

Hefte: Blodsukkerbalancen

Hefte: Blodsukkerbalancen

9015

[Forfatter: Damgaard, Frede \(Danmark\);](#)

Gode råd om hva du kan spise for å opprettholde et stabilt blodsukker (dansk tekst).

Den danske ernæringsterapeuten Frede Damgaard har skrevet dette heftet om blodsukkerbalansen - derfor er teksten på dansk.

Heftet starter med en beskrivelse av diverse årsaker til ubalanser i blodsukkeret og hvilke symptomer disse har.

Det er dessverre en del mennesker som tror at diagnosen ?lavt blodsukker? betyr at man skal spise mer sukker. Det er rett og slett helt motsatt. Årsaken til at mange får problemer med et for lavt blodsukker er blant annet at sukker og andre raske karbohydrater ?spurter? inn i blodet. Dette gir riktignok et skyhøyt blodsukker i øyeblikket, men det faller desto fortere, og ofte til et enda lavere nivå etterpå. Dermed kan du føle deg både slapp, sliten, svimmel og kanskje også få vondt i hodet.

Det er derfor det er så viktig å tilføre kroppen gode matvarer som hjelper til med å holde blodsukkeret stabilt, istedenfor disse voldsomme jojo-utslagene som de raske karbohydratene gir.

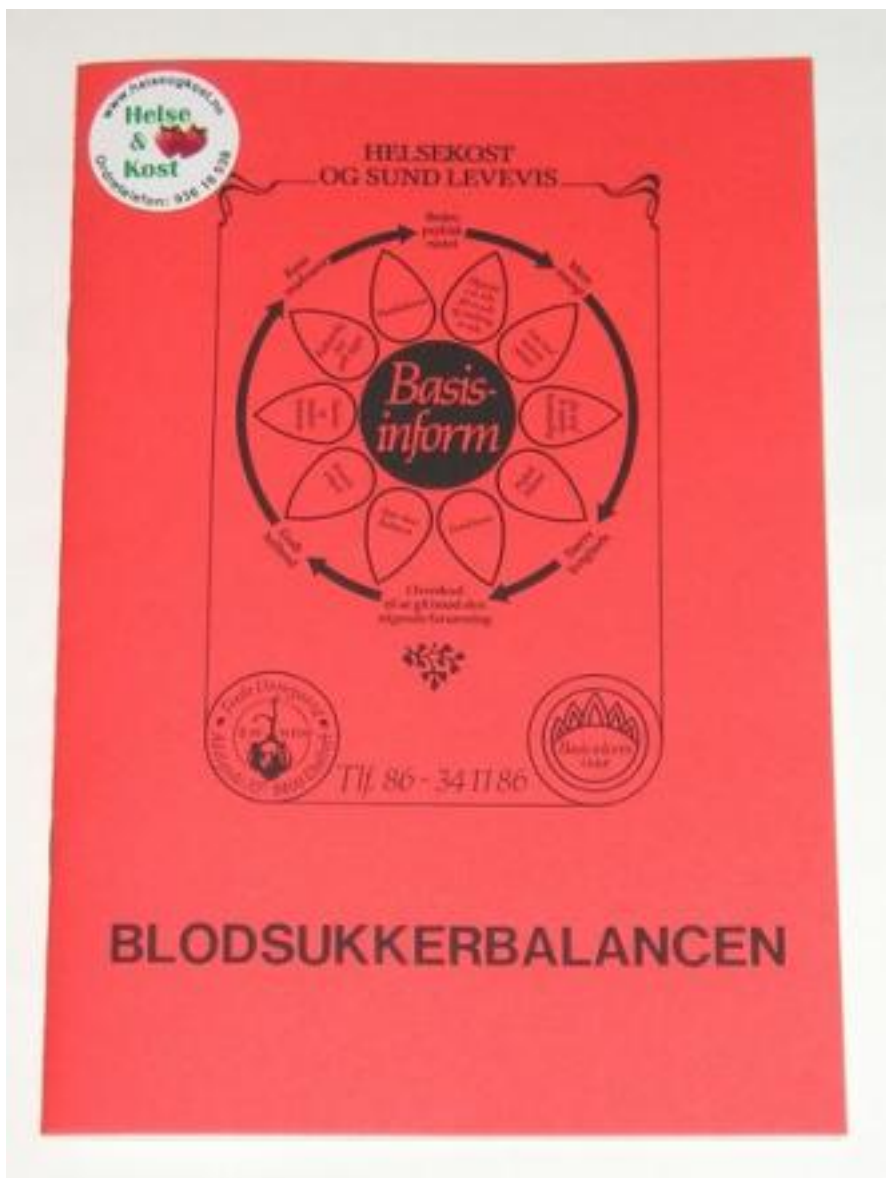
I heftet finner du konkrete tips om hva du skal spise for å opprettholde blodsukkerbalansen. Du får også råd om aktuelle kosttilskudd.

Heftet er nyttig for alle som er opptatt av sin egen helse.

Frede Damgaard sier (oversatt fra dansk):

?Enhver sykdom og lidelse kan være betinget av hva du spiser og hvordan du lever og tenker. Derfor bør du begynne med å forandre kostvanene og levemåten din. Helse er ikke bare en gave ? det er ditt eget ansvar. Ta vare på deg selv og få overskudd til deg selv og andre.

Gang på gang har jeg fått bekreftet at en avbalansert og tilpasset kost, supplert med vitaminer, mineraler og urter kan løse mange menneskers sykdomssymptomer og sunnhetsproblemer. Etter tre måneder med de rette anvisninger avløses tretthet og sykdom av vitalitet og velopplagthet.?



Pris kr 49,00

Nei