



Vårstäda kroppen

Hitta detoxkuren
som passar dig

Nu till våren är det en perfekt tid att rensa kroppen på gifter och slaggprodukter och fylla på med ny energi.

Vilken metod passar dig? Vi listar fyra olika detoxmetoder som alla värnar om ditt välmående. Läs om tarmrening, monodiet, fasta, bastubad – och låt dig inspireras!

Text Lidia Svensson

Bild Yellowj, Elena M. Tarasova, Kzenon,
Blazej Lyjak (shutterstock.com)



Tips!

VATTENMELON,
EKOLOGISKA
VINDRUVOR, BÄR,
MUNGBÖNSGRÖT.



Med våren följer en längtan att gå ut i det spirande livet och skaka om kroppen. Man vill gärna riva av sig både varma kläder och inövade ovanor. Men innan du kastar dig över träning eller nya matexperiment kan det vara en fördel att först göra en utrensning. På så sätt återknyter du kontakten med kroppens egen naturliga intelligens och rytm och den blir mer följsam i dina strävanden efter positiv förändring.

ATT BARA TA SIG AN en detoxkur utan förberedelse är inte att rekommendera. Du kan reagera starkt och må väldigt dåligt om du inte stegvis gör förändringar i din kost, särskilt om du är köttätare. En vegan kan i stort sett börja med detox direkt, men det finns andra faktorer att tänka på än mat. Sover du regelbundet? Känner du dig stressad? Se över ditt liv och försök göra förändringar där du anser det nödvändigt.

Börja med att utesluta följande: kött, kaffe och alkohol. När det känns bra kan du utesluta gluten och alla animaliska produkter samt godis, chips, läsk och liknande. Nu äter du i stort sett bara grönsaker, frukt, nötter och baljväxter och din kropp har redan börjat rena sig.

NÄR DU INLEDER EN detox kan det vara bra att ha några dagar ledigt, till exempel börja på en helg, eftersom de första dagarna kan göra dig lite hängig. Första och andra dagen brukar vara svårast, sedan känns det ofta bättre. Men har du gjort de nyss nämnda förberedelserna så kommer inte detoxkuren att kännas lika jobbig. Kombiner gärna de olika metoderna för bättre resultat. Att köra en juicekur och varva med bastubad är en bra och effektiv kombination. Tänk på att ha kul! Du gör det här för din egen skull, som en kärleksförklaring till dig själv.

VAD ÄR DET FÖR resultat man ska förvänta sig? En detox ger dig renare och friskare hud, hår och naglar, du blir pigg och orkar mer, ditt immunförsvar byggs upp och cellerna repareras. Många rekommenderar att göra några detoxkurer per år eftersom det är så bra för kroppen.

Personer som äter medicin ska alltid rådfråga sin läkare innan en detox påbörjas eftersom läkemedlets effekt kan påverkas.

MONODIET

En monodiet grundar sig på att du äter ett enda eller ett fåtal livsmedel. Om viktminskning är ditt mål så spelar det egentligen ingen roll vad du väljer för livsmedel. Kroppens aptitcentrum passiviserar på grund av bristen på variation och du blir mätt mycket fortare, vilket gör att du äter mindre än vad du brukar. Men för att metoden ska ha en renande effekt krävs det att du väljer ett hälsosamt livsmedel, helst frukt, grönsaker eller baljväxter. Att förlora mycket vikt på kort tid kan dessutom vara hälsofarligt, av många orsaker. Gift och slaggprodukter som kroppen naturligt lagrar i fettcellerna "släpps lös" när fettet bryts ner, och därmed förorenas kroppen. Därför är det viktigt att dricka mycket vatten eller rena fruktjuicer, så att gifterna sköljs ur systemet.

KROPPEN UTSÖNDRAR OLIKA slags enzymer beroende på vad vi stoppar i oss - olika mat tar alltså olika tid på sig att brytas ner, och det är den kunskapen som monodieten grundar sig på. Genom att bara äta av en slags mat får kroppen vila. *Kris Carr*, författare till "Den galna sexiga dieten", säger att hon tänker på att inte blanda mat som har alltför olika matmältningstid eftersom det påverkar upptaget av vitaminer i kroppen.

- Du skulle inte tvätta din finaste spets-bh tillsammans med grova arbetarjeans, säger hon. Du får bäst resultat om du tvättar de var för sig. Samma gäller för mat.

MONODIETEN ÄR VÄLDIGT kritiserad - förmodligen på grund av riskerna med att använda den under lång tid. Den kan lätt missbrukas och är tyvärr väldigt populär bland personer med ätstörningar. Kom i håg att kroppen behöver en variation av vitaminer, mineraler, proteiner och andra näringsämnen, vilket en monodiet inte kan tillgodose. Men att under en kortare tid välja att bara äta en viss sorts frukt är inte farligt utan snarare tvärtom - det underlättar för kroppen att vila och rensa ut gifter, förutsatt att du dricker mycket vatten.

VÄLJ EN FRUKT, grönsak eller baljväxt som du gillar, och prova att bara äta den i 2-7 dagar.

