



nyhedsbrev

Denne udgave af Madforlivet nyhedsbrev fokuserer på sund hud, naturlig solbeskyttelse og hvilke fødevarer, der nærer og beskytter. Du kan møde den skønne og vidende Anette Kristine Poulsen, der bare ved så uendeligt meget om sund hud og hudpleje. Hun har arbejdet med hudpleje det meste af sit liv, og er også kvinden bag det velbesøgte site Beautyspace.dk. Læs mere om Anette og hent hendes gode råd herunder.

Jeg vil også rigtig gerne høre din mening om, hvilken forside, der skal pryde min nye bog, og har du lyst til at hjælpe mig og sende en mail med, hvilken forside du foretrækker, så deltager du automatisk i en konkurrence om et af de allerførste signerede eksemplarer af '7 veje til et langt liv', der udkommer til september. Håber du har lyst til at hjælpe ved at give din mening til kende, for din mening betyder meget.

I denne uge kan du også læse nyt om Oluf Borbye Pedersen, professor og en af verdens førende forskere indenfor betydningen af et velafbalanceret tarmmikrobiom. Han opfordrer dig til at indføre én enkelt ny vane, der vil kunne hjælpe dig og din sundhed helt enormt.

Sædvanen tro finder du også delikate opskrifter. Måske var det noget med den skønne hyldeblomst mocktail, den lækre tomattearte, friske tomat salat eller grønne kartoffelsalat, eventuelt i selskab med lidt Skagen fisk?

Nyd sommeren, hinanden og det hele
Anette

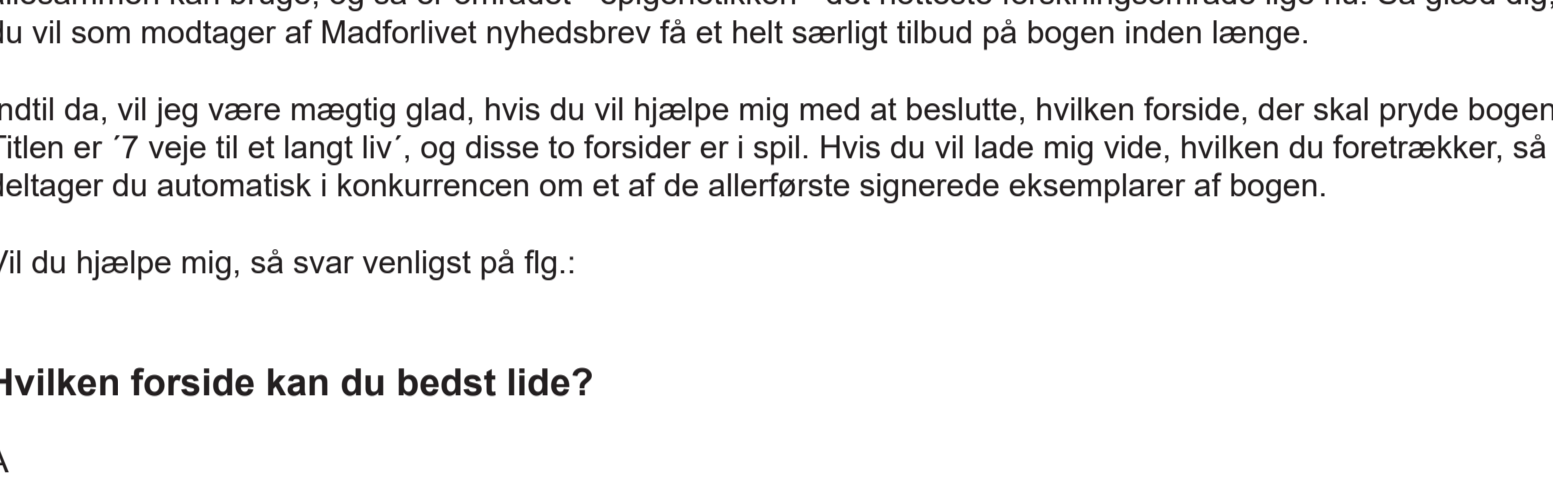
Sommer drink - mocktail med hyldeblomst og blåbær



Den lækreste og friskeste sommer drink helt uden alkohol. Mocktail'en består af hyldeblomst, citron og blåbær, og den smager fantastisk. Du finder opskriften her

[Sommer drink - mocktail med hyldeblomst](#)

Vil du hjælpe mig med at vælge forside til min nye bog?



