

VEKTREDUKSJON

Overvekt er når personen ikke trives med den vekten han/hun har. Og når vekten fører med seg redusert livskvalitet, økt betennelse, hjerte og karlidelser, astma, depresjoner, barnløshet og andre store utfordringer.



Det er viktig med en sunn vekt:

- For å stabilisere kroppens hormonsystemer,
- Forebygge slitasjeskader, hjerte- og karsykdommer, diabetes 2 og metabolsk syndrom/insulinresistens, økt betennelse og redusere risikoen for andre infeksjoner.
- En sunn vekt vil også styrke immunforsvaret, gi bedre søvn og mer overskudd i hverdagen.

Ustabil blodsukker

Er et direkte resultat av for stort inntak av karbohydrater. Det kan være karbohydrater i form av sukker, fruktsukker, hvitt mel, grovt mel og helkorn. Poteter, ris og pasta i alle varianter også. Et ustabil blodsukker vil trigge utskillelsen av hormonet insulin. Dette er kroppens innlagringshormon og forteller kroppen at den skal lagre energi. Høyt blodsukker er skadelig og overskuddsenergien fra sukker og karbohydrater lagres som fett i fettvevet, når musklernes små glykogenlagre er fulle.



For mye raffinert (alt hvitt, mye er farget brunt med sukkerkulør) og rask mat (fast food, snarkokt, oppvarmes, lettstekt), vil tappe kroppen for mineraler og vitaminer, uten å tilføre annet enn rask og kortvarig energi.

Det vil i stor grad påvirke blodsukkeret, og man blir slapp og trøtt, både rett etter inntak, og på lang sikt.



For å fremme et stabilt blodsukker uksjonsfase kan det anbefales å kraftig redusere inntaket av karbohydrater, slik at kroppen lærer seg å bruke fett som energikilde.

Det er da nødvendig å øke inntaket av gode fettkilder, samt å ikke overdrive inntaket av proteiner.



Fysisk aktivitet

Fjerner frie oksygenradikaler og reduserer stress, samt at kroppen skiller ut mer serotonin-velbehagshormoner, FA bedrer insulinfølsomheten og er i seg selv en sykdomshemmer. Gå heller flere turer i uka, lange som korte, rolige som raske, fremfor én lang og hard økt på treningsstudio.



Grunner til manglende vekt nedgang, og generell overvekt:

- Kan matinntaket være større enn man tror?
- Hvor befinner de skjulte sukkerbombene seg?
- Kan maten vi spiser stresse kroppen?
- Mangel på søvn fører ofte til for mye stress, kaffe og andre stimulanter som alkohol og sigaretter, slike stimuli vil trigge stresset.
- Avhengigheter, depresjon, allergier og intoleranser, kan være medvirkende til økt vekt og mangel på vektreduksjon.

Mange overvektig spiser sunt og veldig lite, det som er sunt for noen er ikke alltid sunt for andre. Hvis man spiser for lite mat, vil kroppen gå i sparemodus, å forbruke så lite energi som mulig, for å kunne overleve til det blir bedre tider - dette er slik vi er laget, da det ofte var perioder med matmangel i steinalderen.

Diabetes type 2

Er en diagnose man får, dersom kroppens systemer for å holde blodsukkeret lavt er utslitt. Man er ofte nødt til å ta insulininjeksjoner, dersom man ikke kontrollerer kostholdet nøye.

Metabolsk syndrom

Er en samlebetegnelse på flere helseproblemer som kan oppstå som følge av feil livsstil og spesielt overvekt. Symptomer på blant annet: Hjerter- og karsykdommer, insulinresistens/hyperglykemi og kraftig overvekt/fedme og kroniske betennelser.



Insulinresistens

Er et forstadium til Diabetes 2, dersom man ikke tar tak i symptomene og jobber årsaksrettet.

BMI, Body Mass Index / KMI, Kropps Masse Indeks

Er en måte å definere vektstatus. Dette er en metode som kun, ved få tilfeller, kan gi en reell indikasjon. Denne metoden tar ikke hensyn/skiller ikke mellom vekt fra muskelvev eller fettvev.

Stress

Vil påvirke blodsukkeret og trigge insulinet. Der er derfor gunstig å redusere stressnivået i kroppen kraftig, i en vektereduksjonsperiode.

Ta vare på deg selv og prioriter alenetid der den fulle oppmerksomheten er rettet mot deg selv.



Spis når du er sulten og spis til du er mett.

