

UMAHRO CADOGAN

Alle kvinders sundhedsbibel

Kost, træning og livsstil, der gør dig
stærk og vital
+ **100** uimodstæelige opskrifter

Med ANNA BOGDANOVA · LONE FRANK · HELEN ERIKSEN · TANJA
MOUNA ESMAEILZADEH · SALLY WALKER · LONE RASMUSSEN ·
MICHELLE HVIID · DORTE RINDBO · MATHILDE MACKOWSKI
SOFIA MANNING · MAJKEN MATZAU · SIGNE V. BENTZEN
STINE SCHOU · MARIE LOUISE VON SPERLING · BJARNE STIGS
ANNE BECH · NICOLINE TOPHOLT

STORT UDDRAG
AF UMAHRO
CADOGAN'S
NYE BOG

Pretty ink



Alle kvinders sundhedsbibel

MOOLA
ANBEFALER

"det er en bibel!!"

Forfatteren til de populære Køkkenrevolution-bøger Umahro Cadogan har skrevet den ultimative sundhedsbog til kvinder. Bogen kommer omkring kost, træning, hjernen, hormoner, fertilitet, omsorgsgen, balance mellem arbejdsliv og familieliv, stress, seksualitet, aldring, motion, afslapning, rekreation, meditation, humor, vægt og meget andet.

Bogen byder desuden på en lang række lækre, sunde opskrifter på morgenmad, frokost, aftensmad, drikkevarer, sødt m.m. som vi helt eksklusivt har fået lov at bringe et uddrag af her i magasinet.

Alle kvinders sundhedsbibel kan både læses i sin helhed eller fungere som opslagsværk.

DET ER VIRELIG EN BIBEL !

I bogen præsenterer Umahro Cadogan den nyeste viden om krop, sundhed, kost, træning og velvære. En lang række eksperter medvirker i bogen med viden og gode råd fra hvert deres område, bl.a. Anne Bech, Anna Bogdanova, Lone Frank, Sofia Manning og mange flere. Det er bogen du bare må læse! Det er virkelig *bibelen* hvis du vil vide alt om at være en sund og stærk kvinde.

Umahro Cadogan (f. 1977) er ernærings ekspert med speciale i biokemi. Han er desuden medstifter af Sundhedsrevolutionen og konsulent for flere helsekostfirmaer, og så underviser han i sundhed og ernæring og er udvikler af helsekostprodukter m.m. Umahro har tidligere udgivet bl.a. *Køkkenrevolution på høje hæle* (2007), *Køkkenrevolution* (2008) og *Herrevolution* (2011).

Fordøjelse og tarmflora

Der bor milliarder og atter milliarder af bakterier i din krop – og det skal du bare være glad for. Alene i din tarm har du to kilo bakterier, som hjælper med at fordøje maden, nedbryde giftstoffer, danne vitaminer og forsvare dig mod infektioner. Hvordan dine bakterier – din tarmflora – er sammensat, har betydning for vægt, vitaminforsyning og risiko for forskellige sygdomme. Nogle bakterier er gode til at udvinde ekstra kalorier, og det øger din risiko for at blive overvægtig. Andre påvirker metabolismen af blodsukker, og det øger risikoen for diabetes.

Spis morgenmad, og brug kulhydrater strategisk

Kvinder skal holde fast i at spise en proteinrig morgenmad, for så har de en bedre appetitregulering i løbet af dagen, og de skal overholde proteinmålet, som er 1½-2 gram pr. kilo kropsvægt om dagen. Det gør, at de kan slippe den søde tand. Så er jeg faktisk næsten ligeglad med, hvad de ellers gør ud over det, jeg opfordrer dem til. Nogle har behov for afgiftning (det kommer til udtryk fx ved cyklusrelaterede humørsvingninger og vægtøgning eller uregelmæssig fordøjelse), og så anbefaler jeg, at de ikke spiser morgenmad, men faster op og drikke saft indtil klokken 12-13.

INFORMATION

I bogen finder du virkelig meget sundheds information. Her er rigtig mange timers spændende læsning

VIGTIG VIDEN

Bogen er spækket med vigtig viden du ikke vil være for uden

BRYSTKRÆFT OG INSULIN

Insulin er også et væksthormon, så hvis du har skabt fundamentet for, at der kan opstå kræft, ved at ryge og spise usundt, og du jævnligt eller permanent har et højt insulinniveau på grund af manglende bevægelse, for mange af de forkerte kulhydrater og et stort indtag af proteiner af ringe kvalitet, kan insulinet stimulere klynger af kræftceller, der ellers ikke har fået fart på endnu, til at begynde at dele og sprede sig. Derfor forebygger du også brystkræft ved at bevæge dig og være normalvægtig, fordi der så er mindre sandsynlighed for, at du har et højt insulinniveau.