Nogle af jer har måske bemærket, at jeg har arbejdet hårdt og intenst på færdiggørelsen af min bog nummer 40. Den er nu ved at være klar til tryk. Jeg har tilstræbt at skabe Danmarks første praktiske og lettilgængelige lev længe manual. I bogen finder du den seneste nye forskning på området, selvfølgelig i lettilgængelig og brugbar form, og jeg glæder mig rigtig meget til at præsentere den for dig, for emnet er spændende og noget vi allesammen kan bruge, og så er området - epigenetikken - det hotteste forskningsområde lige nu. Så glæd dig, og du vil som modtager af Madforlivet nyhedsbrev få et helt særligt tilbud på bogen inden længe.

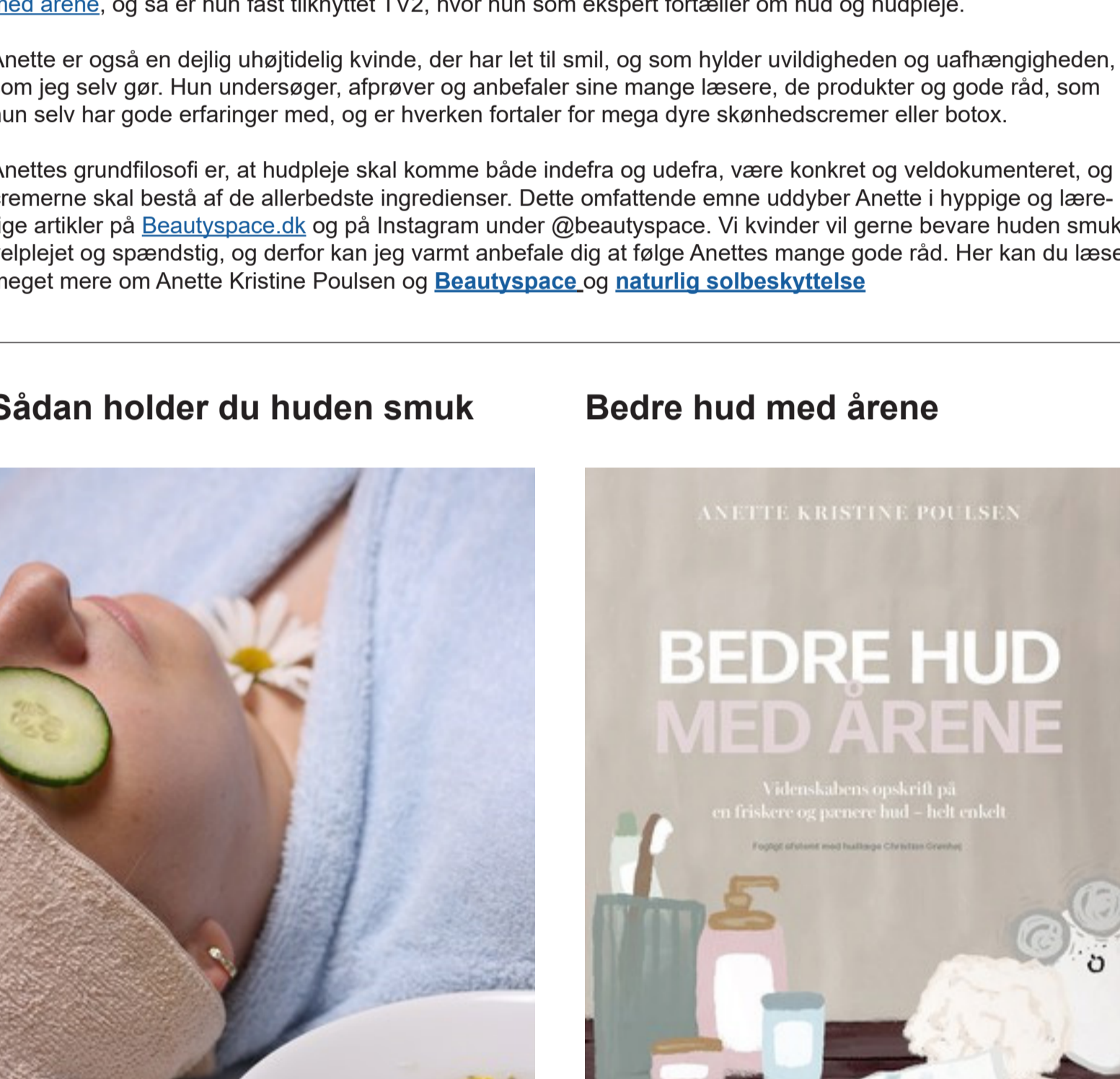
Intillid da, vil jeg være mægtig glad, hvis du vil hjælpe mig med at beslutte, hvilken forside, der skal pryde bogen. Titlen er '7 veje til et langt liv', og disse to forside er i spil. Hvis du vil lade mig vide, hvilken du foretrækker, så deltager du automatisk i konkurrencen om et af de allerførste signerede eksemplarer af bogen.

