



10 árum. yngri á 10 vikum

Við getum viðhaldið æskuljóma og hreysti
án þess að taka lyf eða gangast undir aðgerðir.
Vinnum með náttúrunni.

Þorbjörg Hafsteinsdóttir 50 ára

EKKI ELDAST UM ALDUR FRAM

Viðvörðunarmerki um skaðlega sykurneyslu

| | |
|------------------------|-----------------------|
| Preyta | Svitaköst |
| Slöpp húð | Punglyndi |
| Hrukkur | Sykurþörf |
| Graftarbólur | Hár blóðþrýstingur |
| Svimi | Hátt BMI (fita) |
| Einbeitingarskortur | Stór magi |
| Minnisleysi | Ekkert mitti |
| Höfuðverkur | Blæðingavandamál |
| Dramadrottningarhegðun | Óreglulegar blæðingar |
| Skapsveiflur | Vandamál með getnað |
| Reiði | Aukinn hárvöxtur |
| Svefnvandamál | Magapemba |

Borðaðu árin burt

Borðaðu litla skammta af skemmtilegum mat sem fer vel í þarmana:

Gæðamatur fullur af trefjum, holtri fitu, gommu af ávöxtum, grænmeti og grófu korni.

Borðaðu gæðagrænmeti og annað gott fyrir þarmana

- Eins og t.d. sætar kartöflur, aspás, grænar baunir, blaðselju, ber og baunir
- Gróft rúgbrauð með heilum kjörnum, möndlum, sólblómafræjum og möluðum hörfræjum
- Ef þú þolir illa glúten er sniðugt að borða glútenlaust gróft korn: Kínóa, bókhveiti, hirsí og grjón.

Trefjar sem yngja

Þú færð fullt af trefjum með trefjaríku mataræði og bætiefnum.

Mundu að vatnsleysanlegar trefjar úr belgávöxtum og baunum, rótargrænmeti og ávöxtum eru sérlega mikilvægar fyrir blóðsykurstjórnun. Þess vegna skaltu borða:

- Sætar kartöflur
- Gulrætur
- Rauðrófur
- Nípu, sellerí og hnúðsellerí
- Kjúklingabaunir
- Nýrnabaunir
- Cannellini-baunir, augnbaunir og mungbaunir

Óuppleysanlegu trefjarnar úr heilu korni, grænmeti og hýðinu af belgávöxtum eru til dæmis í:

- Grófu rúgbrauði
- Grófu speltbrauði
- Grófu rúghrókkbrauði
- Blaðselju
- Aspás
- Stangarbaunum
- Sykurbaunum
- Berjum, appelsínunum og eplum
- Bætiefnum með trefjum, sem hægt er að kaupa, t.d. hveitklíð (Husk)

Hlakaðu til að finna æskuna aftur með bættri meltingu. Þú munt blómstra og yngjast eftir að fara í gegnum hreinsunina í 5., 6. og 7. viku.

Burt með allt sem lætur okkur líta illa út:

- Viðbættur sykur.
- Bakteríur, sveppir og flest snikjudýr elska sykur! Þau gúffa honum í sig, verða stór og feit og fjölga sér hratt. Sykur er því ekki góður fyrir þarmaflóruna.
- Enn ein góð ástæða til þess að losa sig við sykurlinnu, ef þú hefur svindlað smávegis síðustu vikur.
- Ofunnar kornvörur og sterkja gera þarmana slepjulega. Það hjálpar ekki slímhimnunum, sem eru sléttar og teygjanlegar, að halda þér fallegri. Slepjan á það til að safnast í fellingar í slímhimnum þarmanna og stífna. Það getur verið mjög erfitt fyrir slíka þarma að bregðast við skilaboðum um hreyfanleika og iðrahreyfingarnar geta hreinlega stöðvast. Það gera hægðirnar líka og þá stíflast kroppurinn. Því lengur sem hægðirnar dvelja í þörmum þínum, því fleiri úrgangs- og eiturefni sleppa út í blóðið og um líkama þinn.
- Rifjaðu upp þekkingu þína á ofunninni kornvöru og matvöru sem inniheldur sterkju (sjá bls. 34-35).
- Mjólkurvörur: Mjólk og ostur. Margir sem eiga við meltingarvandamál að stríða bregðast illa við mjólkurvörum. Það getur verið vegna þess að þarmarnir eru orðnir stressaðir af óhollustu, óboðnum gestum og skorti á meltingarensímum. Eða einfaldlega vegna þess að fólk þolir illa mjólk.
- Glúten er líka vandamál fyrir marga sem eru þjakaðir af meltingartruflunum. Það getur verið óbeinn valdur vandans eða frumorsök, en þá er um glútenóþol að ræða. Það er glúten í hveiti, spelti, rúgmjöli, byggi og höfrum. Þú getur gengist undir óþolspróf hjá sérfræðingi.
- Ger í brauði og aðrar gerjaðar vörur geta valdið vanda, þar sem þær skapa kjöraðstæður fyrir sveppi og bakteríur. Það á líka við um bjór og áfengi. Ef þú finnur á þér eftir litla skammta af áfengi og líður illa eftir á, er trúlegt að áreynslan á lifrina sé of mikil.
- Sumt fólk þolir illa lektín í þörmunum. Ýmist vegna þess að líkamann skortir meltingarensím, eða að kroppurinn berst við ójafnvægi og óboðna gesti í þörmunum, eða einfaldlega vegna þess að hann getur ekki brotið niður lektín. Lektín er að finna í nýjum (ekki soðnum eða bökuðum) tómötum, belgávöxtum og öllum gerðum bauna. Þú finnur fyrir vandanum ef þú þjáist af vindgangi eftir að borða chili con carne eða annan mat úr baunum.

