

Råkraften.

VÅR/SOMMAR 2018

Välja väg

&

TA HAND OM INSIDAN

- Sirdieten
- Bra magkänsla
- Surt, strävt och starkt

AKTUELL FORSKNING

Lågintensiv fysisk aktivitet viktigare för hjärta och hjärna än man tidigare trott.

TUFF VATTENSPORT

Christopher Vang är svenskt utlandsproffs i vattenpolo, en sport på uppgång.

Kombinera mera

En balanserad kost med mycket frukt, bär och grönsaker är bra för oss. Det finns också fördelar med att variera och kombinera dessa födoämnen eftersom de förstärker varandras goda effekter.

För hälsans skull bör vi äta 4-5 hg frukt, bär och grönsaker, det vet du säkert. Men visste du att olika råvaror kan förstärka varandras goda egenskaper om de kombineras?

Det finns otaliga exempel på kombinationer där effekter av en växt förstärks av en annan, alltså ger synergieffekter, som rödbetor och lingon, granatäpple och blåbär eller aronia och gurkmeja. Det är också bättre att få i sig de nyttiga ämnena från maten än via kosttillskott.

Antioxidanter

När det gäller olika antioxidanter samarbetar de med varandra och ger synergieffekter. Det är därför balansen mellan dem är så viktig.

Ett ämne som fungerar som antioxidant är C-vitamin. Överdoserar man C-vitamin finns det en risk att oxidationen i kroppen istället gynnas. Det finns endast cirka 10 mg C-vitamin i 100 g äpple, men äpple har en antioxidativ kapacitet som motsvarar 1 500 mg rent C-vitamin.

I det vi äter finns antioxidanterna i rätt mängd naturligt, men tillför man exempelvis



kosttillskott kan samspelet rubbas, enligt forskaren Cecilia Nälsén, nutritionist vid Uppsala universitet. Hennes forskning visar att just naturlig kost förhöjer försvaret mot oxidativ stress hos personer som från början har låga antioxidant-nivåer, medan de som har normala eller höga nivåer och inte behöver någon höjning inte heller får det.

Anticancerogena ämnen

Ett nätverk av 180 forskare från 22 länder gjorde en mycket omfattande studie av vetenskapliga publikationer om växtsubstanter och deras effekter på cancer. Några av ämnena som studerades var resveratrol (som finns i bland annat vindruvsskal, jordnötter, kakaoböner, blåbär och lingon) och curcumin (som finns i gurkmeja).

Slutsatsen var att giftfria kombinationer av kemiska ämnen från växter kan vara nyckeln till

att stoppa obotliga cancersjukdomar och återfall. Många frågor är dock ännu obesvarade och det krävs omfattande laboratoriestudier innan behandlingen kan prövas på människor.

En välbalanserad bakterieflora i magen, främst i tunntarmen och tjocktarmen, har också betydelse för hur bra effekt de hälsofrämjande ämnena i födan verkligen får på vår hälsa. I frukt, bär och grönsaker finns ämnen som fungerar som prebiotika – inte att förväxla med probiotika – och alltså gynnar de "goda" bakterierna i magen.

Källor:

<https://www.nature.com/articles/35016151>

<http://www.avhandlingar.se/avhandling/bb878915c7/>

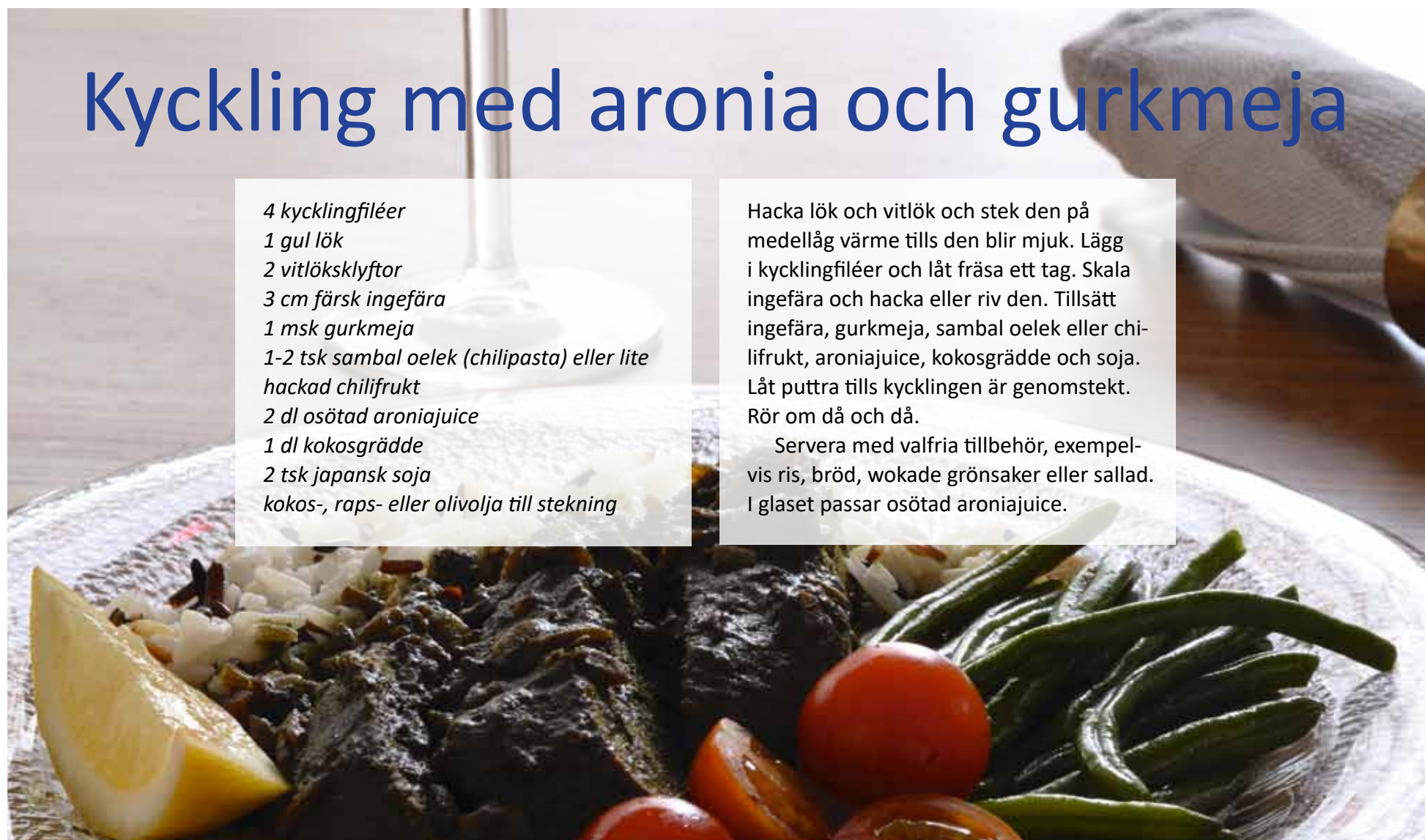
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1044579X15000024>

Kyckling med aronia och gurkmeja

4 kycklingfiléer
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
3 cm färsk ingefära
1 msk gurkmeja
1-2 tsk sambal oelek (chilipasta) eller lite hackad chilifrukt
2 dl osötad aroniajuice
1 dl kokosgrädde
2 tsk japansk soja
kokos-, raps- eller olivolja till stekning

Hacka lök och vitlök och stek den på medellåg värme tills den blir mjuk. Lägg i kycklingfiléer och låt fräsa ett tag. Skala ingefära och hacka eller riv den. Tillsätt ingefära, gurkmeja, sambal oelek eller chilifrukt, aroniajuice, kokosgrädde och soja. Låt puttra tills kycklingen är genomstekt. Rör om då och då.

