ET OVERBLIK

Tag styringen over dit helbred

Carina Kock
@SPISDIGRASKKLINIKKEN

Indhold

En ny tilgang til raskhed og sundhed 3

Mad kommunikerer med dine celler 4

Flere danskere udvikler kroniske sygdomme 5

Functional medicine 7

Hele vejen rundt om din sundhed 10

Tag styringen over dit helbred 11

Kontakt os 12

En ny tilgang til raskhed og sundhed

Velkommen til denne e-bog, der er en introduktion til, hvordan du kan tage styringen over dit helbred.

I Spis dig rask Klinikken arbejder vi med udgangspunkt i Functional medicine. Det er en arbejdsmetode, der optimerer sundhed og finder de underliggende årsager til sygdomme.

Du kan læse om, hvordan Functional medicine tager højde for den enkeltes unikke genetik, biokemi og livsstil for at forstå og løse kroniske sygdomme. Functional Medicine giver os mulighed for at tage kontrol over vores helbred og trivsel på en naturlig og holistisk måde.

Ved at forstå, hvordan kosten har afgørende betydning for kommunikationen med vores celler og hvordan livsstilsvalg påvirker vores helbred, kan vi opnå en dybere forståelse af, hvordan vi kan optimere vores sundhed.

Tak for din nysgerrighed på vores arbejde og for at læse med her.

Carina Kock

Mad kommunikerer med dine celler

Vores krop er en utrolig kompleks mekanisme, hvor milliarder af celler arbejder sammen i en perfekt koreografi for at opretholde vores sundhed og velvære. Men hvad mange mennesker ikke indser er, at den mad vi spiser, spiller en central rolle i at kommunikere med vores celler og påvirke deres funktion.

Vores mad spiller en afgørende rolle i vores helbredstilstand. Madens virkninger strækker sig langt ud over blot at tilfredsstille sulten. Mad fungerer som brændstof for kroppen, og påvirker vores biokemi på komplekse måder.

Det er derfor helt afgørende for et sundt og rask liv at forstå, hvordan visse fødevarer og næringsstoffer kan påvirke vores krop og helbred, både positivt og negativt.

Hver eneste mundfuld af mad, vi spiser eller drikker, indeholder molekyler og næringsstoffer, der fungerer som beskeder til vores celler. Disse beskeder hjælper vores celler med at regulere alt fra energiproduktion, DNA-reparation, immunforsvar, hormonproduktion og inflammationsniveauer.

Madens kommunikation med vores celler er afgørende for at understøtte en sund biokemisk balance og opretholde et sundt liv. Mad er medicin.

Flere danskere udvikler kroniske sygdomme

I de senere år har Danmark og mange andre lande oplevet en markant stigning i forekomsten af kroniske sygdomme. Det er sygdomme som type 2-diabetes, stofskiftelidelser, hjerte-kar-sygdomme, fedme, autoimmune sygdomme og visse kræftformer. De har fået epidemiske proportioner og det har indvirkning på folke-sundheden og samfundet som helhed.

Flere faktorer spiller ind i udbredelsen af kroniske sygdomme, herunder genetik, miljømæssige faktorer og livsstilsvaner. Men en væsentlig del af årsagen til den stigende forekomst af kroniske sygdomme er vores kost- og livsstilsmønstre.

Behovet for forandringer

I vores moderne samfund står vi overfor en række komplekse sundhedsudfordringer. Traditionel medicin har uden tvivl gjort betydelige fremskridt i behandlingen af mange sygdomme. Men der er stadig mange tilfælde, hvor den konventionelle tilgang ikke altid fører til tilfredsstillende resultater.

Det er her Functional medicine kommer ind i billedet - som en dynamisk og individuel tilpasset tilgang til et sundt og rask liv.

På næste side kan du læse om de største udfordringer for vores sundhed

Usunde kostvaner

Vores kostvaner er præget af et højt indtag af raffinerede kulhydrater, sukker, mættet fedt og forarbejdede fødevarer. Disse fødevarer er typisk lave i næringsværdi og høje i kalorier, hvilket kan føre til overspisning, vægtøgning og kronisk inflammation i kroppen.

Den overdrevne brug af sukker i vores kost har vist sig at være særlig problematisk. Sukkerholdige drikkevarer og forarbejdede fødevarer, der er rige på tilsat sukker, bidrager til insulinresistens, fedtlever og forstyrrelser i kroppens indre processer.

