

ANETTE HARBECH OLESEN

# Hjernegod mad

SPIS DIG TIL BEDRE HUKOMMELSE



## Hjemmelavet mandelmælk | 1 LITER

MANDELMÆLK ER NÆRINGSRIG OG ET GODT OG SUNDT ALTERNATIV TIL KOMMÆLK. MANDLER ER FYLDT MED SUNDE MINERALER OG GODE FEDTSTOFFER.

GF | MF | SF  
INGREDIENSER

2 dl økologiske mandler med eller uden skal  
6 dl vand til iblødsriming  
6-8 dl vand til mælken

Læg mandlerne i blød natten over i vandet. Så drejeres vandet fra og blend mandlerne med den mængde vand, du ønsker. Ønsker du mælkekonsistens, så skal du bruge 6-8 dl vand. Ønsker du en federe, mere blødtagtig konsistens, så kan du tilsætte mindre vand. Du kan variere konsistens og smagsintensitet med mængden af vand, som tilsettes.

Du kan også smutte mandlerne, hvis du ønsker en "blød" mælk, men det er ikke nødvendigt. Blender du med skal på, så bliver mælken blød grovere og mere brun. Det er vigtigt at bruge økologiske mandler, hvis du blander med skal på.

Blend og så massen igennem et klæde, en ble eller et stykke gaze. Du kan kombinere mandelmælken med kanel, vanille eller kardemomme, såfremt du ønsker at tilsætte en ekstra dimension til smagen.

Mandelmælken opbevares på køl.

### Mere viden om MANDLER

Mandler er rige på mineraler, fibre og sunde fedtstoffer. Mandler er rigtig gode at spise sammen med eksempelvis frugt eller bær, da de sunde fedtstoffer og den lille smule protein, der er i mandler, kan have en blodsukkerstabiliserende effekt.



### Mere viden om GODE ERSTATNINGER FOR KOMMÆLK

Gode erstatninger for kommelk er eksempelvis mandelmælk, havremælk, kokosmælk og rismælk. Uanset om du tiller kommelkprodotter eller ej, så er mandelmælk en rigtig dejlig og velsmagende form for mælk. Du kan købe økologisk mandelmælk, men du kan også selv lave den skønneste og friske mælk af mandler.

### Tips til MANDELMASSEN

Mandelmassen, der er tilbage, når du har drænet eller siet mælken fra, er fiberrig og næringsrig, og den kan du bruge i kager, boller eller andet bagværk.





## Når hukommelsen svigter

Jeg husker tydeligt, dengang min morfar blev demens. Min elskede og kærlige morfar forsvandt langsomt ind i sin egen verden og kunne til sidst hverken huske eller orientere sig. Det var hårdt for ham i hans klare øjeblikke. Det var også hårdt for os, der var tæt på ham. Sygdomme som Alzheimer og demens rammer desværre flere og flere mennesker. Det er sygdomme, der kan være særdeles udfordrende at leve med, også for de pårørende.

Alzheimer og demens opstår, fordi visse områder af hjernen degenererer. Disse frygtede og invaliderende lidelser rammer hjernens områder for hukommelse, rationel tankegang og opførsel.

Nyere forskning tegner et nuanceret billede af, hvordan høje inflammationsniveauer, oxidativ stress, tungmetallforgiftninger, immunsystemets eller diabetes i kombination med mangel på vitale næringsstoffer kan spille en rolle for udviklingen.

Den gode nyhed er, at det rent faktisk ser ud til, at du kan spise og leve på en måde, som

mindsker risikoen for at udvikle disse sygdomme. I kombination med en række naturlige tiltag er det muligt i vid udstrækning også at vende en allerede degenererende udvikling. Den rigtige mad kan, sammen med aktive tiltag til retablering af kropsigte balance, simpelthen optimere din indre biokemi og dermed også din hukommelse og din hjernes kognitive formåen.<sup>1</sup>

Denne overbevisning underbygges heldigvis af en lang række nyttige forskningsresultater.<sup>2</sup>

De handler ikke om medicinsk behandling, men detmød om at adressere de underliggende årsager til udvikling af disse sygdomme og behandle dem naturligt og individuelt, blandt andet med god mad, motion, søvn og fornuftig kosttilskud. Forskningen danner grundlag for et behandlingsprogram, og resultaterne er overraskende positive. Ni ud af ti deltagere med hukommelsesproblemer, Alzheimer og demens er foreløbigt blevet hjulpet af programmet.<sup>3</sup>

ALZHEIMERS SYGDOM ER DEN HYPPIGSTE FORM FOR DEMENS,  
OG DEFINERES VED LANGSOMT FREMADSKRIDENDE NEDBRYDNING  
OG SVIND AF HJERNEVÆV. SYGDOMMEN MEDFØRER  
INDLÆRINGS- OG HUKOMMELSESTAB, ADFÆRDSÆNDRINGER  
OG NEDSAT KONCENTRATIONSEVNE.

