

SUNDHED ER AT LYTTE

FORØG DIT VELVÆRE MED GODE
RÅD OM MAD OG SUNDHED

NICOLAY MARCUS ZEDERLINN
FLOWFOOD



INDLEDNING

Her er en lille bog med gode råd om mad og sundhed. Hvert enkelt af rådene kan du erfare direkte ved at lytte til dig selv. Du vil derfor uden videre kunne blive din egen sundhedseksperter, når først du har lært at lytte til din krops naturlige intelligens. Det kræver dog, at du bruger lidt tid på at øve dig (se side 52).

Jeg brugte selv et års tid på at lære, hvordan maden påvirkede mig. Det var i denne periode, at jeg skrev den vegetariske kogebog ”Spis dig lykkelig”. Jeg afprøvede en ny ret hver dag, og lagde bl.a. mærke til, hvordan maden lå i maven, og hvordan mit humør og mine tanker blev påvirket. Blot få minutters daglig opmærksomhed til kroppen lærte mig en masse om sund mad og spisevaner. Jeg lagde f.eks. mærke til, at chili renses kroppen, men samtidig gør sindet utilfredst. Og at man bliver tung og træt af at spise for meget, mens en passende mængde giver lethed og energi. En naturlig følge blev, at jo mere opmærksomhed jeg gav til maden, fra den kom i indkøbskurven, til den blev tilberedt og spist, jo sundere begyndte jeg spontant at spise.

I østen har man gennem årtusinder erkendt hvordan maden påvirker sind og krop. Denne viden om madens påvirkning er kendt under navnet ayurveda, der betyder livets videnskab. Det er viden fra dette 5000 år gamle sundhedssystem, du kan erfare ved at følge rådene i denne bog.



SUND FORDØJELSE

Fordøjelsen er af stor betydning for kroppens og sindets sundhed. Og mange sygdomme kunne undgås, hvis fordøjelsen fungerede optimalt.

Fordøjelsen nedbryder og omdanner den mad, vi spiser, og afgør derfor, hvor megen livskraft, vi får ud af maden. En sund fordøjelse kan næsten omdanne hvad som helst, mens en svag fordøjelse har svært ved at få næring ud af selv den bedste mad.

Når fordøjelsen fungerer optimalt, stråler kroppen af glæde og sundhed, og livet opleves som en leg. Fungerer fordøjelsen derimod ikke optimalt, dannes der affaldsstoffer. Affaldsstofferne klæber sig fast overalt i kroppen og hæmmer kommunikationen mellem de forskellige kropsdele. Er du i tvivl om, hvordan det føles at have affaldsstoffer i kroppen, så prøv at spise en plade chokolade lige før, du går i seng. Næste morgen vil du vågne op med stivhed i kroppen, føle dig sløv og uoplagt og have en dårlig smag i munden pga. belægninger på tungen. Det skyldes at chokolade er svært at fordøje, og at fordøjelsen ikke virker særligt godt under søvn.

Har du affaldsstoffer i kroppen, så fortvivl ikke. Alle rådene har til formål at modvirke ophobning af affaldsstoffer i kroppen og at forøge kontakten til kroppens indre intelligens.



KROPPENS INTELLIGENS

Fra vi vågner om morgenen, til vi går i seng om aftenen, er vores opmærksomhed rettet udad mod omgivelserne. Derfor er vi ofte ikke i kontakt med kroppens behov, og vi glemmer at lytte til os selv.

Opmærksomhed på kroppen er nøglen til sundhed. Hvad enten du vil tabe vægt, have mere energi eller velvære, er svaret ”lyt til kroppens indre intelligens”. Jo bedre du er til at lytte, jo sundere mad vil du spontant spise. Det bliver ikke længere et spørgsmål om at huske at spise sund mad - du vil spise sundt, fordi du ikke kan lade være.

Kroppen er intelligent og sender hele tiden signaler som ”jeg er sulten, jeg er træt, jeg er tørstig, jeg er mæt”. Vender man dagligt blikket indad, f.eks. ved meditation, åndedrætsøvelser eller yoga, så er man allerede godt på vej mod en forståelse for kroppens naturlige signaler. Man kan også gøre det til en vane at sidde et øjeblik med lukkede øjne før og efter hvert måltid (se side 9), for på denne måde at blive mere bevidst om kroppens signaler, og om madens påvirkning. At lytte til sig selv er den bedste garanti for sundere spise- og levevaner.



