



### MÅ BRA EFTER JULEN!

Av fd överläkare Bo Møgelvang

Snart är julen över och för vissa innebär det att vi kanske har gått upp ett extra kilo eller två. Med tanke på mörkret som fortfarande råder, önskar nog de flesta av oss att vi kunde stanna hemma och kura upp oss i soffan med en mysig filt, hellre än att behöva gå tillbaka till våra arbeten eller stå i tråkiga vardags bestyr.

Januari är en tuff månad på många sätt och det tar tid att komma tillbaka i vardagsrytmen. Men oroa dig inte, för vi kan hjälpa dig att känna dig stark och pigg igen! I detta nyhetsbrev kan du läsa om hur du renar kroppen från allt onödigt du ätit över jul och nyår, hur du enkelt kan bli av med de

extra kilona du eventuellt lagt på dig och hur du kan sprudla av energi samt bli redo att tackla vardagen, trots mörkret och rusket! För att hjälpa dig har vi tagit fram tre olika exklusiva paket; ett Chlorellapaket för att rena din kropp på ett naturligt sätt, ett viktminskningspaket med vårt populära kosttillskott Metabolism+ för att hjälpa dig gå ner i vikt på ett säkert och effektivt sätt, samt ett acaipaket för att öka din energi samt ditt allmänna välbefinnande. Som extra bonus har vi även gjort ett allt-i-ett hälsopaket där du kan köpa alla tre paket ovan till ett oslagbart special pris!

### INNEHÅLL

Rena din kropp från julens rester med Chlorella..... framsida & sid 2

Detox tips.....sid 2

Bli kvitt några extra jul kilon.....sid 3

Viktminskningstips.....sid 3

Kom ut ur ledighets koman med Acaibär.....baksidan

Samt ett acai bärs paket för att öka din energi och ditt allmänna välbefinnande. Som extra bonus har vi även gjort ett allt-i-ett hälsopaket där du kan köpa alla tre paket ovan till ett oslagbart special pris!

## RENA DIN KROPP FRÅN JULENS RESTER MED DOCTOR'S NATURAL CHLORELLA

OK, så det blev kanske lite extra mat och dryck den här julen och du kanske känner dig som en Michelin gubbe, förutom det entusiastiska leendet han har. Kanske har du lite problem med matsmältningen? Vad kan man göra för att må bättre och

förebygga framtida hälsoproblem? Det första steget till att neutralisera de skadliga effekterna av onyttig mat, alkohol och en god dos av soffan, kan du göra genom en naturlig detoxbehandling.

### Vad menas med detox?

Detox är ett sätt att rena kroppen från ämnen som är skadliga för oss. I huvudsak kallas dessa ämnen för fria radikaler – vilket är mycket instabila reaktiva kemikalier.

Forts. på sida 2...

...Fortsättning från föregående sida

Fria radikaler kan bero på saker som miljöförstöring, tobak, strålning och andra giftiga kemikalier. Mindre känt är att äta för mycket, en ohälsosam kost och ett övermått av alkohol, kan orsaka fria radikaler. Det som gör dem så farliga är att de skadar våra cellers struktur och funktion, vilket i längden kan leda till kroniska sjukdomar. Vår kropp har förvisso ett naturligt detox system i levern, njurarna, blodet och tarmarna,

men om vi ständigt matar den med fria radikaler, behöver vår kropp hjälp att bli av med överflödiga gifter. Det är här den fantastiska mikroskopiska algen kommer in, som vi kallar Chlorella.

### Varför behöver du Chlorella mer än någonsin efter jull

Chlorella är en mikroskopisk alg som växer i sötvatten. Denna superalg är ungefär lika stor som

en mänsklig blodkropp, men den är proppfull med vitaminer, mineraler och aminosyror. Dessa näringsämnen är bra på att neutralisera de fria radikaler som vi skapat under julens frosseri. Den hjälper oss att må bättre och därmed känna oss frisk och pigga. En ännu bättre nyhet är att Chlorella är så fantastiskt att det även kan eliminera tungmetaller som aluminium, kvicksilver, kadmium, bly, arsenik och uran från vår kropp.

