

MAD FOR LIVET



Nyhedsbrev August 2012



Syv Sunde Skridt udkommer 18. september

I denne udgave

Det er med slet skjult stolthed, at jeg kan præsentere Jer for min helt nye bog "Syv sunde skridt". Den har været undervejs i et par år, og den rummer essensen af den viden, som jeg har tilegnet mig i løbet af de seneste 15 år. Jeg har bestræbt mig på, at præsentere en cocktail af alle de parametre, der kan hjælpe os til indre og ydre sundhed. Målet har været at skabe en motiverende, letlæst og indbydende bog, der formidler sundhed i hverdagshøjde - uden stress. Den udkommer 18. september, og hvis du forudbestiller, kan du modtage den før alle andre, signeret og til særpris. Se herunder for tilbud, og så ønsker jeg dig en dejlig august måned.

I denne udgave af MadforLivet nyhedsbrev kan du læse om:

- Super tilbud på min helt nye bog
- Så er det igen tid til D-vitamin tilskud
- Overvægt kan skyldes social utryghed
- Mangel på D-vitamin kan øge risiko for overvægt
- Tilskud af mælkesyrebakterier kan hjælpe mod allergi
- Nu kan vi købe økologiske rejer, laks og fiskefars på irmatorvet.dk

Lidt information



Hej. Tak fordi du abonnerer på mit nyhedsbrev. Jeg udsender det én gang om måneden og tilstræber at gøre det så aktuelt som muligt med oplysninger om ny forskning, tips og sunde retter. Rigtig god læselyst.

Mvh Anette.

- Inspiration til gode, nye bøger

Super tilbud - til modtagere af mit nyhedsbrev

Sundhed skal ikke være svært, det skal være let og fyldt med glæde. Min nye bog "Syv sunde skridt" tilbyder enkle redskaber til større vitalitet og livsglæde. Sunde tiltag i hverdagshøjde, som kan anvendes i selv den travleste dagligdag.

"Syv sunde skridt" handler om sund mad og motion, men også om betydningen af en god nattesøvn, om livsglæde og motivation, der alt sammen indgår som væsentlige parametre for at kunne leve livet fuldt og helt. Jeg har derfor samlet de seneste 15 års viden og erfaringer i bogen, der sammen med et væld af indbydende opskrifter, effektivt, overskueligt og velunderbygget viser vejen mod sundhed, vitalitet og glæde.

Bogen tager bevidst udgangspunkt i de små skridts lov, og tanken er, at sunde tiltag bedst indarbejdes et skridt ad gangen. Derfor sætter bogens syv sunde skridt læseren istand til at skræddersy en sundere dagligdag i lige præcis det omfang og i det tempo, som passer den enkelte.

Bogen udkommer d. 18. september 2012 på forlaget Længe Leve Livet og koster i vejl. uds. kr. 299,-.

Du kan som modtager af mit nyhedsbrev modtage en signeret udgave før alle andre til kun kr. 199,-+ porto.

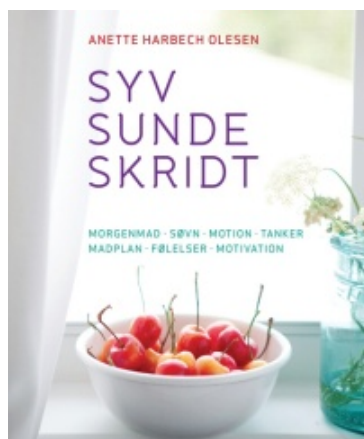
Sådan gør du:

Mail til mig på anette.harbech@gmail.com med dit navn og adresse og det antal bøger du ønsker at bestille. Indbetal **inden d. 1. september 2012 kr. 199,- pr. bog + porto kr. 50,- (porto for op til 3 bøger) på konto 3627 0011031242.**

Husk at anføre BOG samt dit navn på overførslen. Bogen vil blive sendt til dig lige så snart den kommer ud af trykken.

