



Kosttillskott



Det finns många åsikter om kosttillskott och huruvida de är nödvändiga eller inte. Vissa resonerar som så att de inte behövs om man äter en varierad kost, medan andra menar att de är ett självklart komplement även till den mest medvetna kosthållning.

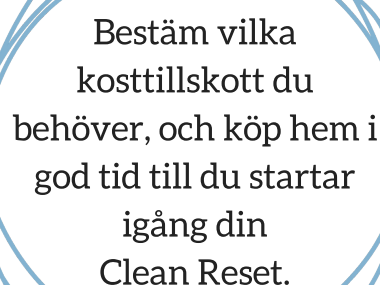
Några av argumenten för intag av kosttillskott är:

Många äter inte en så hälsosam och varierad kost som de kanske tror eller vill tro. Livsmedelsverket rekommenderar till exempel fem knytnävsstora portioner frukt och grönsaker om dagen, men undersökningar visar att endast var 10:e kvinna och var 25:e man intar den rekommenderade mängden.

Vi lever generellt sett väldigt stressade liv. Vid stress har kroppen ett extra stort behov av näring.

Många tränar hårt eller mycket och då krävs extra mycket högkvalitativ näring.

Om man har problem med magen kan man anta att absorptionen av näring inte fungerar på ett optimalt sätt.



Bestäm vilka
kosttillskott du
behöver, och köp hem i
god tid till du startar
igång din
Clean Reset.



Den mat som vi äter idag är inte lika näringsrik som den en gång var. Det beror på ett antal faktorer, bland annat:

□- Grödor är framavlade bland annat för att växa fort och ge stor avkastning. Livsmedelstillverkarnas fokus har varit att öka förtjänsten på varje gröda och på varje bit land snarare än att odla fram de mest näringsrika livsmedlen.

- Våra jordar är utarmade på viktiga mineraler och spårämnen, vilket naturligtvis påverkar de grödor som odlas på dem.

□- Frukt och grönsaker odlas på andra sidan jorden och skördas innan de är riktigt mogna för att inte hinna bli dåliga innan de når slutkonsumenten. Detta gör att grödan inte har fått mogna i sin egen takt i solen och därmed inte har utvecklat alla de näringsämnen som det är tänkt.

□- Äter man livsmedel som inte är ekologiska tillkommer hela dimensionen med alla de bekämpningsmedel som man får i sig.

□- Den industriella djurhållningen innebär ofta att djuren inte får tillgång till den föda som de är skapade för. Det här påverkar bland annat fettsammansättningen i köttet och gör det mindre hälsosamt med en övervägande del omega-6 snarare än omega-3. Dessutom lever djuren i trånga, stressade miljöer vilket inte påverkar deras hälsa positivt. Då blir antibiotika och annan medicinering nödvändig och spår av dessa riskerar att finnas kvar i köttet vi äter.

□- Många livsmedel genomgår en tillverkningsprocess som förstör eller minskar viktiga näringsämnen.



Dessa är några av de vanligaste argumenten för att kosttillskott kan vara en klok investering med tanke på vårt leverne i dagens samhälle.

Under Clean Reset är fokus inte bara på att eliminera livsmedel som potentiellt kan störa immunförsvaret. Lika mycket fokus handlar om att främja och stödja kroppens läkning. För att maximera läkningsprocessen under den här hälsosatsningen finns det ett antal kosttillskott som ger mycket bra grundförutsättningar. Det finns dessutom tester, till exempel blodprov, för att ta reda på eventuella näringsobalanser och utifrån just dina behov och brister individanpassa ditt intag av kosttillskott.


När man väljer kosttillskott är det mycket viktigt att välja produkter av så hög kvalitet som möjligt och från en tillverkare som man verkligen litar på. När det gäller kosttillskott är det inte läge att snåla! Det är superviktigt att de små tableterna med komprimerad näring håller ultrahög kvalitet.

Tänk också på att kolla ingredienslistan för att se att inte oönskade ämnen som till exempel spår av gluten gömmer sig i burken.

Följande är kosttillskott som kan stötta dig under din läkningsprocess. Välj den eller de som känns lämpliga för dig.