## CHLORELLAS FÖRDELAR I KORTHET

- Förbättrar den allmän hälsan
- Ökar energi och främjar vitalitet
- Stöd för viktminskning
- Minskar sockerbegäret
- Stabiliserar blodsockret
- Normaliserar blodets pH-värde från surt till basiskt
- Tar bort tungmetaller och gifter från kroppen
- Förbättrar matsmältningen
- Eliminerar dålig andedräkt och kroppslukt
- Minskar inflammation
- Sänker risken för infektioner

## VARFÖR BEHÖVER KROPPEN EN DETOX?

### Kortsiktiga effekter av fria radikaler:

- Låg energi
- Uppblåsthet/matsmältningsbesvär
- Huvudvärk
- Dålig andedräkt och kroppslukt
- Hudproblem
- Sömnproblem
- Övervikt
- Sänkt koncentration och mental prestationsförmåga

### Långsiktiga effekter av fria radikaler:

- Allergi/hösnuva
- Astma
- Återkommande infektioner
- Hjärtsjukdom
- Artrit
- Infertilitet
- Missfall
- Inflammation
- Alzheimers sjukdom
- Parkinsons sjukdom
- Acid refluxsjukdom
- Andningsproblem
- Högt kolesterol
- Crohns sjukdom

### CHLORELLA SPECIAL PAKET



Chlorella är späckat med näringsämnen, men får vi inte i oss 20 gram per dag (vilket motsvarar 40 tabletter) måste vi fortfarande ta en multivitamin och ett multimineral för att täcka alla våra näringsbehov. Det är därför vi har skapat ett specialpaket som består av vår organiska Super Chlorella, Multivitaminer och Multimineraler för ett special pris :

**413 kr - i månaden!**

**Du kan köpa detta specialerbjudandet på vår hemsida [www.doctorsnatural.co.uk](http://www.doctorsnatural.co.uk) eller ringa någon av våra hälsorådgivare på 08-5000 6608 för mer information.**

### Våra tips för att få en effektiv detoxkur med Chlorella

- Drink minst åtta glas vatten per dag.
- Drink ett glas varmt vatten med färskpressad citron på morgonen, på fastande mage - detta hjälper till att rena njurar och lever.
- Undvik överskott av socker, halvfabrikat och salt.
- Måttligt intag av koffein och alkohol.
- Försök motionera 3 till 5 gånger i veckan.
- Frisk luft och solsken så mycket som möjligt.
- Se till att få minst 7 timmars sömn.
- Minska nikotinintag eller ännu bättre, försök att sluta helt.

## BLI KVITT NÅGRA EXTRA JULKILON ENKELT OCH SÄKERT!

Efter jul har de flesta av oss lagt på oss det där lilla extra kilot som gör att vi försöka komma i byxorna som vi enkelt fick på oss för ett par veckor sedan utan problem. Med tanke på att vi i genomsnitt går upp 2,5 kilo mellan julafton och nyårsdagen, är det ingen större överraskning! Om du funderar på att gå på en så kallad Crash Diet, som är det senaste inom snabbantning, tänk till! De kan vara potentiellt ohälsosamt och beröva dig viktiga vitaminer och mineraler. Varför inte välja ett hälsosamt, naturligt och effektivt sätt att gå till väga på för att gå ner i vikt på lång sikt istället!

### Metabolism+ kan hjälpa dig!

De 100% naturliga ingredienser i Metabolism+ är kombinerade så att den fungerar med din kropp, för att hjälpa dig gå ner i vikt. Metabolism+ kommer inte att utföra mirakel. Den är effektiv, men tänk på att du fortfarande måste motionera och göra en del förändringar i ditt liv (se våra tips för viktminskning).

### Viktminskningstips

- Ät en sund och balanserad kost och skär ned på socker samt på raffinerade och förädlade livsmedel.
- Ät mindre och tätare måltider.
- Ät långsamt och tugga maten ordentligt. Det tar ca 20 minuter för vår hjärna att inse att vi är mätta. Vi äter mindre om vi äter långsammare.
- Ät hemlagad mat istället för att äta ute.
- Hoppa inte över frukosten. Den bidrar till att din ämnesomsättning fungerar väl. Dessutom bränner vi mest kalorier under dagen så de bästa måltiderna för förbränning är frukost och lunch. Ät en lätt middag och litet mellanmål om du är hungrig.
- Gå mer, ta trappor istället för hissen och parkera längre bort.
- Ät på mindre tallriker, det gör att du känner dig mättare snabbare.
- Ät inte framför TV:n eftersom vi tenderar att äta mer när vi störs.
- Försök att få minst 7 timmars sömn. En studie fann att om man skär ner på sömnen minskar fettförbränningen med hela 55%.



## SPARA ÖVER 20% MED VIKTMINSKNINGSPAKETET!

Många vitaminer så som B2, B3, B6, B12 och D samt mineraler som krom, zink och kalcium är kända för att stödja viktminskning. Eftersom Metabolism+ är mer effektiv när den kombineras med vitaminer och mineraler, har vi satt ihop ett specialpaket till ett oemotståndligt pris!

### Ingredienserna i detta viktminskningspaket hjälper dig att:

- Dämpa aptiten genom att öka din känsla av mättnad.
- Minska kaloriintaget och bränna flera kalorier.
- Dämpa sötsuget och hjälpa till med matsmältningen.
- Förhindra att överskottet av kolhydrater förvandlas till fett.
- Förhindra fett från att lagras i kroppen.
- Sänka blodsocker, kolesterol och triglycerider.



