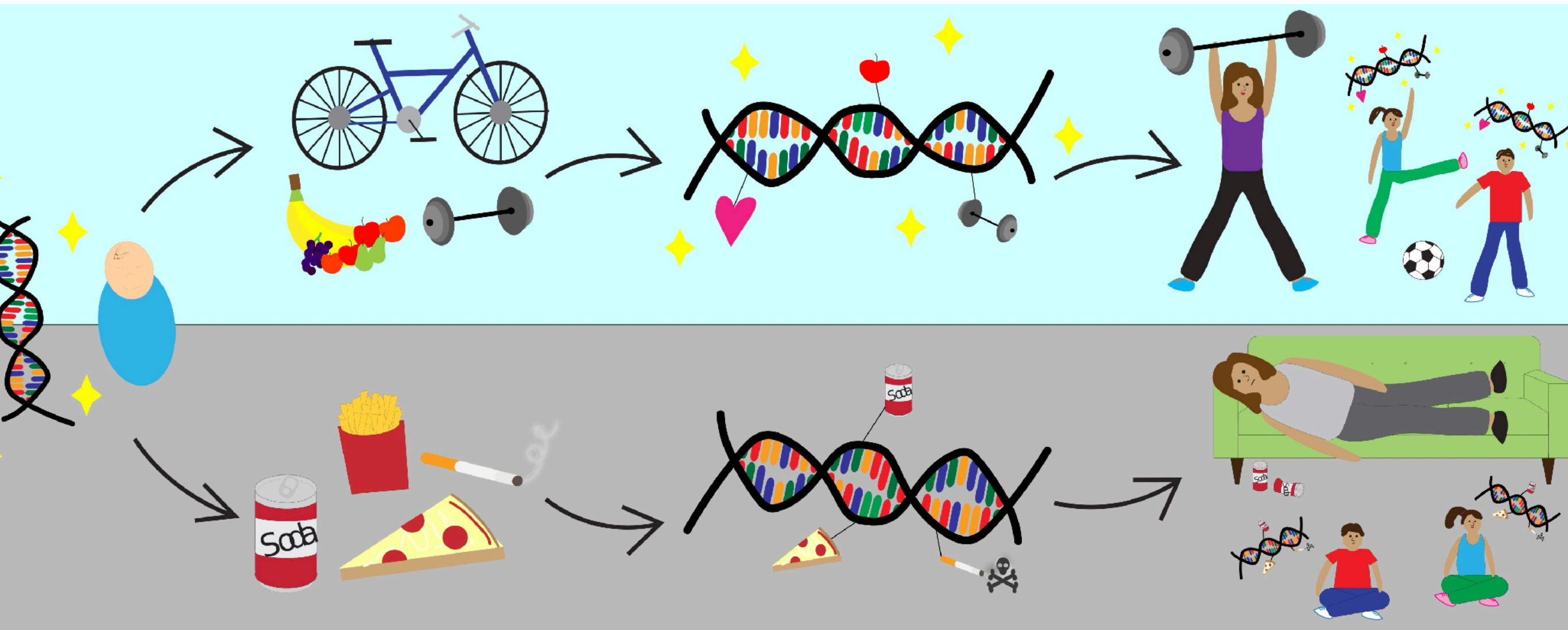
MADEN TALER TIL DIN KROP





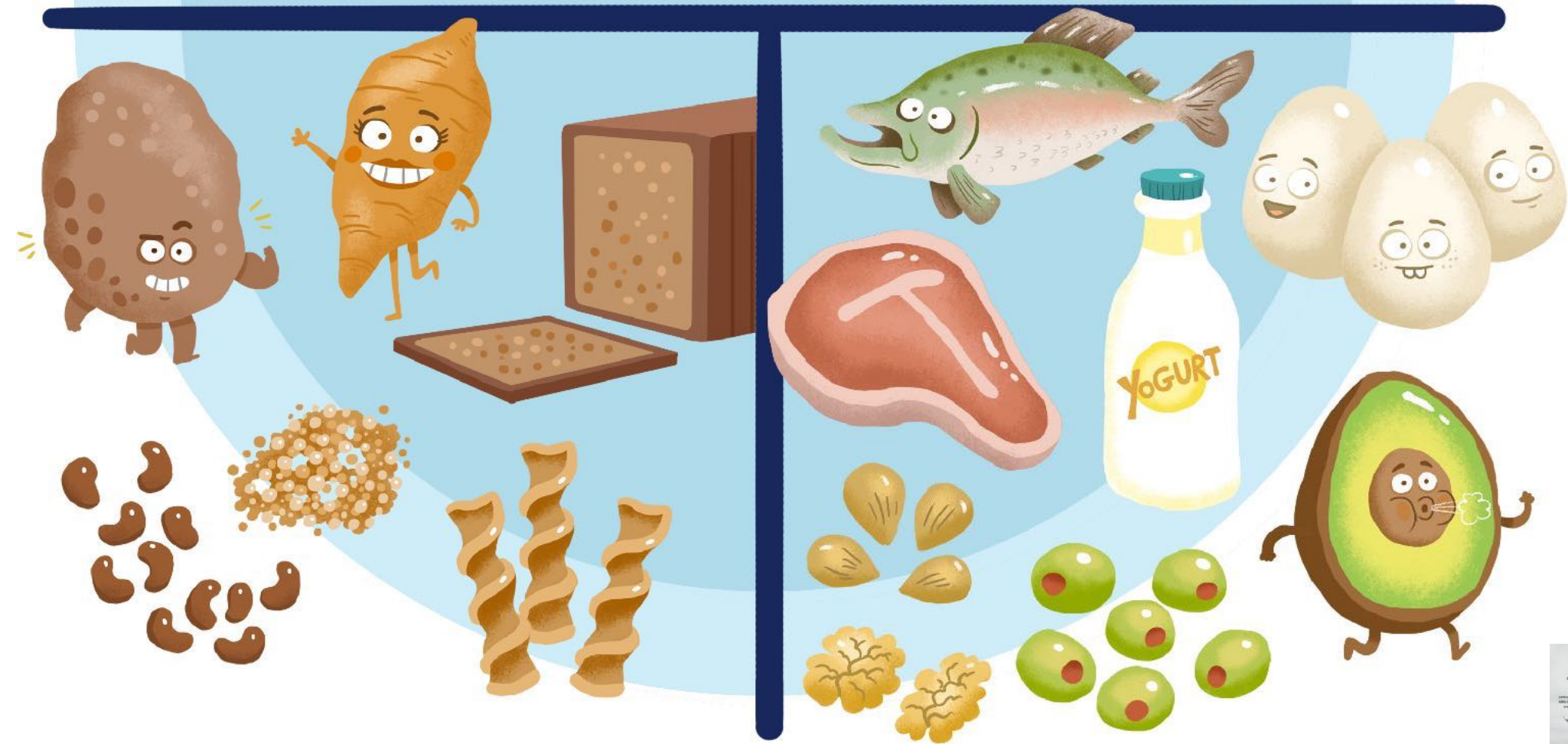




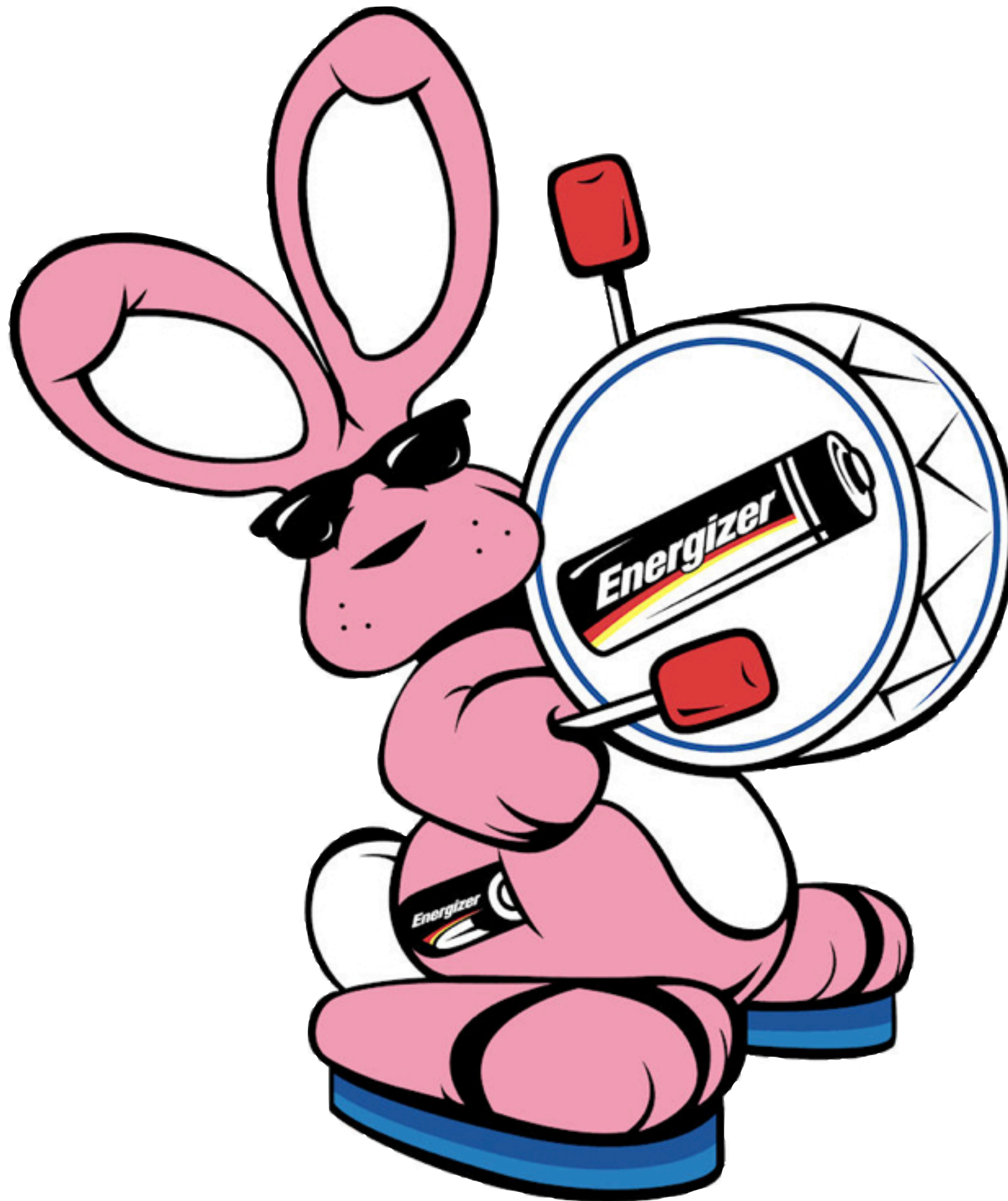


<http://sitn.hms.harvard.edu/seminars/2017/1101-what-genes-cannot-tell/>













F& 6 OM DAGEN
- OG HUSK VARIATION



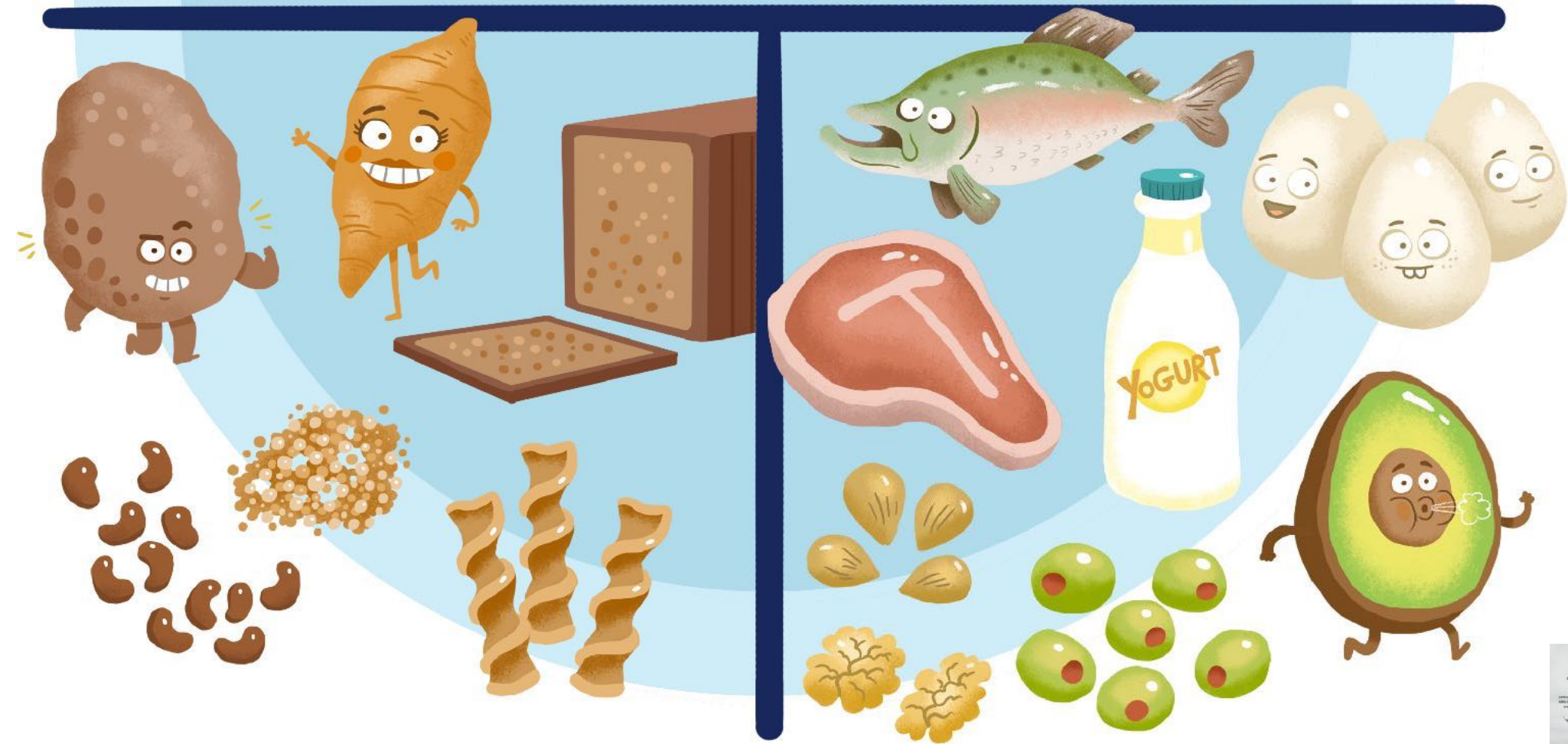
ANBEFALING

DU ANBEFALES AT SPISE 600 GRAM GRØNTSAGER OG FRUGT HVER DAG. MINDST HALVDELEN SKAL VÆRE GRØNTSAGER, GERNE DE GROVE TYPER SOM KÅL, GULERØDDER, RØDBEDER OG ANDRE RØDFRUGTER.