Vil du hjælpe mig, så svar venligst på flg.:

Hvilken forside kan du bedst lide?
A
eller
B

Send venligst dit svar til anette@madforlivet.com snarest muligt. Din mening er højt værdsat og husk venligst at skrive navn og adresse i mailen. På forhånd tak Anette

Mød skønne Anette Kristine Poulsen



Anette Kristine Poulsen er en kvinde, der ved rigtig meget om hud og hudpleje. Hun har arbejdet med hudpleje det meste af sit liv, og er også kvinden bag det velbesøgte site Beautyspace.dk. Anette er skønhedsredaktør på Børsen, forfatter til bøgerne Slip Rynkehysteriet, Superhud, Seriøst bedre hud og den fantastiske [Bedre hud med årene](#), og så er hun fast tilknyttet TV2, hvor hun som ekspert fortæller om hud og hudpleje.

Anette er også en dejlig uafhængig kvinde, der har et liv og en familie, og som hylder uvideligheden og uafhængigheden, som jeg selv gør. Hun undersøger, afprøver og anbefaler sine mange læsere, de produkter og gode råd, som hun selv har gode erfaringer med, og er hverken fortalere for mega dyre skønhedscremer eller botox.

Anettes grundfilosofi er, at hudpleje skal komme både indefra og udefra, være konkret og veldokumenteret, og cremere skal bestå af de allerbedste ingredienser. Dette omfattende emne uddyber Anette i hyppige og læseværdige artikler på Beautyspace.dk og på Instagram under [@beautyspace](https://www.instagram.com/beautyspace). Vi kvinder vil gerne bevare huden smuk, velplejet og spændstig, og derfor kan jeg varmt anbefale dig at følge Anettes mange gode råd. Her kan du læse meget mere om Anette Kristine Poulsen og Beautyspace og [naturlig solbeskyttelse](http://naturlig-solbeskyttelse)

Sådan holder du huden smuk



Har du nogensinde tænkt over, at mænd og kvinder ældes forskelligt? Det skyldes blandt andet, at der er ganske stor forskel på mænds og kvinders hud. Det opleves ofte som, at vi kvinders hud rynker og ældes hurtigere end mænds, hvilket er temmelig irriterende.