# Velkommen

Jeg har en passion for god mad, tilberedt af de allerbedste råvarer. Jeg har mærket på min egen krop, hvor stor betydning den rette mad kan have for at bevare en krop i balance, og heldigvis er der i de seneste år blevet ofret større opmærksomhed på gode råvarers betydning for sundheden. Der er således publiceret en række studier, der underbygger, at god mad og sund levevis er i stand til at skabe et optimalt grundlag for ikke alene en sund organisme, men også en hjærne og en hukommelse i topform.

Menneskehjernen er fantastisk. Sin ringe vægt til trods har hjernen afgørende betydning for vores liv som mennesker. Det er hjernen, der adskiller os fra andre levende væsener, ganske enkelt fordi den sætter os i stand til at tænke abstrakt.

Hjernen er modulerbar, modtagelig og fleksibel. Den responderer hurtigt og præcist på sunde stimuli og er taknemmelig for omsorg og omtanke. Den evner, som vores fantastiske hjærne besidder, kaldes for neuroplasticitet.

"HJERNEGOD MAD" ER SKREVET TIL DIG, DER ØNSKER AT OPTIMERE DIT VELBEFINDENDE OG STIMULERE DINE KOGNITIVE FÆRDIGHEDER. HER FINDER DU VELUNDERBYGGEDE RÅG OM GOD MAD FOR HJERNE, HJERTE OG SUNDHED.

Det betyder, at hjernen er formbar, afhængigt af de stimuli og den mad, som den tilbydes.

De fleste af os vil gerne kunne leve op til vores fulde potentiale hver dag, vil gerne kunne huske de ting vi oplever, og leve hele livet med alle kognitive færdigheder intakte. Det kan i vid udstrækning lade sig gøre, hvis vi stimulerer hjernen, udfordrer den, sover godt om natten og føler den mod det, den trives allerbedst med. Denne bog handler om Hjernegod mad, og den er fyldt til bristepunktet med delikate og sunde opskrifter, der kan nære både smagsslag, hjerte og hjærne.

Rigtig god fornøjelse!

## Anette





## Modvirk type 3 diabetes

Type 3 diabetes er en ny betegnelse for Alzheimers sygdom. Navnet er opstået på baggrund af den sammenheng, der i stigende grad ses imellem ustabile blodsukker niveauer, høje insulin niveauer, type 2 diabetes og så den kraftigt øgede risiko for udvikling af Alzheimers og demens.

Forstadiet til type 2 diabetes kaldes insulinresistens. Insulinresistens indebærer, at sukkeret fra maden ikke kan transporteres effektivt ind i cellerne. Normalt varetager hormonet insulin den opgave at binde sukkeret fra blodet til sig og indløse det i cellerne, men i tilfælde af insulinresistens reagerer cellerne ganske enkelt ikke i tilstrækkelig grad på insulinet. Som følge af kroppens bestræbelser på at få sukkeret væk fra blodbanerne betyder det i første omgang en endnu højere udskillelse af insulin.

Høje insulin niveauer kombineret med høje blodsukker niveauer er noget af det værste, din organisme ved. Kroppen vil således gøre alt, hvad den kan, for at komme ud af en sådan tilstand, der udover at skabe ubalance, øget fedtlagring, træthed, inflammation og stress også er belastende for kroppen. Efter en periode udtrættes bugspytkirtlen, så den producerer mindre og mindre insulin. Resultatet er type 2 diabetes. Såvel insulinresistens som type 2 diabetes øger risikoen for kognitiv degenerering og udvikling af type 3 diabetes, som Alzheimers sygdom kaldes i dag.<sup>12</sup>

Opdifterne i denne bog er udviklet med henblik på at modvirke disse degenererende mekanismer. De virker således blodsukkerstabiliserende og øger følsomheden for insulin. Du kan understøtte yderligere ved at:

- Kombinerer din mad, så du spiser protein, gode fedtstoffer, grønsager og rigtigt fuld-korn til hvert eneste måltid
- Begrænse din indtag af "livede fødevarer" som sukker, hvidt brød, pasta, sukkerholdige drikke og alkohol
- Tage tilkud af olivenbalseddelskrakt eller Blood glucose support, der kan øge insulinfølsomheden
- Modvirke eventuel stress med afstressende tiltag som eksempelvis motion eller meditation.

### Mer om INSULINRESISTENS

Lider du af insulinresistens, så kræver det en periode med fuld-stændig afholdenhed fra alt sukker og sødt at genskabere insulinfølsomheden. Hvis du kombinerer med styketræning et par gange om ugen, så kan du øge din insulinfølsomhed i løbet af nogle måneder.