ADVARSEL! SCAN KODEN OG SE, HVORDAN DU OGSÅ KAN FÅ MERE 6 OM DAGEN. DET, DER VISES, KAN VIRKE ANSTØDENDE!







Kollagen vil gerne holde tingene på plads



Eva

Hi Eva! You're part of our Best British Boobs special. How did you sneak in, considering you hail from Poland? I have no idea! I was in it last year as well. I was quite surprised to be included again, but I'm very honoured.

Do you consider yourself to be British now that you live here? No, I'm 100 per cent Polish. I do love Britain, though. What's my favourite thing about England? The English breakfast is the best! Britain is great for having funny place names, such as Back Passage and Sandy Balls. Does Poland have any worth mentioning? When I worked for a marketing company in Poland, we were given the task of renaming a castle. It's now known as Boner Castle, after the owners! When British people come to see it, they all have their photo taken with the sign.

It's getting very cold in Britain now. Does that mean you'll be wrapping up your boobs? Everyone in Britain moans about how cold the British winter is, but it's nothing compared to Poland. So I'll still be walking around in sexy clothes – my boobs won't be going away just yet!

What's the sexiest item in your lingerie drawer? I have a corset that pushes up my boobs and makes me look sexy, and also a full-body fishnet suit. It has holes in all the right places and looks like what they wear in adult films!

You should bring them to your next shoot! What's the strangest thing you've ever bought? It would have to be the "ball scratcher" I bought my brother for Christmas. Does he use it? I don't really want to know!

You recently appeared on the Polish

Tyngdekraften vil gerne trække tingene ned!



Bryster er flotte på kvinder



Bare ikke på mænd!



Grønt- sager + bær + frugt + urter

- *Brassicaceae*

- *Allium*

- Bær

- Rodfrugter

- Citrusfrugter

- Grønne blade

- Granatæbler

- Middelhavskrydderier
ne

- Friske bælgfrugter

- Svampe

- Gurkemeje

- Ingefær

- Tomater

- *Apiaceae*
(gulerødder, fennikel,
persillerødder,
persille, koriander,
pastinak, selleri og
bladselleri)

- Nitratholdige
grøntsager

- Græskar

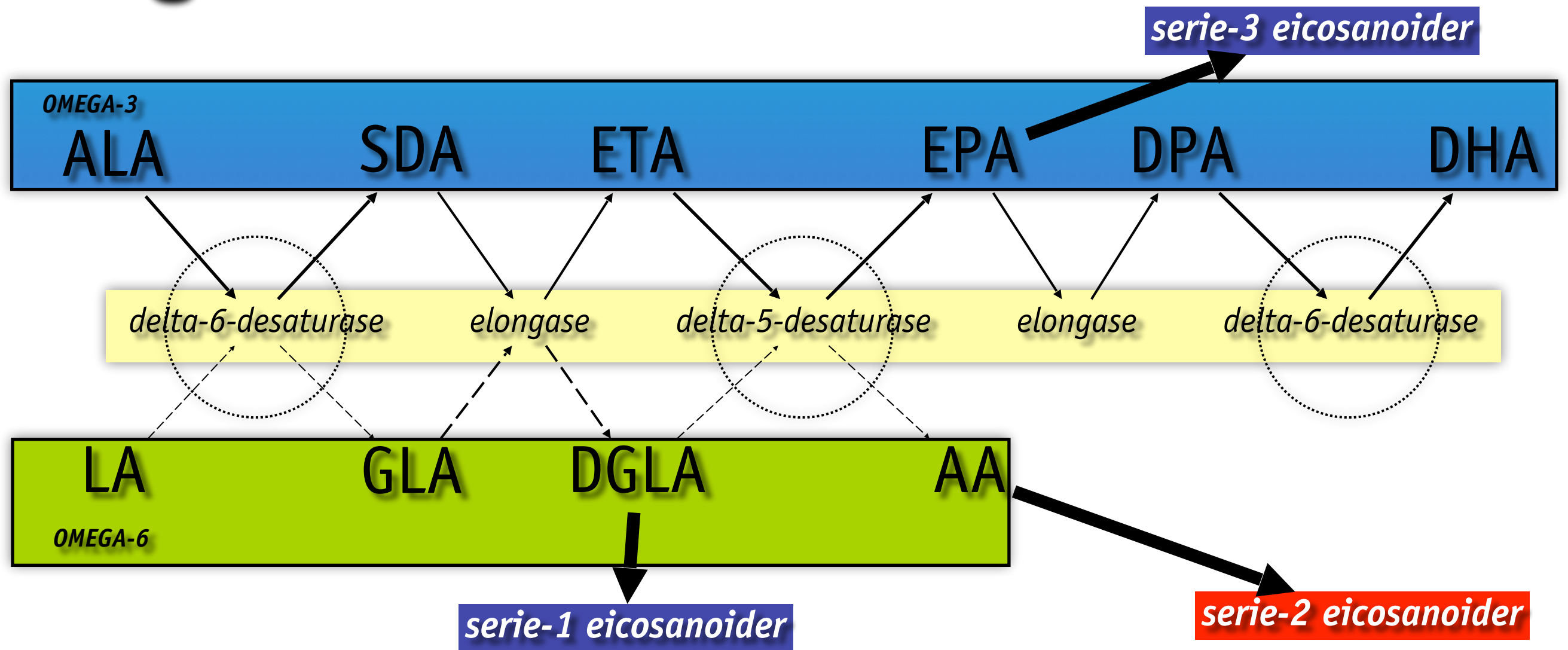
- Grøn og hvid te



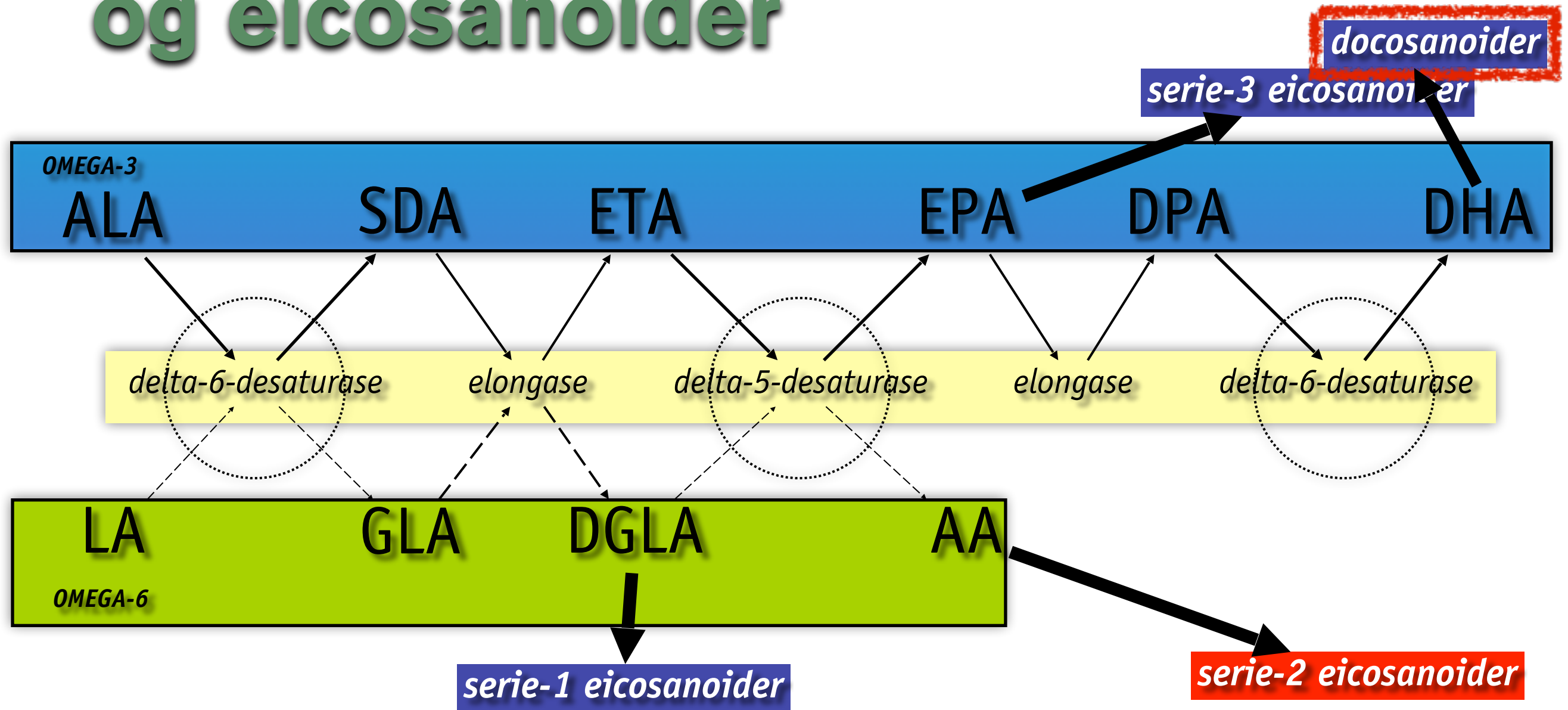
Protein- kilder

- Fisk, skaldyr og rogn
- Syrnede mejeriprodukter ... især skyr, hytteost og græsk yoghurt
- Fjerkræ
- Vildt
- Æg ... vær OBS på mængden ved forhøjede kolesteroltal
- Vær OBS på rødt kød
- Vær OBS på ost
- Hold igen med processerede og saltede kødprodukter
- Hold igen med sukkersødede mejeriprodukter

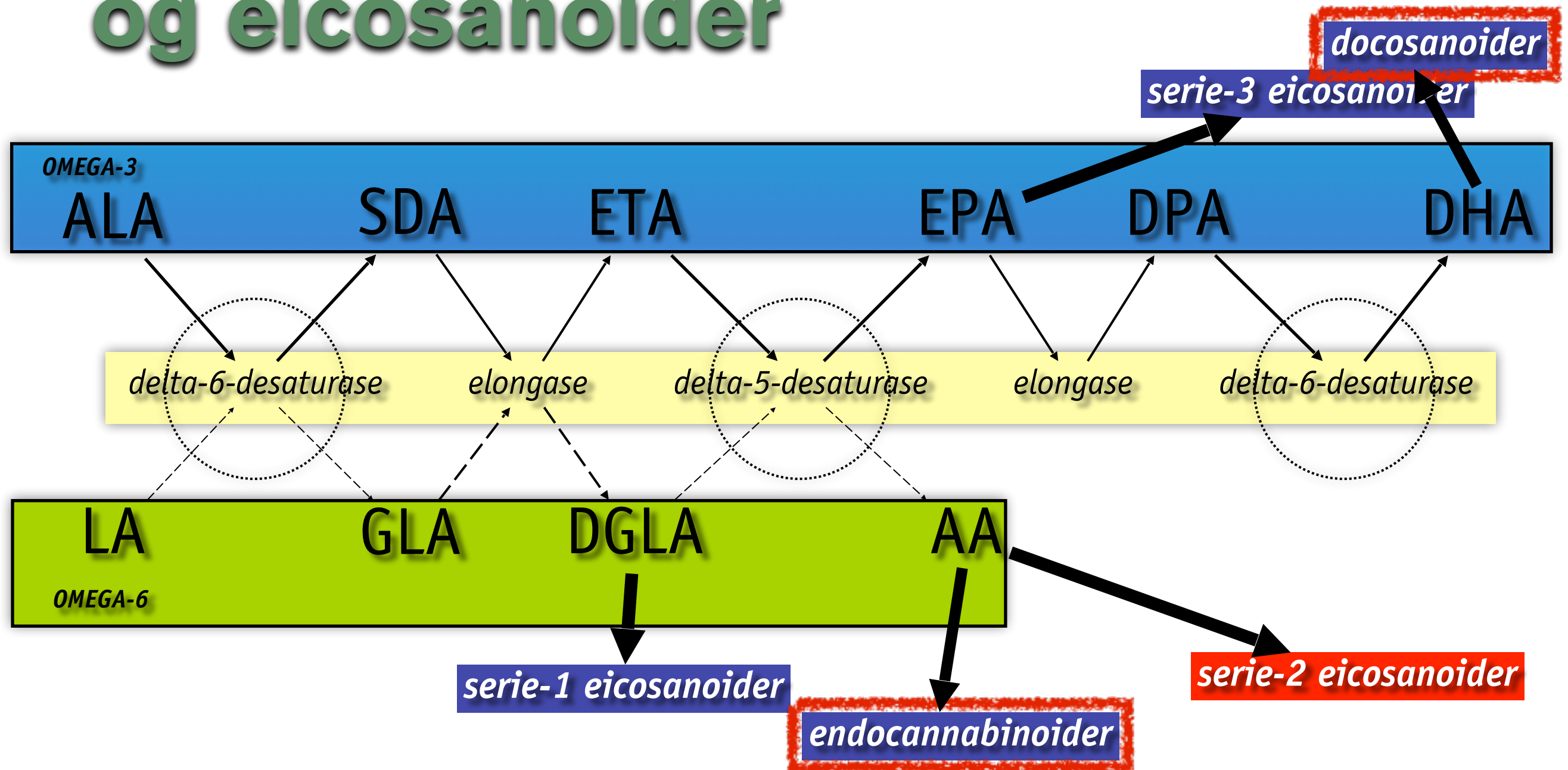
Omega-3 og omega-6 fedtsyrer og eicosanoider



Omega-3 og omega-6 fedtsyrer og eicosanoider



Omega-3 og omega-6 fedtsyrer og eicosanoider



Fedt- kilder

- Omega-3-rige fødevarer
 - Fisk, skaldyr, rogn, hørfrø og hørfrøolie, hampfrø og hampfrøolie, valnødder og valnøddedeolie, chiafrø, koldpresset rapsolie, dyr på græs
- Fødevarer rige på gamma-linolensyre (GLA)
 - Hampfrø og hampfrøolie, kæmpenatlysolie

Fedt- kilder

- Monoumættet og flerumættet fedt fra hele fødevarer
 - Avokado
 - Oliven
 - Nødder, mandler, frø og kerner
 - Koldpressede uraffinerede vegetabilske olier
- Hold igen med bearbejdede og raffinerede vegetabilske fedtstoffer
- Hold igen med branket fedt
- Hold igen med meget fedtrige fødevarer med mættet fedt
- NB: Kokosolie

Er palmesyre hele problemet?