Dette tilbud gælder **kun** ved bestilling og forudbetaling inden 01.09.12. Prisen er herefter kr. 299,- + porto. **OBS!** Ønsker du at glæde en god ven med en signeret bog, så kan du købe to eller tre bøger og få dem tilsendt til samme tilbudspris og stadig til en portoudgift på kun kr. 50,-. Det vil sige, at du eksempelvis kan overføre 398,- + 50,- ialt kr. 448,- og få to signerede bøger tilsendt til særpris.

Du kan [læse mere om min nye bog her!](#) Og du må naturligvis meget gerne videresende nyhedsbrevet til venner og bekendte.



Så er det igen tid til D-vitaminer

D-vitamin har ikke alene afgørende betydning for knoglesundheden og immunforsvarets evne til at håndtere sygdom, det har også stor betydning for vores humør. Et nyt studie konkluderer, at de deltagere, der havde lave niveauer af D-vitamin i langt højere grad var udsatte for at udvikle depression i forhold til de deltagere, der havde høje niveauer af D-vitamin.

D-vitamin er nok det vigtigste vitamin, vi danner i vores organisme. Det er via solens stråler, at vi omdanner kolesterol til D-vitamin. Alle os, der bor i nordlige lande, er langt mere udsatte for at få lave D-vitamin niveauer end indbyggere i mere solrige lande. Det er vigtigt at komme ud i solen, når den er der, og nyd gerne den første halve time i solen uden solcreme, da solcreme med faktor blokerer for omdannelsen til D-vitamin.

Det er faktisk allerede her i august måned at vi skal starte på opbygningen af D-vitaminer til de mørke vintermåneder. Langt de fleste danskere kan med fordel supplere maden med et dagligt D vitamin tilskud. De produkter, som jeg har bedst erfaringer med p.t. er Biotic D-mulsion forte, NDS D+ og Cytoplan Vitamin D3.

Læs mere om D-vitamin, effekt og niveauer [her](#)

Reference: Effect of vitamin D supplement on depression scores in people with low levels of serum 25-hydroxyvitamin D: nested case-control study and randomised clinical trial," Kjærgaard M, Waterloo K, et al, Br J Psychiatry, 2012.

"Vitamin D deficiency and psychotic features in mentally ill adolescents: A cross-sectional study," Gracious BL, Finucane TL, et al, BMC Psychiatry, 2012 May 9; 12(1):38.



Overvægt kan skyldes social utryghed



Vi har i Danmark en af verdens førende forskere indenfor fedme, professor Thorkild I.A. Sørensen.

Han er professor og leder af Det Nationale Danske Fedmeforskningscenter DanORC. Hans opsigtsvækkende forskning gør op med de mest fremherskende dogmer om fedme, nemlig at overvægt alene skyldes dovenskab og overspisning. Han har

påvist, at arv og gener spiller en rolle, men nye undersøgelser har ført til en erkendelse af, at social usikkerhed er en afgørende faktor for udvikling af fedme.

"Netop nu er jeg kommet til den erkendelse, at fedme er en reaktion på usikkerhed af social eller psykologisk karakter. Det åbner for en lang række perspektiver, og derfor vil jeg de næste fem år samle trådene inden for fedmeforskning på en måde, som jeg ikke har set andre gøre det" siger Thorkild I.A. Sørensen. "Det er tydeligt, at fedme er relateret til sociale forhold i negativ forstand: At dovenskab og grådighed ikke er afgørende, men derimod sociale forhold", udtaler han til Information.

Spændende perspektiver, som giver stof til eftertanke. Jeg tænker på fedmeepidemien i USA, hvor der ikke i særlig høj grad er social eller økonomisk tryghed. Det bliver spændende at følge Thorkild I. A. Sørensens videre forskning på dette område, som unægtelig åbner for helt nye perspektiver indenfor forebyggelse og behandling af fedme og overvægt.

