

1. aften på zoom: Hjerter-kredsløb, kolesterol og forhøjet blodtryk D. 25/3 kl. 18-21

Hjertesundhed og et velfungerende kredsløb er vitale for vores liv, og jo ældre vi bliver, jo vigtigere er det at have fokus på forebyggelse af sygdomme i hjerter-kredsløbet.

Vær med denne aften og få en dybere viden om og indsigt i nogle af de større og banebrydende forskningsresultater om hjertesundhed. Du lærer, hvad optimal "hjertekost" skal bestå af og hvilke vitaminer, mineraler og urter, der støtter og hjælper kredsløbet, blodtryk og kolesterolniveau.

2. aften på zoom: Overgangsalderen og stofskifte D. 8/4 kl. 18-21

Kvindens hormonbalance forandres, når overgangsalderen indtræffer. Den primære årsag er ændringer i hormonspejlet, hvor østrogen- og progesteronniveauet mindskes eller forskydes, ofte med gener som hedeture, tørre slimhinder, energitab, skiftende humør, - ligeledes påvirkes stofskiftet hos mange kvinder, som bære reguleres tillige med de øvrige hormonelle processer m.m. til følge.

Frede vil denne aften også komme ind på knogleskørhed. Efter 30-35-års alderen begynder hormonsystemet at ændre sig. 5-10 år efter menopausen sker der yderligere hormonelle ændringer. Omkring 65-års-alderen begynder det hormonelle at mindskes igen.

En aften, hvor du bliver klogere på, hvilke faktorer og næringsstoffer, der hjælper kvinder i overgangsalderen og stofskifte

3. aften på zoom: Knogler og led D. 22/4 kl. 18-21

Muskel/led smerter- gigt, arthrose, og om hvordan du styrker dine muskler og led med antiinflammatorisk kost, vitaminer, mineraler og naturens løsninger. Smerter og reumatisme

Reumatisme er en overordnet eller meget bred betegnelse for forskellige lidelser i bevægeapparatet, muskler og led, der er ledsaget af smerte og bevægelsesindskrænkning.

Kan der med kostens specielle sammensætning gøres noget ved dette?

Ligeledes bliver der gennemgået problematikken omkring knogleskørhed

I 20-30-års alderen er opbygningen og nedbrydningen af knoglevævet stort set i balance.

Efter 30-35-års alderen begynder nedbrydningen at gå stærkere end opbygningen.

I 5-10 år efter menopausen går ned brydningen af knoglevævet hurtigt.

Omkring 65-års-alderen begynder nedbrydningstakten at mindskes igen.

Sundheden for disse væv er ikke kun afhængig af, hvordan de bruges, og strukturer de er en de af, men også for en stor del af det indre miljø i kroppen, næringsstof til førelse og ikke mindst næringsstofomsætning – og tillige vores kost- og livsstil.

Foredraget omhandler kostens betydning set i forhold til syre-basebalancen, inflammation og andre belastningsfaktorer i forbindelse med gigt andre knoglelidelser.