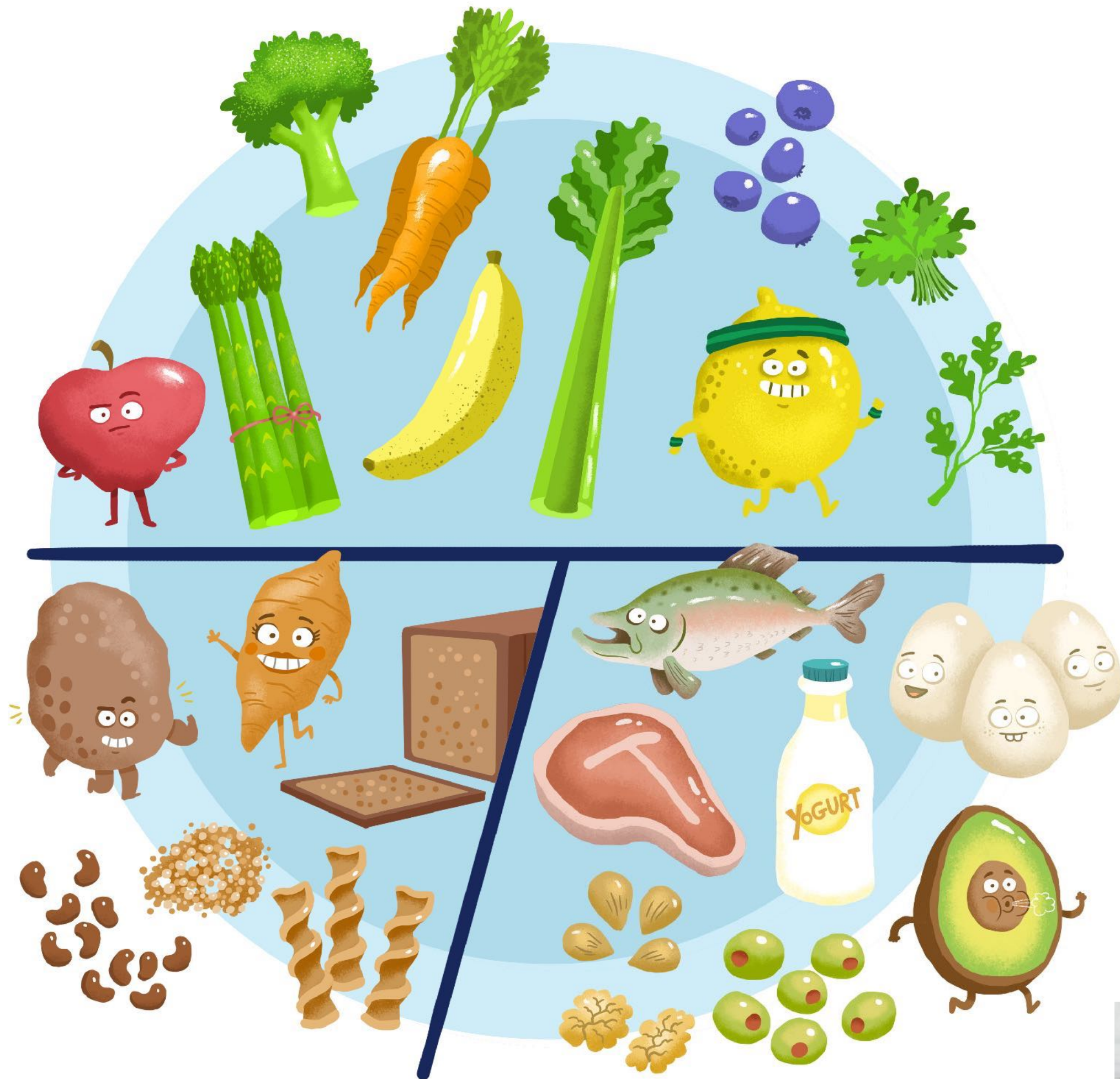
- Det primære problem med mættet fedt er nok palmesyre
- 16C:0
- Langkædet mættet fedtsyre
- Findes i overfede pattedyr og i palmeolie

Hvad skal jeg stege i?

- Klaret smør
- Kokosolie
- Palmeolie
- Ande-, gåse-,
okse-, kyllingefedt
- Smør
- Solsikkeolie med
højt indhold af
oliesyre
- Olivenolie
- Macadamiaolie
- Mandelolie
- Avokadoolie
- Sesamolie

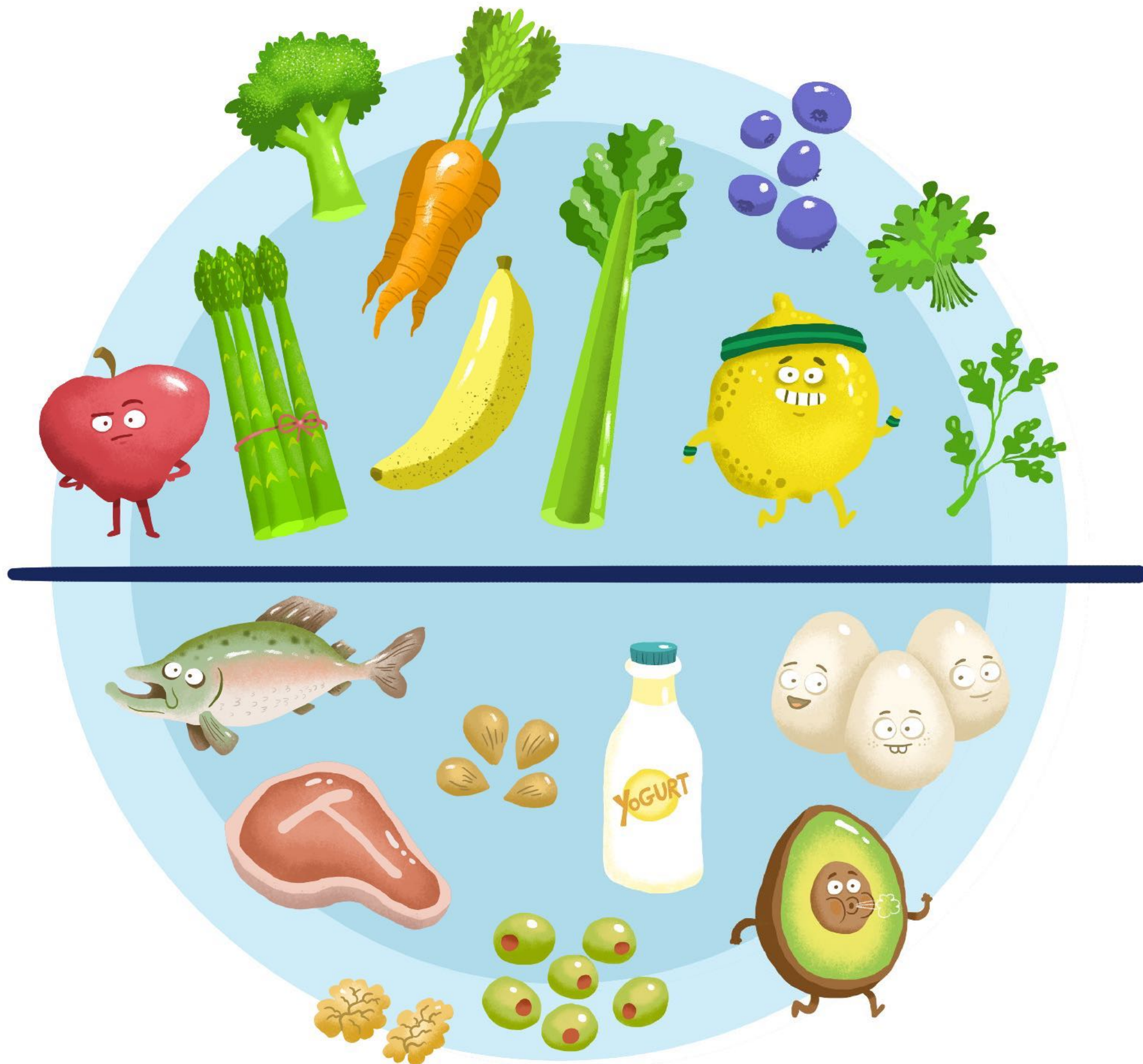
Stivelses kilder

- Stivelse er som udgangspunkt fint...
når det er i en "hel" fødevare
- Er gluten et problem for den enkelte?
 - Cøliaki?
 - Non-celiac gluten sensitivity
 - Hvedeallergi



Blod-sukker

- Langtidsblodsukker (HbA1c)
 - 48 mmol/L eller over = diabetes?
 - 44 mmol/L eller over = unormalt højt
 - Over 40 mmol/L, stadigvæk højere end godt er
- Fasteblodsukker
 - Ideelt set under 5,6 mmol/L
 - Mellem 5,6 og 6,9 mmol/L = forhøjet
 - 7,0 mmol/L eller højere = diabetes?





ANDET?

Hvad ellers?

- Fytoøstrogener?
- Præ- og probiotiske fødevarer
- Bestemte næringsstoffer
- Koffein og andre stimulanser?
- Blodsukkerbelastning?
- Ekstra fokus på mættet fedt

***KALORIER...SMÅ “SATANER”
DER I LØBET AF NATTEN VASKER
ALT ENS TØJ FOR VARMT OG
TØRRETUMBLER DET, SÅ DET
KRYBER OG BLIVER FOR SMÅT!***

KOST- TILSKUD ?



Hvad kan være relevant ?

- D-vitamin
- C-vitamin
- Selen
- Magnesium
- K-vitamin
- Zink
- Probiotika
- Præbiotika
- B-vitaminer
- "Kredsløbs-venlige" urter

- Fiskeolie
- Hampefrøolie eller hørfrøolie + kæmpenatlysolie
- E-vitamin i naturlig form
- Jod
- Selen
- Bor
- Urter med fytoøstrogener



RYGNING



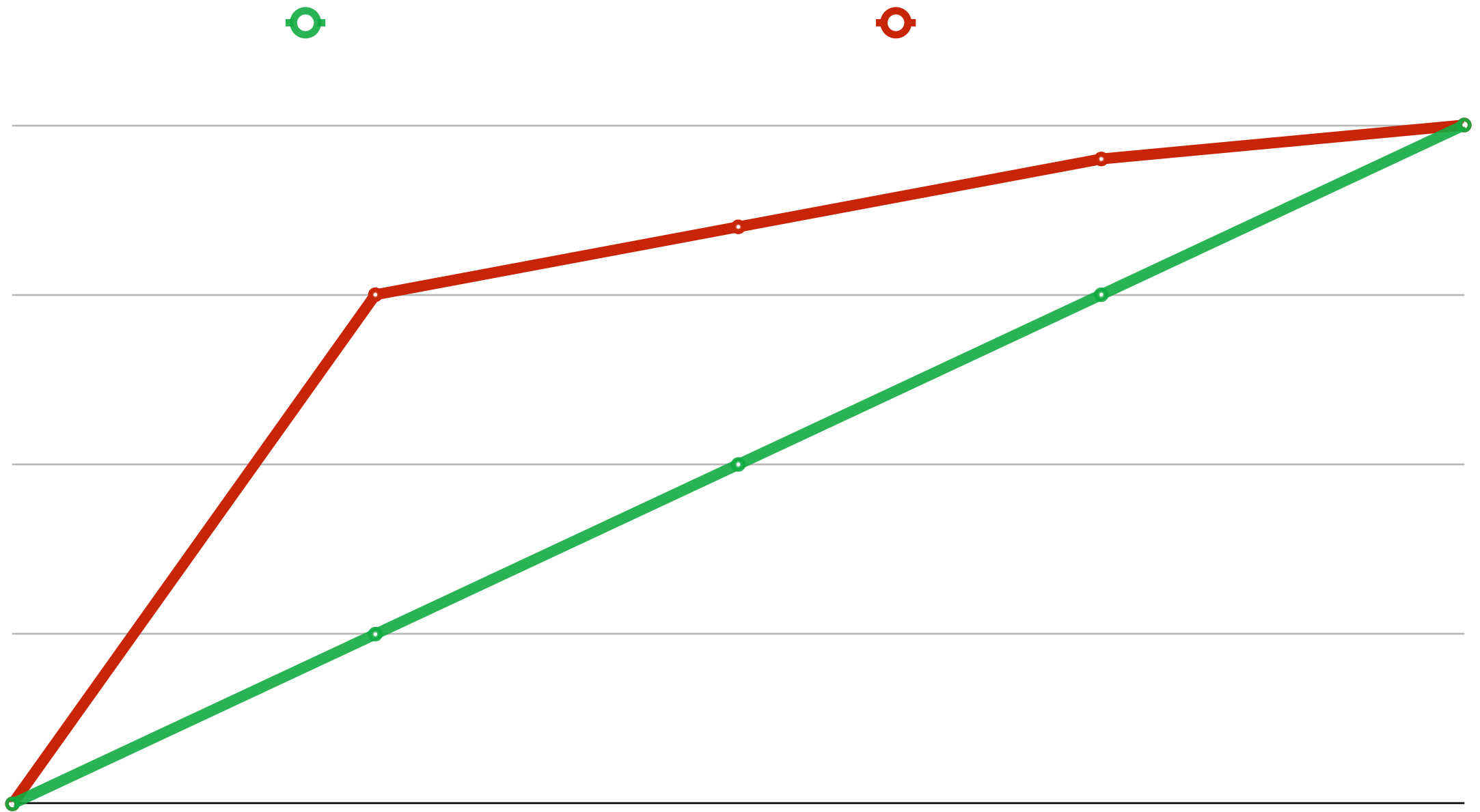
Hvad sker der?

- Nikotin
 - Kraftig stimulans
 - Forstyrrer nervesystem i bredeste forstand
 - Tilpasning til nikotin forringer egenfunktion
- Kulilte
 - Nedsat iltoptag og -transport
- Tjære- og brankestoffer
 - Oxidativt stress
 - Inflammation
 - Genskader og mutationer
 - Forstyrret omsætning af andre affalds- og giftstoffer

Rygning er skadeligt

Rygning er skadeligt

- Al rygning er skadeligt
- Også "en lille smule"
- Effekterne varer længe
 - Flere generationer frem...



Rygning

Kræftformer

Næse- og bihuler
Mundhule
Næse-, strube- og mundsvælg
Strubehoved
Spiserør
Lunger
Akut myeloid leukæmi
Lever
Mave
Bugspytkirtel
Nyrer
Urinledere
Tyktarm
Æggestokke
Livmoderhals
Blære

Kroniske sygdomme

Blodprop i hjernen, hjerneblødning
Blindhed, grå stær
Paradentose
Udposning på hovedpulsåren
Hjertekarsygdom
Åreforkalkning
Kronisk obstruktiv lunge-
sygdom (KOL), astma,
lungebetændelse og andre
luftvejssygdomme
Diabetes
Hoftebrud
Påvirkning af kvindelig
reproduktion, inkl.
nedsat fertilitet
Leddegigt

Kilder: Surgeon General: The Health Consequences of Smoking-50 Years of Progress. 2014.
IARC: European code against cancer, World Health Organisation, 2016.