Servera med valfria tillbehör, exempelvis ris, bröd, wokade grönsaker eller sallad. I glaset passar osötad aroniajuice.



Det är lätt att fastna i gamla vanor. Inte alltid är dessa vanor goda, och vi är många som bestämmer oss för att exempelvis äta bättre eller motionera mer. Ibland kan nyårslöften vara startskottet till ett hälsosammare liv, men andra gånger faller de goda föresatserna platt till marken redan innan våren är här.

Nya forskningsrön om kost och hälsa publiceras hela tiden. Information är väl bra, men det gäller att hitta sig egen väg. För vissa passar det bäst att förändra i små steg, för andra är en helomvändning nödvändig. Att de nya vanorna fungerar på lång sikt, och att man kan trivas med dem, är en förutsättning.

Kanske kan vi i detta nummer ge lite inspiration. Här kan du läsa om både vardagsmotion och tuff sport, den nya dieten med sirtmat och godsaker som vi hittar i naturen.



Anneli Pedersen Brandt
Redaktör

Redaktion:
Anneli Pedersen Brandt
Thomas Sjölander

Ansvarig utgivare:
Thomas Sjölander

Grafisk form:
Mikael Viking
Anneli Pedersen Brandt

Tryck:
Tellogruppen Söderköping

Råkraften är en registrerad tidskrift som ges ut av Tadema AB 4 gånger per år. Tidskriften är fristående och har som målsättning att vara utbildande med avseende på naturliga produkter och välbefinnande samt forskning om detta.

För insänt, ej beställt, material ansvaras inte. Allt material lagras digitalt och publiceras såväl i pappersformat som digitalt. Den som sänder material till Råkraften anses medge digital lagring och publicering. För annonser, kontakta oss via info@tadema.se.



KOMBINATIONER - TRE SNABBA

Ingefära och gurkmeja

Ingefära och gurkmeja är två besläktade växter vars rotstammar ätits i tusentals år. De är inte bara kryddor och smaksättare utan också medicinalväxter.

Ofta används de tillsammans och anses komplettera varandra. Både ingefära och gurkmeja har antiinflammatoriska egenskaper och sägs motverka besvär med mage och tarm, något som bekräftats av nutida forskning. Båda växterna har dessutom antioxidativa effekter.

Ämnen i ingefära som ofta nämns är gingerol och shogaol, medan curcumin, turmeroner och polysackarider är särskilt intressant i gurkmeja.



Chiafrön och quinoa

Chiafrön och quinoa är fiberrika, något som är bra både för tarmfloran och för att hålla blodsockret på en jämn nivå. De är också glutenfria och näringsrika och innehåller bland annat nyttiga fetter.

Eftersom chiafrönas fibrer kan absorbera mycket vatten gör många pudding av dem. Prova gärna att även blanda i kokt quinoa i chia-puddingen. Quinoa, som anses vara ett klimat-smart livsmedel, är en god källa till fullvärdigt protein och kan ersätta ris, pasta eller potatis.

Fröna är mycket användbara, och det finns gott om spännande recept att leta fram.



Granatäpple och blåbär

Det nödvändiga underhållet av cellernas "kraftverk" mitokondrierna försämras med åldern och kan då orsaka åldersrelaterade sjukdomstillstånd och svagare muskler.

I granatäpple finns polyfenolen ellagitannin som har potential att förbättra underhållet av mitokondrierna. Ellagitannin måste först omvandlas till ämnet urolitin-A i tarmen, något som kräver att tarmfloran har rätt sammansättning av bakterier.

Blåbär innehåller pterostilben som förbättrar tarmfloran och ökar andelen bakterier av de typer som gynnar bildning av urolitin-A.



VISSTE DU DET HÄR?

Rödbetor och kväveoxid

När du äter rödbetor eller dricker rödbetsjuice får du i dig nitrater. Via blodomloppet hamnar de sedan i spottkörtlarna och saliven. Av nitraterna bildar munbakterier nitrit som sväljs ner till magen. Därefter omvandlas nitritet till kväveoxid som deltar i viktiga processer i kroppen, exempelvis reglering av blodtrycket.

Kväveoxid och polyfenoler

Vissa polyfenoler i frukter, bär och grönsaker hjälper till vid kroppens omvandling av rödbetans nitrater till kväveoxid. Exempel på sådana polyfenoler är rödbetans färgämnen, betalainerna. Polyfenoler finns även i bland annat lingon och andra bär, vindruva, grönt te och granatäpple. C-vitamin är också positivt för bildningen av kväveoxid.

Rödbetans nitrater har blodtryckssänkande effekt och ökar prestationsförmågan. Även dess färgämnen hjälper till.



Citat om rödbetsjuice

För mig gör den positiv skillnad på både blodtryck och mage, tycker till och med att den är god.

Min man har druckit [rödbetsjuice] i över ett år och hans värden är så jäkla bra nu.

Funkar bra, ger en god effekt av ett glas precis innan man ska springa, även om man är trött.

SETT PÅ FACEBOOK

OCR-löparen Jens utmanade sig själv

Här berättar Jens Jexmark om hur han trots sitt hjärtfel började träna och tog sig till VM i OCR.

Jens Jexmark heter jag. Jag är 44 år och föddes med ett hjärtfel kallat pulmonalisstenos. Kortfattat innebär detta att lungpulsåderns klaffar inte kan öppna eller stänga sig helt, vilket belastar höger hjärtkammare extra mycket när blodet pressas genom lungorna.

Jag opererades 1978 i Lund vid 4 års ålder, och ingreppet var lyckat så att jag förhoppningsvis skulle kunna leva ett normalt liv - dock med restriktioner gällande fysisk aktivitet som läkarna inte trodde skulle bli möjligt för mig. Mina klaffar stänger fortfarande inte helt, och jag har ett tydligt blåsljud från hjärtat. Hjärtfelet innebär att syresättningen till mina lungor motsvarar cirka 70 % jämfört med ett friskt hjärta.

Under min uppväxt och skolgång blev jag nekad att delta i löpning eller tuffare konditionsidrott, och min mönstring till militärtjänstgöring blev en ganska kort historia.

Tröttnade på att vara en andfådd pappa

Jag blev pappa till min första dotter, Noelle, för 8 år sedan, och 2 år därefter föddes min andra dotter, Linnea. För lite mer än 3 år sedan, efter att jag reflekterat över hur andfådd jag kunde bli av att gå i trappan eller till och med läsa längre meningar när jag läste godnattsagor för mina barn, beslutade jag mig för att utmana vad läkarna och mina föräldrar sagt under alla dessa år. Jag bestämde mig för att börja löpa med målsättning att en dag kunna springa 1 mil utan att kollapsa.

Det beslutet blev början på en helt ny livsstil, intresse för kosthållning och vetenskap om vad som kunde få mig att prestera bättre. Min första löprunda var cirka 700 meter. Jag trodde jag skulle dö efteråt, men jag gav mig inte och fortsatte att springa varje dag i 3 månader. Sedan började allt släppa. Andningen blev bättre, pulsen jämnare, och jag kunde börja njuta av längre och längre löprundor.

Idag kan jag springa en halvmara under 2 timmar utan större problem, och genom löpningen har jag fastnat för Obstacle Course Racing, OCR, där jag springer 15-20 lopp om året samt lyckats kvalificera mig för både EM och VM i min åldersgrupp 40-44.