Mangel på D-vitamin kan have betydning for udvikling af overvægt

En lille ekstra kommentar til debatten om udvikling af overvægt. Tilstrækkeligt høje niveauer af D-vitamin niveauer spiller også en rolle i relation til udvikling af overvægt. Forskning har vist, at kvinder med lave D vitamin niveauer i højere grad bliver overvægtige i forhold til kvinder med normale D vitamin niveauer. Endnu en god grund til at sikre tilstrækkelige niveauer hele året.

Reference: "Is vitamin D deficiency an independent risk factor for obesity and abdominal obesity in women", Tamer G, Mesci B, et al, Endokrynol Pol, 2012; 63(3):196-201.

Tilskud af mælkesyre bakterier kan hjælpe mod allergi

Det har længe været velkendt, at en sund og velafbalanceret tarmflora har stor betydning for vores almene sundhedstilstand. Helt ny forskning peger nu på, at tilskud af mælkesyre bakterier også kan have god effekt i relation til allergi.

At tage et tilskud af mælkesyre bakterier er let og enkelt, men ofte glemmes de effektive mælkesyre bakterier i behandlingen efter eksempelvis antibiotika kure eller ved lidelser som irritabel tyktarm, kolik eller allergier. Mælkesyre floraen har betydning for hele kroppens sundhed, og derfor kan det betale sig at holde den i balance. Størstedelen af vores immunforsvar er knyttet til tarmen og påvirkes af eventuelle ubalancer. Har du symptomer på fordøjelsesbesvær, irritabel tyktarm, allergi eller andre tarmrelaterede lidelser, kan det være en god investering at tage en kur med probiotika, som mælkesyre bakterierne også hedder.

Det er særligt afgørende at tage en effektiv probiotika kur efter behandling med antibiotika. Den effektive antibiotika slår ikke alene de ubudne bakterier ned, men også alle de gavnlige. Det kan skabe ubalancer, hvis ikke der rettes op på balancen med det samme. Små børn med kolik er ofte født med en tarmflora i ubalance, og her kan der være rigtig stor fordel i at give præparatet Bio-Gaia, der er fremstillet med særligt fokus på babyers tarmflora. Det kan gives til baby blandet i lidt modermælk fra 10-14 dage efter fødslen. Mange ældre kan også have gavn af jævnlige probiotika kure til optimering af fordøjelse og immunforsvar.

Der findes mange probiotika produkter på markedet, også mange der ikke indeholder tilstrækkelige mængder af levende kulturer. Det har jeg blandt andet erfaret ved selv at tage dem, men også ved at lave hjemmelavet yoghurt, hvortil jeg har afprøvet en del af præparaterne. Der var kæmpestor forskel. Dem jeg har absolut bedst erfaringer med er

Udo's Probiotic, der findes i såvel børne, voksen og ældre udgaver, samt en ekstra stærk, der kan anvendes ved særlige behov.

En sund tarmflora har også afgørende betydning for mundsundheden. Læs mere [her](#).

Reference: "A Randomized Prospective Double Blind Controlled Trial of the Effect of Probiotics on Allergic Rhinitis Confined to Df, Dp or Dust-sensitive Children," Lin TY, Chen CJ, et al, Indian Pediatr, 2012 Jun 10;



Økologiske rejer og fisk på Irmatorvet.dk

Nu har www.irmatorvet.dk såvel økologisk laks som rejer og fiskefars. Lad os endelig bakke op om dette super tiltag. Økologisk fisk er fri for kemi, det er sundt og så smager det bare rigtig godt. Første levering fra Irmatorvet er gratis, og da alle tingene er på frost, ankommer de til din dør i frostsikre flamingokasser, lige til at komme i fryseren.

Næste skridt må være at få økologiske ørreder på irmatorvet også. Bon appetit.

Du kan læse mere om fisk [her](#).

