

# Bæredygtigt helbred, hvad kan jeg gøre?



## **Plus på sundhedskontoen, foredragsnoter ved Lise Faurschou Hastrup**

### **Spis økologisk / biodynamisk**

Så undgår du giftrester og du beskytter vand, luft og jord mod gift også.

### **Spis masser af grønsager og frugt**

Grønsager og frugt indeholder antioxidanter, som beskytter kroppens celler mod de såkaldt frie radikaler (sundhedsskadelige processer, som menes at kunne forårsage bl.a. åreforkalkning, stær og tidlig aldring). Antioxidanter er for kroppens celler, hvad antirust-behandling er for en bil! Spis seks forskellige slags om dagen. Bestil evt. en ugentlig kasse med økologiske grønsager og frugt til at udfordre kreativiteten i køkkenet og udvide repertoire. I kassen er der ofte opskrifter på retter, du kan lave med råvarerne.

### **Spis godt rugbrød hver dag**

Rigtigt rugbrød er et fantastisk næringsmiddel. - der er sundhed i hver eneste mundfuld. Men kig på varedeklarationen og tjek at der rent faktisk ER mest rug i det rugbrød, du vil købe. Du kan også bage dit rugbrød selv, - så bliver det ikke bedre!

### **Kværn mindst 2 spsk. forskellige frø hver morgen i en elektrisk kaffekværn**

Spis kværnede hørfrø, sesamfrø, græskarkerner og solsikkekerner som drys på yoghurt, havregrød eller mysli om morgenen. Frøene indeholder essentielle fedtsyrer, fibre og masser af mineraler. Suppler gerne med 1 spsk. koldpresset hørfrøolie daglig.

### **Husk at drikke vand**

Det er sundt og en vigtig indtægt til væskebalance og energi. Hav gerne en kande på køl, og putter du lidt bær i om sommeren eller et par skiver økologisk citron eller appelsin i om vinteren, er vandet pludselig forvandlet. Om ikke til vin, så i det mindste til en lidt festligere og mere smagfuld udgave af den sædvanlige gåsevin. Suppler gerne med grøn eller hvid te, som indeholder masser af antioxidanter.

### **Få pulsen op hver dag**

Motion er ikke bare træning. Det drejer sig om at få pulsen op i hverdagen, få ilten rundt i kroppen og have det sjovt i mens. En halv times motion daglig er en stor indtægt på helbreds-kontoen, - en gåtur i rask tempo, cykling, fri dans på stuegulvet eller anden aktivitet reducerer risikoen for hjerte - karsygdomme.

### **Tag imod solens stråler på huden**

Solen giver D-vitamin, som er en af de vigtigste faktorer for et stærkt immunforsvar.

### **Få en ordentlig nattesøvn i mørke, - og indånd frisk luft, når du sover**

Mørket sikrer produktionen af melatonin, som er en vigtig faktor i immunforsvaret.

### **Gør noget, du er glad for!**

Glæden er den allervigtigste indtægt i sundhedsregnskabet og i livet. Glæde styrker immuncellerne. Lav fx et sundt og lækkert måltid til dem, du holder af.

At glæde andre er måske den største glæde af alle.