SPIS MORGENMAD OG FEDT,
DROP ALT DET BRØD, OG TRÆN
DIG TIL EN GUDINDEKROP

INTERVIEW



ANNE BECH har været professionel danser og er personlig træner, aerobic- og danseinstruktør og fitnesssekspert.

SUNDHEDS TIPS

Hele bogen igennem finder du en masse af virkelig brugbare sundheds tips

INTERVIEWS

Virkelig mange spændende og oplysende interviews med en perlerække af seje sundheds kvinder.



SUNDHEDSTIP

Fennikel er en glimrende C-vitaminkilde, så der er andre steder at få sine C-vitaminer fra ud over citrusfrugter. Og de æteriske olier i fennikel – der er med til at give den parfumerede smag og markante duft – bidrager lige så meget til sundheden som til smagen. De er kraftige antioxidanter og hæmmer også overdreven og ukontrolleret inflammation. Og derudover er der også godt med naturlig folsyre og kalium i fennikel. Førstnævnte er jo vigtig for hjerne, hjerte, kredsløb, hormonbalancen og kontrol med celledeling, mens kalium er ret så vigtigt for at styre blodtrykket.





CHIA-HØRFRØ-KOKOS-"GRØD"

FÅ EN GOD START PÅ DAGEN MED DENNE "GRØD", DER SMAGER OG MÆTTER FANTASTISK, OG SOM ER DET RENE GUF FOR DINE HORMONER.

MÆNGDE: Til 2 personer. **TILBEREDNINGSTID:** ½ times tid. **HOLDBARHED:** Du kan gemme en rest i køleskabet til frokost næste dag.

ANVENDELSE: Som frokostret eller forret eller som tilbehør til et stykke grillet fisk eller kød.

KØKKENGREJ: En wok, pande eller gryde.

Du skal bruge:

2½ spsk. chiafrø

1 spsk. hørfrø

½ dl cashewnødder

1 spsk. gojibær

2 dl kokosmælk

1 dl vand

½ tsk. kanel

Kornene fra ¼ stang vanilje eller 1
meget lille knivspids vaniljepulver

1 meget lille nip hav- eller stensalt

½ dl blåbær

Sådan gør du:

Bland chiafrø, hørfrø, cashewnødder, gojibær, kokosmælk, vand, kanel, vanilje og salt i en skål, og stil det i køleskabet natten over. Så fortykkes det og bliver som en slags birchermysli.

Rør den igennem næste morgen, og kom lidt mere vand i, hvis "grøden" er for tyk.

Top med blåbær, og server.

SUNDHEDSTIP

"Grøden" er virkelig god for hormonbalancen. Hørfrøene indeholder lignaner, der er gavnlige fytoøstrogener. Det vil sige, at de virker som en slags "svage" østrogener, der kan "fylde op" i menopausen og mindske nogle af symptomerne i overgangsalderen eller "konkurrere" med østrogenlignende miljøgifte. Både hørfrø og chiafrø indeholder masser af omega 3-fedtsyrer, så du får sundt fedt til hjerne, hjerte, led og hud. Og alle de vandopløselige fibre mætter, gavner blodsukkerbalancen, forbedrer kolesterolallet ... og forbedrer også omsætningen af østrogen, så der kommer mere balance i hormonerne.

KØKKENTIP

Cashewnødderne kan erstattes med mandler, hasselnødder eller pekannødder.

Og hvis du synes, det er for bastant med kokosmælk, så brug hjemmelavet nøddemælk i stedet. Nøddemælk skal dog ikke blandes op med vand, så du skal blot bruge 3 dl hjemmelavet nøddemælk i stedet.

Hvis du gerne vil have en smule mere sødme, så kom lidt hakkede dadler i eller bananer i skiver på grøden.



FRUGT MED HØRFRØ-KANEL-LAKRIDS-ROSEN-DRYS

TØRREDE ROSENBLADE KAN KØBES I HELSEKOSTFORRETNINGER, HVOR DE NORMALT SÆLGES TIL AT LAVE ROSENTE AF. MEN DE GIVER OGSÅ EN VIRKELIG LÆKKER SMAG TIL DIT DRYG - OG SÅ ER DE GODE FOR FORDØJELSEN.

MÆNGDE: Kommer an på, hvor stor en portion du laver. **TILBEREDNINGSTID:** 10-15 minutter. **HOLDBARHED:** Selve hørfrø-kanel-lakrids-rosen-blandingen holder ca. 1 uge på køl, så lav gerne en ekstra stor portion, og nyd den i løbet af ugen.

ANVENDELSE: Til morgenmad, som snack, til dessert ... **KØKKENGREJ:** Din blender eller en kaffekværn.