Yderligere problemer

- Hormonelle forstyrrelser
- Fertilitetsforstyrrelser
- Forringet respons på medicin og behandling
- Nedsat restitution efter træning og fysisk aktivitet
- Dårligere heling efter skader og operation
- Autoimmunsygdomme
- Forværret inflammation
- Lavere muskelmasse
- Forstyrret appetitregulering
- Hurtigere aldring
- Forøget behov for næringsstoffer

**RYGNING “KOSTER” MERE
PÅ SUNDHEDS-KONTOEN
END NOGET ANDET!**

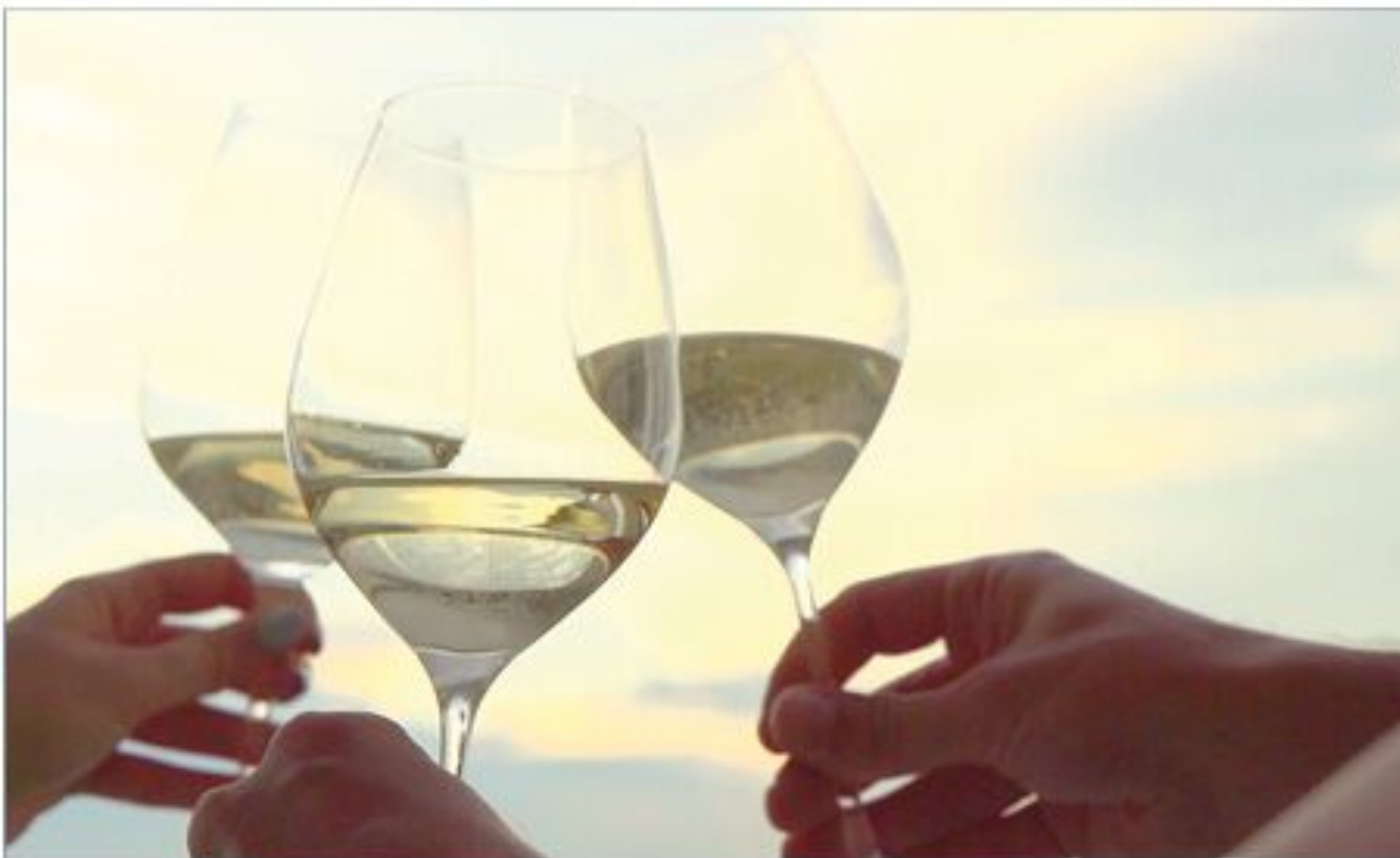
**DET VIGTIGSTE ER
RYGESTOP!**

**E-CIGARETTER ER IKKE
“SUNDE”**

**MÅSKE LIDT MINDRE
SKADELIGE END “ÆGTE TOBAK”**

**SNUS ER IKKE
USKADELIGT**

ALKOHOL



LIDT ELLER INTET!

Hvor meget?

- 1 genstand i døgnet eller hvert 2. døgnet
 - 1 mellem/lille glas vin eller øl
- 1 lille shot alkohol

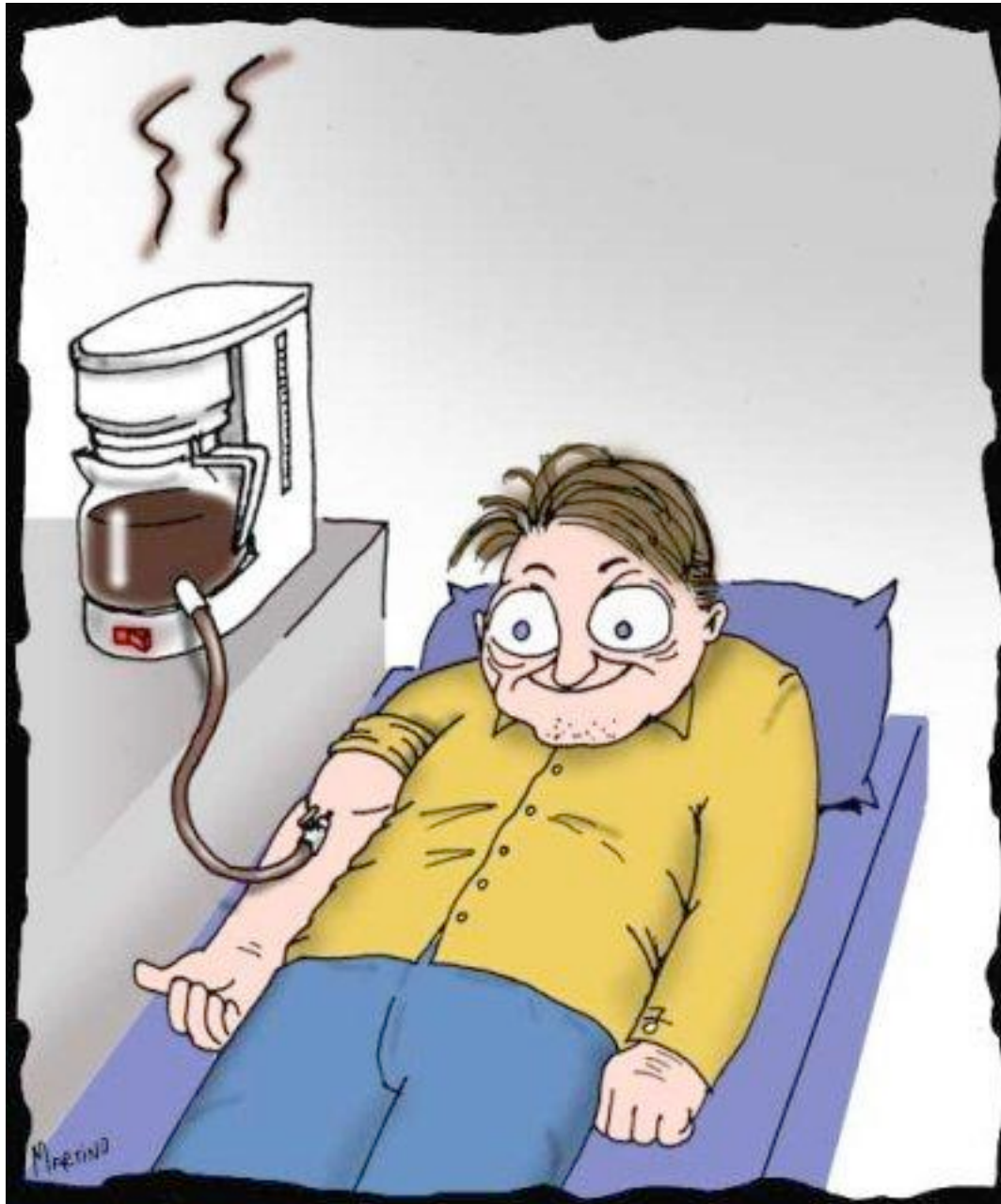
Beskyt- ter og lindrer

...

- Hjertekar- og kredsløbssygdomme og forøget risiko for disse
- Demens
- Gigtsmerter o.a. smerter

**DER ER MASSER AF
UNDTAGELSER!**

Koffein?





MOTION

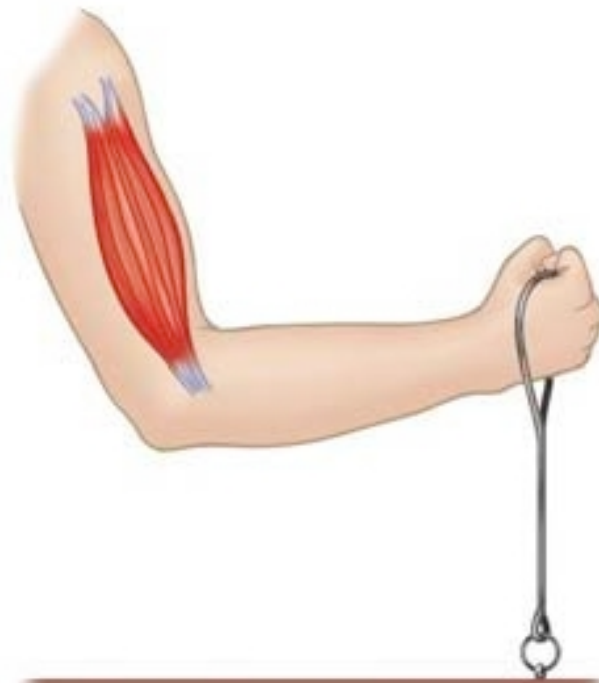




Myokiner baby!

