

Tigerdyrskuren i hverdagen - huskeliste

Sind

Stimulering af vagus nerven og livsglæden:

- Meditation
- Yoga
- Massage
- Varme/kolde bade

- Naturen – herunder badning året rundt
- Skovbadning
- Vejrtrækning – herunder alkalisk vejrtrækning¹, hvor jeg ilter blodet.
- Museumsbesøg
- Musik
- Romantiske happy ending film
- Naturfilm
- Sjove film/-klip
- Slukker for nyhederne og de sociale medier
- Romaner

- Egenforkælelse – f.eks. kage eller god vin
- Giver gaver og fortæller folk, hvor fantastiske, de er
- Frivillighed
- Dyrker relationer og netværk – f.eks. i vinterbaderklubben og fitnesscentret

¹ <https://alkali.dk/>

Tigerdyrskuren i hverdagen - huskeliste

Søvn

- Meditation og yoga i en eller anden form hver dag
- Prioritér mindst 7 timers søvn og regelmæssighed
- Sovebriller og ørepropper -"nightshift" på skærmen eller briller med filter, der filtrerer blå lys fra
- Sex alene eller med din partner eller andre oxytoxin¹ fremmende aktiviteter
- Melatoninfremmende fødevarer:
 - Valnødder
 - Mandler
 - Mælkeprodukter
 - Dadler
 - Bananer
 - Fiberrige fødevarer

¹ <https://netdoktor.dk/ordbog/oxytocin.htm>

Tigerdyrskuren i hverdagen - huskeliste

Motion

- Gåture, cykelture
- Svømning og andre sportsgrene
- Dans – gerne med dig selv derhjemme
- Prøv hold i det lokale fitnesscenter
- Find træning på nettet – f.eks. Les Mills On demand¹. De har alt fra hård træning, over dans til yoga.

¹ <https://www.lesmills.com/ondemand/>

Tigerdyrskuren i hverdagen - huskeliste

Kost

- Et kilo frugt og grønt om dagen (fx. smoothies)
- Sunde olier (oliven-, raps-, hørfrø- og hampefrø-, fede fisk)
- Frø (f.eks. hampe, hørfrø, chia), nødder og bær
- Krydderier – f.eks. gurkemeje, ingefær
- Æblecidereddike til at stabilisere blodsukkeret samt øge forbrændingen og forbedre fordøjelsen
- Kød og mælk fra dyr (hvis du ikke er vegetar), der har græsset (indeholder flere sunde fedtsyrer)
- Mælkesyrebakterieholdig mad
- Te, kaffe, vand, rødvin i moderate mængder
- Et glas surmælksprodukt med en teskefuld chiafrø rørt i – gerne med ½ tsk gurkemeje, ½ tsk tørret ingefærpulver og ½ tsk spidskommen i.

Smoothie:

Jeg blander mindst et halvt kilo frugt/grønt med et surmælksprodukt – f.eks. kefir. Du kan også bruge plantedrikke. Jeg bruger aldrig juice pga. sukkerindholdet. Jeg bruger vand til at sikre den flydende konsistens. Smoothien drikker jeg dagen igennem.

Vær obs. på farverne. Grønt og rødt sammen bliver brunt ☺. Så gå efter at lave tre farver smoothies på skift. Prøv dig frem – kun fantasien sætter grænser. Jeg bruger rigtig meget frossent frugt/grønt. Har jeg frisk frugt, skærer jeg det i stykker og putter i fryseren i portionsanretninger. Du kan eventuelt lave din blanding færdig og fryse, så du bare skal hælde det i blenderen.

Neutrale/lyse frugter og grøntsager kan kommes i alle tre. Jeg kommer altid lidt frosne jordskokke skiver i pga. inulinen/fibrene.

Tigerdyrskuren i hverdagen - huskeliste

Rød/blå med diverse frosne røde bær, gulerødder, rødbeder, jordskokkeskiver (hvis man kan li' det – det kan jeg ikke) og banan eller dadler til at søde med samt appelsiner/citroner til at balancere syren.

Gul med mango, ananas eller andre gule/orange frugter/grønt og jordskokke skiver og banan eller dadler til at søde med samt appelsiner/citroner til at balancere syren.

Grøn med spinat, grønkål, avocado, jordskokker, æbler, eller andet grønt og banan eller dadler til at søde med samt appelsiner/citroner til at balancere syren.

Jeg topper med gurkemejepulver og ingefærpulver (du kan også bruge de friske rødder), samt en spsk. olivenolie.

Når jeg hælder et glas op, rører jeg en spiseskefuld chiafrø i for olien og fibre.

I øvrigt putter jeg grønne salatblade under ALT – køb de færdigblandede skyllede poser. Desuden har jeg altid bær og nødder på bordet og i tasken. Også tørrede bær – men vær obs. på sukkerindholdet.