Träning och rödbetsjuice

Jag började läsa om fördelarna med nitrat i rödbetor för cirka ett år sedan och har sedan dess både ätit och druckit rödbeta som ett dagligt komplement till min kost. De senaste 6 månaderna har jag uteslutande använt en viss sort. Det är en juice utan andra tillsatser än lite äpplecidervinäger, och den har hjälpt mig i min träning. Koncentrerad rödbetsjuice tar jag med mig när jag flyger till tävlingar.

Jag upplever en bättre syresättning när jag dagligen konsumerar rödbetsjuice, och tro mig,



jag behöver all hjälp jag kan få för att väga upp min syrebrist från mitt hjärtfel. Rödbetsjuice hjälper mig i min satsning mot VM 2018 i England.

Grönt ljus från läkaren

Jag har sedan min operation gått på regelbundna kontroller med EKG, ultraljud och arbetsprov för att bedöma hur läckaget i mina hjärtklaffar utvecklats. Hösten 2016 var jag senast på kontroll. Detta var cirka 18 månader efter det att jag påbörjat min utmaning att bli en löpare.

Glädjande nog, för både mig och min kardiolog, konstaterades att läckaget i hjärtat minskade vid hög puls, och jag fick grönt ljus att fortsätta min satsning, dock med restriktionen att tydligt lyssna på kroppens signaler. Jag tränar alltid med pulsband och övervakar min puls noggrant för att inte gå över gränsen där jag tar totalt slut, främst på grund av syrebrist och mjölksyra som jag lätt drar på mig.

Bilden här är från VM 2017 i OCR i Kanada där jag kom på plats 99 av 291 startande i min ålderskategori. Detta var väldigt stort och kän-

losamt för mig då jag aldrig trott att jag någonsin skulle stå på startlinjen till ett VM, än mindre fullfölja mästerskapet med mitt handikapp.

Jens Jexmark

Tänk på: Den som har någon sjukdom bör diskutera livsstilsförändringar med sin läkare.

Obstacle Course Racing, OCR, är en sorts hinderbanelöpning som kombinerar terränglöpning och crossfit. Banorna är förlagda i kuperad terräng, ofta med avsnitt med vatten eller lera. På banan finns också hinder där deltagarna exempelvis ska klättra, krypa, bära eller hoppa.

Sirtdieten - ett nytt sätt att äta

Intresset för olika hälsotrender är stort. En av de nyare är sirtdieten. Genom att äta viss mat aktiveras överlevnadsgener som har en hälsosam effekt.

Hur vi ska äta för att må bra i största allmänhet och vilka livsmedel som ger specifika hälsoeffekter, som viktnedgång eller bättre immunförsvar, intresserar många människor. Varierande kostråd och olika dieter sköljer över oss via media, och trenderna avlöser varandra.

En av de senaste dieterna är sirtdieten. Syftet med den är att via kosten aktivera en viss typ av proteiner, eller enzymer, i cellerna - sirtuinerna. Det finns sju typer av sirtuiner, från SIRT1 till SIRT7, som reglerar många olika viktiga biologiska processer.

Författarna Aidan Goggins och Glen Matten, som är experter inom näringsmedicin, har skrivit boken "Sirtmat: ät bättre och lev längre". De berättar på ett populärvetenskapligt och underhållande sätt om hur vi kan påverka vår hälsa genom att addera sirtmat till vår kost.

Efterlikna stress

Sirtdieten ska få kroppen att reagera som om den utsätts för stress, liksom vid hård träning, fasta och extremt lågt kaloriintag, och ställas in på överlevnad. Fettinlagringen

stoppas liksom de vanliga tillväxtprocesserna, och fettförbränning startar samtidigt som cellerna repareras och förnyras. Resultatet ska då bli viktminskning, långsammare åldrande och bättre motståndskraft mot sjukdomar.

Bibehållen muskelmassa

Det som är speciellt med denna metod är att de som använder den och minskar i vikt bibehåller sin muskelmassa eller till och med ökar den. Ju mer muskler, desto mer förbränning av fett.

Extremt lågt kaloriintag och fasta kan förutom de goda effekterna även orsaka exempelvis vitaminbrist och benskörhet. Dessutom kan det vara besvärligt att leva på detta sätt. Genom att istället äta livsmedel som stimulerar sirtuinerna uppnås de goda hälsoeffekterna utan nackdelarna.

I växter finns polyfenoler, och de som reglerar sirtuinerna kallas STAC (Sirtuin-activating compounds). Exempel på sådana är resveratrol, piceatannol och quercetin. De vegetabiliska sirtlivsmedlen ska kompletteras med protein rikt på leucin samt omega-3-fettsyrorna EPA och DHA.



Källa: <http://www.norstedts.se/nyheter/168731-vad-ar-sirtmat->

Skala granatäpple

Granatäpple är inte bara gott, det innehåller också mycket nyttiga ämnen. Några är punicalagin och punicinsyra som är unika för granatäpplet. Studier har visat att granatäpple har mycket hög antioxidativ effekt, och att många sjukdomar som kan kopplas till för tidigt åldrande motverkas av frukten.

Det finns olika metoder för att komma åt de åtråvärda kärnorna med det saftiga, röda fruktköttet. Det här är en:

1. Skär av ett lock i toppen på granatäpplet.
2. Skär sedan flera skåror från toppen till botten längs med de vita skiljeväggarna med hinner.
3. Bryt isär granatäpplet från toppen och utåt i "klyftor".
4. Peta ut kärnorna försiktigt och ta bort de vita hinnorna.



Skyddande ämnen i lingon

Foto: Madde Källström



Många växter producerar ämnen för att skydda sig mot solens strålar och angrepp av mikroorganismer. Dessa skyddseffekter kan även användas i celler hos djur och människor. Resveratrol och quercetin är sådana ämnen och finns i exempelvis vindruvsskal och lingon.

Konsumtionen av rödvin i Frankrike har föreslagits vara orsaken till fransmännens relativt goda hjärt- och kärlhälsa trots stort intag av mättat fett och cigarettrökning.

Ny forskning om resveratrol

I rödvin finns bland annat resveratrol från vindruvsskalen. Resveratrol har ägnats stor uppmärksamhet i ganska många år på grund av forskningsrapporter om ökad livslängd, minskad viktuppgång och förhindrande av typ 2-diabetes hos feta möss samt betydligt ökad uthållighet hos normala möss som fått springa i motionshjul. De gener och biologiska molekyler som är involverade i de av resveratrol utlösta skyddsmekanismerna i cellen och dess kärna börjar bli tydligare för forskarna.

Bättre med lägre dos

Forskning visar hur resveratrol i ganska låga doser startar en skyddsrespons på stress som aktiverar överlevnadsgener hos cellerna. Man vet också att resveratrol i mindre doser riktar in sig på rätt mål för denna skyddsrespons, men att ämnet får andra effekter vid orimligt höga doser.

En forskargrupp från Storbritannien och USA publicerade 2015 resultat där tumörer hos möss minskade med 50 % vid en dos resveratrol motsvarande ett stort glas rödvin för en människa,

medan en 200 gånger större dos endast minskade tumören med 25 %. Mängden resveratrol i vindruvor är jämförbar med den i lingon.

Lingon kan motverka typ 2-diabetes

Lingon kallas ofta för superbär. De sägs ha antiinflammatoriska, antibakteriella och antioxidativa effekter, motverka typ 2-diabetes och påverka tarmfloran positivt.

I en svensk uppmärksammas studie med möss som åt fet mat såg forskarna att möss som dessutom fick lingon hade blodsocker- och insulinvärden liknande de hos möss som åt normal mat. Lingonen gav också bättre kolesterolvärden och leverfetthalter och skyddade från viktuppgång och typ 2-diabetes.

