

# 11 STEG TILL BÄTTRE HÄLSA

ENKLA, PRAKTISKA HÅLLBARA STEG  
TILL ETT FRISKARE LIV.

Camilla Assarsson



## Lägg till/skapa nya goda vanor

### 1. Drick vatten!

Många av oss dricker inte vatten till måltid eller mellan måltid. Det är lätt att det blir kaffe, läsk, te, energidryck m m.

Vatten behövs för att många av kroppens funktioner ska fungera optimalt.

Många av de ovan nämnda dryckerna är vätskedrivande.

Så dricker du en kopp kaffe, ett glas läsk, kolsyrat vatten etc, behöver du dricka två glas vatten för att kompensera för vätskeförlusten. Dagligen behöver vi få i oss ungefär två liter vätska (via mat och dryck). Är det varmt, du tränar och svettas mycket behöver du få i dig mer vätska.

### 2. Lägg till raw food och syrade grönsaker

Det här låter mer komplicerat än vad det är.

Raw food är mat som under tillagning inte värms upp till mer än max 42 grader. Då finns alla enzymer kvar i maten. Flera av dessa enzymer hjälper bland annat till med matsmältningen.

Syrade grönsaker (t ex surkål) har en positiv bakteriekultur som stödjer tarmfloran. De är även en källa till B-vitaminer.

Här nedan följer länkar till böcker eller hemsidor där du kan få mer inspiration!

<https://www.bokus.com/bok/9789174247817/mitt-nya-raw-food-kok-250-recept-som-haller-dig-frisk-och-stark-aret-runt/>

<https://www.bokus.com/bok/9789197992619/gront-for-livet-inspiration-till-ett-friskare-liv-med-grona-smoothies/>

<https://www.bokus.com/bok/9789163902888/autoimmun-kokbok-lakande-paleokost/>

[www.swedishpaleo.se](http://www.swedishpaleo.se)

### 3. Lär dig grodda din mat

Groddad mat är levande mat.

Genom att grodda frön och nötter aktiverar du livsviktiga enzymer och gör näringen i fröet tillgänglig för dig att ta upp via matsmältningskanalen.

## 4. Nyttiga efterrätter

Köp en kokbok med recept på Raw food, eller paleokost. Du kommer lära dig att efterrätter kan vara både goda och näringsrika.

## 5. Lägg till hälsosamt fett i kosten

Hälsosamt fett finns i kokosolja, ghee, olivolja (använd ej olivolja till stekning/uppvärmning), valnötsolja, omega 3 (finns i feta fiskar), ankfett.

## 6. Ät på regelbundna tider

Lär kroppen när den kan förvänta sig mat. Den kommer bli lugnare av det. Ät heller inte senare än kl 19 på kvällen så att kroppen får möjlighet till att vila och rena sig under natten.

## 7. Sov tillräckligt

Tillhör du dem som går och lägger dig alldeles för sen, behöver gå upp tidigt och sedan är mosig i huvudet hela dagen? För lite sömn gör det svårare att gå ner i vikt och bidrar till stress i kroppen.

## 8. Välj ekologisk och närproducerad mat så ofta du kan

Om du inte kan välja enbart ekologiska och närproducerade råvaror kan listan nedan vara till viss hjälp för att kunna välja bort de mest besprutade grönsakerna och frukterna

## Topp tio mest besprutade livsmedelen (globalt)

- Jordgubbar
- Spenat
- Nektarin
- Äpple
- Vindruva
- Persika
- Körsbär
- Päron
- Tomat
- Selleri

## Topp nio minst besprutade livsmedel (globalt)

- Avokado
- Ananas
- Kål
- Lök
- Frysta ärtor
- Papaya
- Sparris
- Mango
- Aubergine

## 9. Stressa ner

Om du har mycket stress i ditt liv och känner dig stressad, börja fundera på vad du mår bra av och vad det är som gör dig stressad.

Kan du minska ner/tar bort det som gör dig stressad i ditt liv? Om du inte kan ta bort de moment som gör dig stressad i vardagen just nu, fundera på en lösning och lär dig tekniker för att lugna ner nervsystemet och hantera stress på ett bättre sätt. Det kan vara andningsövningar, yoga, qi gong, meditation, skogsbad, långa promenader med mera.

Börja utforska vad som får dig att stressa ner. Och kom ihåg att andningen är nyckeln till ditt nervsystem. Lär du dig att andas rätt kommer du kunna ge kroppen information så att den lugnar ner sig och du kommer ner i lugn och ro systemet. Där kan kroppen återuppbygga och reparera sig.

Nu är det dags att börja ta bort saker som inte främjar hälsa

## 10. Ta bort det vita i kosten

**Vetemjöl** innehåller idag mycket mer gluten än vad det gjorde för 30 år sedan och ger många problem med magen och överkänslighet/allergi.

**Komjök** medför sämre cirkulation i lymfan som är viktigt för kroppens reningsprocesser. Stora delar av immunförsvaret återfinns också i lymfan.

**socker** triggas beroende och driver inflammation i kroppen. Intag av för mycket socker är en viktig faktor i utvecklandet av metabolt syndrom, alltså övervikt, försämrad hjärt- kärlhälsa och diabetes. Börja med att byta ut det vita sockret och fruktos- och glukossirap (finns i bakverk, kakor, juice, läsk, energidryck, glass mm), mot rårorsocker, sen kokossocker, honung, dadlar, fikon etc. Det finns många naturliga råvaror att använda för att få lite sötma. Raw food köket och Paleo-köket är bra att hämta inspiration från här. Ta ett steg i taget.

## 11. Processad mat

Halvfabrikat, processad mat och tillsatser liksom glykos- och fruktossirap bör successivt tas bort ur maten då de är kopplade till metabola syndromet och försämrad hälsa.



När vi gör förändringar i våra liv är det lättare att ta ett steg i taget än att göra all förändring på en gång. Ett tips är att sätta upp mål och framför allt delmål. Då blir det lättare att följa din egen väg mot framgång. Och kom ihåg att fira framgång. Stor som liten. Lägg energi på det som är positivt i ditt liv och som ger energi.

Och om ditt mål förändras på vägen betyder inte det att något är fel. Med ny kunskap och ny erfarenhet är det inte konstigt att ditt mål kanske förändras. Fortsätt din resa, lägg till en förändring i taget, utvärdera om förändringen gav något positivt eller inte var bra för dig. Lyssna mer inåt, på vad din kropp mår bra av och på vad du mår bra av. Att föra en journal eller enklare dagbok med utgångsläge, mål och delmål samt med regelbundna avstämningar, är ett annat tips som gör det lättare för dig att se den förändring du har gjort, och hur långt du har kommit - från start och på väg mot ditt mål!