



Livs sundhedsredaktør, Gitte Høj, er kostvejleder, sundhedscoach og journalist. Hun driver firmaet Healthy You.

Nyt om sundhed

Spise mig slank?
Den tanke har jeg
altid elsket.



Kend det på knækket, dit mellemmåltid.

Hold dampen oppe

Et stabilt blodsukker er afgørende og påvirker direkte, hvordan du har det. Jo mere stabilt det ligger, des bedre har du det. For det første gør et svingende blodsukker dig træt, sur og uoplagt. For det andet øger det risikoen for, at du udvikler insulinresistens, et forstadium til sukkersyge. Her er tre fif, som stabiliserer dit blodsukker:

1. Drop nogle af kulhydraterne

Hvis du lige tænker igennem, hvor meget brød, kartofler, pasta, kager, kiks og slik du spiser, er det sikkert ikke umuligt at skære lidt ned. Mange af os griber per automatik ud efter netop disse fødevarer.

2. Spis kulhydrater+

Undgå at spise måltider, der kun består af kulhydrater. Hvis du kombinerer med proteiner som kød, fisk, fjerkræ eller æg, sænker du optagelsen af kulhydraterne i blodbanen.

3. Planlæg dine mellemmåltider

Sørg for at være på forkant med dine mellemmåltider, så de altid består af flere komponenter: kulhydrater, proteiner og lidt fedt. For eksempel knækbrød med hytteost, grønt og lidt pesto.

Glem ikke! En aktiv hverdag med motion stabiliserer også dit blodsukker. Motion øger cellernes insulinfølsomhed, så sukkeret nemmere kommer fra blodbanen og ud i cellerne.

Kilde: diabetes.dk m.fl.

Sidder du også
og kniber nu?
Det sker bare
for sjældent ...



Vip din bækkenbund

Rigtig mange har en liidt for slap bækkenbund. Og er du som de fleste, glemmer du de der knibeøvelser.

Du er helt sikkert bevidst om, hvor vigtigt det er at have en stærk bækkenbund. Måske har du prøvet at lække under et grineanfald eller på en løbetur, og det er tegn på, at din bækkenbund godt kunne trænge til kærlig opmærksomhed.

Bækkenbunden er bogstaveligt talt bunden i din kropsstamme, hvor den på elastisk vis skal give efter for tryk, belastninger og bevægelser. Desværre er der rigtig mange af os, der har meget svært ved at mærke bækkenbunden og ikke rigtigt kan fornemme, hvor den egentlig er henne, og hvordan den spænder og slapper af.

Ved at træne med en såkaldt Franklin *Mini Roll* kan du lave funktionel træning med din bækkenbund, hvor du træner sansning, elasticitet og bevægelighed. Fidusen er, at bækkenbunden selv arbejder, mens du nærmest sidder og bevæger dig på rullen eller bønnen, som den også kaldes. Den kan også bruges til at træne et ganske almindeligt knib med stor effekt.



Franklin Mini Roll (uden pumpe), 129 kr. hos Denintelligentekrop.dk – hvor du også finder en træningsvideo med øvelser.

LIV MENER Halloj bækkenbund, dér er du jo! Jeg går frem efter træningsvideoen, placerer bønnen mellem mine sædekugler og mit kønsben, og så er jeg i gang med at vippe frem og tilbage på min stol. Det er en smule mærkeligt i starten, men helt ærligt: Nu er jeg vild med det og elsker fornemmelsen i min bækkenbund, når jeg rejser mig igen. Jeg har simpelthen for alvor opdaget min bækkenbund, som jeg nemmere mærker nu. Herligt.

KUR MOD RYGSMERTER

Danske forskere har fundet opsigtsvækkende sammenhæng mellem bakterier og rygsmerter.

Er du en af dem, der kæmper med rygsmerter, især diskusprolaps, er der godt nyt. Forskere fra Syddansk Universitet har efter mange års studier fundet en forklaring på, hvad årsagen til særligt diskusprolaps er. Helt overraskende er det kommet frem, at denne rygsgydom

ofte skyldes en bakterie, som man også kender fra for eksempel mundhulen, hvor den kan give tandbylder. Således kan diskusprolaps afhjælpes med en tremåneders-antibiotikakur i lidt over halvdelen af tilfældene!

Kilde: Dagens Medicin