

En sunn og frisk kropp helbreder seg selv hele tiden.

Denne naturlige helbredelsesprosessen kan hemmes av blant annet:

- o Arvelige faktorer
- o Forgiftning
- o Stråling
- o Alvorlig skade
- o Virus, bakterier, frie radikaler
- o Mangel på mikronæringsstoffer – det vil si vitaminer og mineraler.

Mikronæringsstoffer og Makronæringsstoffer.

Mikronæringsstoffer, eller ikke – energigivende næringsstoffer. Vitaminer og mineraler bidrar ikke med energi til kroppen, men de er stoffer som er viktige for at mange prosesser i kroppen skal skje, slik at kroppen fungerer slik den skal.

Når det gjelder vitaminer og mineraler er det viktig å sikre seg at disse er biotilgjengelig, det vil si at de blir tatt opp i kroppen. En Italiensk studie viste at 11,5% av kosttilskudds produktene ikke hadde noe opptak av mikronæringsstoffer via fordøyelseskana-len. Kvaliteten på produktene vil alltid være avgjørende. Flytende produkter vil i de fleste tilfeller være et bedre alternativ.

Mens makronæringsstoffer er næringsstoffer som en organisme trenger mye av. Makronærings-stoffene er fett, proteiner og karbohydrater.

Fett og karbohydrater er viktige kilder til energi, mens protein i tillegg er byggesteiner for muskler og andre proteinrike vev.

Energibalansen handler om kalorier inn versus kalorier ut. Balansen mellom energiinntaket vi får fra maten vi spiser, og energien vi forbruker ved fysisk aktivitet er helt avgjørende for om vi holder vekten i ro eller om du går opp eller ned i vekt. Et energioverskudd over tid gir økt fettlagring og fører til vektøkning. For å redusere kroppsvekten kreves det at kroppen er i energiunderskudd; energien fra mat og drikke må være mindre enn forbruket over tid. Kostholdet har størst effekt på energibalansen, og fysisk aktivitet alene er ikke nok til å redusere overvekt.

