



ZONESUNDHED.DK

# Kostråd

til en mere basisk levestil

hvis du f. eks. har tendens til mavesår, ubalancer i hormonsystemet, fibromyalgi eller begyndende gigtsymptomer.

Prøv den f. eks. i en måned eller 2 og mærk efter dit eget velvære - eller brug den dagligt (og skej evt. ud i week-enden).

## Anvend friske råvarer og foretræk økologiske produkter, fordi

økologiske produkter er fri for sprøjtegifte, konserveringsmidler, tilsætningsstoffer og kunstige farvestoffer. Disse stoffer kan påvirke hormonbalancen, være kræftfremkaldende, allergifremkaldende og nedsætte frugtbarheden.

## Grønsager og frugt

er rige kilder til fibre, vitaminer, mineraler og sporstoffer.

*Derfor styrker de immunforsvaret.* Fibre er vigtige for fordøjelsen, blodsukkeret og især udskillelsen af affaldsstoffer.

## Undgå

hvidt mel, hvidt brød, hvide ris, hvid pasta, hvidt sukker. Brug i stedet fuldkornsmel, brød med grove kerner, upolerede ris, fuldkornspasta og rørsukker. Brug havsalt i stedet for raffineret salt, da havsalt indeholder naturlige mineraler og sporstoffer.

## Brug

sunde, vegetabiliske fedtstoffer så som jomfruolivenolie, solsikke- eller rapsolie eller økologisk smør. (Dyriske fedtstoffer som margarine og svinefedt, indeholder det skadelige LDL, som aflejrer sig i blodårerne).

**Tænk og føl positivt over for dig selv og andre i din dagligdag.**

## Basiske fødevarer:

Fuldkornsprodukter

Boghvede

Havre

Hvede

Rug

Upolerede ris

Brune ris

Grøn te

Ingefær

Grønsager (som hovedregel)

Frugt (er neutral, men mere syreholdige, hvis de er sprøjtede)

## Syreholdige fødevarer:

Rødt kød

Svinekød

Kaffe

Sort te

Alkohol

Margarine

Svinefedt (krydderfedt)

Æg

Ost

## Forslag til en basisk kost, baseret på økologiske produkter

### Morgen:

2 glas vand

Havregrød eller boghvedegrød eller fuldkornsgrød, f.eks. "Den glade mave" eller "Krudtuglegrød", (som kan købes hos Grønne Amalie eller Økosupermarkedet)

1 – 2 stk. frugt

Urtete (universalte, grøn te, anis-te eller andre typer – der findes mange forskellige)

### Formiddag:

2 glas vand

Fuldkornsbrød med smør og honning, marmelade eller en portion yoghurt eller ymer med grov müsli

Urtete

### Frokost:

2 glas vand

Fuldkornsbrød eller rugbrød med pålæg af f.eks. fisk, kalkun, kylling, agurk, tomat, avocado, karse, persille, purløg, peberfrugt

### Eftermiddag:

2 glas vand

Urtete

1-2 stk. frugt eller gulerod, agurk, peberfrugt, nødder, mandler, svesker, abrikoser

### Aften:

2 glas vand

Evt. øl eller saftevand

Lyst kød (f.eks. kylling, kalkun eller fisk)

Masser af grønsager (rå, stegte, kogte eller ovnbagte) med krydderurter, hvidløg, chili

Kartofler, upolerede ris – eller brune ris

Salat med f. eks. yoghurt dressing med krydderurter, citrondressing med hvidløg .

Lav sovsen af grønsagsvand evt. med uhomogeniseret mælk, piskefløde – eller sojamælk.

Huske at stege i en god olivenolie eller smør

## Opskrift på fuldkorns/grovbrød

2 dl vand

3 spsk olivenolie eller vindrukerneolie

25 gram gær

1 tsk havsalt

2 dl yoghurt eller ymer

1 stor revet squash eller 2 revne gulerødder

300 gram sigtet speltmel

1 håndfuld knækkede rugkerner

½ dl hørfrø

½ dl sesamfrø og/eller solsikkekerner

1 dl boghvedeflager

Ca. 100 gram hvedemel

Gæren opløses i vand

Olivenolien, yoghurt eller ymer og salt tilsættes.

Kom de revne grønsager i og tilsæt resten af ingredienserne lidt efter lidt.

Æltes godt igennem og sættes et lunt sted. Hæver til dobbelt størrelse.

Æltes igen og efterhæver ca. 20 minutter.

Pensles med yoghurt og drysses med birkes eller sesamfrø

Bages ca. 25 minutter ved 200 grader. Bagepladen nederst i ovnen.



## **HELEN BØDKER ANDERSEN**

ZCD Zoneterapeut

Kirkely 13, 6000 Kolding, 75 56 85 62

[www.zonesundhed.dk](http://www.zonesundhed.dk)