

Supermat

~ Mat vi må bruke hver uke! ~

Bær

SOLBÆR

BLÅBÆR,
må ikke være
tilberedt

GOJI

(Lycium barbarum)
Bukketorn.

Sv: Bocktörne.

Da: Almindelig

Bukketorn.

En: Wolfberry / goji
berry

18 aminosyrer, mye
kalsium, selenium,
zinc, vitamin B2 and
C, betakarotene,
potassium

TINDVED /

havtorn (Hippophaë
rhamnoides)

Vit: A, B-kompleks,

C, E. Aminosyrer,
mineraler, anti-
oksidanter etc..

For hjerte, hud,
kolesterol og det
meste.

MORBÆR

Frukt

TOMATER

KIVI vit K,
Blodfortynnende,
lettopptagbare
antioksidanter

GRANATEPLE

bl.a fruktbarhet,
ikke minst mannen.
Antioksidanter oa

ANANAS f.eks
som juice

RØDE DRUER

kjernen hindrer
«hjerne-plakk» og
dermed senilitet.
Hindrer også
«plakk» i årene. Bra
for kolesterol

VANNMELON

Antioxydanten
lycopene, C-vit, A-
vit, B6

AVAKADO

vit k

PAPAYA svært
næringsriktig

SITRON

OLIVEN sunt
fett, E-vit

ACAI (palme)

NONI

phytonutrients

MANGOSTAN

(Garcinia
mangostana)

Grønnsaker

SELLERI f.eks
som grønn juice

GULROT

BROKKOLI

vit K. Trolig
isothiocyante som
virker mot alle typer
kreft.

PERSILLE mye
kalsium, generelt
mye mer næring enn
f.eks gulrot.

Løk

RØDLØK godt
for hjerte

HVITLØK

Allicin fungerer som
en av verdens beste
antioksidanter. Mest
effektiv rå.

Nøtter

Nøtter kan med
fordel spises. Rista
eller salta er ikke
like sunt.

NØTTER

VALNØTT fiber,
B-vitaminer,
antioksidanter og
MER omega-3
fettsyrer enn andre
nøtter.

**HASSEL-
NØTTER**

**KASHEW-
NØTTER**

Algeprodukt

SPIRULINA

CHLORELLA

Korn ol

MAIS

SPANSK

SALVIE (Salvia
hispanica) Eng:
Chia seeds. Godt for
mye. Lett å bruke.
Har alle essensielle
aminosyrer, unntatt
taurine. Omega-3,
mer antioksidanter
enn blåbær.

HAVRE reduserer
kolesterol

Annen mat

EGG mye
forskjellig! zink

HONNING zink,
antioksidanter

**KAKAO-
BØNNER** zink,
kromium,
magnesium, masse
vitaminer,
betakaroten

MØRK

SJOKOLADE (må

være mørk/beisk!)
Antioksidant:
flavonoider

BØNNER lutein
beskytter øyne mot
sollys. Proteiner,
phytochemicals,
natrium.

MISO japansk,
men selges over hele
verden.

**FET FISK FRA
KALDT VANN**
Helst villfish.

Olje

OLIVENOLJE
mot kreft i kolon,
brystkreft, kolesterol
oa

KOKKOSOLJE
tåler varme/steking
bedre. Mindre frie
radikaler. Mot
sukkersyke. Gode
helseeffekter tross
mettet fett.

Krydder

KANEL

INGEFÆR

CARRY

GURKEMEIE
finnes også i carry

OREGANO

Orange=Trolig viktig Rødt = Trolig viktigere! Magenta = svært viktig! Mer ukjent viktighetsgrad (for meg) = svart.

Unngå skadelig mat, røyk etc. Dokumentert livsforlengende og helsefremmende er også trim og gode sosiale relasjoner. Forskningen tyder på at man da blir minst 10-20 år eldre i snitt. Praktiserer også fornuftig faste (minsker produksjon av frie radikaler), så kan man øke snittalder og helse ytterligere.

Supersup!

Drikke seg sunn tar en liten stund!

Lett måte å få i seg planteføde

Med juice kan man få i seg 1 kg frukt og grønnsaker pr 50 kg kroppsvekt.

Oppbevaring og servering

Juice bør ikke oppbevares mer enn 24 timer, og serveres nærmere romtemp enn kjøleskaptemp.

Tilsett noe utfyllende...

Flere oljer kan tilsettes for å supplere næringsinnholdet.

Litt om prioritering

MYE KAN BRUKES. Blad og grønnsaker er å foretrekke grunnet frukts påvirkning på sukkernivå.

Juice eller smoothy

En enkel blanding er Selleri, fennikel og agurk. Men det er mye mer:

Røde salatblad

Grønne salatblad

Escarole (Escarole endive) salat

Romaine salat (Romansallad (Lactuca sativa var. longifolia)

Spinat

Grønnskål

Kål

Persille

Cilantro (Virker brukes om to planter? En med sitronlignende smak og koriander?)

Bra med plante«rester» / fruktkjøtt. De som gir mye «rester» kan blandes med bløtere typer: vannmelon, appelsin oa.

Kan ha Spansk Salvie i smoothy.

AVAKADO-SMOOTHY (ikke bare banan...)

BLANDINGS-JUICE / -SMOOTHY

BLANDINGER med mye antioksidanter

GOJI, ACAI, NONI og MANGOSTAN kan juices og f.eks blandes. Slik blanding selges i vert fall i USA. Vaskelig å tenke seg

noe sunnere, med livsforlengende unike phytonutrient

BILLIG APPELSIN-JUICE

For hjerte

SOLBÆRJUICE

For hjerte

DRUE-JUICE av RØDE druer (Se RØDE DRUER) I hovedsak virkning som rødvin.

GRANATEPLE-JUICE Bl.a i noen blandingsjuicer

SELLERI-JUICE

GRØNN JUICE (lag selv. Smak til m. a. Juice

VANNMELON juice av HELE planten.

GRAPEFRUKT-JUICE mot kolestrol

Te

PAU D'ARCO / Lapacho te

GRØNN TE Grønn og vanlig te setter ned prognoser for mange typer kreft med 30-40%. De og flere andre te-typer kommer fra samme plante.

VANLIG TE Helst sammen med grønn te. Da fjernes negativ virkning.

OOLONG TE er en østerlands variant laget av samme plante som grønn te og vanlig te. Skal ha litt mindre antioksidanter enn

grønn- og mer en vanlig te.

ROOIBOS Afrikansk

NYPETE gir rooibos god smak

KAMILLETE stabiliserer blodsukker, mot sukkersyke

Annet

BEISK KAKAO m honning, kanel og litt kaffe, ris- og soyamelk. Kakao inneholder protein, fett, calcium, iron, carotene, thiamine, riboflavin, og magnesium, som er essensielt for korrekt hjernefunksjon. Inneholder også coffein.

Orange=Trolig viktig Rødt = Trolig viktigere! Magenta = svært viktig! Mer ukjent viktighetsgrad (for meg) = svart.

Litt kaffe er sunt... Litt alkoholholdig er sunt... Fortinnsvis rødvin fra sørvest Frankrike. Bør være lite søt og med relativt lavt alkoholnivå. Slik vin er mest sunn med 5-10 dobling av antioksidantene polyfenoler (Grov alkoholisme korter livet 15-20 år.)