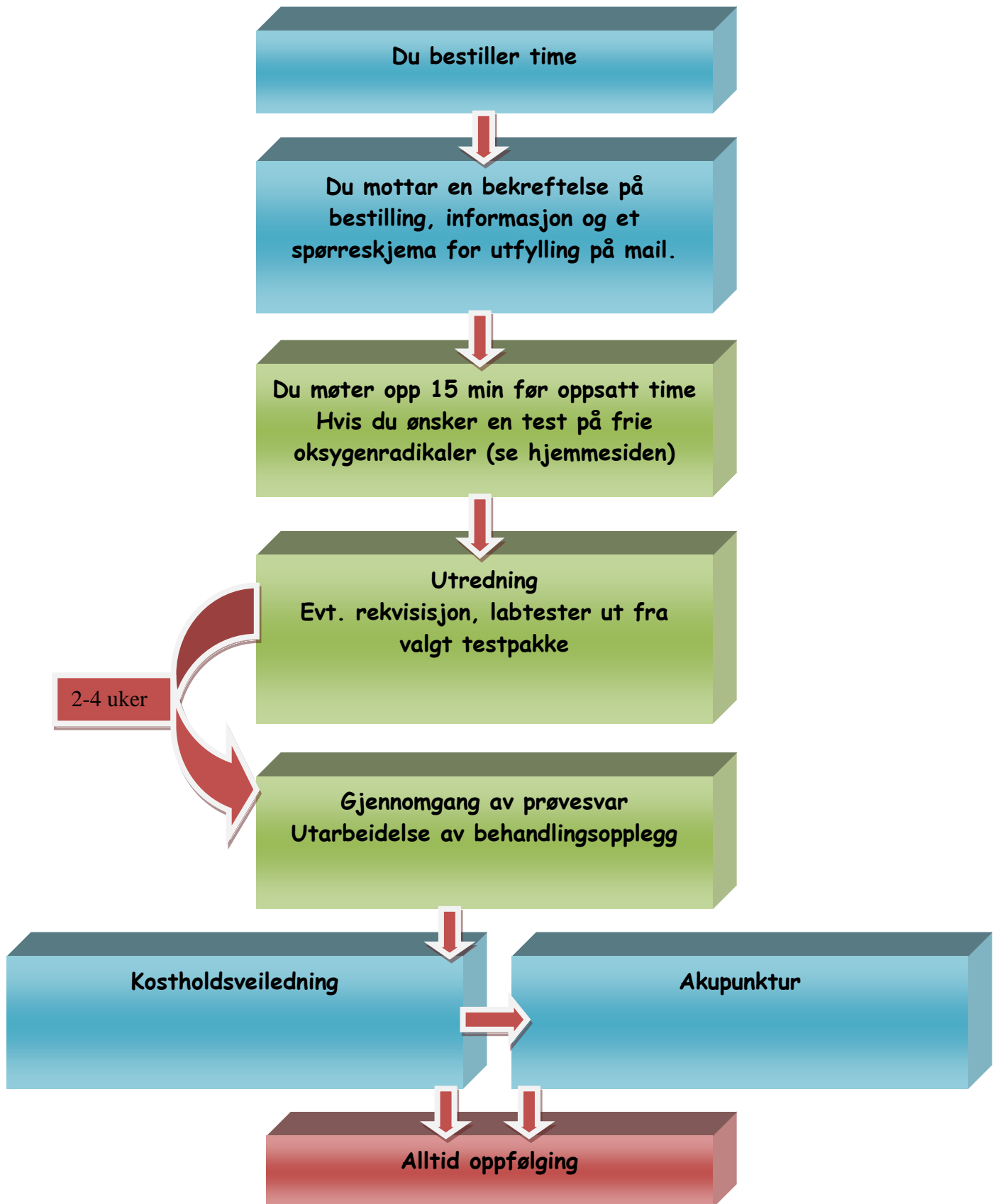
Vårt tilbud til deg som sliter med overvekt kan gjennomføres ut fra konseptet beskrevet under, eller at du bare setter opp time direkte hos en av våre terapeuter.

På konseptet under vil man kunne velge en av testpakkene som ofte blir brukt i denne forbindelse.

Akupunktører blir hyppig oppsøkt for behandling av overvekt.



Vektreduksjon



Testpakker

**STANDARDTEST
FRAS/BAP**

**Testpakke 1
Matintoleransetest IgG
Tarmpermeabilitetstest**

**Enkelttester
Matintoleransetest IgG
Tarmpermeabilitetstest**