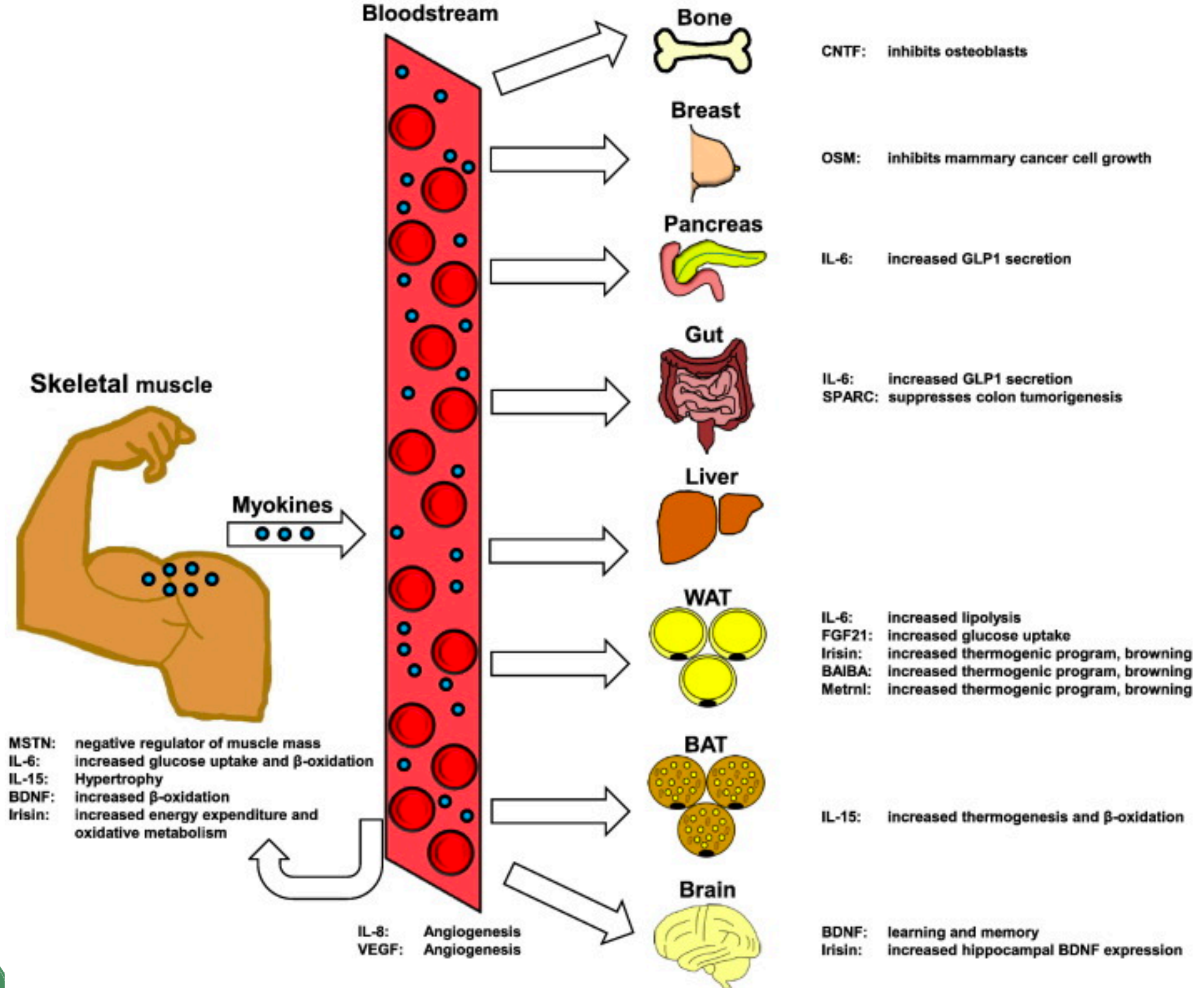


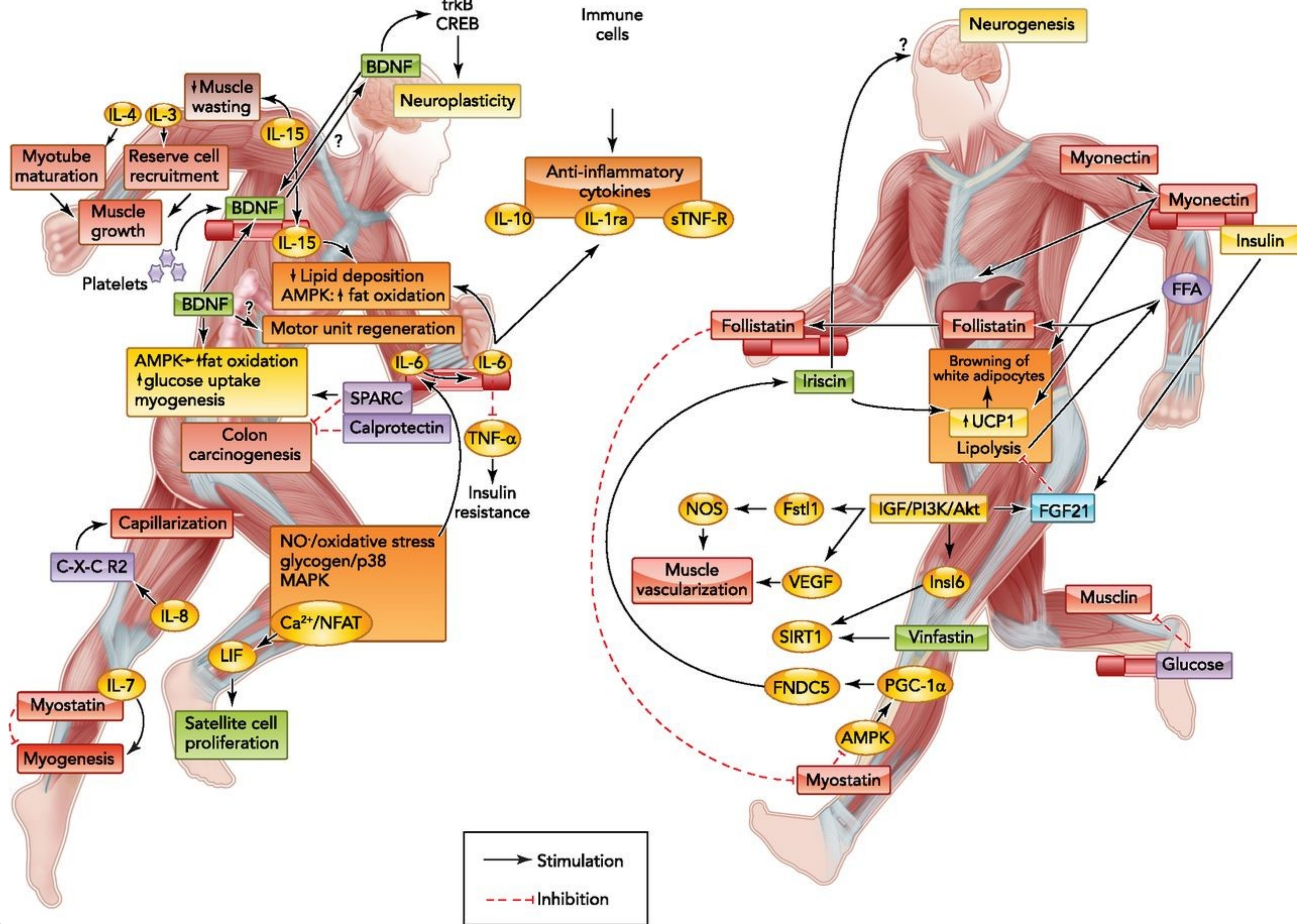
A



B







Myokiner baby!



VS.



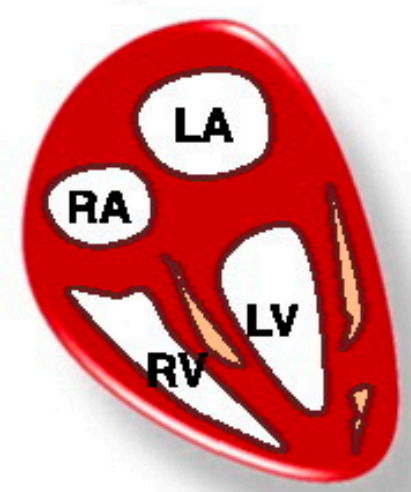
- Known effects
- - Hypothesized exercise benefits

Pathological hypertrophy

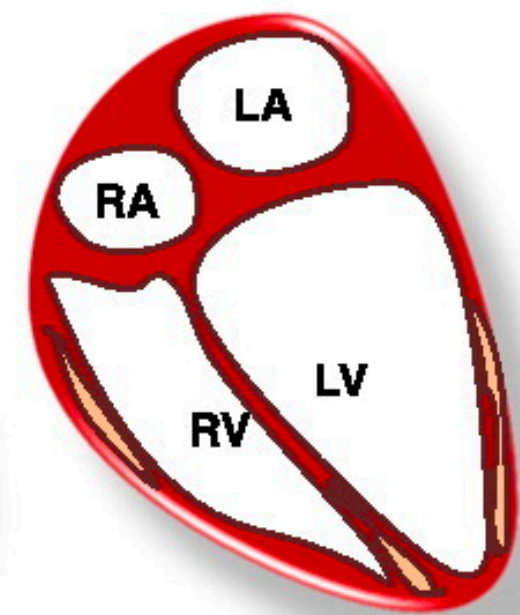
- Hypertension
- High afterload

- Infarction

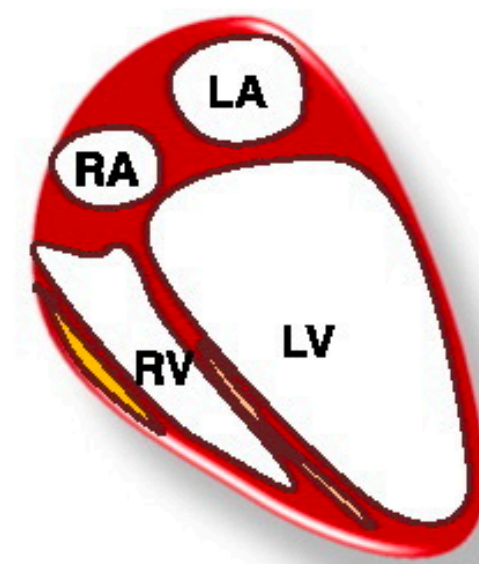
- Diabetes



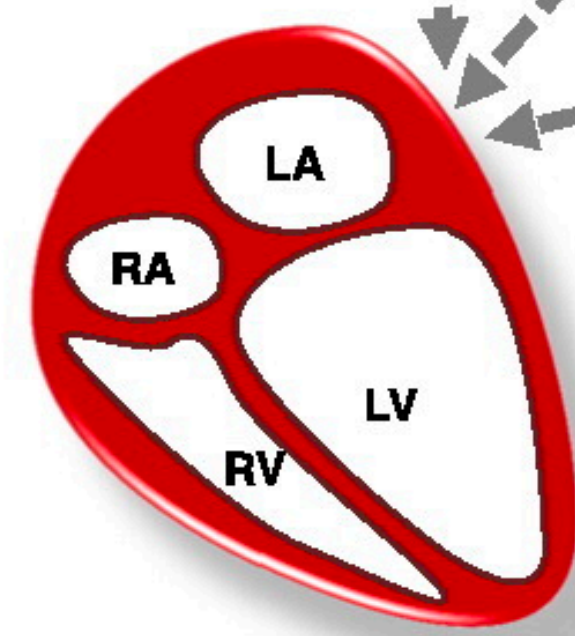
- *Concentric remodeling*
- *Fibrotic lesions*



- *Eccentric dilatation*
- *Fibrotic lesions*
- *Impaired EF*



- *Fatty and fibrotic lesions*
- *Increased ventricular mass*
- *Diastolic dysfunction*

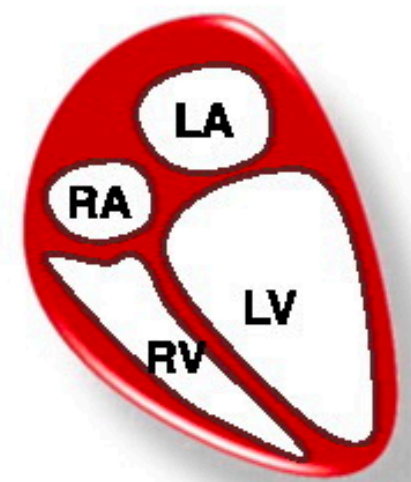


- Pregnancy
- Exercise

- *Eccentric muscular remodeling*
- *Enhanced function*
- *Improved metabolism*

Physiological hypertrophy

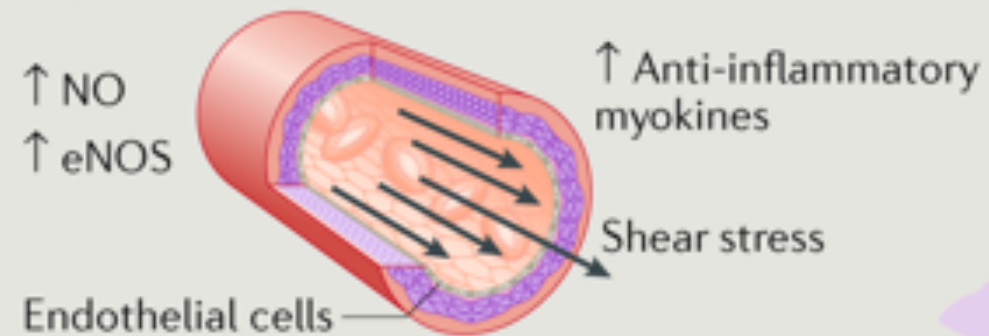
A Chronic pathological stimulus



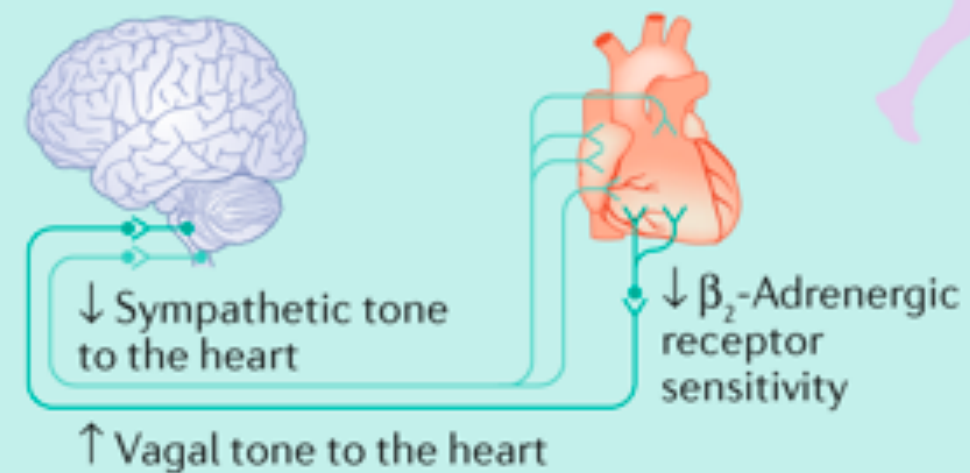
Normal heart

B Physiologic stimulus

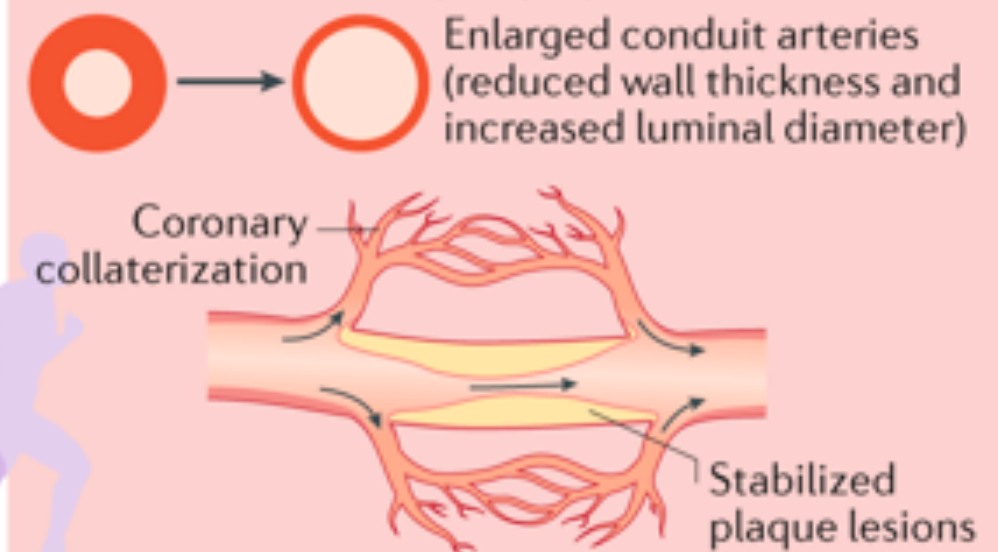
Improved vascular endothelial function



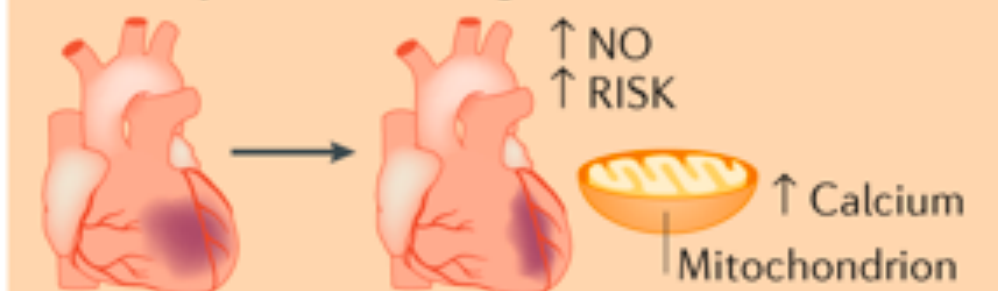
Autonomic balance



Vascular remodelling angiogenesis



Cardiac preconditioning



DIN HJERNE BLIVER OGSÅ GLAD



**HVOR
MEGET
SKAL
DER TIL?**

HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag
3. Grundbevægelse hver dag + træning et par gange om ugen

HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag
3. Grundbevægelse hver dag + træning et par gange om ugen
4. Grundbevægelse hver dag + træning mange gange om ugen

HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag
3. Grundbevægelse hver dag + træning et par gange om ugen
4. Grundbevægelse hver dag + træning mange gange om ugen
5. Grundbevægelse hver dag + målrettet træning mange gange om ugen

HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
 2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag
 3. Grundbevægelse hver dag + træning et par gange om ugen
 4. Grundbevægelse hver dag + træning mange gange om ugen
 5. Grundbevægelse hver dag + målrettet træning mange gange om ugen
- Genoptræning