Mangel på næringsstoffer i kosten som følge af dårlige kostvaner kan også påvirke vores celler, hormonbalance og immunforsvar negativt.

Stillesiddende livsstil

Sammen med usunde kostvaner fører vores moderne livsstil også til en stillesiddende tilværelse. Mange af os bruger størstedelen af vores tid foran skærme, på arbejdet og i transport, hvilket reducerer vores fysiske aktivitet betydeligt.

Manglende motion og fysisk aktivitet er forbundet med en øget risiko for overvægt, hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og andre kroniske tilstande. Fysisk inaktivitet påvirker også vores mentale sundhed negativt og kan bidrage til stress og angst.

Stress og søvnmangel

Moderne livsstilsfaktorer som stress og søvnmangel har også en betydelig indvirkning på vores helbred.

Kronisk stress skaber mere inflammation i kroppen og forstyrrer hormonbalancen. Det er forhold, der øger risikoen for kroniske sygdomme.

Søvnmangel og nedsat søvnkvalitet er en anden udbredt udfordring i vores moderne samfund. Utilstrækkelig søvn påvirker vores immunforsvar, hormonelle regulering og kognitive funktioner, hvilket kan have en negativ indvirkning på vores sundhed og livskvalitet.

Functional medicine

Functional medicine er en holistisk tilgang til sundhed. Vi fokuserer på at forstå de underliggende årsager til sygdomme - i stedet for blot at behandle symptomerne. Vi finder de komplekse sammenhænge mellem genetik, miljø og livsstil, der kan påvirke vores sundhed.

Nogle af de centrale principper i Functional medicine inkluderer:

Individuel tilgang
Alle mennesker er unikke, og derfor er der ikke en plan, der passer til alle. Behandlingen tilpasses individuelt, baseret på en persons unikke genetik, historie, biokemi og miljømæssige påvirkninger.

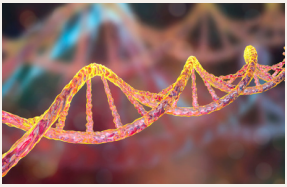
Helhedsorienteret
I stedet for at se på kroppen som separate systemer, betragter vi kroppen som en integreret enhed, hvor alle organer og systemer arbejder sammen. For eksempel kan fordøjelsessystemets problemer påvirke immunforsvaret og omvendt.

Evidensbaseret
Functional medicine bygger på videnskabelig forskning inden for områder som genetik, biokemi, ernæring og livsstilsfaktorer.

Vi anvender evidensbaserede metoder og tilgange til at forstå og behandle de underliggende årsager til sygdomme.

Vi undersøger klientens individuelle biokemi og genetik og vurderer de miljømæssige og livsstilsmæssige faktorer, der påvirker helbredet.

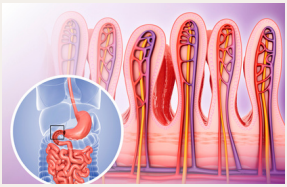
Det betyder, at vi kan lave skræddersyede behandlingsplaner, der adresserer de underliggende årsager til sygdomme. Og som samtidig støtter op om en helheds-orienteret sundhedstilstand.



Dine gener spiller med

Genetik spiller en afgørende rolle i vores sundhed og sygdomsrisiko. Visse genetiske variationer kan øge vores sårbarhed over for visse sygdomme. Ved at forstå vores genetiske profil kan vi tilpasse vores livsstil..

Vores valg af mad, livsstil og miljømæssige faktorer spiller også en afgørende rolle for, om bestemte gener bliver aktiveret eller slukket. Functional medicine fokuserer på at bruge denne viden til at hjælpe klienterne til at gennemføre livsstilsændringer, der matcher den enkeltes genetik på udvalgte områder.



Din indre biokemi

Vores krop er et komplekst netværk af biokemiske processer, der er nødvendige for at opretholde sundhed og balance. Inden for Functional medicine ser vi nøje på disse processer og undersøger, hvordan næringsstoffer, og eventuelle næringsstofmangler, påvirker vores biokemi.

Overvækst af bakterier, svampe og andre mikrober kan have negativ effekt i kroppen og påvirke vores indre biologiske balance. Det er forhold der kan belaste kroppen med toksiner, øge inflammation, forbruge næringsstoffer og i det hele taget skade cellerne.