### Erbjudande!

**ENDAST 399 kr för en månadsförbrukning!**

Erbjudandet gäller så långt lagret räcker så missa inte din chans till att känna dig fantastisk igen!

**Köp det här erbjudandet från vår hemsida [www.doctorsnatural.co.uk](http://www.doctorsnatural.co.uk) eller ring någon av våra hälsorådgivare på 08-5000 6608 för mer information.**

## KOM UT UR LEDIGHETSKOMAN MED ACAIBÄR!

Har du en känsla av att vara tömd på energi? Nu när helgerna närmar sig sitt slut är det normalt att känna sig slö och inte riktigt 100%. Ingen far! Vi har just det kosttillskott du behöver för att pigga till och få dig att känna dig på topp igen!

### Öka din energi och öka ditt välbefinnande med acaibär

Dessa mörklila bär hör hemma i Amazonas regnskog och är fullspäckade med nyttiga ämnen som:

**Antioxidanter:** Acaibär har en av de högsta innehållet av antioxidanter som hjälper till att skydda cellerna från de skadliga effekterna av fria radikaler.

**Protein:** Acaibär innehåller högkvalitativa proteiner och aminosyror, som är avgörande för energi, muskelstyrka och uthållighet.

**Essentiella fettsyror:** Acaibär är rika på omega-3, omega-6 och

### ACAIBÄR - PAKETERBJUDANDE!

Pigga upp din kropp och må bra med vårt specialpaket av Acaibär, Multivitaminer och Multimineraler för



**ENDAST 393 kr! (1 månaden).**

#### Vad kan Doctor's Natural paket med Acaibär göra för dig?

- Öka din energinivå.
- Hålla ditt immunsystem på topp.
- Öka dina antioxidantnivåer.
- Förbättra din matsmältning.
- Förbättra din sömn.
- Reglera kolesterolnivåer.
- Förbättra din hjärt- och kärlhälsa.
- Förbättra hudens utseende.
- Förbättra din libido.

**Köp det här erbjudandet från vår [www.doctorsnatural.co.uk](http://www.doctorsnatural.co.uk) eller ring någon av våra hälsorådgivare på 08-5000 6608 för mer information.**

omega-9, vilket är bra för hjärnans funktion och kardiovaskulär hälsa.

**Vitaminer och mineraler:** Acaibär är en bra källa till vitamin A, B1, B2, B3, C och E, och mineraler som kalcium, magnesium, koppar, zink, järn, fosfor och kalium.

**Kostfiber:** Fiber är nödvändigt för en sund mage samt hjärt- och kärlsystem.

**Fytosteroler:** Dessa är naturliga växtföreningar som hjälper till att reglera kolesterolnivåer.

### EXKLUSIVT ALLT-I-ETT JULERBJUDANDE!



Vill du göra en detox, viktminskning och få en energikick på en gång? Prova vårt begränsade specialpaket efter julen som innehåller Chlorella, Metabolism+, Acaibär, Multivitaminer och Multimineraler. Allt detta för endast

**650 kr per månad.**  
Erbjudandet gäller de första tre månaderna!

**Köp detta exklusiva paket från vår hemsida [www.doctorsnatural.co.uk](http://www.doctorsnatural.co.uk) eller ring någon av våra hälsorådgivare på 08-5000 6608 för mer information.**

#### Referenser:

Penev, P. & all. "Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity." *Annals of Internal Medicine*. October 2010.  
Gangwisch, J.E. & all. "Inadequate sleep as a risk factor for obesity: analyses of the NHANES I." *Sleep Journal*. 2005.

**Disclaimer:** Skribenter i Doctor's Natural Nyhetsbrev är bland andra: Författare till Doctor's Natural's Nyhetsbrev är bl a fd överläkare Bo M. Nielsen, och följande oberoende skribenter: Fd professor vid Karolinska Institutet Magnus Nylander Ph.D., överläkare Allan Larsen, Ph.D., specialistläkare i ortopedikirurgi, Klaus Hancke, specialistläkare, Vitalrådet, samt Birgitte M. Nielsen, Fysioterapeut, Nutrition advisor. Information som ges i detta nyhetsbrev baseras på forskningsresultat och läkarnas erfarenhet. Denna information ersätter inte läkemedel, medicinsk rådgivning, diagnos eller behandlingsförslag som ordinerats av patients läkare eller annan kvalificerad sjukvårdspersonal. Doctor's Natural återger endast forskningsresultat och hänvisar till källan. Nyhetsbrevet är endast avsett för medlemmar i Doctor's Natural's hälsoklubb och får ej - utan skriftligt tillstånd från nyhetsbrevets redaktör - varken helt eller delvis offentliggöras, spridas till icke-medlemmar i Doctor's Natural's Hälsoklubb, kopieras eller på annat sätt spridas till tredje part.