Strukturen i huden er forskellig, selv opbygningen af hudlagene bevirkter, at mænds hud er stærkere, tykkere og dermed rynker og ældes langsommere end kvinders. Mænd hud er for eksempel cirka 20% kraftigere end kvinders og indeholder også langt flere fedtceller og mere collagen. Kvinders hud er mere fleksibel og dermed også svagere i strukturen, og så bliver vores hud også markant tyndere og indeholder mindre fedt, når vi går i overgangsalderen. Det betyder, at den lettere rynker og kan blive slap. Forskellene skyldes først og fremmest forskellene i den hormonelle aktivitet, der for mænds vedkommende skyldes det mandlige kønshormon testosteron, og for kvinders østrogen.

Huden er kroppens største organ, og den har behov for tilstrækkeligt med væske og sundt fedt for at kunne næres og holde formen. Du kan nære din hud både indefra og udefra, og faktisk er noget af det bedste du kan gøre for din hud at holde den hydreret med cirka 1 ½ - 2 liter rent vand hver dag. Suppler med sunde fedtsyrer som hørfrøolie, omega 3 fra plankton (Zooa), fisk og ekstra jomfruolivenolie og suppler med bær, der er rige på antioxidanter. C vitamin indholder i for eksempel jordbær eller havtorn og højer end i grapefrugter, og da jordbær, hindbær og solbær desuden indeholder stoffet ellagsyre, så kan disse bær faktisk virke foryngende på huden. Vores hud kræver en indsats hver dag. Læs mere her [Sådan får du smuk hud](#).

Bedre hud med årene



Bogen Bedre hud med årene fortæner en masse ros. Den er kendt som skønhedsredaktør på Børsen, og forfatter til flere bøger om hud og hudpleje. Bogen er både klog, saglig og videnskabeligt velunderbygget, så den er god at læse, hvis man gerne vil være kløgere på, hvad der kan være godt for ens hud. Og særlig talt, så er den også befriende læsning. For endelig en klog kvinde, der tager livet med de mange, ofte alt for dyre, anti-åge og anti rynke cremer, der kan være fyldt med parabener og andet kemisk skidter.

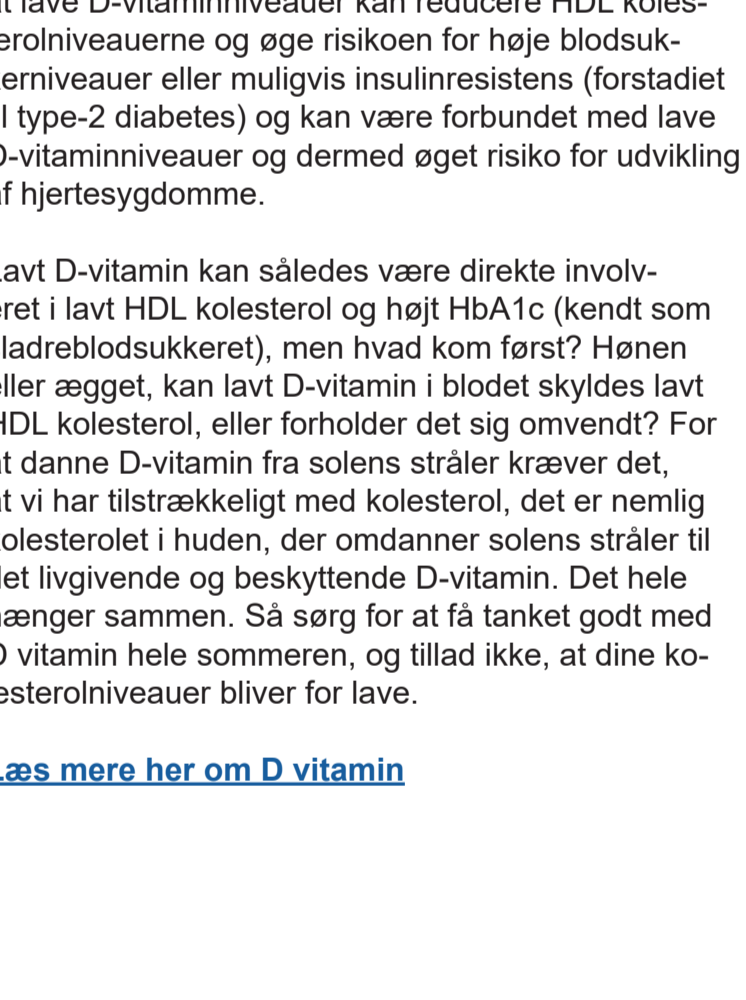
Anette præsenterer dig i denne bog for gode, brugbare og "nede-på-jorden" råd, og hylder faktisk tænderen til at vælge fornuftige, enkle cremer, fremfor de dyre prestige mærker. Men ikke alt er op til cremer og serummer, det væsentlige er ifølge Anette, at du hver dag indfører en række gode og enkle rutiner og vaner, spiser sundt, får dig rørt og sover godt. Særligt lægger Anette vægt på tilstrækkeligt med omega 3 og D vitamin, for alle disse tiltag kan være med til at holde din hud frisk og spændstig.

