

"Yang Shen"

1



Her finder du et par gode råd der vil hjælpe din fordøjelse, "krumtappen" i vores sundhed og trivsel.

- Tyg maden godt. Fordøjelsen starter allerede i munden via enzymer
- Undgå for meget kold mad, råkost, salat og kolde drikke. Spis så vidt muligt tilberedt mad. Mavens temperatur er 37 gr
- Drik så vidt muligt mellem måltiderne og ikke til maden
- **Spis som en konge om morgenen, en herremand til frokost og en bonde til aften – spis altid kun til du er 75% mæt**
- **Spis anti-inflammatorisk og undgå hvidt mel, hvidt sukker og overdriv ikke mejeriprodukter**
- Spis hovedmåltidet så tidligt på dagen som muligt – helst inden kl. 19
- Vælg økologiske madvarer af god kvalitet og med en stærk og god energi
- Spis i en rolig atmosfære – uden fjernsyn, spis langsomt og vær glad for det du indtager
- Sid oprejst og afslappet, det sikrer fri passage i mave-tarm systemet
- Spis efter årstiden, spis letfordøjelig mad og spis groft og varieret
- Få frisk luft og motion hver dag – gerne en halv time
- Sørg for en god balance mellem aktivitet og hvile

Opmærksomhed på kost

- når du har smerter



➤ Udgå eller minimér:

- Sukker
- Rødt kød
- Koffein
- Mejeriprodukter
- Raffineret / industriforarbejdet kornprodukter
- Færdigproducerede fødevarer
- Transfedtsyrer (hærdet og forarbejdet vegetabilsk fedt)

➤ Spis Anti-inflammatorisk, fx:

- Avocado
- Ingefær
- Gurkemeje
- Hvidløg
- Rødbeder
- Asparges
- Fede fisk
- Fiskeolie
- Hørfrøolie