Tips: vattenmelon, ekologiska vindruvor, bär eller mungböngröt. ▶

MUNGBÖNSGRÖT/KITCHARI

2 dl mungbönor blötläggs över natten, kokas 45-60 min i 5 dl vatten.
2 dl basmatiris, kokas i 15 min i 5 dl vatten och 1 msk *ghee (eller olja) och salt.

Följande förbereds och steks tillsammans på svag värme med 3 msk ghee (eller olja):

2 gula lökar, hackade
8-10 klyftor vitlök, pressade
5 cm färsk skalad ingefära, riven

Tillsätt följande kryddor i lökblandningen:

1 msk gurkanje
1 msk garam masala
1 msk malen koriander
1 tsk spiskummin
1/2 tsk mald svartpeppar
1/2-1 tsk chilipeppar
1 tsk malen kardemumma

Låt lökblandningen fräsa ihop ordentligt ca 10 min.

Blanda samman mungbönor, ris och lök-kryddblandningen.
Smaka av med salt.

*Ghee är smör som kokats och skummats.



BASTUBAD

Att låta kroppen svettas när den behöver det är något av det sundaste man kan göra för sig själv. Svetten leder ut gifter och slaggprodukter ur kroppen på ett mycket effektivt sätt och man kan påskynda effekten genom att - kort och gott - göra sig mer svettig. Ta raska promenader, träna, basta. Även varma bad sätter igång körtlarna. Vi i Skandinavien är kända för att gilla våra bastu, ofta i kombination med kalla bad. Även i andra länder börjar fördelarna med bastubad uppmärksammas. På Irland finns det en mobil bastu som parkeras på olika stränder dit allmänheten kan ta sig - ett socialt sätt att rena kroppen från gifter.

För att få ut så mycket som möjligt av bastubadet, rekommenderas torrborstning innan. Det ökar cirkulationen och gör det enklare för kroppen att svettas. Tänk på att dricka mycket vatten när du bastar så du inte torkar ut.

Personal på spa använder handskar för att plocka upp de svettiga handdukar som detoxklienter använt i bastun, just på grund av att det finns så mycket gifter och kemikalier i svetten.

TORRBORSTA
INNAN. DRICK
MYCKET VATTEN.



FASTA FÖRE OCH
EFTER. TÄND LJUS OCH
GÖR DET MYSIGT.
GE DIG SJÄLV TID.

TARMRENING

Vad är väl en bättre värstädning för kroppen än att tömma magen och tarmarna helt? 70 procent av vårt immunförsvar har sitt ursprung i tarmarna så det är oerhört viktigt att ha en frisk, fungerande mage. Om tarmarna är fulla med avlagringar och slaggprodukter så tar de inte upp tillräckligt med vitaminer och mineraler. Det är nog många som känner igen att hela humöret påverkas om magen inte är som den ska. Den styr helt enkelt mycket av vår hälsa och därför bör vi ta väl hand om den. I tarmarna produceras även hormoner samt B- och K-vitamin.

HUR VET MAN om man behöver göra en tarmrening? Har du aldrig gjort det så behöver du det säkert. Maten vi stoppar i oss innehåller ofta mer syrabaserade ämnen än basiska, vilket gör att vi blir försurade. En person som äter en syra-bas-balanserad kost och är vegan behöver kanske inte

genomgå tarmrening, men det skulle antagligen hjälpa även den personens tarmar att bli friskare.

En tarmrening kan göras på olika sätt - allt från den konventionella metoden att äta laxermedel till mer yogabaserade metoder. Laxermedel rekommenderas inte av de flesta alternativterapeuterna. Detta på grund av att tarmarna kan förslappas i processen, eftersom de inte får arbeta själva. Laxermedel är ofta kemiska preparat och kan ge biverkningar.

VATTENLAVEMANG ÄR EN snällare variant där tarmarna sköljs ur med kokt saltvatten. Det finns utrustning att köpa på hälsokostaffärer eller apotek och anvisningarna är lätta att följa. Kris Carr uppmanar läsaren att göra processen så fin som möjligt genom att tända ljus i badrummet, tända rökelse och bre ut en skön handduk på golvet - göra det mysigt helt

enkelt. Om det känns obehagligt att utföra reningen själv så gå hellre till en kunnig terapeut på området. Du kan då slappna av och lita på att allt går rätt till.

Vissa yogaretreat har tarmrening på schemat och det brukar gå att bara boka in sig på det. Den sortens tarmrening kan vara lite mer krävande. Håå kursgård, till exempel, har ett tarmreningsprogram som tar flera timmar. Deras metod går ut på att man sköljer tarmarna genom att dricka kokt saltvatten i kombination med yogaövningar. Att fasta före och efter behandlingen underlättar processen, även att undvika kött- och mejeriprodukter veckan innan.

TRAPPA NER PÅ animaliska produkter, bröd och koffein en vecka innan. Ge dig själv tid till reningen, till exempel en hel helg. Fortsätt att äta vegansk kost en tid efteråt.

Ute nu!



Lär dig meditera!

Finns att köpa hos Adlibris, Bokus, din bokhandlare och vår hemsida. Boken kommer snart att finnas tillgänglig även på engelska, finska, tyska och spanska och även som ljudbok.

För mer information om boken och oss, gå in på vår hemsida:

www.lindblomacademy.com

**Lindblom
Academy**

Vi utbildar inom Mediumskap, