

De fyra kroppstyperna och dess enzymer

Madeleine Marcus, näringsterapeut

Vi kan känna igen vår egen kroppstyp på kroppsformen, typ av muskler, begär efter viss föda, hälsoproblem, personlighet, ärftlighet, negativa och positiva anlag. Trots alla dessa säkra tecken kan något saknas.

Vad som kan saknas är kroppens brist på matsmältningsenzymer och hur kroppen hanterar insulin.

Man kan fråga sig hur enzymer eller insulin påverkar vår kroppstyp. Vi kan få svar på frågan genom att titta på vår personliga kroppstypsprofil. Är du överviktig eller underviktig, är du trött eller har du utvecklat någon sjukdom? Om så är fallet, brist på enzymer kan vara skillanden mellan god hälsa och sjukdom.

Vi kommer här att beskriva de fyra kroppstyperna som finns; Supra, Neuro, Estro och Para.

SUPRA

En supra har en mycket kraftfull personlighet. Ofta är de ledare av något slag. De har ett bra minne och anser ofta att de har rätt, vilket de oftast också har. Deras yrkesval kanske är som politiker eller någon form av chef/ledare. En supra i obalans har lätt för att bli en så kallad A-typ människa, det vill säga en som alltid har många bollar i luften, är snabba, lätt till irritation om det går för långsamt, stressar och hetsar upp sig lätt.

Kroppskonstitution

Av alla kroppstyper är denna den som mest behöver lära sig balans. Binjurarna kontrollerar kroppens uppbyggnad av energi, stimulerar aptiten, uppbyggnad av muskler och fett och hanteringen av stress. Med andra ord håller de kroppen i balans. På grund av att binjurarna ger oss

styrka ser denna kroppstyp stark ut. Supras har starka ben och bär den största vikten på överkroppen. Suprakvinnor har i regel stora bröst. Både män och kvinnor tenderar att ha ganska platt stjärt.

Fettinlagring

När de är överviktiga lagrar de fett i buk, axlar, rygg och ansikte. Om de har celluliter har de dessa på ryggen, överarmar och magområdet men aldrig på benen, som förblir snygga oavsett vikt och ålder.

Det är inte bara kroppen som förefaller vara stark, utan de har också en stark känsla för vilka de är och vad de vill. En supra har i regel mycket energi och ingen märker att de är trötta förrän de blir sjuka, inte ens de själva.

Fysiska problem

En supra får lätt njurbesvär på grund av allt protein. Ofta dricker de också för lite. De har tendens till ryggvärk, svamp under tånaglarna, sömnsvärigheter, parasitangrepp, tandlossning, högt blodtryck, ledbesvär, benskörhet, dåligt immunförsvar, gaser i magen. De har också en ökad risk för tjocktarmscancer. Lever, njurar lymfa och hjärta belastas. I en levande blodanalys ser blodet ganska bra ut så länge de fastar, men när de har ätit ser man mycket osmält protein.

Olämplig kost

De är dragna till mat som stimulerar binjurarna och som är smaklig och fyllig. Maten som får dem att känna sig mer energiska och kraftfulla är livsmedel som kött, ost, salt, ägg och alkohol. Problemet med sådan mat är att de stimulerar binjureaktiviteten ytterligare och bidrar till att öka risken för de sjuk-

domar som de har benägenhet att få. Om de skulle aktivera andra körtlar med annat val av mat kan de notera en förändring i deras temperament och minskad stress. Denna kroppstyp är perfekt för en semivegetarisk kost. Det krävs en stark vilja för att få dem att ge upp den binjurstimulerande kosten och de missbrukar känslan som den ger dem. Men supras har en av de starkaste viljor och har de väl bestämt sig så uppnår de sina mål.

Koståd

Hellre än att äta protein och salta produkter, kött, ost och alkohol kan supras prova att äta lättyoghurt, eller rumstempererat vatten och sitta ned och vila en stund. Det är inte lätt för en supra eftersom de har så hög energi, men ett par minuters avkoppling kan göra underverk.

Frukosten bör vara lätt. Havregrynsgröt och någon mjölk kan vara ett alternativ. Lunchen ska vara lätt med en stor sallad och något lätt protein. Kvällsmålet bör vara dagens huvudmål och här bör dagens mesta protein ligga. Detta skapar bättre möjligheter för en god natts sömn. Den här kroppstypen kan få gaser och rapningar av vad som helst, till och med av vatten. Enbart en förändring i dieten kommer troligtvis inte att stoppa detta, enzymtillskott kan behövas.

Vegetarisk diet är idealisk för en supra, men även semivegetarisk kost där fisk och fågel ingår. Komplexa kolhydrater som fullkornssäd, fullkornsrís, fullkornspasta, fullkornsbröd är bra. Mycket färska grönsaker och frukt. När en supra slutar med mat som stimulerar binjurarna är det lätt hänt att de går över till socker för att de vill känna något när

de äter. De bör undvika salt, griskött, inälvsmat och rött kött.

60-80% av dagens kcal bör utgöras av oraffinerade kolhydrater, (fullkorn, grönsaker, frukt).

10-20% av dagens kcal bör utgöras av protein, (baljväxter, fisk, fågel).

10-20% av dagens kcal bör utgöras av fett, (naturligt i kosten, fiskolja, linfröolja, frön).

Enzymtillskott

En supra kan svullna runt anklar och leder pga allt osmält protein som de inte kan hantera. Proteas bryter ned protein och proteinspjälkande enzym bör därför vara huvudenzymer för en supra.

Proteinspjälkande enzymer behövs för att smälta protein, samt ett enzymreparat med flera enzymer för övriga näringsämnen. Om de ändå har magtarmproblem trots intag av dessa kan de även ta kolhydratspjälkande enzymer efter maten.

Fettspjälkande enzymer kan användas vid förstoppning, det vill säga om man har avföring mindre än två gånger per dag eller vid högt kolesterol.

Proteinspjälkande enzymer är ett bra verktyg för att täcka upp proteasbristen och för att stärka lever och njurar.

Fysisk aktivitet

En supra tycker oftast om styrketräning eftersom de har så lätt att bygga muskler, speciellt på överkroppen. De bör koncentrera sig på de stora muskelgrupperna i hela kroppen när de styrketränar. Styrketräning är inte alltid det bästa alternativet för en supra. Viktigast är att de tränar konditionsträning varje dag för hjärta och kärl och för att göra sig av med stress. Stavgång, dans, tennis, handboll m m är bra alternativ. De blir lätt stela och stretching motverkar detta.

Massage är också välgörande för en supra, gärna en gång i veckan.

För att få och bibehålla en god balans måste de lyssna på sina verkliga behov av lämplig föda, vila, enzymintag, fysisk aktivitet och de behöver mycket kärlek.

NEURO

En neuro kroppstyp är en intressant person. De tenderar att visa sin balans lättare än de andra kroppstyperna. När de är i balans skapar de en känsla av stabilitet i rummet de befinner sig i. Neuro tänker

alltid. Faktum är att det är sällsynt att en neuro inte befinner sig i djupa tankar. De är ofta reserverade, tysta och intelligenta. De är intresserade av att veta varför saker är som de är och vill ofta ha bevis. När de får uppgifter om något vill de gärna ha det skriftligt. En neuro kan vara dataanalytiker, expert inom något område, revisor m.m. De vill ofta arbeta ensamma och i tystnad. De arbetar noggrant och långsamt. När de är i balans har de fantastiska idéer, men när de är i obalans kan allt tankearbete vara förvirrande för dem. Det finns inte så många neuros i jämförelse med de andra kroppstyperna.

När de är ur balans kan de göra samma sak om och om igen i timmar tills det blir rätt, trots att de är trötta och vet att de borde vila för att kunna tänka bättre och lösa problemet. Det är inte ovanligt att andra påpekar att de upprepar samma sak i till exempel en konversation.

Kroppskonstitution

Om det är en smärt neurokvinna har de små bröst och smala höfter och rak midja. Neuros är finlemmade. En smärt neuro-man har fortfarande kvar en ganska pojkkattig kropp. Om de är överviktiga bär de vikten jämnt över hela kroppen, på samma sätt som barn gör. Deras celluliter finns över hela kroppen, speciellt på knän och bröst och detta ger dem ett mjukt utseende. Även om de tränar känns de mjukare än vad andra kroppstyper skulle ha gjort med samma träning. De har svårt att bygga upp en ordentlig muskelmassa, men det är viktigt att de gör sitt bästa för att stärka sin kropp. En del av neuros är barnen som inte växer lika bra fysiskt, som sina jämnåriga. Som vuxna ser de också yngre ut än sina jämnåriga.

Olämplig kost

De har problem med att bryta ned all mat. Eftersom de har en mycket svag matsmältning är de dragna till mild mat som yoghurt, mjölk, glass, ost och kolhydratrik föda. Flingor/müsli och mjölk är ofta favoritmat. Det är vanligt att en neuro har både diarré och förstoppning om vartannat. De är benägna att få allergier, hudproblem, knäproblem, mage-tarmproblem, förkylningar, bihåleproblem, mjölkintolerans och neurologiska

problem. Åtandet av mjölkprodukter stimulerar deras slemutsöndrande körtlar.

Sjukdomar/symptom

Neuros har tendens till att få tarmproblem, lågt immunförsvar, bihåleproblem, slembildning, neurologiska problem som Parkinson till exempel. Ofta har de stora näringsbrister. Barn kan bli småväxta om de inte får stöd för näringsupptaget. Neuro som har para i sig kan få låga halter av serotonin och dopamin, vilket kan resultera i nedstämdhet/depression.

Kostråd

För att vara i balans behöver de protein mer än de andra kroppstyperna. Ökat intag av protein hjälper de överviktiga att gå ned i vikt och ger dem energi. Detta gäller inte proteiner från mejeriprodukter utan bättre val är fisk, fågel och kött.

En neuros frukost bör vara en ordentlig måltid och protein bör ingå, detsamma gäller lunchen. Kvällsmaten bör vara ett lättare mål och inga mellanmål före sänggåendet för att få en bättre nattsömn. Eftersom de är den mest känsliga kroppstypen för allergier är det lämpligt att alltid ta enzymer före varje måltid och mellanmål.

Undvik socker och söta desserter, vitt mjöl, alla mjölkprodukter, stekt mat. Mellanmålen bör innehålla någon form av protein som till exempel nötter, hårdkokta ägg och hallonte som dryck.

Frukosten kan bestå av något kött/ägg/högvärdigt växtprotein, fullkornsrís och hallonte.

Lunchen kan bestå av mager fågel eller fisk, kokta grönsaker och lite färsk frukt. Det kan vara svårt för neuros att smälta råa grönsaker, därför är det bättre att koka/woka/ånga dem.

Till kvällsmat kan de välja fågel/fisk/nötkött/ägg, ångade grönsaker och färsk frukt.

Det är mjölkprodukterna som stimulerar neuros, men vad de behöver är protein i andra former. Det är viktigt för deras kroppstyp att få alla aminosyror genom maten.

Enzymer

Ett heltäckande enzymtillskott är att rekommendera till neuros. Det ska inne-

hålla laktas, maltas, proteas, cellulas och lipas. Cellulaset är viktigt för att lösa deras problem med fibrer. Våra kroppar producerar inte cellulas till cellulosan när vi äter raffinerade kolhydrater.

Genom att lägga till fettspjälkande enzymer hjälper man kroppen att komma i balans. Celluliter är toxiskt fett, enzymer och lämplig träning hjälper dem att bli av med det.

Ett bredspektumenzymtillskott bör tas före maten. Detta kan också tas närhelst de känner sig trötta eller smälter maten dåligt. Även om de glömmar ta enzymer till maten, går det bra att ta dem när de kommer ihåg det.

Fysisk aktivitet

Träning som passar neuros är aerobics, Tai Qi 2-3 ggr/vecka. Promenader är den mest naturliga träningen men det passar inte neuros så bra som enda motion eftersom det stimulerar dem att tänka samtidigt, dock rekommenderas 30 minuters promenad varje dag. Yoga och meditation är bra aktiviteter för neuros, om de kan tillåta sig själva att stänga av hjärnan en stund. Målet är att träna utan att använda hjärnan i planer och tankar hela tiden. De behöver någon form av träning som de behöver koncentrera sig på för att tankarna inte hela tiden ska mala på. Massage är bra för dem, gärna två gånger per månad. När de är i balans känner de frid och kontroll.

ESTRO

En estro har en smal överkropp i förhållande till sina höfter, platt mage och smal midja. Deras stjärt är förhållandevis låg och övergår i låren, (s.k. ridbyxlår). De behöver ofta en eller två storlekar större till nedre kroppen än till överkroppen. De har mycket starka benmuskler och är bra löpare och cyklister. Om de är i balans har de fin hud, men om de är i obalans kan de lätt få hudproblem som acne och psoriasis. En kvinnlig estro i balans är en mycket vacker kvinna. Om hon är överviktig kan hon bli mycket frustrerad. Hon bär den mesta övervikten på höfter, stjärt och lår och hennes celluliter kommer också om han har mer manliga hormoner bär han vikten lite annorlunda, men fortfarande mest på underkroppen, men har också tendens till att lagra in fett på buken.

Personlighetsdrag

Eftersom estros energinivå är ganska stabil fortsätter de att pressa sig själva. Estro älskar att ta hand om andra och ser till deras behov i första hand. När de väl känner sig sjuka har det ofta gått långt eftersom de lätt glömmar sina egna behov. De är ofta uppoffrande, snälla och känslomässiga. Estrokvinnor passar bra ihop med män som är av kroppstypen para. Stressande faktorer kan vara oordning, avbrott i pågående aktivitet, förändringar och känsla av att behöva tävla. De är fredsmäklare och mycket sympatiska, kanske lite melankoliska och i regel mycket bra föräldrar.

Estrokvinnor kan gå in i sin andra kroppstyp när de har ändrat sin hormonella balans efter de att de passerat menopaus om de tar/har tagit sköldkörtelhormoner, p-piller, östrogen m.m. Därför kan de ha en andra kroppstyp också.

Estromän tenderar att vara densamma om de ger upp den feta animaliska maten, (fett, nö- och griskött). Efter att ha ätit en kost som är fet och proteinrik kan de anta en andra kroppstyp som supra och då även få benägenhet till högt blodtryck och gikt.

Olämplig kost

Estros är dragna till kryddig, (mexikansk, italiensk, orientalisk), fet mat, (friterad mat, glass, choklad) som stimulerar deras könshormoner. Kilona kan komma gradvis och ofta märker de inget förrän kläderna inte passar längre och de är överviktiga. De är benägna att äta mat som får dem att "må bra" som stimulerar deras könshormoner för att de ska kunna hantera stress och frustration.

Symptom/sjukdomstendenser

En estro har problem att bryta ned fett i kosten och det bidrar till att skapa obalans. Den dåliga fettnedbrytningen kan orsaka problem i lever/galla, allergier, prostataproblem, obalans i de kvinnliga hormonerna.

Om kroppen saknar balans och inte kan hantera den tunga mat den får kommer den att bli mycket toxisk, vilket kan yttra sig i celluliter och förstoppning. Personen kan känna sig illamående, trött/utmattad, få huvudvärk och andra problem som kommer från gallblåsan.

Ofta har de symptom från matsmältningskanalen. Reumatism, hjärtbesvär, diabetes, njursten, fettknölar, gallsten, urinblåsebesvär, endometriosis och ont i fötterna är andra besvär som hör till denna kroppstyp. En diet avsedd för deras behov hjälper dem att återställa balansen.

Kostråd

Könskörtlarna är mer aktiva på kvällen. Därför ska det mesta proteinet konsumeras till kvällsmålet. Estros ska inte äta mycket mat eller mellanmål före sänggåendet för då kan de få problem med nattsömnen. De bör undvika chips, starka kryddor, fett, bakverk, söta och feta efterrätter, koffein, gris, inälvsmat, socker, glass och all friterad mat.

Det lättaste målet bör vara frukosten. Om de inte äter en bra frukost ökar behovet av småätande. En estro hoppar gärna över frukosten och tar ofta bara en kopp kaffe. Frukt är en idealisk frukost för en estro.

Till lunch kan en estro förslagsvis äta en grönsakssallad med keso eller ägg, (utan fet dressing till), eller yoghurt med låg fetthalt och något vegetabiliskt protein.

Till middag kan en estro till exempel äta kyckling/kalkon/fisk/nötkött med råris/fullkornsrís och ängade grönsaker till.

Mellanmålen kan t ex bestå av färsk frukt, sojamjolk, (hellre än komjolk), protein av något slag, rödklöverte eller hallonte.

Det är fett och saltet som stimulerar deras system. Mycket fett ger dem ökad risk för hjärt- kärlsjukdom. Alla mjölkprodukter bör vara lätta, men se upp med lightprodukter eftersom de ofta har mycket socker/sötningemedel tillsatt.

60-80% av dagens kcal bör utgöras av oraffinerade kolhydrater, (fullkorn, grönsaker, frukt).

10-20% av dagens kcal bör utgöras av protein, (baljväxter, fisk, fågel, nötkött).

10-20% av dagens kcal bör utgöras av fett, (naturligt i kosten, fiskolja, linfröolja, frön).

Enzymbehovet

Estros har ett speciellt behov av fettspjälkande enzymer för att hjälpa

dem att bryta ned fett och minska stressen på gallblåsan. Om de redan har gallblåseproblem kan en kombination av fettspjälkande och bredspektrumenzymmer att vara dem till hjälp.

Proteas hjälper dem att ta bort toxiner, hjälper till att bygga hormoner och balansera blodet.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är mycket viktigt. Promenader och andra rörelser som är koncentrerade till underkroppen är det bästa valet för deras kroppstyp.

Power walking, raska promenader och jogging är bästa motionen för en estro. Andra typer av motion som passar bra är dans, simning och gymnastik. Avsluta övningarna med att hålla benen högt/massera underkroppen. Huvudidén är att bringa balans mellan deras över och underkropp på samma gång. Förbättra cirkulationen nedanför midjan med hjälp av fotbad med massage, benmassage eller liknande 2-3 ggr/vecka.

Om de styrketränar bör de göra långsamma kontrollerade övningar för överkroppen och mer snabba tonifierande rörelser för underkroppen.

När matsmältningen kommer i obalans lagrar den toxiner i fett. Celluliter är toxiskt fett. En förändring i diet, enzymer och träning börjar lösa upp fett och celluliterna.

För att komma/stanna i balans bör de möta sina kroppsliga behov av mat, vila, vatten, fysisk aktivitet, kosttillskott och kärlek.

PARA

En para kan vara mycket lycklig och ha mycket energi för att i nästa ögonblick bli väldigt trötta. Paras är ombytliga, precis som deras metabolism. Deras känslor, glädje och energi är i proportion till deras sockerbalans och sköldkörtelns funktion. Paras tycker om de flesta människor, de är utåtriktade och vill vara nära människor för att må bra. De är spirituella, kvicka och optimistiska. De har ett stort behov av förändring, (kläder, möbler, arbete, bostad eller vad som helst). De arbetar ofta med läkekonst, (terapeut, läkare, healer m.m.) och de kan vara mycket bra säljare. De kan också vara glömska, (pga lågt blodsocker). Därför ska man se till att en para har ätit innan man ska säga något man vill att de

ska komma ihåg. En para har ofta många järn i elden men avslutar sällan sina projekt.

Sköldkörteln

Sköldkörteln omvandlar maten till energi, påverkar hjärtats slag, tarmens rörelser och muskeltonus och som i sin tur påverkar känslorna. Eftersom de flesta paras har en sköldkörtel som arbetar mycket effektivt när de är unga brukar de också kunna äta vad som helst och ändå vara smala. Men det kommer en tid när sköldkörteln är överarbetad och utmattad och deras kroppar börjar förändras i takt med deras energi.

Fysiska problem

Sjukdomar/symptom som ofta drabbar paras är kronisk trötthet, fibromyalgi, nedstämdhet, svampinfektioner, koncentrationssvårigheter, glömska, inflammationer, förstoppning, huvudvärk, humörsvängningar, lågt blodsocker, PMS, sömnstörningar, kalla händer och fötter, lågt blodtryck, allergier och hudproblem. De har en tendens till lågt dopamin och serotonin, högt prolaktin och lågt TSH, endometriosis och blodsockerstörning. De kan bli rusiga av socker. Deras känsliga delar i kroppen är binjurar, hypofys, könskörtlar och sköldkörtel. En para som har neuro i sig har ett extra behov av aminosyror för att hjärnan ska kunna arbeta effektivt.

Fettinlagring och kroppskonstitution

En para är ungefär lika bred över axlarna som höfterna, midjan är inte så markerad utan kroppen är ganska rak.

Paras tenderar att samla vikt jämnt fördelat på hela kroppen och när de ökar i vikt får de "love handles". Paras passar bäst normalviktiga men när de bär extra fett på kroppen tenderar fett att komma långsamt och kan sedan bli mycket svårt att bli av med. Kvinnliga paras har lätt att få celluliter på höfter och lår och hos män, omkring midjan.

Paras är dragna till sötsaker, stärkelse och koffeindrinkar. När de är trötta, (och de egentligen borde vila en stund och dricka lite rumstempererat vatten), bestämmer de sig istället för att äta för att ytterligare stimulera sköldkörteln så att de kan tillfälligt tänka klart.

Olämplig kost

När paras bara äter kolhydratrik kost kommer deras energi och humör att vara mycket ojämnt. Om de äter lite protein kan de fungera bättre. Paras är ofta vegetarianer. De dras till mat som frukt, bröd, potatis, socker, pasta, kaffebröd, choklad och snacks. Sådan mat bryts ned till glukos, (blodsocker) i kroppen. En långvarig diet som till största delen består av stärkelse kan leda till sockerintollerans och blodsockerstörningar. Vad de verkligen behöver är att stimulera sina hormoner med att äta mer protein. Protein är mycket viktigt för att upprätthålla en bra hormonell balans.

Paras är olämpliga vegetarianer eftersom de har svårt att hantera kolhydrater. Om de vill vara vegetarianer måste de vara mycket kloka i sina matval och se till att de får ordentligt med protein från växtriket och undvika raffinerade kolhydrater.

Ofta får man höra att man kan gå ned i vikt om man bara äter kolhydrater. Detta gäller inte paras, de ökar i vikt av kolhydrater och blir dessutom mycket trötta. Om däremot de äter en proteinrik och sund kost brukar sötsuget för att upprätthålla energin försvinna.

Kostråd

Huvudmålet bör vara mitt på dagen. De bör undvika sötsaker och raffinerade kolhydrater, annars tenderar de bli trötta inom ett par timmar. Socker stimulerar sköldkörteln och därför blir det lätt en drog för paras.

Kvällsmålet bör vara lätt så att de kan sova bra på natten, dock bör det vara proteinrikt för att inte de ska drabbas av sötsug senare på kvällen. Protein stimulerar dopaminet och bidrar till tillfredsställelse.

Kostens sammansättning vid varje mål bör vara ungefär så här:

40% av kcal från protein, (ägg, kött, fisk, fågel, baljväxter).

30% av kcal från kolhydrater, (huvudsakligen grönsaker, frukt, baljväxter).

30% av kcal från fett, (bra källor är smör, olivolja, fiskolja, fisk, linfröolja, nötter, frön).

Undvik vitt mjöl, socker, efterrätter, fruktjuice, konserverad frukt, torkad frukt, frusen frukt, pasta, bröd, friterad mat och koffein. Ägg är en bra prote-

inkälla för paras. Ägg har en bra aminosyrabalans och är utmärkt att ha med i frukosten. De bör alltid se till att de har med tillräckligt med protein i alla sina huvudmål, även frukosten för att bibehålla en bra blodsockerbalans.

Paras har problem med att bryta ned kolhydrater och därför är enzymet amylas viktigt för dem. Paras har ofta mycket slembildning och amylas är även bra för att bryta ned slem.