- Hjalpaðu líkamanum að ýta undir framleiðslu meltingarensíma. Það gerirðu sjálfkrafa þegar þú borðar mat sem hindrar ótímabæra öldrun. Ensím í maga, galli, brískirtli og görnum eiga að brjóta niður prótín, kolvetni og fitu. Drekktu vatn með sítrónusafa eða greipsafa áður en þú færð þér að borða. Það er líka gott að taka meltingarensím sem bætiefni með matnum, til dæmis jurtaensím.

1. DAGUR

Hollráðin 10

1. Hlífðu líkamanum við viðbættum sykri – bæði sýnilegum, ósýnilegum og meðhöndl-uðum.
2. Borðaðu heilvættir og heilgrjón – líkaminn hefur ekkert við unnar vörur að gera.
3. Ekki forðast alla fitu – rétta fitan gerir gagn og grennir.
4. Borðaðu gæðaprótín.
5. Borðaðu daglega belgávexti, hnetur og fræ.
6. Bættu útlitið með lífrænu grænmeti, ávöxtum og berjum – minnst 600 grömm á hverjum degi.
7. Drekktu daglega 1 og ½ lítra af vatni, hreinan grænmetis- og ávaxtasafa, grænt te eða jurtate alla daga og ef þú neyðist til að drekka kaffi eða áfengi, hafðu þá nautnina og gæðin í fyrirrúmi – litið og gott.
8. Borðaðu reglulega – slepptu aldrei morgunmatnum, margar en litlar máltíðir er lykill-inn.
9. Borðaðu rétt samsettar máltíðir með hollri fitu, gæðaprótíni, góðu kolvetni og græn-meti – og auðvitað eins lífrænt og hægt er.
10. Þótt þú borðir hollt fæði er snjallt að taka að auki fjölvítamín og/ eða steinefni. Ef þú vilt fleiri bætiefni skaltu fyrst ráðfæra þig við fagfólk.

2. DAGUR

Tiltekt – eldhússkápar!

Drekktu morgunþeyting og borðaðu snarl, hádegismat og kvöldmat eftir uppskriftum bókarinnar frá deginum í dag og út tímabilið. Helst alla ævi. Morgunþeytingurinn gefur þér orkuna sem þú þarft í verkefni dagsins.

Mundu

Sumar konur hafa þörf fyrir aukaskammt af olíu með hádegis- og kvöldmatnum, til við-bótar við það sem þær fá í morgunþeytingnum. Ef þú finnur til svengdar eða sykurlarfar fljótlega eftir matinn, ertu trúlega ein þeirra. Bættu matskeið af hörfræjaolíu út í ávaxta-safa fyrir hverja aðalmáltíð.

Verkefni

Finndu til nógu stóran poka. Hækkaðu í uppáhaldstónlistinni þinni og hafðu stóra könnu af sítrónuvatni eða grænu tei við höndina. Þú átt eftir að svitna við þetta ögrandi verkefni. Nú lýsirðu yfir stríði á hendur öllum mat og vörum sem gera þig eldri en þú ert.

