

Tips för att äta bra

En av de grundläggande orsakerna till bättre hälsa och orsaken till de flesta sjukdomar är kosten och sättet vi äter på. Här följer några allmänna tips som kan hjälpa dig på vägen till bättre hälsa.

Kortfattade tips

- Börja måltiden med att dricka lite varmt vatten.
- Drick aldrig iskalla drycker till maten. Välj kall, ljummen eller varm dryck beroende på vad du anser fungerar bäst för dig.
- Tugga maten noga cirka 20–30 gånger innan du sväljer.
- Undvik komjölk som dryck, det är inte längre en naturlig produkt och ingen bra källa till kalcium.
- Undvik socker, snabbmat och kemiska tillsatser.
- Ät lagom mängd. Sluta innan du är proppmätt.
- Ät helst inget precis innan du lägger dig.
- Att inte äta så fort man känner minsta hunger, och att införa kortare (ex: 20:00–12:00) eller längre fasteperioder är mycket gynnsamt för hälsan.
- Anpassa mängden kött, grönsaker och kolhydrater till din kroppstyp och din förbränning. T.ex inom Ayur Veda finns bra kunskap om kost för olika kroppstyper. De flesta mår dock bra av mycket grönsaker av god kvalitet (ekologiska).

Enkel kost

Vi rekommenderar en enkel kost med främst ekologiska och/eller svenskodlade livsmedel. Mycket grönsaker gör kroppen mer basisk och underlättar rening och avgiftning. Det är bra att varje dag äta grönsaker och rotfrukter (rivna eller mixade) gärna lätt ångkokade. Kaliumrik föda (grönsaker, rotfrukter, alger, hel säd, råris) är bra eftersom den är mycket avgiftande. Undvik stekt mat.

Ät mer av

Ekologiska och svenska grönsaker, rotfrukter, frukt, bär, groddar och skott, syrade grönsaker, nötter och frön (mandel, valnötter, hasselnötter, pumpakärnor, solroskärnor, linfrön), baljväxter (ärtor, bönor), linser, spannmål som dinkel, korn, råg, havre, råris, risottoris, hirs, bovete, quinoa, kallpressad olivolja, ekologiskt kokosfett, linfröolja, lök, havssalt, örtté

och en liten mängd ekologiska mjölkprodukter. Ät rikligt med levande föda (ej upphettad, rik på enzymer) som färska grönsaker, rotfrukter, nötter och frön, frukt, frukostdrink med nypon- och brännässlapulver, avokado.

OBS: det är bra att blötlägga nötter 8–12 timmar för att öka näringsupptaget och få bort en del antinutrientier.

Ät mindre av

Socket, vetemjöl, snabbmat, charkvaror, halvfabrikat och annan mat med tillsatser. Undvik vanligt bordssalt, använd Himalayasalt eller havssalt av god kvalitet.

Se till att få i dig tillräckligt med bra vatten

Drick ca 1–2 liter vatten per dag. Drick mellan målen och endast lite vätska i samband med måltiderna. Drick aldrig isvatten eller andra kylda drycker till maten. Kyl inte ner magen när den skall bearbeta maten, drick ljummet vatten så hjälper du i stället för att motarbeta matsmältningen.

Det är också bra att hjälpa matsmältningen med t.ex citronvatten, bitterörter och mjölksyrade grönsaker till maten för att skapa ett naturligt försvar mot parasiter och bakterier som annars är vanliga vid för lite saltsyraproduktion i magsäcken.

Lär dig hur din kropp fungerar med olika livsmedel och vilken mängd som är lagom. Anpassa dieten efter dina egna erfarenheter.

Ät lagom mängd och njut av maten

Avsluta måltiden vid lätt mättnadskänsla. För stor mängd mat tar energi i stället för att ge energi. Var lugn när du äter, stress försämrar matsmältningen. Tugga maten ordentligt. Sitt ner, uppmärksamma maten (doft, utseende, smak) och njut av den! Smält sedan maten i lugn och ro. Den gamla tanken med en liten tupplur efter maten är också att rekommendera!

Lycka till på din väg mot bättre hälsa!