Vid forskning i Kanada upptäcktes lingonets förmåga att öka insulinets effektivitet så att glukos kan lämna blodet och tas upp av muskelcellerna. Detta är samma funktion som diabetesmedicinen Metformin har, men lingonen hade i studien ännu bättre effekt än medicinen.

Både resveratrol och quercetin, som finns i lingon, har uppvisat dessa skyddseffekter.

Även andra goda effekter av lingon talas det om. Den som exempelvis vill förebygga urinvägsinfektion kan få rådet att dricka osötad lingonjuice. Lingonens antibakteriella egenskaper sägs också kunna förbättra munhälsan.

Rekommenderad mängd lingon

Hur mycket lingon eller lingonjuice ska man äta eller dricka varje dag? Mössen i den svenska studien fick mat innehållande 20 % lingon. En grov uppskattning är då att om en människa äter ett kilo mat så ska 2 hg vara lingon. Emellertid menar forskarna att det förmodligen inte behöver vara så mycket. Andra omständigheter, som övrig kost och hälsotillstånd, spelar in. Mer forskning behövs.

Naturella lingon eller osötad lingonjuice ska det vara för att undvika tillsatt socker. Det är surt, men många hävdar att man faktiskt kan vänja sig, och att de efter ett tag tycker att det är gott. Andra föredrar att blanda juicen med vatten till en uppfriskande måltidsdryck.

I osötad lingonjuice av en viss sort på marknaden har uppskattningsvis 3 500 bär pressats till 5 dl lingonjuice. Med dr Olle Haglund brukar sedan många år tillbaka rekommendera 1 dl osötad lingonjuice dagligen till sina patienter med typ 2-diabetes. Det motsvarar ungefär 1,7 hg eller 2 dl hela lingon, som förstås går lika bra. Även om det inte hjälper alla så kan det vara värt att prova. Den som har en sjukdom bör också rådgöra med sin läkare.

Källa: <http://lingonjuice.se>

Vägen till god hälsa går genom magen

En bra balans mellan de olika bakterierna i tarmarna är nödvändig för att vi ska må bra. Ämnen i kosten som gynnar en hälsosam tarmflora kallas prebiotika. Dit räknas vissa kostfibrer, men även polyfenoler, från bland annat bär, har liknande goda hälsoeffekter.

I kroppen finns tio gånger fler mikroorganismer än egna celler. De flesta finns i tarmarna. Tarmfloran är ett ekosystem, och om dess sammansättning rubbas kan det orsaka oss låggradig inflammation, fetma och andra sjukdomar. Dessutom samspelar bakteriernas gener med våra egna och kan påverka oss på olika sätt, även mentalt.

Prebiotika

Genom att äta mat som gynnar en hälsosam tarmflora kan vi hålla oss friskare. Sådana livsmedel kallas prebiotika. Det ska inte förväxlas med probiotika som är levande mikroorganismer, i exempelvis yoghurt, som är bra för hälsan för de flesta. Prebiotisk effekt har vissa typer av kolhydrater - kostfibrer - men även polyfenoler från frukt, bär och grönsaker.

Lingon

I den svenska studien med möss, som nämns bredvid, hade de möss i studien som fått högkalorikost men inga lingon en tarmflora som enligt vissa forskningsrön anses kopplad till fetma och negativa hälsoeffekter. Hade mössen däremot

fått tillskott av lingon var deras tarmflora helt annorlunda, och den var förmodligen förknippad med de goda hälsoeffekter de uppvisade.

En annan studie med möss visade att lingon motverkade utveckling av åderförfettning (åderförkalkning) samtidigt som tarmfloran förändrades.

Tranbär

En kanadensisk forskargrupp visade att även tranbärsextrakt bromsade de negativa hälsoeffekterna av fet mat hos möss. De såg också att den nyttiga tarmbakterien Akkermansia ökade kraftigt i antal. Just denna bakterie har redan tidigare kopplats till god hälsa.

Blåbär

Blåbär innehåller antiinflammatoriska antocyaniner och prebiotiska kostfibrer som har visats ha positiva effekter på tarminflammationer vid vetenskapliga studier. Ett ämne i blåbär är pterostilben. Vissa kallar det för en "kemisk kusin" till resveratrol. Forskare från Spanien och USA fann att detta ämne hade effekter liknande de som beskrivs för lingon och tranbär ovan.



Samspel mellan olika ämnen

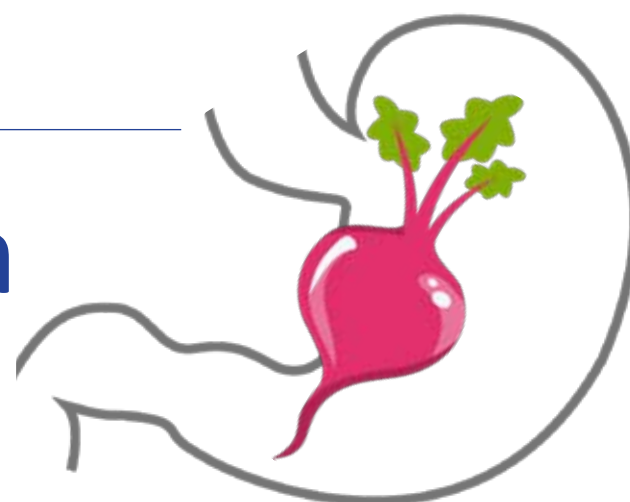
Många polyfenoler från växter vi äter har konstaterats ha hälsosamma effekter på oss. Detta beror ofta på ämnen som dessa polyfenoler i sin tur har brutits ner till i kroppen. Här spelar tarmfloran en viktig roll, vilken alltså gynnas av andra polyfenoler som fungerar som prebiotika.

Källor:

<http://lingonjuice.se/lingon-for-halsosam-tarmflora/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26900906>
<http://blåbärsjuice.se>

Har sedan en längre tid lidit av ständig diarré p g a diabetesmedicin. Sedan jag började dricka ett glas blåbärsjuice om dagen har problemen blivit avsevärt mindre.

Anonym, Karlstad



RÖDBETA FÖR MAGEN

Kväveoxid skyddar magen

Svenska forskare har undersökt det komplexa samspelet mellan nitrat, nitrit, kväveoxid och magsäckens skyddsmekanismer. Blodgenomströmning, slemhinna, sur miljö och munbakterier spelar viktiga roller i hur kroppens försvar arbetar mot skadliga angrepp.

Magsäcken utsätts ständigt för nedbrytande matsmältningsvätska, skadliga ämnen från det vi stoppar i oss och bakterieangrepp. I magsäckens egna skyddsmekanismer deltar kväveoxid som vidgar blodkärlen i slemhinnan, vilket ökar blodflödet och reglerar utsöndringen och sammansättningen av det skyddande slemmet. Tillsammans leder detta till en motståndskraftig slemhinna.

Kväveoxid kan bildas i magen med hjälp av enzymer, men en viktig andel kväveoxid kommer via en annan mekanism. När vi får i oss nitrat, exempelvis från rödbetor, omvandlas det

till nitrit som i sin tur blir kväveoxid i ett kretslopp som inbegriper spottkörtlar, mage, tarm och blod. Här har munbakterierna och den sura miljön i magen betydelse.

Magsår

Vissa antiinflammatoriska mediciner ger lätt skador eller sår i mag-tarmkanalen. Helicobacter pylori är en vanlig bakterie som kan orsaka magsår. Vid behandling av ett infekterat magsår används antibiotika och läkemedel som minskar magsäckens saltsyraproduktion. Ett obehandlat sår i magsäcken ökar risken för magcancer.