BASPAKETET

- En multivitamin- och mineraltablett – en bra grund.
- D-vitamin är viktigt för otroligt många funktioner i vår kropp, bland annat för ett väl fungerande immunförsvar, ett stabilt nervsystem och ett normalt blod-tryck. Det gynnar serotoninproduktionen, hjälper till att reglera blodets koagulering och har en skyddande effekt mot stroke och IBS. Med mera. Och trots alla dessa fördelar är det alldeles för vanligt med D-vitaminbrist i vårt mörka land. Kroppen kan själv producera det D-vitamin som den behöver – OM den får tillräckligt med solljus, på tillräckligt stor del av huden under tillräckligt lång tid, under rätt säsong och under rätt tid på dagen... D-vitaminproduktionen i huden är som störst när solen står över 45 grader, det vill säga mitt på dagen under sommarmånaderna. Det betyder att människor i till exempel Stockholm kan producera D-vitamin – mitt på dagen – från början av maj till slutet av augusti. Vi kan också få i oss D-vitamin med kosten, men tyvärr är det svårt att få i sig tillräckligt. Vitamin D Council rekommenderar vuxna att ta mellan 5 000 och 10 000 IU varje dag, beroende på bland annat brist, vikt och hälsostatus. Testa din nivå av D-vitamin och anpassa dosen efter ditt behov. Tillskott minskar risken för benskörhet, tjocktarmscancer och autoimmuna sjukdomar. Det stärker immunförsvaret, gör oss gladare och dessutom kan det förbättra tarmfloran, särskilt i den övre delen av mag-tarmkanalen. Brist på D-vitamin är mycket vanligare hos barn som har IBS än andra barn.



- Magnesium är ett grundämne som har en mängd olika funktioner i kroppen. Det aktiverar över 300 biokemiska reaktioner och över 70 procent av alla enzymer i kroppen och är viktigt för muskel-funktion, nervsystem, matsmältning, hantering av elektrolyter och omsättning av protein, fett och kolhydrater. Det är också viktigt för skelett och benbildning och för att behålla kalcium på rätt plats i kroppen. Dessutom är det viktigt för kroppens energiproduktion. I början av 1900-talet uppskattas dagsintaget av magnesium från kosten ha varit 1 250 mg. Idag ligger dagsintaget på endast 200-250 mg.

- Omega-3: Både omega-3 och omega-6 är livsnödvändiga, så kallade essentiella, fetter. De är viktiga för många funktioner i kroppen bland annat nerv- och hjärnfunktion, smärtsignalering, blodviskositet, koagulering och rätt inflammationssvar. För optimal funktion ska det vara en balans mellan de båda, men vår västerländska kost innehåller normalt sett alldeles för mycket av det proinflammatoriska omega-6-fettet. Genom färdigmat av olika slag får vi i oss de raffinerade inflammatoriska vegetabiliska oljorna. Vi äter dessutom till stor del kött från djur som är uppfödda på foder som inte är naturlig föda för dem. Kor får till exempel kraftfoder som är baserat på soja istället för att beta gräs och örter. Detta leder till att köttet får en onormal fettsammansättning till fördel för det inflammatoriska omega-6. Under Clean Reset har vi uteslutit de stora omega-6- bovarna i form av processade vegetabiliska oljor och tillför istället inflammationsdämpande omega-3 i form av fet, vildfångad fisk. Det kan också vara en god idé att ta ett tillskott av omega-3 i form av till exempel fiskolja.



- **Probiotika:** Under vår evolution har vår mat innehållit en betydligt större mängd bakterier än vad den gör idag. Historiskt, när vi människor levde närmare naturen, exponerades vi dessutom i mycket större utsträckning för mängder av olika probiotiska bakterier. Dessa bakterier har varit, och är än idag, en mycket viktig del för vår hälsa och immunförsvar. WHO:s definition av probiotika är "levande mikroorganismer som när de tas i lämplig dos har positiva effekter på hälsan". Vikten av att din tarmflora är i balans med många livskraftiga goda bakterier har du säkert redan greppat vid det här laget. Ett högkvalitativt probiotikatillskott med många goda bakterier och flera livskraftiga stammar är en god idé att ta som stöd till övriga åtgärder du gör under Clean Reset för att lägga grunden för en god hälsa och frisk tarmflora. (Om du vet med dig att du är histaminkänslig är det viktigt att du väljer probiotikaprodukt extra noga då vissa bakteriekulturer producerar histamin.)