I bogen anbefaler Anette også periodevis faste. Det kan enten være i form af faste imellem kl. 19 og 07 om morgenen. Det kan også være en hel fastedag en gang om ugen. Sådanne pauser eller tiltag stimulerer ikke alene nytænkningen af immunforsvarsceller, men også af hudceller.

Denne bog får mine allervarmeste anbefalinger. Den er GOD, letlæselig og den bedste guide du kan have ved hånden, når du - uanset alder - skal finde gode råd til din hud.

Du kan købe bogen her [Bedre hud med årene](#)

D vitamin er godt for huden, men har brug for kolesterol?



De fleste af jer, der modtager mit nyhedsbrev, kender til betydningen af D-vitamin. Det er vigtigt at have tilstrækkeligt høje niveauer året rundt, for D-vitamin modulerer og styrer immunsystemet og en hel masse andre vigtige funktioner i kroppen. Vi kan solbade intelligent om sommeren og tage D-vitaminlidskud om vinteren, vi skal bare hver især sørge for at ligge på 70-100 nmol/l i blodet hele året, og det er individuelt, hvad der skal til, for at vi gør det.

Ny forskning peger nu på en mulig sammenhæng imellem mangel på D-vitamin og så øget risiko for udvikling af hjerte-kar-sygdomme som for højt blodtryk, diabetes, hjertesvigt og åreforkalkning. Vi ved, at tilstrækkeligt D-vitamin sænker blodtrykket effektivt, vi ved også at det til en vis grad kan beskytte os mod autoimmune sygdomme, men det er nyt for mange, at lave D-vitamin niveauer kan reducere HDL kolesterolniveauerne og øge risikoen for høje blodkolesterolniveauer eller muligvis insulinresistens (forstadiet til type-2 diabetes) og kan være forbundet med lave D-vitamin niveauer og dermed øget risiko for udvikling af hjertesygdomme.

Lavt D-vitamin kan således være direkte involveret i lavt HDL kolesterol og højt HbA1c (kendt som sladreblodsukkeret), men hvad kom først? Hønen eller ægget, kan lavt D-vitamin i blodet skyldes lavt HDL kolesterol, eller forholder det sig omvendt? For at danne D-vitamin fra solens stråler kræver det, at vi har tilstrækkeligt med kolesterol, det er nemlig kolesterolet i huden, der omdanner solens stråler til det livgivende og beskyttende D-vitamin. Det hele hænger sammen. Så sørg for at få tanket godt med D vitamin hele sommeren, og tillad ikke, at dine kolesterolniveauer bliver for lave.

