

NATURLIG MAT - DEN BESTE
START -



**MARGIT
VEA**

CRASH-KURS I FERMENTERING OG MAGEVENNLIG MAT

God og levende mat for våre mikroorganismer i
vår indre organiske hage

Gode
råvarer
bygger
mangfold
i tarmen.

Variasjon er
viktig.



PREBIOTISK MAT

- ”Mat” for gunstige bakterier:
 - karbohydratholdige plantefibre som oligosakkarider og polysakkarider
- Prebiotika mater probiotika som allerede er tilført tarmen, slik at de kan vokse og bli sterkere, større kolonier



-
- Grønne, mørkegrønne og klorofyllrike grønnsaker.
 - Bitre urter og grønnsaker, for eksempel, asparages, selleri og rosmarin.
 - Friske urter og urteteer, for eksempel kjerringrokk, ryllik og brennesle.
 - Kålsorter og andre fiberrike grønnsaker, for eksempel rosenkål, nykål og grønnkål.
 - Grønnsaker rike på inulin som for eksempel jordskokk og artisjokk.
 - OBS: la det gjerne være litt mold igjen på grønnsakene.



SALAT MED DRESSING SOM BOOSTER IMMUNFORSVARET





**KRAFT: nødhjelp
- gir næring og
proteiner som
bygger nye celler
i tarmen.**

GODE FETTKILDER

Tran

Kaldpresset kokosolje, olivenolje

Smør

Avocado

Nøtter og frø(bløtlagt)



MORSMELK BESKYTTER



Inneholder både probiotiske bakterier og mat for de probiotiske bakteriene

PROBIOTISK MAT "LEVENDE MAT"

- Bidrar i å utvikle sunn tarmflora
- Inneholder gode bakterier som forebygger infeksjoner og sykdom
- Inneholder bakterier som produserer vitaminer
- Gir stabilt blodsukker
- I mat med høyt fiberinnhold

SYRNEDE MELKEPRODUKTER BIFIDOBACTERIUM OG LACTOBACILLUS



VANNKEFIR

20 doseposer

Vnr 02 77 73

MOVICOL[®]

13,7 g pulver til mikstur, oppløsning i dosepose

Sjokoladesmak

Til korttidsbehandling av forstoppelse



Bløtlagt korn - surgrøt



FERMENTERTE GRØNNSAKER



DET ER HÅP

- Vi kan påvirke tarmfloraen og lege fordøyelseskanalen med maten vi spiser.
- Vi kan gjøre mye selv for å få vårt indre økosystem tilbake i balanse.

Noen tror det ikke nytter,
Andre kaster tiden bort med
Prat.

Noen tror visst vi kan leve
av plast og syntetisk mat...



KILDER

- Funksjonell medisin: The institute for functional medicine: <https://www.ifm.org/>
- Dr. Mark Hyman: <https://drhyman.com/>
- I Norge: <https://funksjonellmedisin.no/>
- Gaps diet: <http://www.gapsdiet.com/>
Her finnes en del informasjon og forskning relatert til allergi, probiotika, blant annet denne artikkelen:
<http://nebula.wsimg.com/d292bbf591c44d7fb1e660d5d4832a1e?AccessKeyId=2FD8067D3CA481BB9119&disposition=0&alloworigin=1>
- Kraft: <https://www.westonaprice.org/health-topics/why-broth-is-beautiful-essential-roles-for-proline-glycine-and-gelatin/>
- Atopi hos barn fra antroposofiske miljø: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10232315>