

Seks enkle trin til et sundt liv



Arkivfoto.

Det kræver ikke de helt store armbevægelser at leve lidt sundere. Og det er ofte de små ændringer, der skaber store resultater.

- **Hvidt brød** bagt på sigtet hvede- eller speltmel erstattes med fuldkornsbrød eller rugbrød, gerne med kerner og frø.
- **Slik og sødt** fyldt med tilsat sukker, kunstige sødestoffer, farve- og tilsætningsstoffer erstattes med frugt og bær, tørret frugt, søde smoothies, nødder og mandler eller et stykke chokolade af god kvalitet og et højt kakaoinhold (ca. 70 %)
- **Sodavand** både dem med sukker men også light-udgaverne med kunstig sødemidler erstattes med dansk vand med citrus, ren frugtjuice uden sukker, afkølet grøn the, hjemmelavede juicer og shakes eller en kande postevand med f.eks. en stang kanel eller citrongræs, agurker, anis og andre foretrukne smagsgivere i.
- **Dåsemakrel og tun** i billige olier erstattes med frisk fisk, tun i vand/olivenolie, klipfisk, frosne rejer, gammeldags modnede sild.
- **Færdige kagemix, sovsemix og suppeblandinger** erstattes med hjemmebagte kager og sovse lavet fra bunden af gode råvarer og økologiske supper, som kan fryses ned.
- **Raffinerede olier, olier på plastflaske, mayonnaise etc.** lavet med raffinerede vegetabiliske olier/fedt erstattes med koldpressede jomfruolier lavet på f.eks. oliven, solsikke, tidsel, sesam, hørfrø og raps. Økologisk mayonnaise lavet med ekstra jomfruolier

5 enkle tips til et sundere liv

14

Selv med små enkle justeringer i din hverdag, kan du optimere din sundhed. Her giver ALT for damerne dig 5 tips, som gør en forskel, men som behøver optage meget af din tid eller energi, og som du kan komme i gang med allerede i dag.

Af: ALT for damerne,

1 Start sundt

Tryk dig selv sund allerede fra morgenstunden ved tilsætte friskpresset citronsaft i dagens første glas vand. Du booster dig med C-vitamin plus et højt indhold af B-vitaminer samt mineralerne fosfor, jern, kalcium, kalium og magnesium - og så er du jo allerede nået rigtigt langt!

2 Grin

At grine sætter gang i din mavemuskel og stimulerer dit kredsløb. Derudover udløser det endorfiner, der får dig til at slappe af og føle dig godt tilpas, ligesom forskning viser, at det styrker dit immunforsvar (så det er ikke uden grund at mange børnehospitaler ansætter klovnene til at sprede lidt glæde og latter).

3 Lyt til musik

Når du lytter til musik, udløser din krop stoffet dopamin, som får dig til at slappe af og mærke velvære - derfor kan det ofte være sundere at smide en CD på anlægget end en Panodil i munden. Forskning viser, at en halv time dagligt med musik kan sænke dit blodtryk markant. På apoteket kan du f.eks. derfor også købe helende toner under navnet "MusiCure", som har til formål at hjælpe mod bl.a. stress.

4 Drik æblecidereddike

Drik 1-2 teskefulde æblecidereddike inden din middag eller erstat den i din madlavning hvor du ville have brugt lager- og hvidvinseddike. Det opretholder en fornuftig syre/base-balance i din krop og stimulerer fordøjelsen og forbrændingen. Gå efter en økologisk af slagsen - de smager bedst!

5 Sov godt

Når du sover styrker du dit immunforsvar, som bl.a. nedsætter bakteriemængden i din krop, dit muskelfæv bliver genopbygget - og det er det samme med hud, hår og organvæv, ligesom din lever skiller sig af med affaldsstoffer. Alt dette kræver energi, og det giver du plads til ved at sove. Et sidste tip: Gå efter mindst 8 timers uafbrudt søvn. Mange mennesker får i dag kun cirka syv timers søvn, og det er faktisk hele to timer mindre, end man i gennemsnit sov for bare 50 år siden!

En god nattesøvn er et effektivt middel mod sygdom og stress. Her er de bedste råd til en sund søvn

Det står ualmindelig skidt til med den danske nattesøvn.

Søvnforskere vurderer, at op imod hver femte dansker har svært ved at falde i søvn om aftenen eller vågner flere gange i løbet af natten. Stress og for høj arbejdsbelastning på jobbet, samt for mange aktiviteter i fritiden, får skylden.

- De fleste søvnproblemer er selvforskyldte - for meget kaffe, inaktivitet eller stress om dagen gør, at vi ikke kan koble af om aftenen, siger Jes Gerlach, der er overlæge på Skt. Hans Hospital og har skrevet bogen »Søvn«.

GUIDE: Få styr på din snorken og få et bedre liv

Han er ikke i tvivl om, at vores hektiske liv er hovedårsagen til vores dårlige søvn - vi sover væsentlig mindre i dag end for 100 år siden. Og det kan kun ændres, hvis vi begynder at prioritere og planlægge vores søvn.

- I dag prioriterer vi ikke vores søvn godt nok, selvom den gode søvn er livsnødvendig for, at vi fungerer fysisk og psykisk i hverdagen. Den dybe søvn er den bedste medicin mod stress, for her spænder kroppen af, blodtrykket falder og vi producerer det væksthormon, der styrker vores nerver og hjerne.

Man skal prioritere en god søvn, ligesom man prioriterer en sund kost og motion. Gør man det ikke, er man mere udsat for at få fysiske og psykiske sygdomme, siger Jes Gerlach.

Yderligere viser undersøgelser fra Sundhedsstyrelsen, at op imod 355.000 danskere tager sovemedicin hver aften. Men det er en genvej til søvn, som hurtigt bliver til en ond cirkel, konstaterer overlægen.

- Sovemedicin er stærkt vanedannende, og man kommer hurtigt ind i et mønster, man ikke kan komme ud af, siger han.