Í ruslið

- Matur og snakk með viðbættum sykri, ef eitthvað skyldi enn standa eftir tiltektina í fyrri vikunni.
- Allt sem inniheldur hvítt mjöl – það á við um allt fint eða sigtað mjöl, durum-hveiti, spelt, hveiti, rúgmjöl og allar aðrar tegundir, ef þú ert ekki þegar búin að henda því.
- Ofunnin feiti. Það eru þær olíur sem ekki eru allt í senn; kaldpressaðar jómfrúar og lífrænar. Það gildir líka um kókosolíu, hún á heldur ekki að vera ofunnin.

Tæmdu innihaldið í vaskinn eða klósettið og haltu áfram að fylla ruslapokann. Mundu að drekka vatn eða grænt te – það hjálpar líka að syngja!

- Pestó, súrsað grænmeti og annar matur sem inniheldur jurtaolíu, slík olía er alls ekki af sömu gæðum og kaldpressuð jómfrúarolíu.
- Morgunkorn eins og Kellogs Q, Popps, Gullkorn, hunangsrístað músli og músli með viðbættum sykri, súkkulaði eða sykrudum, þurrkuðum ávöxtum.
- Hrökkbrauð, bruður, brauð, kex (ó já, líka matarkexið) og kökur.
- Niðursuðuvörur með viðbættum sykri; rauðkál, tómatsósa o.s.frv.
- Gervisykur og falinn eða fegraður sykur, ef þú hefur svindlað svolítið í tiltekt síðustu viku.
- ATHUGAÐU! Ef þú átt pasta úr grófu hveiti eða spelti, hýðisgrjón, brún jasmíngrjón, brún basmatigrjón, grófar bruður (án sykurs), gróft kex (án sykurs), haframjöl, bygg, hirsí eða bókhveiti geturðu látið það standa enn um sinn.

Neyðarhjálp

Er ég að ganga fram af þér? Spyrðu sjálfa þig hvers vegna þú ert að þessu. Skrifðu svörin á blað, t.d.: „Vegna þess að mig langar að lifa betra lífi, án viðbætts sykurs, þar sem ég er búin að ákveða að njóta meiri orku, fá betri meltingu og viðhalda æskublóma mínum.“ Sú matvara sem kemur í veg fyrir að markmið þín verði að veruleika er nú á leið út úr skápunum þínum og út úr lífi þínu.

Maturinn sem þú ert að setja í ruslið er líka táknmynd fyrir nýja byrjun og frelsun úr ánaudu óhollustu og rangra ákvarðana. Vertu góð við sjálfa þig. Það sem þú hefur valið að gera hingað til hefur verið nauðsynleg leið að nýjum skilningi. Það er kominn tími til að halda áfram. Þú hefur lært mikið.

3. DAGUR **Tiltekt – ísskápurinn!**

Í ruslið

- Mjólkurvörur gera þig eldri um aldur fram – sérstaklega þær sem eru með viðbættum sykri.
- Ávaxtajógúrt, drykkjarjógúrt og light-vörur.
- Ef þú átt hreina, lífræna jógúrt, hreint skyr, geita-fetaost og geitaost geturðu látið það standa eitthvað áfram.
- Majónes sem búið er til úr unninni jurtaolíu (sem ekki er kaldpressuð og lífræn).
- Mýktar smjörvörur (t.d. Smjörvi) og smjörliki.
- Majónes-salöt, tilbúnar salatsósur og ídýfur, t.d. þúsundeyjasósa og aðrar sósur með aukaefnum og jurtaolíum.
- Eftirréttir, búaðingar og önnur tilbúin matvara með viðbættum sykri og sterkju.
- Lifrarkæfa og álegg með mjólkurprótíni, aukaefnum, sterkju og jurtaolíu.

Nú ætti að vera komið pláss í skápana fyrir góðan mat, sem vinnur vel með líkama þínum og frumum.

4. DAGUR **Tiltekt – frystivörurnar!**

Í ruslið

- Skyndibiti og tilbúnir réttir sem innihalda slæma fitu, fín malaða kornvöru, aukaefni, sterkju og sykur.
- Frosnar pítsur, bakkelsi, kökur og eftirréttir.
- Hefðbundinn ís, en hann er fullur af sykri og ofunninni fitu.
- Ef þú átt rækjur, kjúkling, fisk og kjöt leyfirðu því að vera. Líka frosna grænmetinu, sérstaklega ef það er lífrænt. Urtekram matvælafyrirtækið framleiðir góð falafel- og baunabuff og það gerir Himnesk hollusta líka. Það má alveg vera pláss fyrir þau í frystinum.

