

Tak for din interesse, og fordi du mødte op til arrangementet. Her er mere information.

LITTERATURLISTE mm. til mine bøger og hermed emner evt. berørt i foredraget, finder du på www.jerk.dk - se links ved de enkelte bøger.

Webinar: Hør mere om FASTE her: <https://zevio.com/da/event/kom-i-gang-med-faste-uden-sult-2038>

Webinar: Hør mere om COLLAGEN her: <https://zevio.com/en/event/collagen-bedre-traening-faerre-smerter-paenere-hud-2037>

Selvhjælps-guider: <http://www.jerk.dk/boeger.htm>

Facebook: <https://www.facebook.com/jerk.w.langer> hvor jeg ofte skriver om disse emner

mvh Jerk W. Langer jerk@langer.dk

COLLAGEN-TILSKUD

Typisk collagen-dosis er 7-10 gram/dag, såfremt du har et behandlingsmæssigt behov, altså har noget der generer, eller fordi du vil ruste kroppen forebyggende, fx ved hårdere træning. Jo mere plantedomineret du spiser, desto mindre collagen får du typisk i maden (spis derfor fisk), og desto højere bør behandlingsdosis være.

Du kan vælge pulver, kapsler eller flydende. Det bestemmer du helt selv. Dosis er det afgørende. De forskellige kilder til collagentilskud (marin, kvæg, fjerkræ, svin) virker lige godt. Du kan eksempelvis uden problemer benytter collagen fra kyllingebrusk til huden. Veganere kan overveje et marint produkt, hvis man tænker på det klimamæssige og dyreetiske. Du kan ikke få collagen fra planteriget, men naturligvis de enkelte aminosyrer. Du kan altså ikke få et egentligt vegansk collagen-produkt.

250 ml bone broth giver typisk 4-5 gram collagen – afhængigt af fremstillingen.

OMEGA-3 – FISKEOLIE TILSKUD

Det følgende gælder, når du vil tage omega-3 for at forebygge eller lindre en tilstand. Det er altså en antiinflammatorisk behandlingsdosis, såfremt du har noget, som du gerne vil rette op på. Alle behøver ikke tage denne dosis.

Typisk omega-3 fiskeolie-dosis til antiinflammatorisk behandling er cirka 2.400 mg/dag, der beregnes ud fra indholdet af DHA og EPA, som det står på indholdsdeklarationen.

Du skal derfor læse på pakningen, hvor meget DHA og EPA der er i en kapsel eller skefuld. Beregn herefter, hvor mange kapsler/milliliter du skal tage for at nå cirka 2.400 mg som dagsdosis. Det behøver ikke ramme tallet helt præcist.

Læg altså mærke til, at du ikke skal regne ud fra kapslens samlede vægt, eller det samlede indhold af omega-3. Men kun benytte værdierne for DHA og EPA.

Denne dosis, som jeg kalder 'høj, svarer til at spise et pænt stykke makrel eller laks, så værre er det ikke. Spiser du fisk en dag, kan du godt nøjes med at tage omkring det halve. Men du må også godt tage fuld dosis.

Benyt lavere dosis, hvis du tager receptpligtig antikoagulerende medicin eller har risiko for atrieflimren. Tag som udgangspunkt ikke fisketilskud, hvis du har (haft) prostatakræft.

Du kan vælge mellem kapsler og flydende efter din egen præference, herunder smag, lugt, opstød etc. Det væsentlige er at komme op på min anbefalede dosis. Omega-3 fra alger er virkningsmæssigt lige så gode som fiske-omega-3, og er velegnede hvis du ønsker et vegansk produkt.

GENERELT OM DOSER

Bemærk at de angivne doser for collagen og omega-3 er generelle, og at individuelle forhold gør sig gældende.

På pakningen med collagen og omega-3 står der ofte en lavere dagsdosis, end jeg anbefaler. Det er et administrativt forhold, som ikke har noget med klinisk anvendelse eller 'farlighed' at gøre. Gør hvad jeg siger.

Jeg anbefaler ikke navngivne produkter, da jeg ønsker at være objektiv.

Fortæl gerne ved lejlighed i en email, hvad du selv oplever omkring dine problemer, hvis du følger nogle af de råd og principper, som vi har talt om, eller som jeg har skrevet direkte til dig.

mvh Jerk W. Langer jerk@langer.dk