”

När det gäller kosttillskott är det inte läge att snåla!

Det är superviktigt att de små tableterna med komprimerad näring håller ultrahög kvalitet.

PLUSPAKETET

- B-vitaminer är en samling vattenlösliga vitaminer som har en bred och viktig påverkan på kroppens funktioner, bland annat ämnesomsättningen, immunförsvaret, nervsystemet och för att celldelningen ska fungera optimalt. Även hud, hår och naglar är beroende av B-vitaminer. B-vitaminer finns i många olika slags livsmedel, men de är känsliga för värme och förstörs lätt av tillagning och förvaring. Om man har ett försämrat näringsupptag i tarmen finns också risk för att utveckla en brist, detsamma gäller vid hög stressnivå.
- C-vitamin är en otroligt viktig antioxidant som behövs för mängder av processer i kroppen. Den stärker immunförsvaret och neutraliserar fria radikaler som skapats av föroreningar som avgaser och cigarettrök. C-vitamin behövs dessutom för att kunna tillverka viktiga hormoner som sedan transporterar olika signaler från hjärnan runt om i hela din kropp. Dessa hormoner inkluderar serotonin, dopamin, adrenalin och noradrenalin och påverkar ditt humör, minne, motivation och hur du upplever smärta. C-vitamin behövs också för tillverkningen av kollagen, viktigt inte bara för huden utan även för tarmslemhinnan. C-vitamin behövs också för produktion av gallsyror.
- Zink är ett superviktigt mineral som stärker immunförsvaret och antioxidanters effekt. Den har även en viktig funktion för sköldkörteln och flera kognitiva funktioner. Dessutom behövs zink för produktion av matsmältningsenzymer, vilket är viktigt för att smälta maten och tillgodogöra sig näringen optimalt.


MATSMÄLTNINGSPAKETET

Under Clean Reset är matsmältning och näringsupptag A och O och att stötta dessa funktioner lite extra är en god idé.

- **Matsmältningsenzymer:** Dessa är små, livsviktiga proteiner som bryter ner maten, det vill säga fett, kolhydrater och proteiner till kemiska strukturer som kan passera genom cellmembranen i tarmen. Om inte denna nedbrytning sker ordentligt kan näringen inte absorberas optimalt.

Bukspottkörteln producerar enzymer, men enzymer finns också naturligt i framförallt råa grönsaker. Enzymer är mycket värmekänsliga och förstörs när maten upphettas eller processas. Färre enzymer försämrar både matsmältning och näringsupptag. Därför kan det vara en god idé att ta tillskott av matsmältningsenzymer till varje måltid. Råkost och fermenterade grönsaker, till exempel surkål, tillför matenzymer. Ananas med enzymet bromelain är också en god källa.

- **Saltsyran i magen** är inte bara extremt viktig för vår matspjälkningsfunktion. En tillräcklig halt saltsyra är också en väldigt viktig pusselbit i vårt immunförsvar. Den sura miljön är nämligen första försvarslinjen som ska ta död på bakterier, parasiter och andra mikroorganismer som vi råkar få i oss via maten. Om man lider av sura uppstötningar tror man lätt att problemet är för mycket saltsyra:



Men faktum är att magmunnens funktion bland annat styrs av hur sur miljön i magen är och den sluter tätt när nivån av saltsyra är tillräckligt hög. Det finns tabletter med saltsyra som man kan ta i samband med måltid.

Man kan också ta hjälp av traditionellt använda örter för att stärka och balansera matsmältningen, till exempel gul gentiana, älggräs eller sommarmalört. Dessa finns att köpa i väl sorterade hälsokostbutiker som tinkturer.



Bestäm dig för vilka kosttillskott som du behöver, och köp hem i god tid till du startar igång din Clean Reset.



CLEAN RESET

3 effektiva steg till *din* läkande kost