

# En rød tråd

Der går en rød tråd igennem alle menneskers liv i forhold mad og helse. De fleste har faktisk også et syn på mad og et syn på helse, hvad enten at det drejer sig om prædiken eller information. Fremover vil vi i Mad&Helse give en til flere personers anledning til at finde den røde tråd. Ordet er frit!

Denne gang har vi en kendt person, Jette Holm, som med sit fantastiske ordforråd beskriver sit forhold til mad og helse.

TERAPEUT  
Jette Holm

Jette Holm er måske Danmarks mest erfarne og alsidige terapeut. Hun har udgivet 14 bøger, medvirket i adskillige tv-udsendelser, har til daglig praksis på Frederiksberg og driver Den Danske Skole for Komplementærterapi. Jette er bl.a. uddannet zoneterapeut, bio-kinesiolog, healer, akupunktør, psykoterapeut, coach og tankefeltterapeut.

## Sundhed er andet end fravær af sygdom

**Hvad kan vi gøre, hvis vi tilhører den gruppe der ikke orker at spise sundt? Tag en beslutning og søg hjælp til det du ikke kan klare selv. Det er vel ikke mere underligt at søge hjælp til sin sundhed end det er at søge hjælp til at designe det nye samtale køkken.**

**G**ennem alle årene har Jette Holm arbejdet med relationen mellem ernæring, fysik og psyke. Som barn var hun multiallergiker og dybt astmatisk, var diagnosticeret til at sidde op og dø som 30-årig. Det blev hendes tilgang til den holistiske verden. Hun opdagede hurtigt, at både kost og psyke var altafgørende i forhold til hendes allergi. Den sammenhæng har siden været den bærende del af hendes terapi: Balancen mellem krop og sind. Gennem egen terapi blev hun allergien kvit, og kun heste kan i dag trigge en allergisk reaktion. Læs mere på [www.jetteholm.dk](http://www.jetteholm.dk)

Det er både min personlige og terapeutiske erfaring, at folk bliver lykkeligere af at spise sundt. "Hvad der sker i kroppen, sker i sindet og omvendt". Jeg forklarer alle mine klienter, uanset hvad de kommer med, at vi må starte med at nærme kroppen. Kroppen huser vores følelser, og er den svag, er psyken det også. Er vores sundhedstilstand i en sørgelig forfatning, gør vi det endnu sværere for psyken at restituere. En person med stress og/eller depression kan skyde genvej ud af den tilstand ved at nærme kroppen med gode kosttilskud og ved at have stor opmærksomhed på sin kost.

Inderne siger at "vi bliver hvad vi spiser". Er

du en flødeskumskage eller et lækkert saftigt æble? Og hvad tror du, der er mest fremtid i?

Det er den besked, mine klienter får. Gider de ikke gøre en indsats, så gider jeg ikke arbejde med dem. Hvad er vores spisevaner drevet af? Jeg mener, vores spisevaner kan inddeles i tre kategorier:

1. Der er dem, der ikke orker at spise sundt. De har udviklet spisevaner, hvor de har gjort sig afhængige af diverse "kvik fix", som sukker, kaffe, alkohol m.v. for at holde sig kørende.

2. Dem der er tvunget til at spise sundt på grund af helbredet, evt. med allergibørn og generel fødevarerintolerance.

3. Dem der bliver motiveret af sund mad og som tror på, at mad har en afgørende betydning for både krop og psyke.

Hvad kan vi gøre, hvis vi tilhører den gruppe, der ikke orker at spise sundt? Tag en beslutning og søg hjælp til det, du ikke kan klare selv. Det er vel ikke mere underligt at søge hjælp til sin sundhed, end det er at søge hjælp til at designe det nye samtalekøkken. Opsøg for eksempel en kinesiolog, som kan teste sig frem til, hvilke kosttilskud der vil virke bedst for dig samt hjælpe dig til rette med en mere fornuftig kost. Her kan du også få gode alternativer til nogen af de fødeemner, som du evt. må udelade.

### 7 genveje til en sundere kost

1. Økonomiser med din tid og bliv inspireret til nye retter. Få bragt frugt, grønt og evt. fisk og kød lige til døren. Der findes flere gode udbydere og så får du endda opskrifter og nye smagsoplevelser.
2. Drik to liter vand i løbet af dagen. Fyld 4 stk. 50 cl. Vandflasker op, så synes det ikke af så meget.
3. Sørg for at få nogen gedigne kosttilskud hver dag (så kan du nogen gange snyde lidt med maden)
4. Køb konsekvent økologisk, spar hellere på andre ting. Fremtiden er vores børns!
5. Brug maden som et samlings ritual hvor familien er samlet. Maden fordøjes nydes bedst i godt selskab

og aldrig foran fjernsynet. Det er en hån mod både kokken og maden og desuden skaber det forstyrrelse i fordøjelsen.

6. Tilmeld dig nyhedsbrevet om madpakkeservice og få ideer til hvordan madpakken kan blive mere spændende, så dine unger ikke hænger på pizzariet.
7. Spis kun søde sager i begrænset omfang, men køb kvalitet – ligesom med vin. Vær klar over at det er de små vedholdende daglige sunde tiltag, som går den store forskel og fører de store resultater med sig!

- Den døde føde – kød, fødens livsenergi er afbrudt ved slagtingen
  - Den sovende føde – korn, gryn, kerner og ost – maden befinder sig i en hvile tilstand hvor energien bevares, den slumrer
  - Den levende føde – maden har bibeholdt sin energi, produktet ånder og er følsomt overfor årets rytme, temperatur, lys m.v. Levende føde kan findes indenfor følgende fødevarergrupper: Rodfrugter, kål og andre grøntsager, spirer, mælk og æg
- Hvordan er fordelingen i din føde? Og hvad kan det sige om dig og den måde du har det på?