Svensk studie med nitrithaltig saliv

Kväveoxid bildad från nedsväld saliv med nitrit har visats stärka magslemhinnan genom att ge bättre blodgenomströmning och tjockare slemhinna, vilket skyddar mot både kemikalier och bakterieangrepp som annars kan orsaka magsår eller utlösa infektioner i kroppen. Munsköljmedel som dödar de nitritbildande bakterierna i munnen förhindrar dock dessa goda effekter.

Källa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC300767>

Rödbetans nitrater föryngrar hjärnan

Både nitrater och motion ökar blodcirkulationen och prestationsförmågan. Att motion har positiv påverkan på hjärnan vet man sedan tidigare. Studier visar nu att intag av kostbaserade nitrater, i form av rödbetsjuice, före motionen ger en förbättrad hjärnfunktion.

Det är väl känt att rödbetsjuice inte bara sänker blodtrycket utan också förbättrar prestationsförmåga och uthållighet. I rödbetor finns nitrat som omvandlas till kväveoxid i kroppen. Detta ämne är viktigt för olika biologiska processer.

Prestationsförmågan ökar

Kväveoxiden styrs särskilt till vävnader och organ som har brist på syre. Under ansträngning ökar blodflödet till skelettmusklerna men även till hjärnan. Dessutom gör kväveoxiden att syret används effektivare när energin tillverkas i cellerna, något som ökar prestationsförmågan.

Det är vanligt att idrottare dricker rödbetsjuice för att bli mer uthålliga, men nitraterna kan också motverka försämringen av kognitiv funktion och reaktionsförmåga som kan ske vid långvarigt, intervallbetonat idrottande, visar en studie vid Exeters universitet i England.

Positiva effekter även för äldre

Eftersom såväl cellernas energitillverkning som kroppens kväveoxidomvandling kan vara sämre hos äldre personer kan kostbaserade nitrater från exempelvis rödbetor ha särskilt god effekt på dem.

Bättre blodcirkulation

Dålig blodcirkulation kan leda till olika sjukliga tillstånd och orsaka sämre fysisk och kognitiv funktion hos äldre personer. Exempel på ned-

satt kognition är åldersrelaterad demens. I en amerikansk studie undersöktes om kostbaserade nitrater kunde öka blodcirkulationen i hjärnan hos äldre försöksdeltagare. Forskarna fann att nitratrik kost förbättrade blodflödet i de delar av hjärnan som påverkas av åldrande och har betydelse för minnet och de mentala processer som är viktiga i det dagliga livet.

Kombinera rödbetsjuice och motion

Motion har positiv påverkan på hjärnan, det vet man sedan tidigare. Att motionera regelbundet ger nya hjärnceller, förstärkta nervkopplingar och nybildade blodkärl, vilket ger gynnsamma resultat på olika hjärnfunktioner.

Forskare vid Wake Forest University i USA undersökte vilken effekt en kombination av motion och rödbetsjuice har på äldre personers hjärnor. En studie gjordes med 26 män och kvinnor över 55 år som inte motionerade och hade högt blodtryck som medicinerades.

Hälften av deltagarna fick rödbetsjuice med 560 mg nitrat tre gånger i veckan under sex veckor, den andra hälften fick som placebo en rödbetsjuice innehållande minimalt med nitrat. Rödbetsjuicen dracks en timme innan de började gå på ett löpband, och där gick de under 50 minuter.

Föryngrad hjärna

Med hjälp av olika metoder mättes sedan del-



tagarnas hjärnfunktion. De som druckit rödbetsjuice innehållande nitrat före motionen hade resultat som visade att de – jämfört med placebogruppen – efter försöket hade en förbättrad hjärnfunktion, med värden som liknade de man ser hos yngre människor.

Resultatet av studien kan indikera att inte bara motion utan även mat och dryck har betydelse om man vill hålla hjärnan ung.

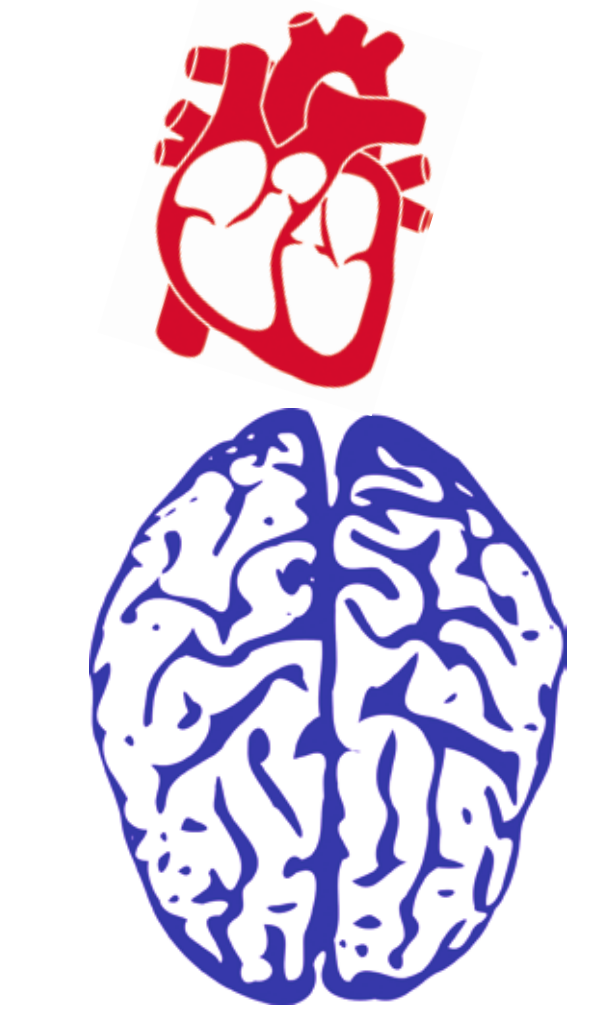
Källor:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25846114>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20951824>
<https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/72/9/1284/2452303>

Min historia

Jag heter Inger och är en 62-årig kvinna som arbetar som familjerådgivare, är gift och har tre vuxna barn. Att jag köpte rödbetsjuice beror på att jag läste en forskningsrapport om rödbetans goda påverkan på blodtryck. När jag googlade "Rödbetsjuice" kom ett visst fabrikat upp som ett av de första alternativen och just då hade de fraktfritt varför jag beställde två dunkar.

Sedan den dagen dricker jag minst 1 dl varje morgon ihop med min medicin. Det är snart 2 månader sedan. Efter några veckor märkte jag att jag blev yr någon timme efter och tog blodtrycket – som var mycket lågt – varför jag halverade morgondosen. Idag har jag fått det godkänt av doktorn också! Min mage gillar den och jag tycker att den är riktigt god, som alkoholfritt vin.

Inger Grahn



Fyss och FaR

Fyss – Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och behandling – är en handbok för ordinerar av träning vid olika sjukdomar där fysisk aktivitet har dokumenterad effekt. Den ger information om vilka typer av fysisk aktivitet som är mest lämpade för olika grupper och vid olika tillstånd samt vilka eventuella risker som är förknippade med fysisk aktivitet.

FaR – Fysisk aktivitet på recept – används för att främja fysisk aktivitet som förebygger eller behandlar sjukdom. Den ordinerar av legitimerad personal inom hälso- och sjukvård, kompletterar eller ersätter medicinering och ges utöver sjukgymnastik. Patienten utför aktiviteten på egen hand eller deltar i en anordnad aktivitet hos friskvården eller en förening.

Vardagsmotion viktigare än man tror

Motion ger stora hälsovinster, det vet man, och nu visar en svensk studie att även låg-intensiv fysisk aktivitet har god effekt. Hur länge man sitter varje dag har också betydelse.