Paras som har estro i sig har också en ökad risk för diabetes. Ofta har de diagnosen att de gränsar till diabetes om de inte sköter sin kost.

Enzymtillskott

Paras har ett särskilt behov av polysackaridspjälkande enzymer för att kunna spjälka kolhydraterna de äter. Ett bredspektrum-enzym är ett lämpligt val för en Para.

Proteinspjälkande enzymer mellan målen hjälper dem att möta deras pro-

teasbrist. En para har ofta proteasbrist tidigt i livet och när de försöker äta protein får de ofta matsmältningsbesvär/mag- och tarmproblem. Proteinspjälkande enzymer vid uppvaknandet och vid sänggåendet rekommenderas.

Obs! Kolhydratspjälkande enzymer bör ej tas till sötsaker, detta gör att blodsockret stiger ännu snabbare med risk för efterföljande blodsockerfall.

Fettspjälkande enzym är ett viktigt enzym om de äter för mycket fett eller om de är en kombination av para och estro.

Fysisk aktivitet

Deras träning bör vara inriktad på helkroppsmotion. Styrketräning och konditionsträning i kombination.

3 dagars styrketräning, (ju mer muskelmassa desto högre basalförbränning).

3 dagars konditionsträning/vecka. Bra konditionsträning är stavgång, simning, löpning, raska promenader. Ofta

föredrar de att först träna upp sin styrka innan de tar itu med konditionsträningen. Om träningen går för långsamt blir de lätt trötta, därför är det viktigt att den håller ett lagom tempo. På grund av lågt blodsocker har de tendens att snabbt bli trötta vid träning, därför är kostens sammansättning viktig. Ingen träning bör göras på tom mage, då ökar risken för blodsockerfall.

För att uppnå en god balans bör en para tillgodose sina behov av mat, kosttillskott, sömn, vatten och fysisk aktivitet.

Källa

Dr. Dicqie Fuller, Body Typing Analysis.

Madelaine Marcus är näringsterapeut och verksam i Stockholm på Stockholms Näringsmedicinska, tel: 08-724 52 12.

INDEX ÖVER TIDIGARE NUMMER

2001

- Nr 6 EDTA och hjärt- och kärlsjukdomar
- Nr 5 Hormoner
- Nr 4 Aspartam och tillsatser
- Nr 3 Fettsyror
- Nr 2 Klimakteriet och näring
- Nr 1 Cancer och kost

2000

- Nr 6 Barn och hälsa
- Nr 5 Ledbesvär och glukosamin
- Nr 4 Elöverkänslighet
- Nr 3 Fetma och övervikt
- Nr 2 Benskörhet + mjölkartikel
- Nr 1 Candida

1999

- Nr 6 Stress
- Nr 5 Genmanipulerad mat

Nr 4 Tänder och hälsa

- Nr 3 Mag- tarmproblematiken
- Nr 2 Immunsystemet
- Nr 1 Oro, ångest + sockerartikel

1998

- Nr 6 Åtstörningar
- Nr 5 Diabetes
- Nr 4 Fibromyalgi & kroniskt trötthetssyndrom
- Nr 3 Neurologiska sjukdomar
- Nr 2 Ofrivillig barnlöshet
- Nr 1 Dyslexi och hyperaktiva barn

1997

- Nr 6 Avgiftning – kvicksilver
- Nr 5 Astma & allergi
- Nr 4 Mag & tarmproblem
- Nr 3 Cancersjukdomar
- Nr 2 Kvinnosjukdomar
- Nr 1 Funktionell medicin

1996

- Nr 6 40 hot – 40 bot
- Nr 5 Hjärt- & kärlsjukdomar
- Nr 4 Hjärt- & kärlsjukdomar
- Nr 3 Vaccinationer
- Nr 2 Virus – infektioner – vaccinationer
- Nr 1 Alternativ – kontra skolmedicin

Det går bra att beställa föregående års tidningar. Kostnad 250,-/årgång, eller 50,-/styck, betalas till pg 89 02 28-0. Kom ihåg att skriva vilken årgång/nr som önskas samt var de skall skickas.