

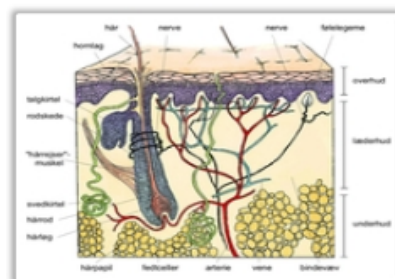
Skin-care wellness

www.KlinikBodywork.dk



Det organisatoriske multitalent

Kroppens geniale indpakningsmateriale - huden - har mange egenskaber på en gang. En voksen har ca. halvanden m² hud, som udgør ca. 4 kg af den samlede kropsvægt. Udadtill danner den kroppens fysiske af-grænsning, som er både vandtæt, lufttæt, beskytter mod bakterier og tryk/stød, kan optage eller udskille ting, regulere krops-temperaturen, er elastisk og bevægelig og modtager et hav af informationer, idet den modtager sanseindtryk om varme/kulde, vind eller vand/fugt, tryk og berøring samt smerte. - En sand fuldtidsbeskæftiget! En optimal sammensætning og ernæring af huden understøtter dens multi-funktioner.



Et kig ind under huden med forstørrelsesglas.

Columbus og agurken

Langt de fleste synes sikkert at agurker er helt "normale" og ikke noget særligt, men ved et nærmere kig bedrager skindet måske; agurken er i familie med græskar, squash og melon og botanisk set er den en frugt, -faktisk et bær med frø, men da den hverken er sød eller sur spiser vi den dog som en "almindelig" grøntsag svarende til sit grønne udseende.

Når man spiser en agurk bruges der mere energi til tygning og opvarm-ning af agurken til kropstemperatur end der er næring i selve agurken, så ved udelukkende at spise agurker ville man nok enten sulte eller fryse ihjel...



Nogle eksempler på meget vandholdige fødevarer.

www.KlinikBodywork.dk

(Blegselleri-stænger forbruger faktisk også mere energi end du får ud af dem...).

Agurkens næringsværdi er næsten lig nul, da den består af over 95% vand. Men alligevel indeholder den lige så mange gener som et menneske. Selve planten skal bestøves for at sætte frø, men ikke for at danne frugter/agurker og høstes faktisk, når den er "umoden", (deraf navnet fra "agourus" som på græsk betyder umodne bær eller evt. fra angurion; melon). Frugtkødet er ofte lidt køligere end dennes omgivelser, men kræver meget varme for at gro.

En "stresset" agurk danner bitterstoffet curcubitacin som i større mængder er giftigt og virker dehydrerende. (Du kan prøve at stresse en agurk ved at rive den med en gaffel og vente.
-Spis derfor kun frisk agurk, skær altid endeskiven af og skræl den først lige inden spisning).

I oldtiden tillagde man agurken helende og foryngende egenskaber.
Og hvor kommer denne ganske "almindelige danske agurk" fra?

Amerika fik bragt agurken af Christoffer Columbus i 1494, og man mener den har fundet vej til Europa fra Sydøstasien/Kina via Ægypten og Middelhavsområdet til Romerne og resten af Europa. Danmark fik først agurker omkring 1700-1800-tallet, da de trives bedst i varmere klima og derfor bor i drivhus her. Der konsumeres nu ca. 16 millioner kg agurker i Danmark hvert år. (Om det er et udtryk for at danskerne måske er ved at "gå lidt agurk" vides ikke).

Personer, som har afprøvet skin-care wellness har oplevet:

- blødere og mere spændstig hud med færre urenheder og mindre behov for kosmetisk pleje.
 - en sund kulør og gladere hud.
 - blødere og mere kæmbart hår.
 - fyldigere læber.
 - oplevelsen af at gøre noget godt for sig selv.
 - mindre tarmluft, undtagen på kål-dage.
 - skulle klippe negle noget oftere og de blev også lidt mere stabile.
 - hurtigere og bedre sårheling med mindre skorpedannelse.
 - huden faldt hurtigere på plads ved skindfolde-testen på armen, hvor man løfter en hudfold.
- Men det hjalp ikke mod hård hud under fødderne. (I hvert fald ikke efter 21 dage...).

Nogle steder kan man også læse at

- agurker har et højt indhold af mineralsalte (natrium, kalium, chlor, fosfor, magnesium, kobber, iod og flour) som styrker hjertet og sænker blodtrykket.
- agurker indeholder folsyre, niacin (vitamin B3) og D-biotin (naturligt vitamin B7), vigtige for kroppens celledeling generelt og dannelsen af røde blodlegemer.
- avocado indeholder 20 forskellige vitaminer og mineraler, har frugters højeste protein indhold, indeholder 75% umættet fedt, er natrium-fri og sænker stressniveauet ved at bidrage til dannelsen af serotonin og dopamin.

(Side 3)

- tomater, gulerødder, rødkål, gujava, grapefrugt, papaya, vandmelon, mango, asparges og peberfrugter indeholder meget lycopene, en stærk antioxidant, som beskytter mod kræft og er gavnlige for øjne, knogler, nerver og hjerne og giver en blød hud. Antioxidanter forlænger bl.a. cellers levetid og mindsker rynke-dannelse.
- 70% af hudens vægt udgøres af kollagen. Når kollagen nedbrydes, opstår der rynker.
- mandler, valnødder, peanutter og pecannødder indeholder meget l-lysine, som er kollagen-dannende, virus-bekæmpende (herpes), kolesterolsænkende og fremmer calcium optag.
- f.eks. bær, spirer, bananer, æg, linser, og koldtvandsfisk indeholder meget biotin, som kan benyttes i dannelsen af fedtsyrer og DHA (omega 3, PUFA) vigtige for hud og hår.
- 75-90% af kartofler, gulerødder, søde kartofler og lotusrødder er vand og rodfrugterne indeholder en del hyaluronsyre, som kan binde 1000x sin egen vægt i vand.
- hyaluronsyre i hudens bindevæv aftager med alderen, så huden bliver tyndere og løsere.
- grapefrugt, appelsiner og tomater indeholder naringenin, som hæmmer nedbrydning af hyaluronsyre, så hudens vandindhold beskyttes.
- chia-frø kan binde 30x deres egen vægt i vand, så hvis du spiser dem mens de er tørre kan de derfor suge væske ud af din krop og enten dehydrere dig eller i værste fald give forstoppelse.
- chili og peberfrugter indeholder capsaicin, som kan virke smertedæmpende ved irritation af nerverødder, som f.eks. tør, kløende hud. (Ikke alle kan tåle capsaicin). Meget kløende hud kan også være tegn på allergi eller "forsuring" af kroppen.

Men da ingen endnu ved noget af dette med sikkerhed er det blot spændende læsning.

Sørg desuden for at få nok søvn og mediter gerne et kvarter hver dag, da et nedsat stress niveau bidrager positivt til hudens velbefindende.

God fornøjelse med skin-care wellness.