Livsstilsfaktorer

Livsstilsfaktorer som vejrtrækning, motion, stresshåndtering og søvn er afgørende for vores sundhed og velvære. Functional Medicine tager højde for klienternes individuelle livsstil og vaner for at finde de livsstilsområder, der kan forbedres.

F.eks kan stress og søvnmangel udløse inflammatoriske reaktioner og forstyrre hormonbalancen. Det er en tilstand, der kan være med til at udvikle kroniske sygdomme. Ved at tilpasse livsstilen og praktisere selvomsorg kan vi styrke vores evne til at håndtere udfordringer og forebygge fremtidige sundhedsproblemer.

Sammenligning mellem Functional medicine og konventionel medicin

I Spis dig rask Klinikken lægger vi stor vægt på forebyggelse af sygdomme.

Ved at se på de tidlige tegn på ubalance og tage affære, kan mange sygdomme forebygges eller mindskes.

Den traditionelle medicinske tilgang til sygdomme, er ofte symptomatisk. Hvis en person har hovedpine, gives medicin for at lindre smerten. Men årsagen til hovedpinen bliver måske ikke undersøgt tilstrækkeligt. Vi, der arbejder inden for Functional medicine, dykker dybt ned i klientens livsstil, kost, søvnmønstre, stressniveau og miljømæssige påvirkninger for at finde årsagen til problemet.

Functional medicine har vist sig at være særligt effektiv i behandlingen af kroniske sygdomme som diabetes, autoimmune sygdomme, fordøjelsesproblemer, hormonelle ubalancer og mange andre tilstande, hvor den konventionelle medicin kan have begrænsninger.

Inden for Functional medicine spiller kosten en helt central rolle i opretholdelsen af sundhed. Vi fokuserer på at bruge mad som medicin, og anvender kostændringer for at støtte kroppens helbredende processer.

Functional medicine er en veldokumenteret og holistisk tilgang til sundhed. Ved at forstå grundprincipperne i Functional medicine kan du bedre tage ansvar for dit eget helbred og arbejde dig hen mod et liv i raskhed og høj livskvalitet.

Hele vejen rundt om din sundhed

Functional medicine i klinikken

Hvordan bruger vi så Functional medicine til vores arbejde i klinikken?

I stedet for at tilbyde en "one-size-fits-all" tilgang, arbejder vi tæt sammen med klienten, for at forstå genetik, livsstil, kostvaner og miljømæssige eksponeringer.

Vi har en meget grundig tilgang til samarbejdet med vores klienter. Vi indhenter helbredsoplysninger for at forstå klientens situation og bestiller laboratorie analyser, når der er behov for det.

Sammen med klienten arbejder vi på at finde de underliggende årsager til sygdomme og helbredsudfordringer.

Det betyder, at vi kan udvikle skræddersyede planer, der tager højde for den enkeltes specifikke behov.

Derudover har vi udviklet værktøjer, der skal gøre det nemmere at omlægge sin kost og livsstil.

Flere studier viser, at mennesker der følges tæt under omlægning af livsstil, når bedre og hurtigere i mål. En ny livsstil skal tage udgangspunkt i dig, der hvor du er i livet og i det tempo, der virker for dig.

Tag styringen over dit helbred

Udbredelsen af kroniske sygdomme i Danmark og globalt er en kompleks udfordring, der kræver nye overvejelser.

Mens flere faktorer spiller ind i denne problemstilling, har vores kost- og livsstilsmønstre en betydelig påvirkning på vores sundhed og velvære.

Ved at træffe bevidste valg om vores kost og livsstil, og prioritere en sundere tilværelse, bliver det lettere at tage ansvar for vores eget helbred.

Spis dig rask Klinikken fokuserer på at give dig viden og værktøjer til at tage aktivt ansvar for dit helbred.

Ved at forstå dine genetiske forudsætninger, biokemiske processer og livsstilsfaktorer kan du træffe et informeret valg for at opnå et godt helbred og forebygge kroniske sygdomme.

Gennem en helhedsorienteret tilgang, der tager højde for genetik, biokemi og livsstil, får du mulighed for at trives og tage kontrol over din egen sundhed og velvære.

Kontakt os hvis du vil vide mere

KONTAKT OS

+ 45 20 12 96 33
www.spisdigrask.dk
carina@spisdigrask.dk
@Spisdigraskklinikken

KLINIKKEN

AYA House
Danstrupvej 27G
3480 Fredensborg

VI RINGER

Book en uforpligtende samtale med Carina