BELASTNING + SLITAGE

VS

**RESTITUTIONSKAPACITET +
HVILE**

SØVN







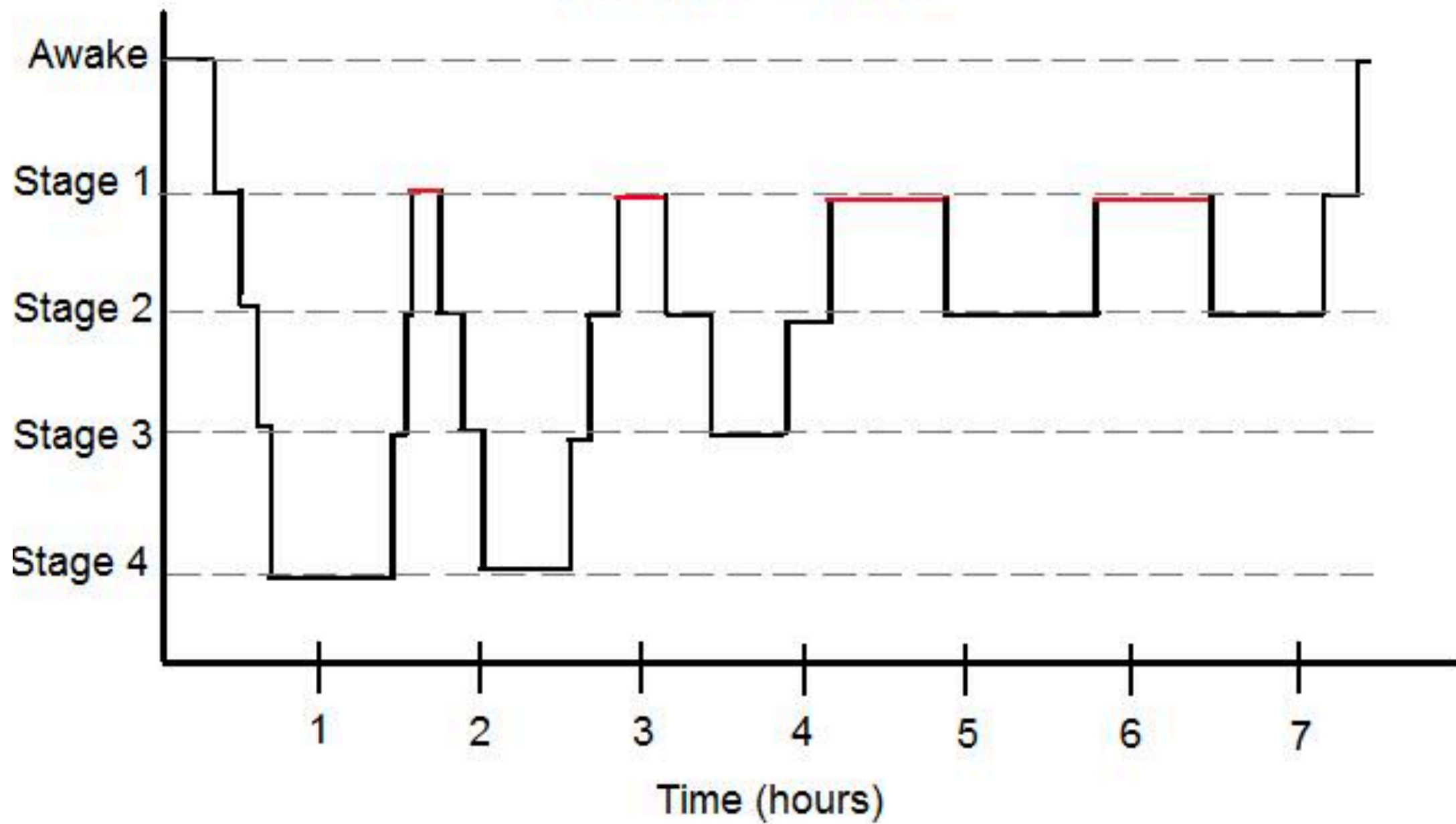
- 6 timer eller mindre er for lidt
- 7-8 timer er optimalt
- søvnkvalitet er vigtigt
- timerne mellem 22:00 og 02:00 tæller måske mere



Hvorfor 7-8 timer?

- Der er behov for 4-6 søvncyklusser med de forskellige søvnstadier
- En cyklus tager ca. 60-90 minutter
- Der er stort set altid en lille pause mellem hver cyklus

Sleep Phases



https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Simplified_Sleep_Phases.jpg

Søvn- under- skud “koster”

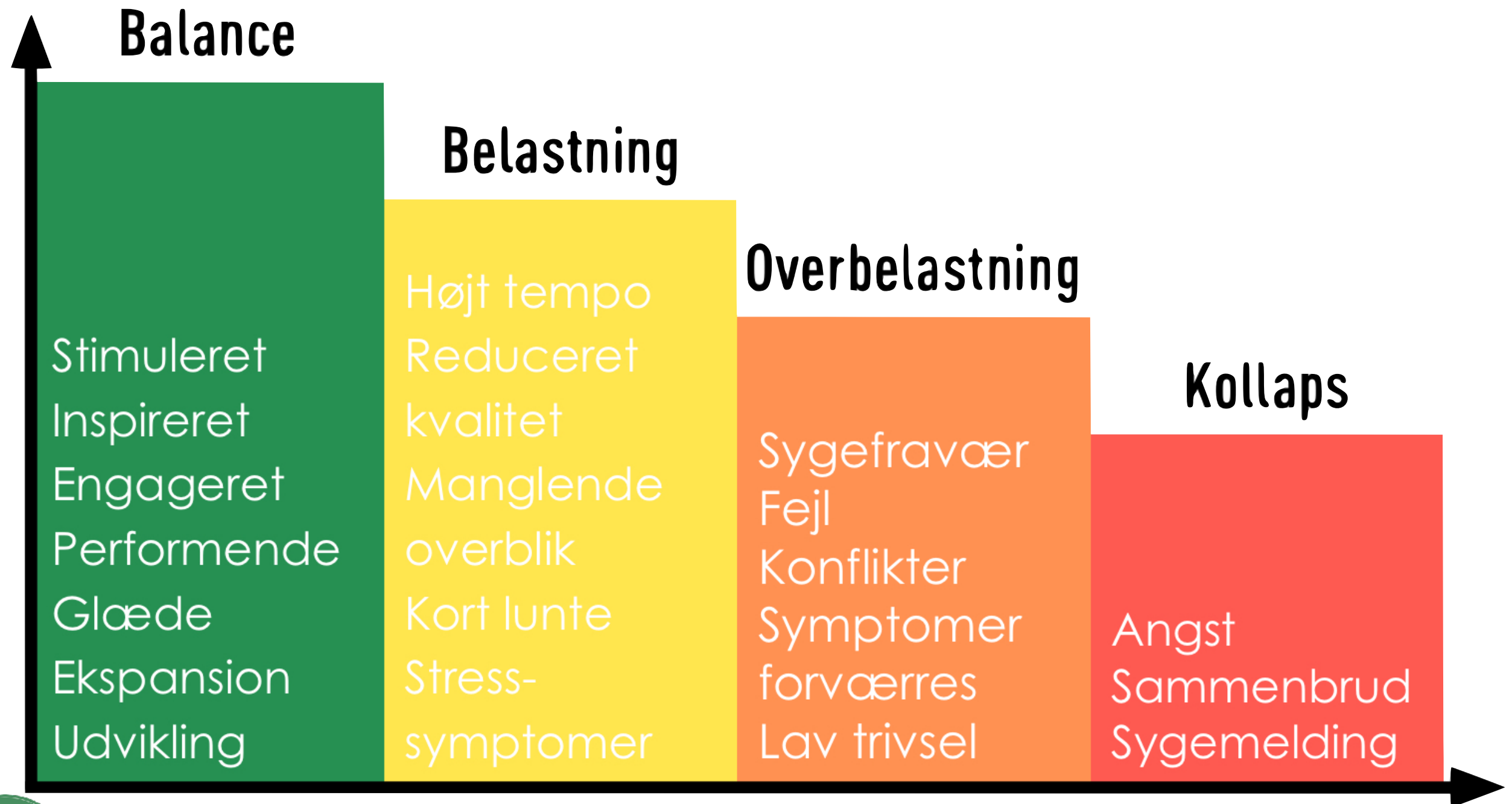
- Træthed både fysisk og mentalt og kognitivt
- Forringet appetitkontrol
- Ændrede madpræferencer
- Forringet kontrol med inflammation
- Nedsat respons på træning og kost i forhold til performance, restitution og ændret kropssammensætning
- Øget stressrespons
- Hormonelle ubalancer i alle systemer
- Forringet produktion af væksthormon
- Forøget risiko for velfærdssygdomme
- Forværring af smerter og øget smerterisiko
- Fertilitetsforstyrrelser



STRESS



HVOR ER DU?

