



SLANK OCH SMART MED FIBER?

Sommar, sommar och sol... så börjar en av våra kära sommarlåtar! Visst är det härligt med sommar och sol, och att kunna plocka fram baddräkt och svalka av sig emellanåt! Ja, nyttigt är det ju också, speciellt om vattentemperaturen är åt det kallare hållet!

Vi unnar oss lite mer, nästan varje dag - det är ju sommar! Kanske några charkuterier - det är ju så gott och smidigt med korv på längden, på tvären och i alla dess former! Och kanske något friterat och ultraprocessat såsom härligt knapriga chips, och varför inte med gräslök och sour cream? Sen, det är ju så varmt, emellanåt, så visst finns det plats för en liten svalkande glass! Det kan snabbt plocka på och plocka på...Känner du också igen dig?

Men, ett litet uppskattat intag för kroppen är faktiskt några gram fiber varje dag för att hålla sig i trim och inte låta kalorierna och fettdepåerna öka alltför mycket. Många kanske fortfarande tror att fibrer bara åker in och ut ut kroppen utan någon större biologisk nytta.





MED FIBER - FRÅN RUND TILL SMAL

Men, fiber gör mer än vi anar. En stor tvillingstudie som gjordes av professor Tim Spector på Kings College, London, resulterade i kunskapen att det som skiljer en smal tvilling från en rundare tvilling är just fiberkonsumtionen, oavsett matintag!

Kan det vara så enkelt? Ja, man börjar förstå hur viktigt det är med fiber för kroppens mag & tarmhälsa, och för varje individuell människas mikrobiom.

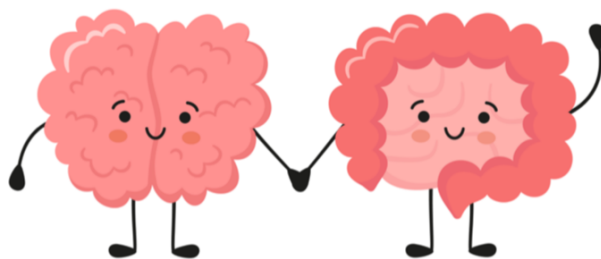
01 March 2024

Daily fibre supplement improves older adults' brain function in just 12 weeks

FÖRBÄTTRAD HJÄRNFUNKTION EFTER BARA 12 VECKOR

Varje människa, oavsett gener och DNA, skapar sitt eget mikrobiom i kroppen genom den mat vi äter. Mikrobiomet påverkas till stor del av vår fiberkonsumtion. Fiber är en av de viktiga delarna som vi inte får i oss tillräckligt av när vi äter ultraprocessad mat, såsom friterat, falukorv, bacon, chips, köttbullar och många andra färdiglagade rätter. Mikrobiomet är avgörande för kommunikationen mellan celler, från topp till tå!

Dessutom, ett litet fiberintag varje dag kan göra skillnad för vår kognitiva förmåga, visar ytterligare en studie från King's College, London. Efter bara 12 veckor med fiber varje dag gjorde deltagare bättre ifrån sig på kognitiva tester.



HJÄRNA

MAGE & TARM

polargo.

www.polargo.com • support@polargo.com

KANSKE DEN BÄSTA!

En av de bästa fibersorterna är vårt ekologiska Psyllium Husk-fiber, som vi alltid återkommer till. Ta en sked och blanda i vatten 30 minuter innan lunchen, eller middagen för att sätta igång kroppen, och som bonus ÄVEN mindre hungerkänslor. Gör samma innan ni går på fest och tar ett glas vin! Det har skyddande effekt på levern! Fiber har också en balanserande effekt på blodsockret, superviktigt för att hålla både hjärna och mage på topp! Fiber fungerar som godis för de goda bakterierna, och hjälper till med fermenteringsprocessen i kroppen. Psyllium Husk fungerar som ditt eget "hälsoverktyg" för att hjälpa kroppen att komma i balans! Att komma i balans är just vad kroppens alla celler strävar efter!

PSYLLIFORM

en väl beprövad fiberprodukt, som hjälper till att hålla tarm-och matsmältningssystemen i toppform.

Blanda i smoothies, ovanpå frukostflingor eller strö över havregrynsgröten!

Blanda i pannkaks- eller köttbullssmeten. Om receptet kallar på brödsmlor, byt ut en del med psylliumfröskal. Med andra ord, var kreativ och försök få in psyllium i din dagliga matlagning och konsumtion.



ULTRAPROCESSAD MAT SAKNAR "4 F"

Förutom FIBER kommer vi framöver att ta upp ytterligare 3 saker som ofta saknas i vanlig ultraprocessad mat. Alla börjar på F, därav benämningen "4 F". För att må bra och kunna tänka & känna på allra bästa sätt behöver vi alla våra "4 F".

Må så gott!
Njut av sommar, god hälsa och socialt umgänge.
Vi hörs snart igen!

.....
polargo•

www.polargo.com • support@polargo.com