[Læs mere her om D vitamin](#)

D-vitamin og tomater beskytter huden mod solen



Der er stigende evidens for, at såvel tilstrækkeligt høje niveauer af D vitamin samt blandt andet lycopen fra tomater kan beskytte huden mod skoldning og solstråleskader.

Det er interessant og smart, for det betyder, at du også kan beskytte huden indefra. Flere af de råvarer, du vælger at spise, har nemlig vist sig at virke beskyttende på din hud mod de skadelige virkninger fra solens ultraviolette (UV) stråling.

I denne sammenhæng er carotenoiderne (fx beta caroten fra gulerødder og røde peberfrugter), lycopen fra tomater og vandmelon og lutein fra broccoli og spinat særligt virksomme. Og de er samtidig super sunde.

Langt de fleste publicerede undersøgelser har fokuseret på netop disse tre næringsstofgrupper og har vist, at indtag i form af råvarer eller kosttilskud er forbundet med beskyttelse mod solskoldning og hudskader, så spis endelig løs af disse sunde sager.

I studierne fik forsøgspersonerne kosttilskud bestående af 8 mg beta caroten, 8 mg lycopen og 8 mg lutein, og det gav en effektiv solbeskyttelse blandt deltagerne, der blev målt efter ti ugers indtag. Du kan læse mere [HER](#) og hente inspiration til opskrifter her

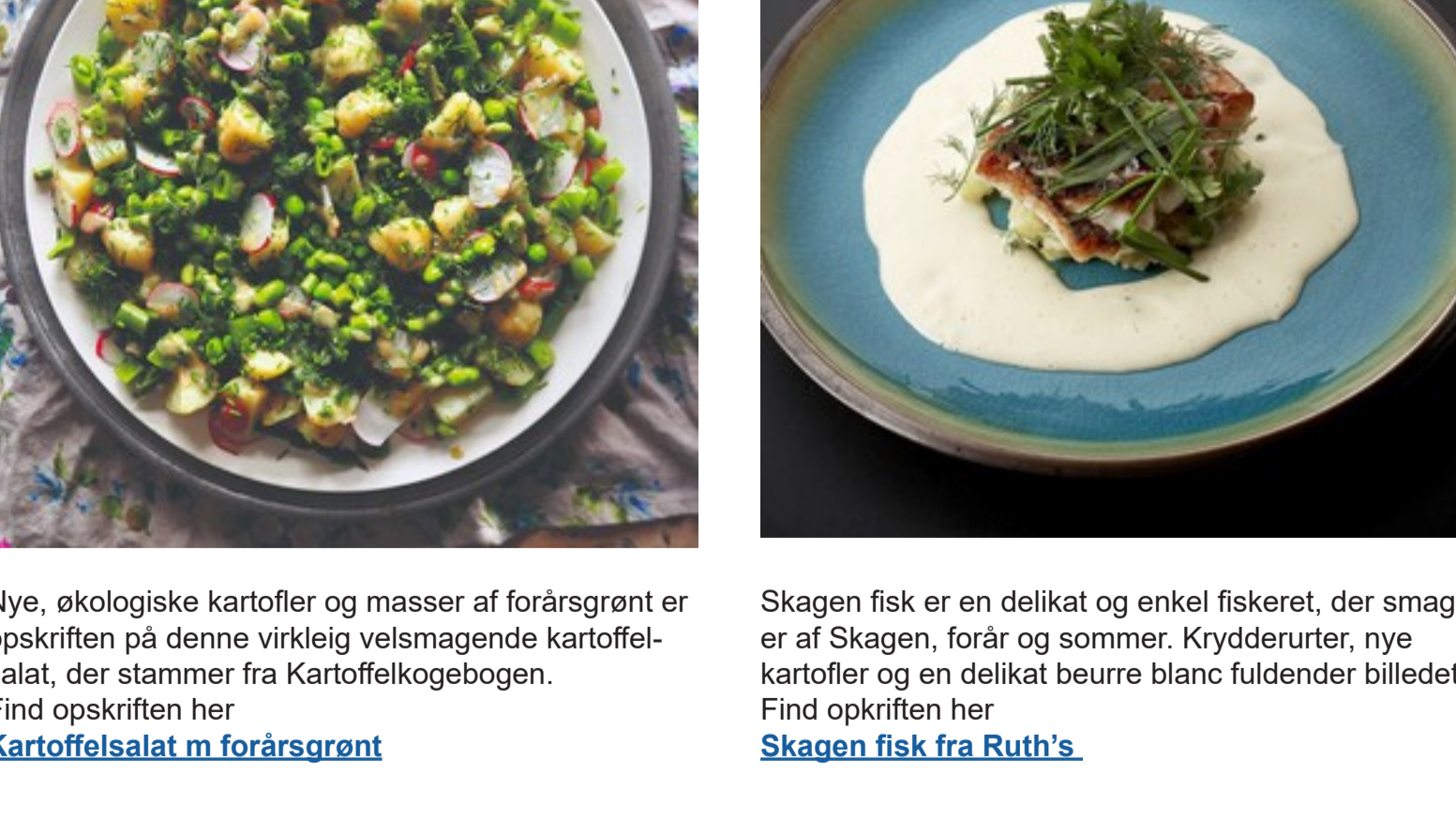
[Sommerlig tomat salat](#) (som på foto)