Du skal bruge:

2 dele hørfrø

2 dele ægte ceylonkanel

1 del rålakridspulver

1 del tørrede rosenblade

Frisk frugt, skåret i både, skiver eller andre former

Sådan gør du:

Kom alle ingredienserne undtagen frugterne i en blender (eller en kaffekværn), og kværn dem til et fint pulver.

Kom pulveret i en skål.

Skær frugten ud, og læg den på et fad.

Dyp frugtstykkerne i hørfrø-kanel-lakrids-rosen-drysset, lige inden du propper dem i munden.

KØKKENTIP

Prøv at komme lidt ingefær med i blenderen. Det gør lakridssmagens stærkere, så den kommer til at minde om salmiaklakrids ... med et hint af rosenblade.

SUNDHEDSTIP

Hørfrø er jo små kongeriger af næring: Omega 3-fedtsyrer, vandopløselige fibre, der giver mæthed og stabiliserer blodsukkeret, vitamin B1, fytosteroler, der har en gavnlig effekt på både kolesteroltal og kronisk inflammation, fytoøstrogener, der afbøder symptomer i overgangsalderen og normaliserer hormonbalancen inden da – og endda også ret kraftige antioxidanter. Kanel kan virke stabiliserende på blodsukkeret, og hvis du får fat i den ægte ceylonkanel, behøver du ikke at bekymre dig om coumariner, der kan belaste leveren. Lakrids virker lindrende på en irriteret fordøjelse og kan også give lidt ekstra ressourcer, hvis du er stresset. Sidst, men ikke mindst er der rosenbladene, der ikke blot smager godt, men indeholder C-vitamin og æteriske olier, som er gode for fordøjelsen.



SUNDHEDSTIP

Selvom rødspætten ikke er en fed fisk, er den stadigvæk sund, for der er omega 3-fedtsyrer i den – blot ikke lige så mange som i de fede fisk. Og derudover er der masser af magert protein, selen og jod.

RØDSPÆTTE-BACON-RULLER MED ASPARGES OG FORÅRSLØG

FISK KAN DU NÆSTEN IKKE FÅ FOR MEGET AF, OG SERVERET MED ASPARGES OG MØRE TOMATER ER DISSE RULLER EN HIMMELSK RET. BACON GIVER ET SALT MODSPIL TIL FISKEN, MEN DROP DEN, HVIS DET IKKE LIGE ER DIG.

MÆNGDE: Til 2 sultne personer. **TILBEREDNINGSTID:** Højst 20 minutter. **HOLDBARHED:** Retten kan godt holde sig i køleskabet til næste dag, hvis du er alene om at spise den. **ANVENDELSE:** Som forret, frokostret eller hovedret sammen med en mættende salat. **KØKKENGREJ:** 2 kødnåle og en gryde.

Du skal bruge:

2 grønne asparges
2 forårsløg
2 gode rødspættefileter
2 stykker god bacon
10 store cherrytomater eller blommetomater
½ økologisk appelsin, skåret i papirtynde skiver
1 fed hvidløg, skåret i tynde skiver
1 kvist frisk rosmarin
4-5 dråber fish sauce
1-2 dl vand
Hav- eller stensalt
Friskkværnet sort peber
Ekstra jomfruolivenolie
Tamari

Sådan gør du:

Knæk den kedelige nederste del af aspargeserne, og trim forårsløgene (af med det nederste af bunden og spidserne af det grønne, hvis det er lidt kedeligt).

Rul hver rødspættefilet om 1 asparges og 1 forårsløg. Rul så 1 stykke bacon rundt om rødspættefileten, og sæt en kødnål i rødspætte-bacon-asparges-forårsløgs-rullerne, så de ikke falder fra hinanden, mens de tilberedes.

Kom tomater, appelsin, hvidløg, rosmarin, fish sauce og vand i en gryde, bring det i kog, og smag til med salt og peber. Læg rødspætterullerne i gryden, og lad det hele simre under låg i 5-6 minutter, til alt lige præcis er mørt, men på ingen måde overkogt. Spæd om nødvendigt op med ekstra vand undervejs, så alle godterne ikke brænder på.

Anret rullerne oven på de møre tomater, og sørg for at få al væden fra bunden af gryden med. Stænk med lidt olie og tamari, og nyd lækkerierne.

KØKKENTIP

Rødspætten kan erstattes med andre lækre fladfisk såsom søtunge og rødtunge.

Bacon kan du udelade, hvis du synes, det bliver lidt for bombastisk.

Og hvis du ikke kan skære appelsinen papirtyndt, så brug saften og skrællen i stedet.

Sidst, men ikke mindst kan tomaterne erstattes med andet grønt, der hurtigt bliver mørt

– fx flere asparges, broccoli skåret i små buketter og squash skåret i mindre stykker.