I Sverige beror de flesta dödsfall på hjärt-kärlsjukdom. Det är känt sedan tidigare att motion, allt från raska promenader – måttlig intensitetsnivå – till intensiv fysisk aktivitet, minskar risken för hjärt-kärlsjukdom. Huruvida lågintensiv aktivitet, som att stå, gå eller utföra hushållssysslor, kan göra någon skillnad har tidigare varit oklart.

Objektiv studie med uppföljning 15 år senare
Nu har en svensk studie vid Karolinska institutet visat att risken att dö i hjärt-kärlsjukdom minskar med 24 procent om en halvtimmes stillasittande om dagen ersätts med lågintensiv vardagsaktivitet trots att pulsen inte ökar. Dessutom såg man som väntat att måttlig eller hög intensitetsnivå hade ännu större effekt, redan 10 minuter om dagen minskade risken för hjärt-kärlsjukdom med 38 procent och en halvtimme

hela 77 procent, enligt forskarnas beräkningar.

Forskarna använde data från den så kallade ABC-studien (Attitude, Behaviour, and Change) där 1 200 deltagares aktivitetsnivå mättes via rörelsemätare istället för självskattning. Detta jämfördes med information om dödsfall och dödsorsak från svenska register 15 år senare. I studien justerades för andra faktorer som kan ha påverkat sambanden.

"Det här är en unik studie eftersom vi har kunnat följa ett stort antal personer med objektivt mätt fysisk aktivitet i upp till 15 år", säger Maria Hagströmer, ansvarig för studien.

Att ersätta stillasittande med någon form av fysisk aktivitet varje dag har alltså betydelse

för hälsan. Naturligtvis räcker det inte att röra på sig bara en halvtimme om man sedan sitter stilla resten av dagen.

"Vi har även i en tidigare studie kunnat visa att personer som sitter stilla i sammanlagt mer än 10 timmar per dag har 2,5 gånger högre risk att dö i förtid jämfört med personer som sitter sammanlagt mindre än 6,5 timmar per dag", berättar Ing-Mari Dohrn, försteförfattare till studien.



Maria Hagströmer
Foto: Selma Wolofsky



Ing-Mari Dohrn
Foto: Bo Bergman

Källa: <https://ki.se/nyheter/vardagsmotion-gav-ovan-tat-stora-halsovinster>

MOTION SOM MEDICIN

Fysisk aktivitet ger mental styrka

Genom att röra på sig blir man både friskare och gladare. Fysisk aktivitet kan skrivas ut på recept för såväl kroppsliga som mentala problem.

Att motionera ger styrka och kondition och minskar risken för bland annat hjärt-kärlsjukdom och typ 2-diabetes. Men att röra på sig regelbundet kan också förebygga och behandla psykisk ohälsa. Bra kondition har exempelvis visats kunna skydda mot att insjukna i depression.

Kropp och själ hänger ihop

Kroppslig sjukdom kan orsaka psykiska symtom liksom mental ohälsa kan ge fysiska besvär. Psykisk ohälsa är en av de vanligaste anledningarna till sjukskrivning i Sverige.

Fysisk aktivitet används ofta som en viktig del i behandling av exempelvis depression och ångest. Regelbunden träning några gånger i veckan kan jämföras med den effekt läkemedel ger. Idag är man så övertygad om motionens betydelse att läkarna har möjlighet att skriva ut fysisk aktivitet på recept.

Vid depression fungerar minne och inlärning sämre. Fysisk aktivitet, liksom antidepressiv medicin, stimulerar nybildning av celler i hjärnan. Hjärnområdet hippocampus som har en central roll för minne och inlärning verkar öka i volym av träning. Motion kan också bryta en negativ spiral

av stress, spända muskler och passivitet.

Fysisk aktivitet som behandling mot depression kan till exempel innebära att patienten ska träna i tio veckor, tre till fem gånger i veckan med måttlig intensitet. Behandlingen skraddarsys för patienten.

Både ökad aktivitet i sig och de processer som sätts igång i kroppen när man motionerar har positiv effekt på människor som lider av depression och ångest.

Böcker om motion som medicin

Jill Taube är läkare och psykiatriker ansvarig för FaR, Fysisk aktivitet på recept, i Stockholms läns landsting. Hon har skrivit boken "Själ och kropp – rörelse för psykiskt välbefinnande" där hon berättar om sina kunskaper, erfarenheter och insikter.

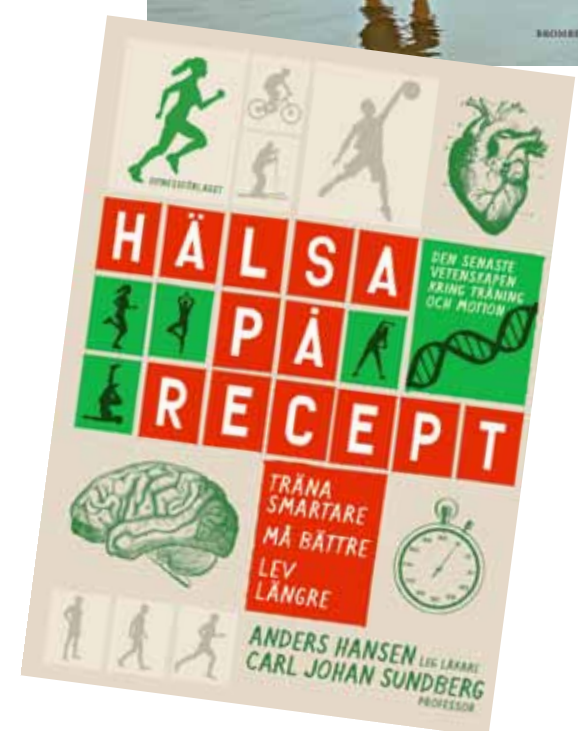
I boken "Hälsa på recept – träna smartare, må bättre, lev längre" ger läkarna Anders Hansen och Carl Johan Sundberg svar på många frågor, exempelvis hur man ska träna för hälsans skull och dessutom få mer energi, bättre sömn, ökad koncentration och bättre minne.

Källor:

<http://brombergs.se>

<https://www.svd.se/kroppen-kan-laka-sjalen>

<http://www.bonnierfakta.se>



Vattenpolon på uppgång

I en av de tuffaste sporterna spelar det svenska utlandsproffset Christopher Vang. Han brinner för vattenpolo och hoppas kunna inspirera ungdomar att satsa på denna idrott som i Sverige länge har varit ganska osynlig.

En av de hårdaste sporterna i världen, säger många om vattenpolo. I den här sporten kombineras simning och handboll, enkelt uttryckt. Vattenpolo är en av Svenska Simförbundets simidrotter.

Spelarna trampar vatten eller simmar konstant under de fyra perioder på vardera 8 minuter, med korta pauser emellan, som matchen pågår. Samtidigt ska de ha kontroll på sitt lagspel och läsa motståndarens spel för att utnyttja deras misstag. Det är bara målvakten som får hantera bollen med båda händerna. Det är en tuff kontaktsport, och det är mycket som händer under vattenytan.

Historik

I England blev det under senare delen av 1800-talet populärt att simma, och vattensporter utvecklades från lagidrotter på land. I varianten som liknade polo satt spelarna på tunnor som flöt i vattnet och spelade bollen med käppar. Den variant som byggde på rugby blev mest populär, men var mycket hård med många undervattensslagsmål. Det var den sporten som fick namnet vattenpolo och senare utvecklades i Skottland till en mer ordnad form och spreds till andra länder i Europa.

