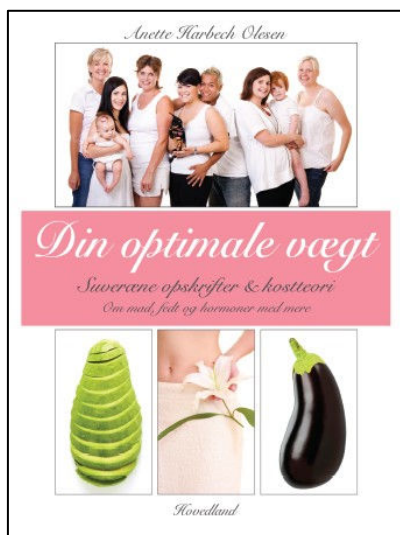


Nyhedsbrev Januar 2008

Kære alle,

Vi har nu taget hul på et nyt og spændende år, og vi er også mange, der er gået i gang med at indfri nytårsfortsætterne. Mange af os bruger disse første måneder af året til at indføre en sundere livsstil, spise mere grønt og motionere mere. Det er det bedste vi kan gøre for os selv og vore børn. Ved at indføre sunde kost og motionsvaner som en naturlig del af dagligdagen, giver vi vore børn det allerbedste grundlag for et langt liv i sundhed. Faktisk kan vi forebygge op til 80% af alle velfærdssygdomme som f.eks. gigt, sukkersyge og overvægt via en sundere livsstil. Så det er bare med at komme i gang og holde fast, og mangler du inspiration og gode råd, så er min nye bog og et kursus lige på trapperne.....

Ny bog "Din Optimale Vægt"



Udkommer på tirsdag - d. 22. januar på
Forlaget Hovedland
Bogen koster 299,- og kan købes i
landets boghandler eller på
www.hovedland.dk

Din Optimale Vægt

Kursusforløb over 3 måneder
med fokus på motivation, kost
og motion.

Få krop og sind i balance og
find din optimale vægt.

Ved

Anette Harbech Olesen
forfatter, kostvejleder og
foredragsholder
&

Dorthe Hansen Carlsen
skuespiller og
tankefeltterapeut

**Start 2. februar 2008
i Århus.**

**STADIG FÅ LEDIGE PLADSER!
SENESTE TILMELDING 25.01.08**

Information & tilmelding
via

www.madforlivet.com

&

[www.tankefeltterapi-
aarhus.dk](http://www.tankefeltterapi-
aarhus.dk)

Calciumtilskud?

Calcium er et nødvendigt mineral til udvikling af sunde knogler og tænder. Det har betydning for nervebanernes signaleringsevne, vor hormonelle og enzymatiske aktiviteter og for vores evne til at optage B12 vitamin. Tilstrækkelige niveauer af mavesyre er nødvendigt for at kunne optage calcium fra maden. Mange vælger af disse årsager at indtage ekstra tilskud af kalk. Der er dog et par ting, der er væsentlige at være opmærksom på ved køb og indtag af calciumtilskud. Hovedparten af de kalktilskud der kan købes er i form af calciumcarbonat og anbefaler et dagligt indtag på 1-1,5 gram. Calciumcarbonat er en uorganisk form for calcium, der faktisk svarer til pulveriseret tavlekridt og optageligheden derfor lav (ca. 22%). Det nødvendiggør en så høj dosering, men er på ingen måde hensigtsmæssigt for kroppens fine balancer. Når vi taler mængder, så har en elefant til sammenligning behov for ca. 1,8 g. kalk dagligt. Indtog vi mennesker samme naturlige og organiske former for calcium som elefanterne, så ville vort behov være tilsvarende lavere. Det handler derfor i højere grad om *formen* end om mængden. Derfor skal de tilskud du vælger være i organisk form som fx NDS Forte ekstra og altid suppleres med tilsvarende mængder magnesium, for at sikre optimal balance. D₃ vitamin har også betydning for kalkoptagelsen.



I denne mørke tid!

Går du og føler dig en smule vinterdeprimeret eller har du svært ved at sove om natten? Så kan jeg varmt anbefale tilskuddet ZenBev, der er et ekstrakt af græskarkerner. Græskarkerner har et naturligt højt indhold af aminosyren tryptofan, der er forløberen for såvel dannelsen af serotonin som melatonin. Ved at tage 2 måleskeer i lidt vand til natten, tilbyder du kroppen råvaren, og lader den selv danne det serotonin og melatonin, der er behov for. Det hjælper på såvel humør som døgnrytme inden for et par måneder. I øvrigt, så falder kvinders melatoninindannelse efter 40 års alderen, så forskeren Pierpaoli anbefaler alle kvinder over 40 at tage et sådant tilskud.



Grønkål

Grønkål er sundt, sprængfyldt med vitaminer og mineraler og masser af fibre, der er godt for såvel immunforsvar som fordøjelse. Kål, herunder også grøn kål indeholder nogle planteneringsstoffer (glukosinulater), der indirekte virker cancerhæmmende. Spis gerne grønkålen rå, finthakket i salater eller bare som tilbehør til maden.



Månedens opskrift

Provencalsk suppe med kryddercreme

4 personer

Suppe:

4 gulerødder

2 squash

2 porrer

2 persillerod

2 løg

150 g grønne bønner, friske eller fra frost

4 fed hvidløg

Timian

Læsø eller Himalaya salt samt

friskkværnet peber

1½ liter grøntsagsbouillon fra Morga eller

Helios

Til sidst tilsættes 1 dåse økologiske,

flåede tomater

4 store kartofler koges med suppen og anvendes til kryddercremen



Kryddercreme:

4 kogte kartofler

4-6 fed hvidløg

Frisk basilikum

1 dl. Olivenolie

1 dåse økologiske, flåede tomater

Læsø eller Himalaya salt samt

friskkværnet peber

Rens grøntsagerne og skær dem i mindre stykker. (Kartoflerne koges med hele).

Tilsæt alle grøntsagerne i bouillon og lad dem koge i ca. 30 minutter. Tag kartoflerne op og tilsæt de flåede tomater og smag suppen til med krydderier.

Blend de kogte kartofler med de øvrige ingredienser og kryddercremen er klar.

Suppen kan serveres med groft rugbrød og revet parmesan.

Det kan være en god ide at tilberede dobbelt portion af aftensmaden og fryse ned, så har man et let tilberedt måltid til en travl dag.

God appetit!