

Gør dig forårsklar med faste

Så er det fastetid. Det kan nemlig give dig mere energi og bedre humør, når foråret begynder, ifølge læge Charlotte Bech. Fasten kan fx bestå af to dage med en lækker grøntsagssuppe og kogt vand.



FØR I gamle dage holdt man en 40 dage lang faste i den tidlige del af foråret for at rense kroppen og dermed forberede sig til påskemorgens vidunder. Man fastede fra askeonsdag og 40 dage frem. I middelalderen kaldte man fastelavnssøndag og fastelavnsmændag for flæskesøndag og flæskemandag. I de to dage skulle man forsyne sig godt med kød, før fasten begyndte om onsdagen. Tirsdagen blev kaldt for hvide tirsdag, fordi det var den sidste dag med mælkemad og hvidt brød (som fastelavnsboller af hvidt mel). Den fjerde dag var askeonsdag, som var en bods- og andagtsdag, hvor man gik i kirke og fik malet et sort kors af aske i panden. Askeonsdag var første dag i den 40 dage lange påskefaste. Fastetidens mad var traditionelt set groft brød, fisk og lignende. Kød var forbudt under fasten i den romersk-katolske kirke, men fisk var tilladt. Derudover var frugt og grønt ofte en hovedbestanddel i fastemad. For eksempel var linsesuppe en udbredt spise i fastetiden.

NU I dag er der ikke meget tilbage af fasten i folkekirken bortset fra indledningen, altså selve fastelavnssøndagen, men katolikkerne har altid fastet. I de senere år er mange protestantiske kirker også begyndt at anbefale faste igen. Her anbefaler man at faste på alle fem sanser – ikke kun smagssansen – ved at sige farvel til luksus og for en tid at finde friheden i, at man ikke er slave af ting, at skære ned på det daglige tv-kiggeri og i stedet ringe til en ven eller slægtning. Det kunne også være at møde et menneske ansigt til ansigt og tage en dag offline uden computer og mobil. Rent madmæssigt skal du undgå følgende: kød, slik, sodavand og alkohol. I stedet skal du spise mere frugt, grønt og groft. Mange følger desuden hele året rundt den nye 5:2-diæt, hvor man faster to dage og spiser fem dage om ugen.

{ FASTEKURE }

MYTE

FASTEKURE SLANKER

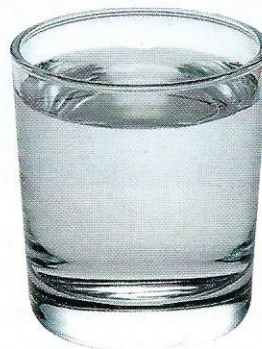
En fastekur er en god og effektiv slankekur, hvor du kan tabe mange kilo hurtigt og nemt. Derefter kan du leve videre som en slankere person.

FAKTA

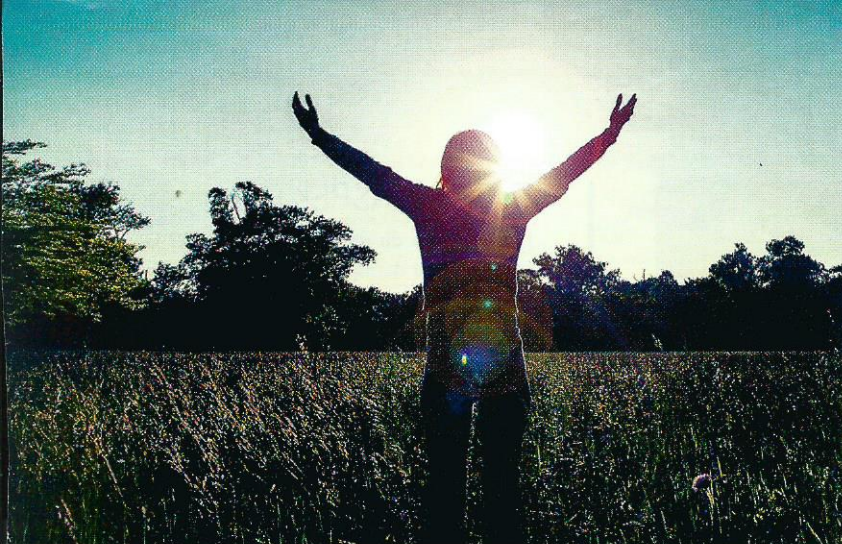
FASTEKURE SLANKER IKKE – SPECIELT IKKE PÅ LANGT SIGT

Undersøgelser har vist, at efter skrappe faste- og slankekur vejer kroppen stort det samme (efter den efterfølgende vægtstigning), men med mere fedt og mindre muskler. Hvis du lader være med at spise, kan kroppen begynde at nedbryde organer og muskelmasse, og derfor er det ikke et sundt vægttab. Desuden kan fastekure føre til, at du mangler bl.a. kalium og magnesium, og det kan give problemer med hjerterytme og blodtryk. Desuden giver fastekure en dårligere forbrænding og kan føre til en lavere forbrænding. Det betyder, at du hurtigt tager de kilo på igen, som du tabte under kuren. Fastekure vil ikke fjerne den grundlæggende årsag til overvægten, som kan være en livsstil med forkerte kost- og motionsvaner eller sygdom i stofskiftet. Det kan også skyldes

væskeophobninger pga. nyresygdom, hormonelle ubalancer eller hjerte-kar-sygdom. Derfor tager du som regel alle de tabte kilo på igen efter en fastekur.



Vil du slanke dig, så er der andre mere effektive måder end faste.



Hvis du faster i 2-4 dage, så hjælper det din krop til at reducere glukose, fedt og affaldsstoffer.

FASTE VIRKER GODT PÅ IMMUNFORSVARET

En undersøgelse fra University of Southern California (USC) i Los Angeles har vist, at en faste på tre dage kan styrke dit immunforsvar. Det er amerikanske stamcelleforskere, der har lavet forsøg både med mus og mennesker. Undersøgelserne har vist, at en kort faste (på 2-4 dage) kan hjælpe kroppen til at reducere dens depoter af glukose, fedt og affaldsstoffer (ketoner). Faste ser ud til at stimulere kroppens evne til at fjerne og nedbryde gamle, slidte celler. Når du så begynder at spise igen, hvis du vel og mærke spiser sundt, begynder kroppen at danne nye blodceller, og det fører til en ny opstart

af kroppens metaboliske processer. Forskerne mener også, at faste især kan være gavnlige for patienter, der får kemoterapi. I et klinisk forsøg med en mindre gruppe kræftpatienter skulle patienterne faste tre dage, før de fik kemoterapi. Efter fasten havde patienterne færre bivirkninger af kemoterapien. Fasten bekæmper enzymet proteinkinase (PKA), der er relateret til kroppens aldringsproces og et hormon, som forøger risikoen for tumorvækst. Forskerne mener, at det skulle være nok med en enkelt tredages faste hvert år for at styrke immunsystemet.



**LÆGE
CHARLOTTE BECH**

Efterspurgte foredragsholder og kursusleder. Hun har blandt andet udgivet bøgerne *Godt og sundt året rundt* og *Hormoner i balance*. Tjek hendes hjemmeside for foredrag og workshops.
charlottebech.dk

FØLG DIT HJERTE & DIN INTUITION!

DANMARKS MEST DYBDEGÅENDE
COACHUDDANNELSE...
TID TIL DIN UDVIKLING!



Be Change
Institut for Personlig Udvikling & Vækst

TILMELD TIL GRATIS INTROAFTEN
PÅ WWW.BECHANGE.DK