Vattenpolo, för herrar, var den första lagsporten som infördes i olympiska spelen (OS) år 1900. Hundra år senare lades även en damklass till. Nu spelas vattenpolo i stora delar av världen.

Hopp inför framtiden

Svenska herrlandslaget tillhörde världseliten under några decennier i början av 1900-talet, sedan försvann laget från världsscenen. Under några år i slutet av 1900-talet gick det lite bättre för Sverige men därefter uteblev framgångarna. Idag finns inte underlag för landslagsverksamhet.

Det finns emellertid hopp för en svensk ny-tändning i sporten. Sedan några år har Svenska simförbundet arbetat med verksamhetsutveckling och bland annat satsat mer på ungdomar. Antalet licensierade spelare har nu ökat kraftigt.



Foto: John Sandlund

Svenskt utlandsproffs - Christopher Vang

Christopher har spelat vattenpolo sedan han var 10 år. Fem år senare bestämde han sig för att detta var vad han ville göra med sitt liv. Träna, tävla och vinna så mycket som det bara går för att försöka bli så bra som han någonsin kan bli.

"Vid nitton fick jag min första chans att spela på heltid utomlands. Nu, ett decennium senare, har jag spelat professionellt i Serbien, Tyskland, Slovakien, Malta, Australien – där jag lyckades vinna skytteligan – och Holland", berättar Christopher, som nyligen åkt till Kanada för att spela i laget Toronto Jets.

På somrarna spelar Christopher beachvattenpolo* i Linköping för att hålla sig i form, och hans lag har vunnit flera SM-guld.

Förutom hård träning är min kost väldigt viktig för mig.

Christophers dröm är att få se sporten vattenpolo växa sig stor hemma i Sverige. Han tycker att vi behöver få flera spelare att ta klivet över gränsen och pröva lyckan utomlands.

"Jag hoppas kunna inspirera andra samtidigt som jag samlar fantastiska minnen i och runt simbassänger runt om i världen. Den här resan har bara börjat", säger han.

Christopher om Idrottsgalan 2018



I vintras firade jag min trettioårsdag. Det betyder att jag spelat vattenpolo i tjugio år och spelat utomlands professionellt i tio år. Några dagar innan jul fick jag ett samtal från Svenska Simförbundet. De ringde för att bjuda in mig till Idrottsgalan i Globen.

Minst sagt oväntat och otroligt kul att få den bekräftelsen på att förbundet uppskattar det jag gör med min satsning på den här något udda sporten i Sverige. Jag är inte säker men mig veterligen har vattenpolo aldrig representerats på Idrottsgalan tidigare.

Vattenpolo värt att satsa på

För mig personligen kändes det något överkligt. De flesta unga idrottare fantiserar nog om hur det skulle vara att få sitta där bland alla Sveriges elitidrottare, kanske ta emot ett pris till och med och hålla ett tacktal. Det har även jag själv gjort men ganska snart kommit till insikten om hur liten sport vattenpolo är i Sverige och hur orealistisk den här fantasin varit.

Jag hoppas jag gjorde ett bra intryck bland höjdarna på simförbundet och att de ser att det finns värde i att satsa mer på vattenpolons utveckling i Sverige och att fler spelare får samma uppmärksamhet och uppmuntran som jag fick.

Det var fantastiskt roligt att få vara med om det här, och jag är mer motiverad än någonsin och tacksam för hjälpen jag fått på vägen från vänner, familj, tränare och lagkamrater under åren och för stödet som sponsorer gett mig under det senaste året.

Mot nya äventyr

Idrottsgalan ägde rum 15 januari och efter några få timmars sömn flög jag och min sambo till Toronto där jag skulle påbörja ett nytt äventyr med ett nytt lag och försvara en mästerskapstitel. Det känns som att det inte kunde vara en mer perfekt start på en säsong.

Christopher Vang

* Beachvattenpolo är en intensivare variant av vattenpolo med mindre plan och färre spelare.

Det som gör citronen sur

Citronsyra och askorbinsyra ger citronen dess sura smak. Askorbinsyra kallas också C-vitamin och är ett viktigt näringsämne.

Citroner är sura, det vet alla. På tungan finns receptorer för olika grundsmaker och "surt" är en av dem. Det kan räcka att tänka på att bita i en citron för att spottkörtlarna ska reagera. I citronens saft finns både citronsyra och askorbinsyra. Askorbinsyra kallas också C-vitamin.

Citronsyra

Citronsyra har molekylformeln $C_6H_8O_7$. Det tillsätts ofta i livsmedel och hygienartiklar som antioxidationsmedel för att fett inte ska härskna och för att bevara vitaminer. I livsmedel fungerar den också som surhetsreglerande ämne eller smaksättning och benämns E330. Den kan också användas som rengöringsmedel.

Citronsyra kan utvinnas ur citron- eller anasjuice men framställs ofta genom jäsning av kolhydrater med hjälp av mögelsvampar.

Citronsyra bildas också i kroppens vävnader. I cellens "kraftverk" mitokondrierna sker vid utvinning av energi från näringsämnena något som kallas citronsyracykeln, där citronsyra bildas i första steget för att sedan omvandlas vidare.

Askorbinsyra – C-vitamin

Den kemiska formeln för askorbinsyra, eller C-vitamin, är $C_6H_4O_2(OH)_4$. Ämnet finns naturligt i många grönsaker, frukter och bär. Det kan också framställas med hjälp av bakterier. När det tillsätts i livsmedel som antioxidationsmedel kallas det askorbinsyra och har E-nummer E300.

Till skillnad från de flesta djur kan människan inte själv bilda C-vitamin ur glukos, utan behöver få i sig det via födan. C-vitamin är vattenlösligt och kan inte lagras i kroppen. Det är också känsligt för värme. Allvarlig C-vitaminbrist kan ge skörbjugg men det är ovanligt i dag.

C-vitamin deltar i många nödvändiga processer i kroppen, exempelvis syntes av bindvävsproteinet kollagen, järnupptag från maten, an-

tioxidation och kväveoxidbildning. En effekt av C-vitamin kan vara att immunförsvaret stärks.

Antioxidant

C-vitamin fungerar som en antioxidant och deltar i cellens försvar mot fria radikaler. Det skyddar mot oxidation av fettlösliga vitaminer och andra ämnen i kroppen, som arvsmassan (DNA:t), proteiner med viktiga biologiska funktioner samt fettmolekyler i cellmembran, blod och fettvävnad.

Kväveoxid

Forskning har visat att C-vitamin neutraliserar fria radikaler som annars förhindrar produktionen av kväveoxid i blod och vävnader. Detta medför bland annat att blodkärlens flexibilitet förbättras, och därmed sänks blodtrycket.

Källa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/11022034>



Aronians tanniner

Hur aroniabär smakar beror på bland annat sort och mognadsgrad. Människors smaksinne skiljer sig också åt. De flesta är ändå ense om att aronia ger en kärv, sträv eller "sammandragande" känsla i munnen. Det beror på bärens tanniner som hör till den kemiska gruppen polyfenoler.

Polyfenoler produceras av växter som ett försvar mot exempelvis skadegörare eller UV-strålningsskador. Dessa ämnen kan vi få nytta av när vi äter växterna. Aronia är mycket rikt på polyfenoler av olika typer som anses ha positiva, bland annat antioxidativa, effekter.

Tanniner finns även i andra växter. Det är tanninerna i vindruvans skal och kärnor som ger ett vin strävhet, eller astringens. Det gör också ekens specifika tanniner, vilket är en orsak till att viner ibland lagras på ekfat.

Aroniabär äts sällan som de är utan pressas till juice, syltas eller torkas. Det sägs att några frostnätter gör bären mjukare i smaken.

