

## **En diæt passer IKKE til alle - Spiser du den bedst diæt for dig?**

**Vidst du? - at selvom den mad du spiser er sund, er det IKKE det samme som at den er sund for DIG!**

Vi er alle sammen forskellige og unik og det er vores diæt også.

Det er naturligt for os, at vi har forskelligt udseende, men vi tænker ikke over, at vi også er forskellige indeni.

Der er ikke to mennesker, som har identiske gener, fingeraftryk eller andre anatomiske dele.

Det betyder også, at mængden og typen af næringsstoffer, som din krop forarbejder og udnytter, er unik.

Det afgørende er, hvad du genetisk er bestemt til.

### **Du har arvet dit ernæringsbehov.**

Vi har alle sammen forskellige ernæringsbehov, som er et resultat af vores forfædres evne til at tilpasse sig sine naturlige omgivelser og sit miljø. Dvs. dit specifikke brændstof er afmålt, efter det mad der tidligere var tilgængeligt.

Fx den kost, som oprindeligt var tilgængelig for mennesker i Indien er meget forskellig for den kost, som var tilgængelig for mennesker på Grønland.

Forestil dig, at din celleds motor er identisk med en bilmotor. Nogle biler er bygget til at køre på diesel, og andre biler er bygget til at køre på benzin.

Ligeledes har motorerne i dine celler behov for et specifikt brændstof: En særlig blanding, som er tilpasset dig.

Giver vi diesel til en benzinmotor, brænder bilen sammen. På samme måde vil dine celler og din krop på sigt "brænde sammen", hvis du gentagende gange tilfører det forkerte brændstofs blanding.

Derfor er det meget vigtigt at du får stadsfæstet, hvilken kosttype du er, altså hvilket brændstof passer genetisk bedst til dig. Herefter vil du slet ikke være i tvivl om, hvordan din tallerken med mad skal se ud.

### **Der findes tre fundamentale kosttyper:**

- Broccolitypen – brændstoffet består primært af stivelse.
- Bøftypen – brændstoffet består primært af protein og fedt.
- Mixtypen – brændstoffet er en blanding af broccoli og bøf typer

## **Den energi du kommer ind i kroppen, er også den energi der kommer ud!**

Din benzin sammensættes så du får mest ud af den energi, du tilfører kroppen.

Forskellen ligger i fordelingen mellem fedt, proteiner og kulhydrater, i den kost du spiser. Nogle klarer sig godt med mange kulhydrater mens mange kulhydrater for andre kan være det rene gift. Nogle føler sig godt tilpas med mange proteiner og fedtstoffer, mens andre får det skidt.

Der er stor forskel i hastigheden hvorved kroppen omdanner føden til energi. Nogle mennesker hurtigt omsætter føden til energi og derfor har behov for mad, der forbrændes langsom, såsom mad rig på protein og fedt, fx kød, fisk, nødder, mm. Så er der de mennesker, der langsom omsætter føden til energi. Disse mennesker har brug for mad der forbrændes hurtigere, såsom kulhydrater, fx frugt, produkter lavet fra gryn og kerner.

## **En faktor der spiller en afgørende rolle i hvor hurtige foden er omdannet til energien, er klimaet.**

Forskning viser at eskimoer har et nedarvet behov for en kost hvis hoved bestanddel er fedt og protein og meget lidt, hvis nogen som helst kulhydrat. I modsætning til befolkninger i tropiske egne tæt ved ækvator, de fungerer bedst på en kost, som er rig på kulhydraterne frugt, grøntsager og kornprodukter, og mindre mængde af fedt og protein. Mennesker fra jordens varme og fugtige regioner er ganske enkelt ikke genetiske designet til at omsætte eller forbruge store mængder af protein og fedt. Og mennesker fra det kolde norden, fx Danmark, er ikke genetisk ekviperet til at fungere optimalt på en kost bestående af mange kulhydrater såsom vegetariske retter.

Er du i tvivl om forskellen mellem fedt, protein og kulhydrat, kan du bruge følgende tommelfingerregel: I naturen hænger fedt og protein oftest sammen. Stammer maden fra dyr såsom køer, gris, vildt og får, fugle eller fisk har den en høj bestanddel af fedt og protein.

Fødevarer som grøntsager, frugt og kornprodukter indeholder generelt en højere mængde kulhydrat end fedt og protein. Der er nogle få undtagelser såsom nødder, kerner og avokado, som indeholder store mængder fedt.

## **"One size diæt"**

Har du nogensinde tænkt over de forskellige kostråd der findes, hver med deres version af den "one size diæt".

Fx spis 600 gram frugt og grønt om dagen, spis kun frugt indtil kl. 12, lav kulhydrat diæt, spis efter din blodtype, syre base diæt, raw food, - er du forvirret? Alle af disse kostråd har en ting til fælles de tager ikke højde for genetiske forskellighed. Husk at cellernes biokemi virker forskelligt fra menneske til menneske og den diæt,

der skaber sundhed hos en person kan være mangelfuld endda skadelig hos en anden.

"Kosttypologiens" principper er baseret på mindst 100 års forsøg, opdagelser og forskning fortaget af læger, biokemiker, fysiologer, klinisk diætister, tandlæger og psykologer, såsom, George Watson, Harold Kristal, William Kelley, William Wolcott, Roger Williams, Vilhjalmur Stefansson, Weston A. Price, Francis Pottenger, mm.

### **Du er hvad du spiser**

Mange sygdomme og ubalancer skyldes den kost vi spiser og kan helbredes og fjernes helt ved hjælp af kosten.

Kosten indeholder ikke kun fedt, protein og kulhydrat men også vitaminer, mineraler og andre sporstoffer. Samtlige næringsstoffer er brugt af kroppens biokemiskfabrik til at bl.a. danne enzymer, hormoner, signalstoffer, mm. Og mangel på en eller flere af disse stoffer vil i første omgang påvirke kroppens kontrolsystemer, der konstant bringer kroppen i balance og dermed bevare sundheden. Langvarig svækkelse af kontrolsystemer fører til dysfunktion i stofskiftet. Men først når kontrolsystemerne og stofskiftet gennem længere tid ikke har fungeret optimal vil symptomerne begynde at opstå.

Symptomerne, som ofte små syge, blodsukker problemer, hovedpine, fordøjelses besvær, forstoppelse, kronisk smerter, træthed, hyppige infektioner, overvægt.

Klik ind hos Sally Walker [www.teamgoodlife.dk](http://www.teamgoodlife.dk) og find du din kosttype, og dermed får klarlagt forholdet mellem proteiner, fedt og kulhydrater, der passer bedst til dig.

Det øger din chance for at opnå optimal sundhed og din perfekte vægt.