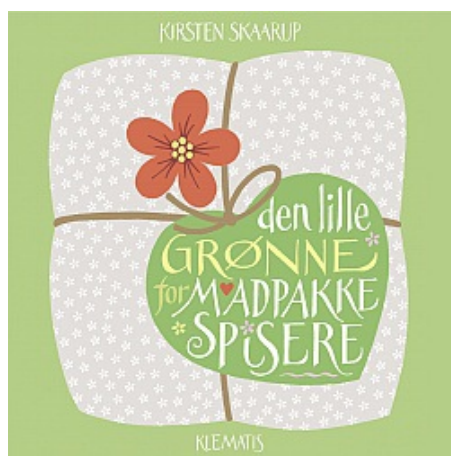


Den lille grønne madpakkebog

Skolestart og madpakkesmøring hænger uløseligt sammen. Kirsten Skaarup har taget udfordringen op og skrevet en super inspirerende og enkel bog, der giver alle forældre gode tips til sunde madpakker. Her er de almindelige rugbrødsadder med døde dyr i skiver skiftet ud med kartoffelpandekager, forårsruller, et væld af skønne variationer af smørepålæg med masser af smag og kraft selvfølgelig serveret på det lækreste fuldkornsbrød.

Bogen er let at gå til, den er indbydende sat op og indeholder rigtig mange gode informationer og tips. Den er en gave af inspiration til alle forældre, der hver dag savner

ideer til sundere madpakker. Mange af bogens opskrifter kan tilberedes i weekenderne og anvendes i løbet af ugen. Det er inspiration til madpakker fyldt med sundhed, der er præsenteret i bogen, men samtidig opskrifter, der imødekommer børnenes smagsløg og præferencer. Bogen hedder Den lille grønne madpakkebog, den er lige udkommet forleden dag og den koster 249,- vejl. udsalg fra forlaget Klematis. Den kan på det varmeste anbefales. Køb bogen på saxo.com [klik her](#)



Vind kampen mod vægten med mindful spising

Har du nogensinde prøvet at være en hel time om at spise en lille portion frugtsalat? Det har jeg lige prøvet. Mindful spising kaldes det, og jeg er helt solgt. Jeg tror, at Kamilla Lange har fat i noget dybt essentielt i hendes nye bog "Vind kampen mod vægten", der netop handler om at sige endegyldigt farvel til slankekur med mindful spising.

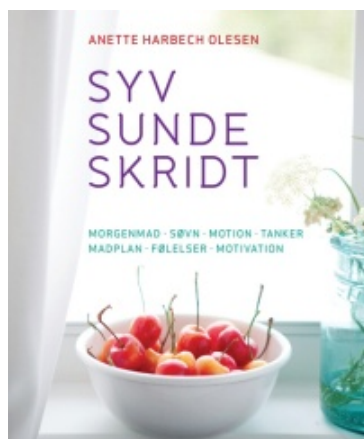
Kamilla Lange er psykolog og er uddannet indenfor mindfulness, og bogen hjælper stille og roligt læseren frem mod en erkendelse af, at vi måske spiser mere af vane end af sult, at vi måske ikke er tilstede 100%, når vi spiser, og at vi måske er for utålmodige og utilfredse med os selv. Bogen er nænsom, kærlig og forstående. Man føler sig som læser mødt af forfatteren, der efter min mening i høj grad ved, hvad hun taler om. Vi skal være trygge, elske os selv og være afklarede med, hvorfor vi gerne vil tabe os, før vi sætter igang. Dernæst skal vi øve os i at være tilstede 100% når vi spiser, og smage, tygge og fornemme madens virkning. Jeg tror på, at det er vejen frem.

[Bogen kan købes på saxo.com her](#)



Følg med på bloggen

På min blog www.madforlivet.com lægger jeg løbende nyheder ud om mad og sundhed, også om min helt nye bog *Syv, sunde skridt*, som jeg er rigtig stolt af. Den udkommer d. 18. september 2012 og husk at du kan bestille boogen inden 1. september til særpris. Rigtig god august måned *Anette*



Dette nyhedsbrev er skrevet af Anette Harbech Olesen, Sophia Helse Aps. Du modtager det, da du tidligere har tilmeldt dig på min mailingliste. Ønsker du at afmelde det, kan du gøre det via linket herunder. Ønsker du at anbefale det til andre, kan de tilmelde sig via www.madforlivet.com.

[Frameld dig denne e-mail-liste](#)