[Delikat tomattearte](#) (som på foto)

[Hjemmelavet tomat sauce](#)



Oluf Borbye Pedersen: Indfør én god vane og få det bedre ...



Professor Oluf Borbye Pedersen har efterhånden kortlagt en lang række sygdomme og symptomer, for hvilke vores vigtige tarmmikrobiom spiller en afgørende rolle. Tarmmikrobiomet er betegnelsen for vores cirka to kilo mikrober i tarmen, og deres kvalitet, variation og mængde er afgørende for din sundhed livet igennem.

Tarmmikrobiomet lever af fibre, primært fra grønsager, der i tarmen omdannes til specielle sundhedsfremmende fedtsyrer som for eksempel smørsyre (butyrat), der styrker tarmslimhinden og immunforsvaret. Mikroberne er også i stand til at gøre plantemadens indhold af sunde vitaminer, mineraler og polyfenoler tilgængelige og letoptagelige for kroppens celler.

Olufs forskning viser blandt andet, at sammensætningen og funktionen af bakterierne i tarmen er markant anderledes blandt mennesker, der lider af blandt andet type 2 diabetes, depression, leddegigt, sklerose, skizofreni, anoreksi og demens, end blandt raske mennesker, og når den ændres til det bedre, så får den enkelte det også langt bedre. Derfor vurderer forskerne, at tarmmikrobiomets variation og mængde er helt afgørende for vores sundhed.

Vil du gerne styrke din tarmmikrobiota, så kan du indføre én god og effektiv vane henover sommeren: tvystart dagen med en grøn smoothie, der indeholder cirka 200 gram sunde og fiberrige grønsager, der nærer dit tarmmikrobiom. Den ikke alene smager, den gør også grønsagernes vitaminer og mineraler lettere tilgængelige for kroppens celler. Find opskriften her

[Tarmbakteriernes festmåltid](#)

Psst, imorgen søndag kan du læse Mette Mølbaks fantastiske artikel om Oluf Borbye Pedersens seneste forskning i [Berlingske Tidende](#).



Jeg vil så gerne høre DIN mening om, hvilken forside, der skal pryde min nye bog. Har du lyst til at give din mening til kende, så skriv, om du foretrækker forside A eller B i en mail til anette@madforlivet.com. Så deltager du samtidig i konkurrencen om et signeret eksemplar af min nye bog '7 veje til et langt liv', der udkommer til september.

Jeg ønsker dig en rigtig dejlig uge
Anette