5.- 6. DAGUR **Innkaup fyrir nýtt líf!**

Leggðu inn á reikning æsku, orku, hrukkuleysis og andlegs ágóða með ferð í matvörubúðina. Aðaluppistaðan í nýja forðabúrinu er það sem ég kalla tuttugu tegundir af ofurfæðu sem hægja á öldrunarferlinu. Hér er í raun og veru allt sem þú þarft til þess að blanda og setja saman spennandi rétti:

20 tegundir af ofurfæðu sem hindrar ótímabæra öldrun

1. Spergilkál
2. Grænt te
3. Hörfræ og hörfræjaolía
4. Lax
5. Tófú
6. Tómatar
7. Sætar kartöflur
8. Möndlur
9. Kínóagrjón
10. Hafrar
11. Bláber (og önnur ber)
12. Vatnsmelónur
13. Spínat
14. Sítrónur
15. Hvítlaukur
16. Kókos og kókosolía
17. Mungbaunir
18. Rúgur
19. Steinselja
20. Kjúklingur

Það er þó ýmislegt fleira í boði en þessar tuttugu tegundir, eins og sjá má hér að neðan í grunn-innkaupalistanum mínum. Hér og nú er mikilvægast að láta forvitnina og löngun til þess að smakka nýja hluti ráða ferðinni, í stað þess að æða út og kaupa allt í einu.

Grunn-innkaupalisti fyrir nýjan lífsstíl gegn ótímabærri öldrun

Kornvörur

- Kínóagrjón (heil)
- Hýðisgrjón, heil og möluð
- Hirsí, heilt og malað
- Bókhveiti, heilt og malað
- Bókhveitinúðlur (soba)
- Hrisnúðlur
- Haframjöl, grófvalsað
- Gróft speltmjöl
- Gróft spelpasta
- Hýðis-lasagnaplötur
- Bygg
- Fimmkorna flögublanda frá Urtekram

- Gróft rúghrökkbrauð frá Urtekram eða þessi sænsku kringlóttu frá Wasa
- HriskeX búið til úr hýðisgrjónum eða villtum hrisgrjónum

Hnetur og fræ

- Möndlur
- Valhnetur
- Heslihnetur
- Kasjúhnetur
- Sólblómafræ
- Graskersfræ



Viltu viðhalda æskuljóma og hreysti? alla ævi!

Sykur, unnin matvæli, streita og aðgerðaleysi geta gert þig eldri en þú ert. Góðu fréttirnar eru hins vegar þær að einmitt hér ertu með lausnina í höndunum! Til þess að viðhalda æskufjöri sem lengst þarftu rétt mataræði, vítamín, steinefni, olíur og markvissa hreyfingu.

Þorbjörg Hafsteinsdóttir er hjúkrunarfræðingur að mennt og næringarþerapisti. Í yfir tuttugu ár hefur hún rannsakað mataræði og nútímalífsstíl og komist að niðurstöðu um hvers konar matur, vítamín og bætiefni viðhalda best æsku og lífsþrótti. Bækur hennar eru gríðarlega vinsælar og hún hefur ekki undan að halda námskeið og fyrirlestra um efnið víða um heim.

10 árum yngri á 10 vikum kom fyrst út árið 2008 í Danmörku og hefur skipað sér sess meðal bóka sem benda á lausnir í baráttunni gegn ýmsum kvillum og ótímabærri öldrun.

Í bókinni leiðir Þorbjörg lesendur í gegnum 10 vikna ferli sem yngir og eflir lífskraftinn. Bókin er full af hvatningu, fróðleik, prófum, reynslusögum og uppskriftum. Fleygðu æskubjóf-unum út í hafsauga og öllu því sem dregur úr þér orku – og árangurinn lætur ekki á sér standa.

Matur sem yngir og eflir er vegleg matreiðslubók eftir Þorbjörgu með ofurhollum og ljúffengum uppskriftum sem auka lífsþrótt og orku – ómissandi viðbót fyrir lesendur þessarar bókar.

www.thorbjorg.dk

www.clubvital.dk

ISBN 978-9935-418-69-2



9 789935 418692

www.salka.is