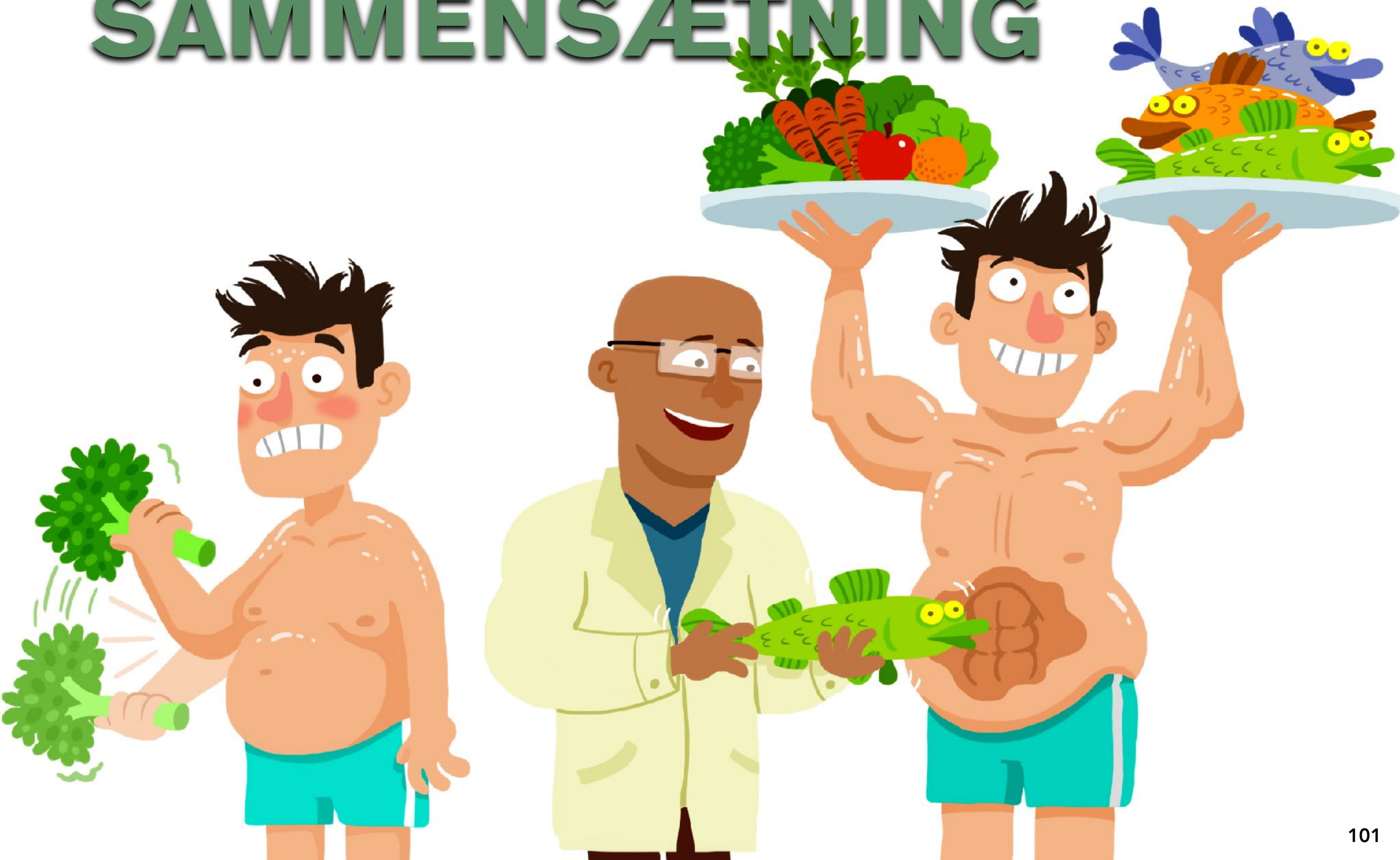






**12 MIN
DAGLIGT
ER NOK**

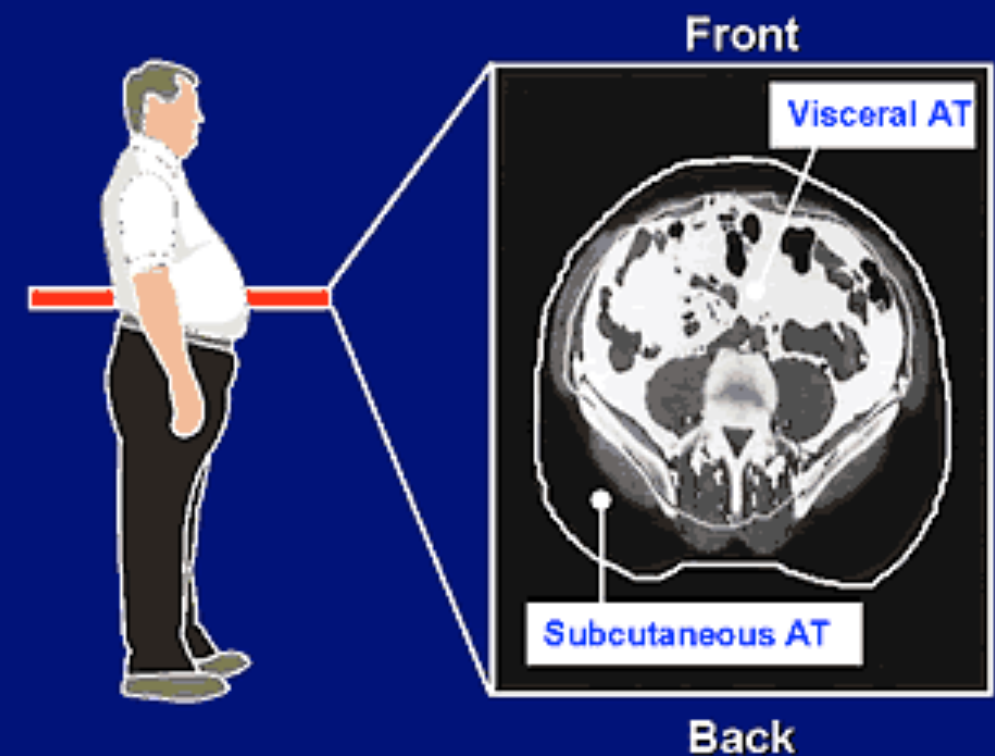
VÆGT OG KROPS- SAMMENSÆTNING



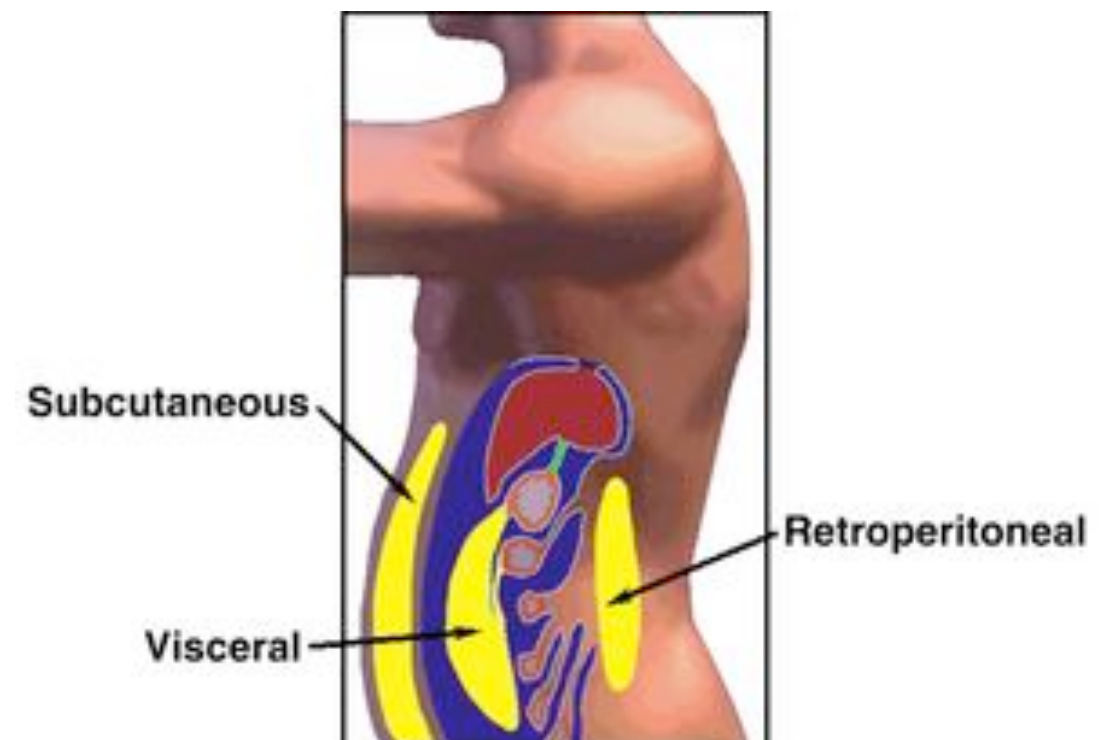


Intra-abdominal (visceral) fat

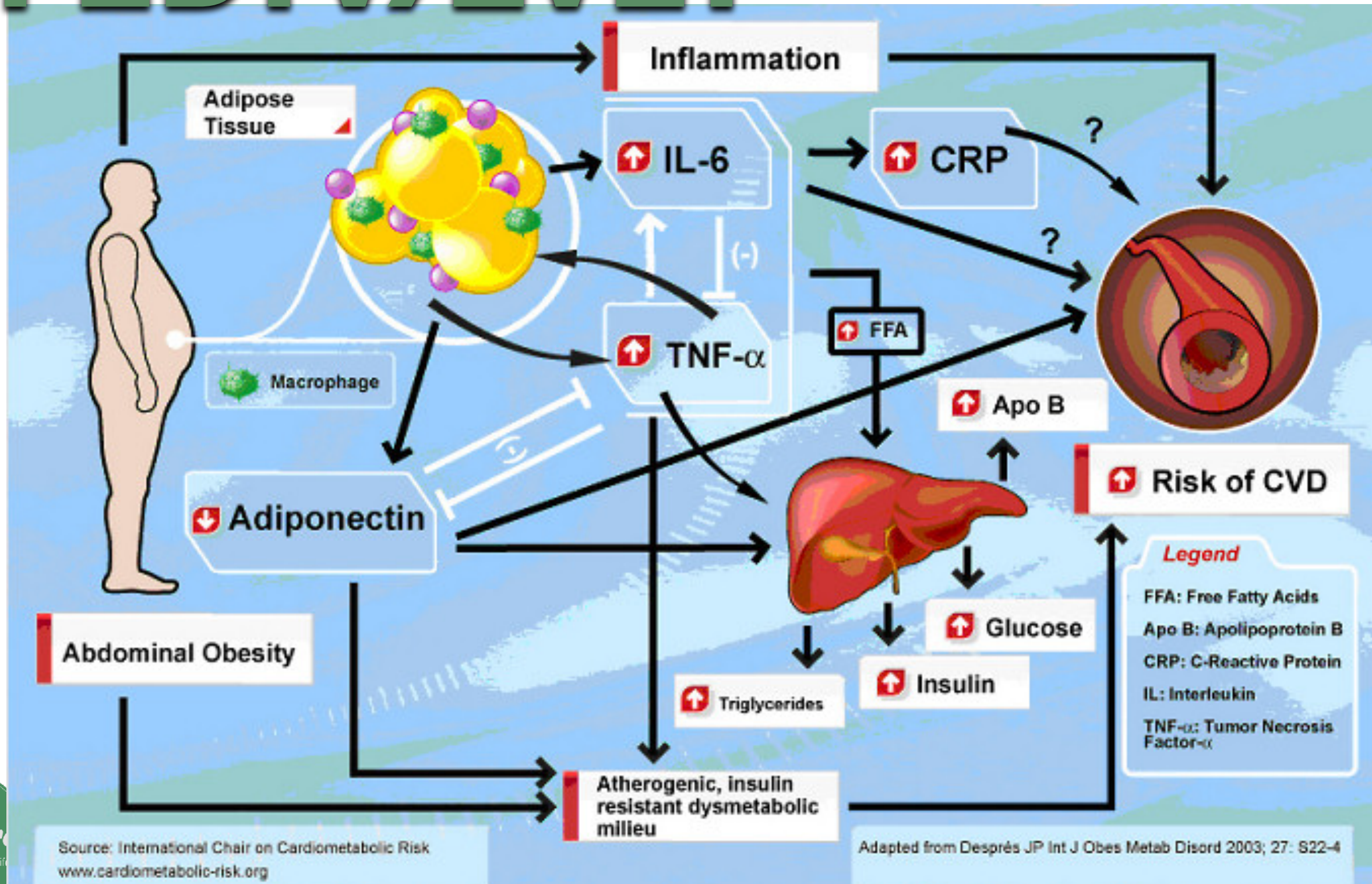
The dangerous adipose tissue (AT)!



Desprès, Québec



SIGNALER FRA FEDTVÆEVET

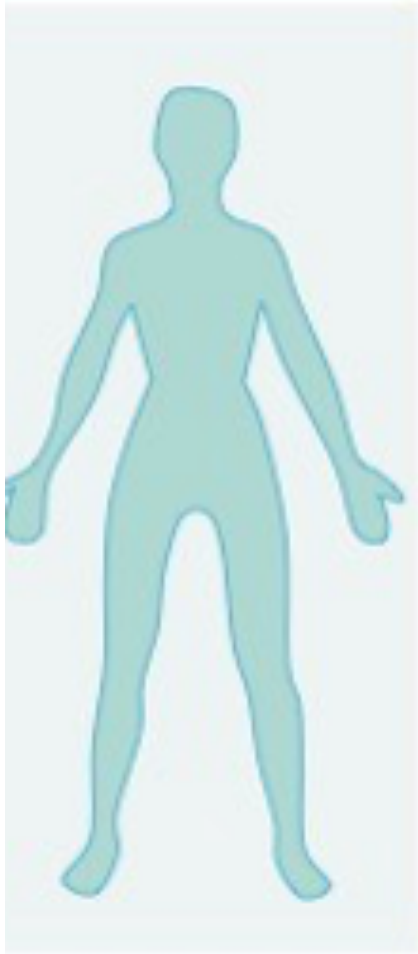
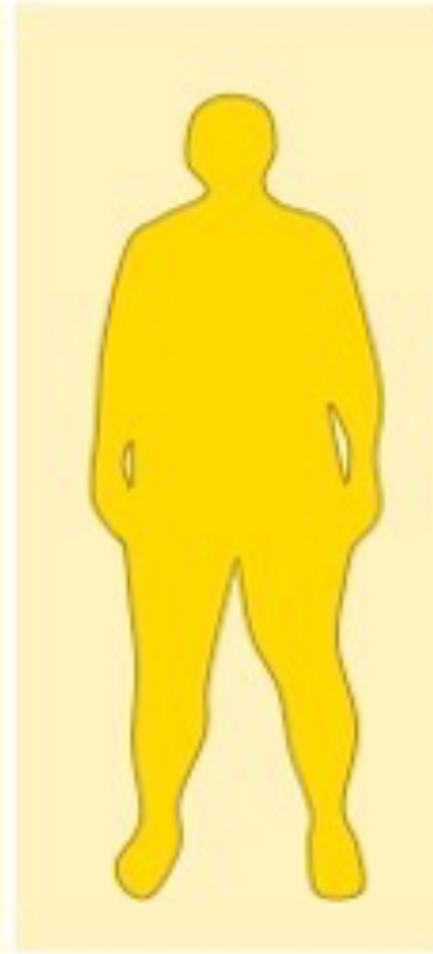
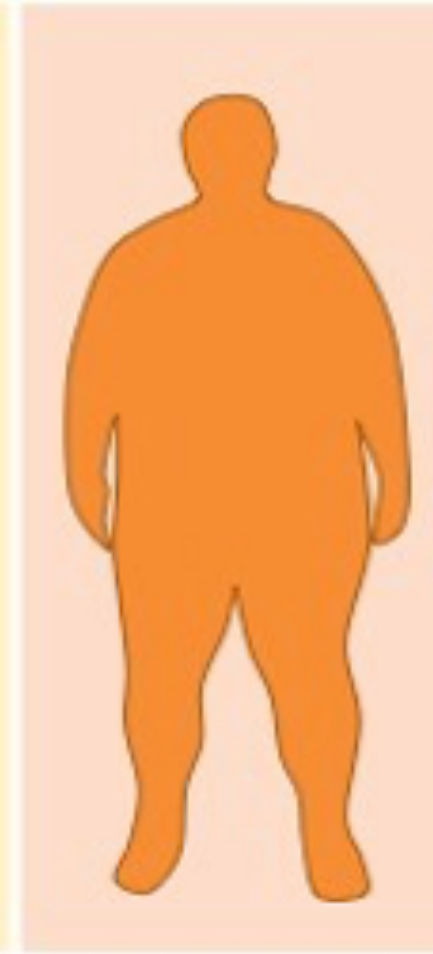


BMI?

Livvidde?

Fedt%

Udvikling i BMI

Under weight	Normal weight	Over weight	Obese (Class I)	Obese (Class II)	Obese (Class III)
					
<18.5	18.5 – 24.9	25.0 – 29.9	30.0 – 34.9	35.0 – 39.9	>40.0

Liv- vidden



- Mænd
 - Over 102/104 cm er sundhedsskadelig
 - Over 92/94 cm er mere end godt er
 - Max. 50% af højden
 - Det er det laveste af de to tal, der gælder
- Kvinder
 - Over 88 cm er sundhedsskadeligt
 - Over 80 cm er mere end godt er

Hvor måles der?

Hvordan?

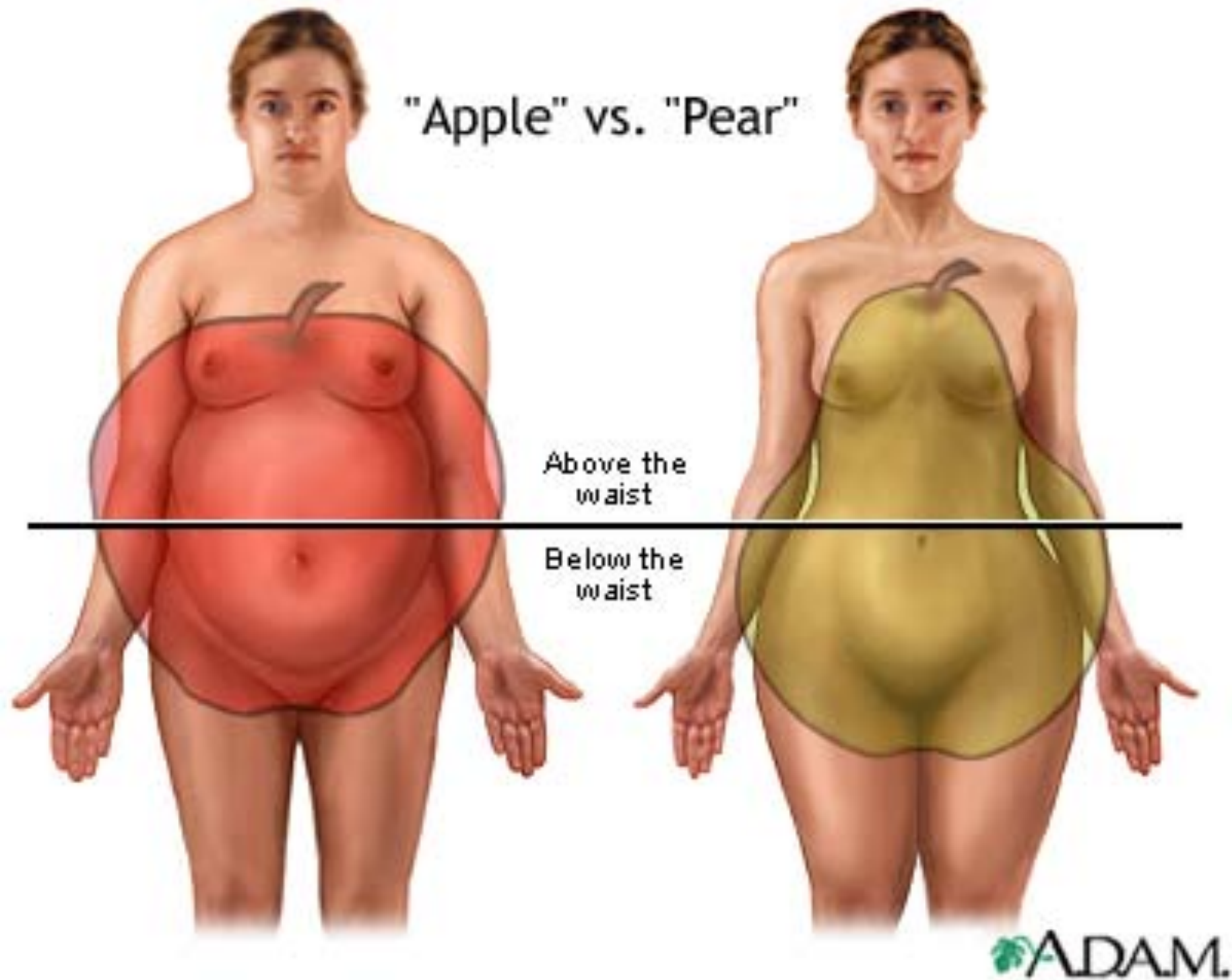
hvornår?