Hettan i chili

Det finns en mängd sorter inom arten *Capsicum annuum* som alla har olika smak och styrka. Frukterna används i matlagning – färska, torkade eller rökta (chipotle).

Chili innehåller ämnet capsaicin som ger den heta känslan i munnen. Det går att träna upp toleransnivån för dess styrka.

Mest capsaicin finns i fröfästet och mellanväggarna. Hettan mäts i enheten scoville. Paprikans värde ligger på mellan noll och 100 scovillegrader, jalapeños på 2 500–5 000 och det rena capsaicinets på 16 miljoner.

Många gillar den kick som hettan ger när man äter chilin, men växten är inte bara en krydda. Capsaicinet används också som smärtstillande läkemedel och som verksamt ämne i pepparspray.



Arosin: 1 dl osötad aroniajuice + 1 pressad apelsin



Join the **RÅ**volution

Upptäck naturens egna krafter
och fina smaker



RÅ RÖDBETA

RÅ Rödbeta är råsaft av 98 % ekologiska rödbetor och 2 % ekologisk äppelcidervinäger som ger det där lilla extra.
Vinägern rundar av smaken och balanserar pH-värdet, vilket förlänger hållbarheten på ett naturligt sätt.
RÅ Rödbeta är en ren naturprodukt speciellt framtagen för dig som har upptäckt rödbetans goda egenskaper.

Finns på:
0,5 liter flaska
3,0 liter bag-in-box

98 % RÖDBETA/2 % ÄPPELCIDERVINÄGER



RÅ BALANS

RÅ Balans är en blandning av 50 % koncentrerad råsaft av rödbeta och 50 % råsaft av norrländska lingon.
Skogens röda guld, som lingon kallas, har vi blandat med den mustiga, färgstarka rödbetan till en balanserad kombination.
Vi koncentrerar rödbetsjuicen något för att öka mängden av allt det goda från rödbetan.
Bara rödbeta och lingon.
Inget annat.

Finns på:
0,5 liter flaska
3,0 liter bag-in-box

50 % RÖDBETA/50 % LINGON



RÅ GRANATÄPPLE/RÖDBETA

RÅ Granatäpple/Rödbeta är koncentrerad råsaft av en härlig blandning av 50 % ekologiska granatäpplen och 50 % ekologiska rödbetor.
Granatäpplet har en särskild plats i mänsklighetens historia och är högaktuell. Här kombinerar vi den med den lika populära rödbetan.
Vi koncentrerar råsaften något för att förhöja smaken och öka mängden av allt det goda från dessa frukter och grönsaker.

Finns på:
0,5 liter flaska
3,0 liter bag-in-box

50 % GRANATÄPPLE/50 % RÖDBETA



Extra koncentrerad 4x
RÅ RÖDBETSKONCENTRAT

RÅ Rödbetskoncentrat är koncentrerad råsaft av 90 % rödbeta och 10 % lingon. Rödbetskoncentratet kan blandas med vatten till 2 liter råsaft.
Rödbetskoncentrat kan vara starkt för magen. Vi rekommenderar därför att inte dricka det utspätt eller på tom mage.
Blanda gärna i en smoothie med färska bär.
RÅ Rödbetskoncentrat är ren naturlig kraft.

Finns på:
0,5 liter flaska
3,0 liter bag-in-box
70 ml shot

90 % RÖDBETA/10 % LINGON



RÅ LINGON

RÅ Lingon är råsaft av 100 % norrländska lingon, direkt från skogen.
Dessa svenska bär, eller skogens röda guld som de också kallas, pressas, pastöriseras och fylls på flaska eller bag-in-box.
RÅ Lingon är en syrlig och frisk juice särskilt framtagen för dig som bryr dig om vad du äter och dricker.

Finns på:
0,5 liter flaska
3,0 liter bag-in-box

100 % LINGON



RÅ BLÅBÄR

RÅ Blåbär är råsaft av 100 % kallpressade blåbär med en del frukt-kött kvar.
Våra egna svenska bär som kommer direkt från de norrländska skogarna är laddade med allt det goda naturen kan ge.
Intresset har ökat för produkter som kommer så nära den naturliga råvaran som möjligt.

Finns på:
0,5 liter flaska
3,0 liter bag-in-box

100 % BLÅBÄR



RÅ TRANBÄR

RÅ Tranbär är koncentrerad råsaft av 100 % tranbär. Inget annat.
En uppfriskande dryck av en naturlig råvara. För dig som är noga med vad du äter och dricker.
Eftersom RÅ Tranbär är koncentrerad kan den spädas 1:4.
Prova gärna att späda den 1:8 till en god måltidsdryck.

Finns på:
0,5 liter flaska

100 % TRANBÄR



RÅ ARONIA

RÅ Aronia är råsaft av 100 % kallpressade ekologiska aroniabär.
Vi har tillsatt lite vatten för smakens skull. Så nära naturen man kan komma.
Intresset för naturens egna produkter är stort och allt fler gör medvetna val för att komma så nära råvaran som möjligt.
Prova gärna RÅ Aronia som alkoholfritt alternativ.

Finns på:
0,5 liter flaska

100 % ARONIA



RÅ FRISK

RÅ Frisk är precis som det låter. En riktigt frisk och fräsch dryck som kan drickas både varm och kall.
RÅ Frisk är gjord av råsaften från 4 mogna citroner och lite färsk ingefära. För smakens skull har vi sedan blandat i vatten. Inget annat.
RÅ Frisk passar dig som vill ha en osötad törstsläckare.

Finns på:
0,5 liter flaska

CITRON/INGEFÄRA



RÅ INGEFÄRA

RÅ ingefära är en smakrik blandning av juice från ingefära, äpple, chili och citron.
Gillar du ingefärens styrka är detta drycken för dig.
Tack vare chilin sitter smaken i längre, och äpplet bär fram ingefärens och chilins smaker medan citronen balanserar äpplets sötma.
RÅ Ingefära blir lätt en favorit.
Drick den gärna som en shot.

Finns på:
0,5 liter flaska
70 ml shot

INGEFÄRA/ÄPPLE/CITRON/CHILI



CHIAFRÖN

Chiafrön innehåller rikligt med Omega 3-fettsyror, olika B-vitaminer och mineralämnen. Dessutom är de glutenfria och rika på vattenlösliga fibrer.
Chiafrön kan ströslas över eller blandas i praktiskt taget vad som helst när du bakar, lagar mat eller blandar en smoothie.
Rekommenderat dagligt intag: max 15 g

Finns på:
600 gram burk

100 % EKOLOGISKA CHIAFRÖN



QUINOA

Quinoa är släkt med rödbeta och spenat och är fri från gluten. Dessutom är den rik på fibrer.
Fröet innehåller mycket - och fullvärdigt - protein, bra fetter och mineraler, som zink och magnesium, samt vitaminer.
Quinoan kan kokas och ersätta ris, pasta, couscous och potatis.

Finns på:
700 gram burk

100 % EKOLOGISK QUINOA

GURKMEJA

Den malda jordstammen av gurkmeja - Curcuma longa - ger ett pulver som är en naturlig källa till både curcumin och andra ämnen.
Gurkmeja har använts som krydda, färgämne och medicinalväxt i flera tusen år.
Idag är gurkmejan mer aktuell än någonsin. Drycken guldmjölk, som du gör med gurkmeja, är mycket uppskattad.
Produkten har certifikat på att kemiska bekämpningsmedel inte använts.

Finns på:
200 gram påse
500 gram påse

100 % MALD GURKMEJA



Inget tillsatt socker eller sötningsmedel