RÅMARINERET LAKS MED AVOCADO OG PERSILLEJUICE

RAW FOOD KAN SAGTENS VÆRE PROPPET MED ENERGI OG PROTEIN, SÅ DER ER NÆRING NOK TIL DIG OG GULDKLUMPEN. HUSK, AT LAKSEN SKAL HAVE VÆRET FROSSET HELT IGENNEM, SÅ DEN ER AF SUSHIKVALITET.

MÆNGDE: Til 2 personer. Der må gerne spises nogle ekstra grøntsager til. **TILBEREDNINGSTID:** Laksen skal trække natten over. Tilberedning og anretning tager 10-15 minutter. **HOLDBARHED:** 1 døgn i køleskabet. **ANVENDELSE:** Som frokost eller aftensmad. **KØKKENGREJ:** En skarp køkkenkniv og din juicer.

Du skal bruge:

250 g optøet laksefilet uden skind
og ben
5 g friskrevet ingefær
1 spsk. æblecider- eller brun riseddike
½ fed hvidløg, finthakket
Fintrevet skræl og friskpresset saft af
½ økologisk citron eller 1 økologisk
lime
Hav- eller stensalt
Friskkværnet sort peber
1 avocado
Ekstra jomfruolivenolie
Sojasauce eller tamari
25 g bredbladet persille eller krus-
persille

Sådan gør du:

Skær laksen i fine tern, og vend den med ingefær, eddike, hvidløg, citronsaft og -skræl, salt og peber. Lad den trække natten over i køleskabet.

Skær avocadoen i små tern, og bland dem med lakse-ternene. Dryp med olivenolie og sojasauce. Kør persillen til juice i din juicer, hæld den over laks og avocado, og server.

KØKKENTIP

Hvis du har lyst til det, så gå helt amok med krydderier til laksen. Karry, chili, gurkemeje, nigellafrø, rosmarin eller timian er bare et par ideer.

SUNDHEDSTIP

Du får masser af protein og omega 3-fedtsyrer samt noget D-vitamin fra laksen.

PÆRE-BANAN-CREMEFRAICHE-CHOKO-SOFTICE

HVIS DU HAR EN GOD FOODPROCESSOR, KAN DU LAVE EN SUPERLÆKKER SOFTICE PÅ 3 MINUTTER – OG DEN ER SÅ SUND, AT DU KAN SPISE DEN TIL MORGENMAD HVER DAG!

MÆNGDE: Nok til 4 portioner. **TILBEREDNINGSTID:** 6 timer til at fryse pærer og bananer og 5 minutter til at blende softicen.

HOLDBARHED: Softicen skal spises med det samme, da den ikke kan fryses ned. **ANVDELSE:** Til morgenmad, dessert, eftermiddagsforkælelse af ungerne ... **KØKKENGREJ:** En stærk blender eller en foodprocessor.

Du skal bruge:

2 pærer
2 bananer
3-4 spsk. cremefraiche
¼ dl kvalitetsproteinpulver med
chokoladesmag
1 godt skvæt vaniljepulver

Sådan gør du:

Skær pærerne i grove tern, kom dem i en frysepose, og frys dem. Skræl bananerne, skær dem i grove stykker, kom dem i en frysepose, og frys dem. Det tager mindst 6 timer.

Kom de frosne pærer og bananer i din blender eller foodprocessor. Tilsæt cremefraiche, proteinpulver og vanilje, og tænd. Lad blenderen eller foodprocessoren køre, indtil du har en god softice. Hvis du bruger en blender, kan det godt være, at du skal slukke en gang eller to undervejs og røre med en ske. Server og nyd.

KØKKENTIP

Pærerne kan erstattes med frosset æble eller melon, og banan kan erstattes med frosset mango.

Du kan også tilsætte revet orange- eller citronskræl for at få lidt mere smag.

Proteinpulver med chokoladesmag kan erstattes med et par spsk. kakaopulver.

Og du kan selvfølgelig lege løs med de søde og æteriske krydderier såsom kardemomme, nelliker, kanel og anisfrø.

Cremefraiche kan erstattes med skyr eller fromage frais.

SUNDHEDSTIP

Kakao skal man ikke undervurdere. Bioflavonoiderne i kakao er ret kraftige antioxidanter, der bl.a. beskytter kolesterolpartikler mod iltning, så de ikke kan "misbruges" til åreforkalkning. Derudover beskytter bioflavonoiderne i kakao den kvælstofoxid, der produceres i dine blodårer. Kvælstofoxid er jo det samme som lattergas. Og hvad sker der for de fleste, når de får lattergas? It's a party! Det samme gælder for dine blodårer: Når der bliver lavet godt med kvælstofoxid, åbner dine blodårer sig, så blodtrykket falder, og blodgennemstrømningen bliver bedre. Så få kakao for dit hjertes og dit kredsløbs skyld.