KØB ØKOLOGISKE OG GERNE BIODYNAMISKE RÅVARER

Økologiske råvarer, som er dyrket i harmoni med naturen og miljøet og ikke har været udsat for sprøjtegifte, kunstgødning og genmanipulation, har generelt en langt mere tilfredsstillende virkning på sind og krop.

Måltider fremstillet af gode, friske og sunde råvarer mætter og tilfredstiller krop og sind. Dermed dæmpes trangen til overspisning og lysten til mellemmåltider, slik og kager.

Biodynamiske råvarer er dyrket efter Rudolf Steiners holistiske principper for forøgelse af livsenergien i råvarerne. Smag og virkning er derfor ofte bedre end de økologiske varer.

Kig efter disse mærker når du køber madvarer.





SPIS DET STØRSTE MÅLTID MIDT PÅ DAGEN

Fordøjelsen er stærkest midt på dagen, derfor bør det største måltid spises til frokost. Aftensmaden skal være lettere og spises rimeligt tidligt, da det er vigtigt at nå at fordøje maden inden sengetid. Søvn og fordøjelse passer ikke godt sammen, da kombinationen giver urenheder i kroppen.



En let måde at rense affaldsstoffer ud af kroppen på er ved hjælp af kogt varmt vand. Prøv et par uger at drikke små slurke kogt varmt vand hver halve time i løbet af dagen, og spis ellers normalt. Det kogte vand vil rense størstedelen af affaldsstofferne ud af kroppen, og du vil føle dig mere klar, frisk og energisk.



FÅ ALLE SMAGSTYPER MED I MÅLTIDET

Et måltid virker mere helt og tilfredsstillende, når det indeholder alle 6 smagstyper, sød, sur, salt, stærk, bitter og astringent (sammensnerpende som en umoden banan).

Sådan dækkes smagstyperne ind:

Sød Findes i de fleste fødevarer f.eks. kornprodukter, grøntsager og frugt

Sur Dryp lidt citronsaft over den anrettede mad.

Stærk Brug et af følgende stærke krydderier: peber, ingefær, spidskommen eller fennikel.

Bitter/ Astringent

brug enten nødder, linser, kød, broccoli, kål, gurke-meje eller bukkehorn.

Salt brug små mængder salt.

Vidste du at chili renser kroppen for affaldsstoffer men gør sindet uroligt.



SID NED OG SPIS

Fordøjelsen virker bedst, når den får plads til at arbejde. Det er derfor vigtigt at holde ryggen nogenlunde ret, så maven ikke presses sammen. Sid rank, mens du spiser og i nogle minutter efter måltidet, så giver du fordøjelsen de bedste arbejdsbetingelser.



*Vidste du at salt ophobes i mundvandet?
Derfor smager maden ikke særligt salt, hvis du
er vant til at spise meget salt mad. Det tager i
øvrigt et par uger at nulstille saltsmagen.*

Spis med opmærksomhed

	mandag	tirsdag	onsdag
Niveau før måltid, skriv 1-7	1 _ 2 _ 3 _	1 _ 2 _ 3 _	1 _ 2 _ 3 _
Niveau efter måltid, skriv 1-7	1 _ 2 _ 3 _	1 _ 2 _ 3 _	1 _ 2 _ 3 _
Spiste i roligt tempo, sæt X	1 _ 2 _ 3 _	1 _ 2 _ 3 _	1 _ 2 _ 3 _
Spiste i afslappede omgivelser, sæt X	1 _ 2 _ 3 _	1 _ 2 _ 3 _	1 _ 2 _ 3 _
Gav maden min fulde opmærksomhed, sæt X	1 _ 2 _ 3 _	1 _ 2 _ 3 _	1 _ 2 _ 3 _
Spiste frisklavet mad, sæt X	1 _ 2 _ 3 _	1 _ 2 _ 3 _	1 _ 2 _ 3 _
Undgik iskold mad og drikke, sæt X	1 _ 2 _ 3 _	1 _ 2 _ 3 _	1 _ 2 _ 3 _
Sad ned og spiste, sæt X	1 _ 2 _ 3 _	1 _ 2 _ 3 _	1 _ 2 _ 3 _
Sad et par minutter efter måltidet, sæt X	1 _ 2 _ 3 _	1 _ 2 _ 3 _	1 _ 2 _ 3 _
Noter hvordan du har det efter måltidet (veltilpas, frisk, tung, træt, dvask, urolig, m.m.)	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.