- Mål på punktet midt i mellem nederste ribben og toppen af hoftekammen ... det er oftest lige på eller lige over navlen
- Mål det om morgenen efter du har været på toilettet og "gjort stort og småt", men inden du spiser eller drikker noget
- Kvinder skal være OBS på evt. oppustethed ved menstruation og/eller ægløsning
- Vær OBS på oppustethed p.g.a. fordøjelsesproblemer

Fedt- procent

- Mænd: 10-20%...helst midt i
- Kvinder: 18-30%...helst midt i

"Apple" vs. "Pear"



Sedentary Obese



Exercise Without Weight Loss



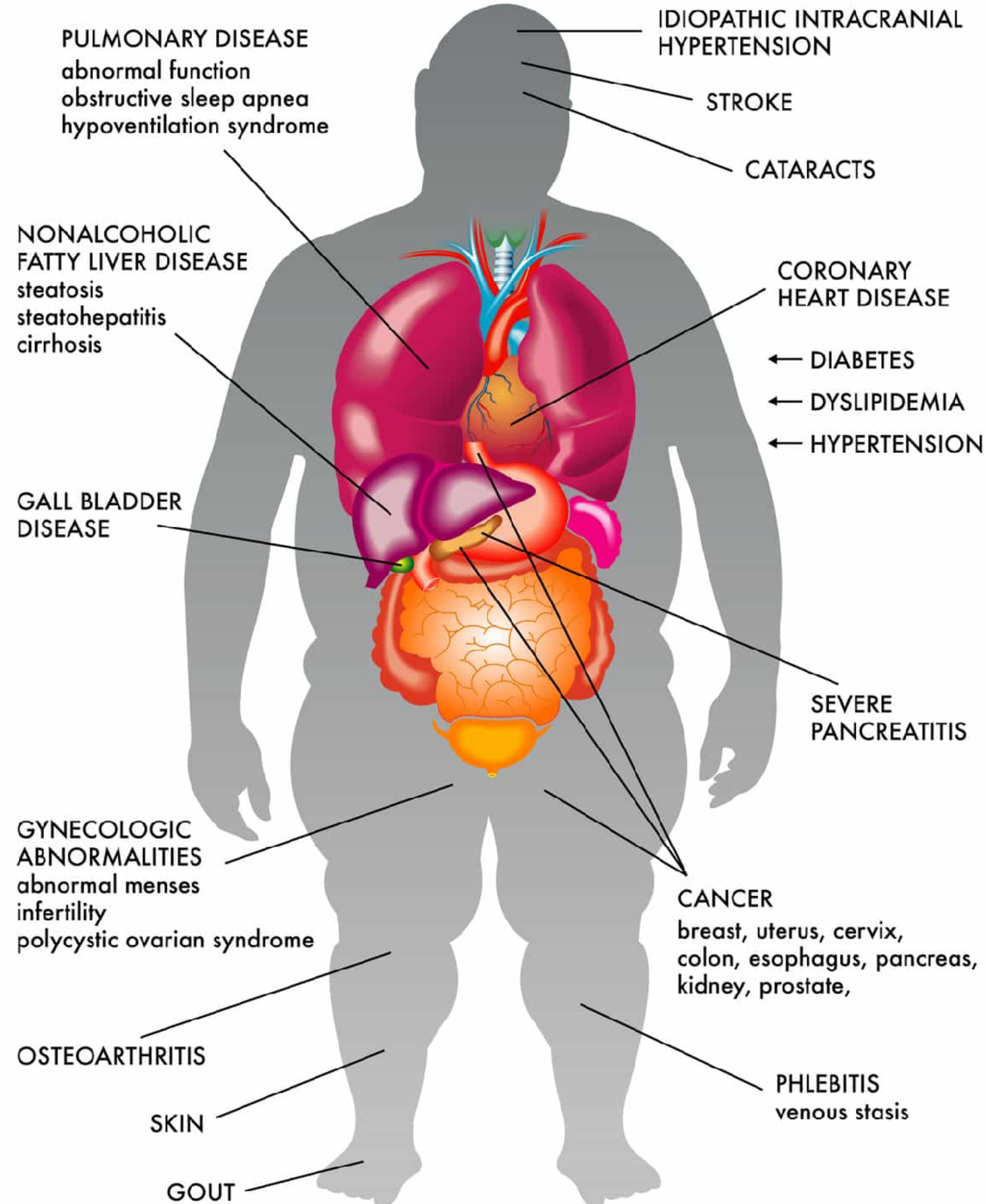
Exercise With Weight Loss



Exercise without weight loss is associated with reduction in intra-abdominal fat (10-20%) and a consequent reduction in waist circumference. However, exercise-induced weight loss leads to greater reductions in both intra-abdominal fat (30%) and waist circumference.

Obesity

medical complications



TRACKE, MÅLE OG EVALUERE

Hvorfor?

- Ellers ved du ikke, om det du gør det virker
- Hukommelsen er en sjov størrelse

Hvad kan du måle?

- Adfærd og det du gør
- Hvordan du har det
- Klinisk
 - Kropssammensætning
 - Blodprøver
 - Røntgen, CT, MRI o.s.v.
 - Fysiske undersøgelser
 - Kondital og fysisk formåen

Hvordan gør du?

- Din sundhedskalender
- Symptomschema (kommer online i uge 1)
- Dagbog over symptomer, gener o.s.v.
- Kropssammensætning
- Blodtryk
- Fysisk kapacitet
- Prøver og undersøgelser fra egen læge og i andet offentligt regi
- Prøver og undersøgelser i privatregi
- Maddagbog eller billeder af din mad
- Apps

**HVAD BEHANDLER
DU?**

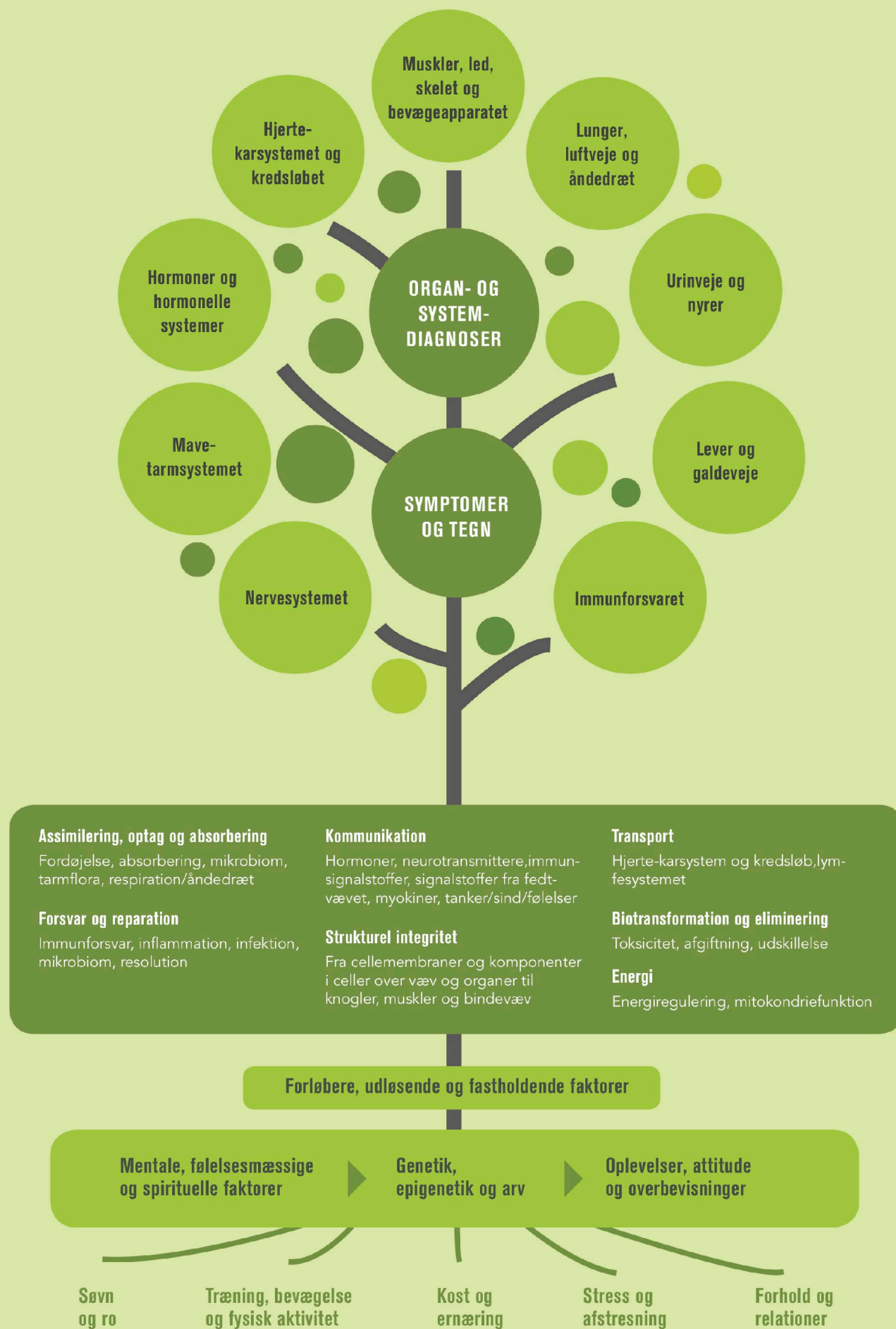
DIAGNOSEN/ DIAGNOSERNE?

“HELE” PATIENTEN!

TO GRUND- LÆG- GENDE SPØRG- SMÅL

TO GRUND- LÆG- GENDE SPØRG- SMÅL

- Hvad skal væk/fjernes/stoppes?
- Hvad skal gøres/tilføres/tilføjes?





Assimilering, optag og absorbering

Fordøjelse, absorbering, mikrobiom, tarmflora, respiration/åndedræt

Forsvar og reparation

Immunforsvar, inflammation, infektion, mikrobiom, resolution

Kommunikation

Hormoner, neurotransmittere, immun-signalstoffer, signalstoffer fra fedt-vævet, myokiner, tanker/sind/følelser

Strukturel integritet

Fra cellemembraner og komponenter i celler over væv og organer til knogler, muskler og bindevæv

Transport

Hjerte-karsystem og kredsløb, lymfesystemet

Biotransformation og eliminering

Toksicitet, afgiftning, udskillelse

Energi

Energiregulering, mitokondriefunktion

Forløbere, udløsende og fastholdende faktorer

**Mentale, følelsesmæssige
og spirituelle faktorer**

**Genetik,
epigenetik og arv**

**Oplevelser, attitude
og overbevisninger**

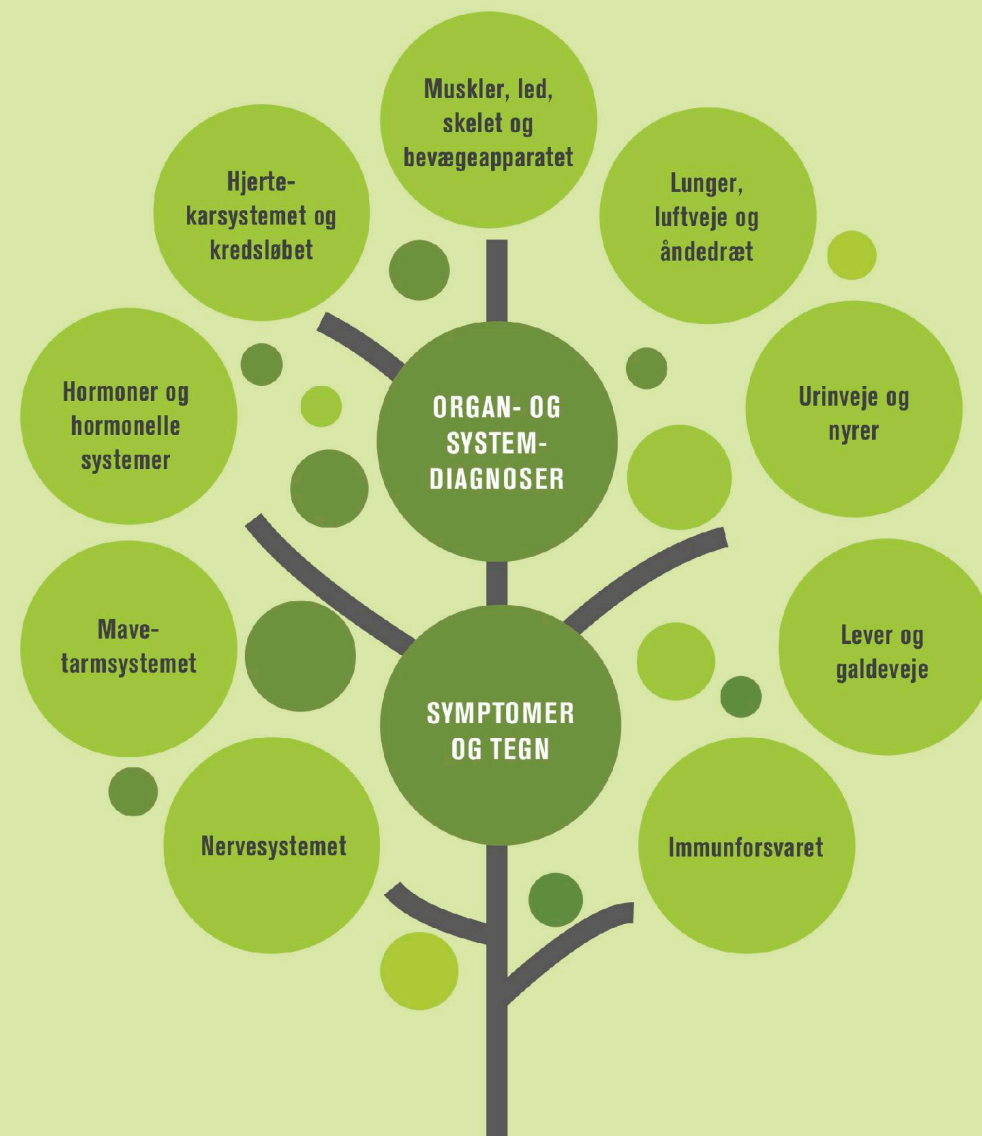
**Søvn
og ro**

**Træning, bevægelse
og fysisk aktivitet**

**Kost og
ernæring**

**Stress og
afstresning**

**Forhold og
relationer**



Assimilering, optag og absorbering

Fordøjelse, absorbering, mikrobiom, tarmflora, respiration/åndedræt

Forsvar og reparation

Immunforsvar, inflammation, infektion, mikrobiom, resolution

Kommunikation

Hormoner, neurotransmittere, immun-signalstoffer, signalstoffer fra fedt-vævet, myokiner, tanker/sind/følelser

Strukturel integritet

Fra cellemembraner og komponenter i celler over væv og organer til knogler, muskler og bindevæv

Transport

Hjerte-karsystem og kredsløb, lym-fesystemet

Biotransformation og eliminering

Toksicitet, afgiftning, udskillelse

Energi

Energiregulering, mitokondriefunktion

Forløbere, udløsende og fastholdende faktorer

Mentale, følelsesmæssige og spirituelle faktorer

Genetik, epigenetik og arv

Oplevelser, attitude og overbevisninger

Søvn og ro

Træning, bevægelse og fysisk aktivitet

Kost og ernæring

Stress og afstresning

Forhold og relationer

HVILKE BAGVEDLIGGENDE MEKANISMER ER I SPIL?

- Inflammation
- Tarmsystem og fordøjelse
- Hormoner
- Oxidativt stress
- Stressrespons
- Mikrobiom og mikrobiota
- Miljøeksponeringer
- Itt, CO2 og mælkesyre
- Immunfunktion og infektioner
- Hjerte og kredsløb
- Energiproduktion og mitokondrier
- Methylering
- Strukturelle væv
- Specielle ernæringmæssige behov
- Biotransformation og udskillelse

