

Kosten är viktig - hur du äter och vad du äter

Hälsosamma fetter

Linfröolja, linfrön, olivolja, rapsolja, lax, flundra, ishavstorsk, sardiner ...

Helkornsprodukter

Fullkorns och surdegsbröd, knäckebröd, bovete, hirs, råris mm.
Undvik vitt bröd!

Råkost

Ät råkost för att tillgodogöra dig värdefulla enzymer.

Nyttiga kryddor

Många av antioxidanderna finns i kryddor t ex vitlök, oregano, anis, fänkål, ingefära, curry, cayennepeppar...
Försök hålla ner saltintaget.

Fil och yoghurt

Helst sockerfri naturell yoghurt eller hälsofil (dessa är baserade på mjölksyrade kulturer).

Ät mindre av:

Socker (sylt, godis, läsk ...)

Vete och mjölk

Spagetti, makaroner och pizza

Vitt bröd

Griskött (ät i stället fisk, kalkon, kyckling, lamm, vilt)

Kaffe och kaffebröd

Raffinerade livsmedel (färska råvaror i stället för halvfabrikat)

Vanligt salt (använd i stället örtsalt, havssalt)

Sötningemedel t ex aspartam, saccarin och candarin

Kontrollera din näringsstatus med HÅRMINERALANALYS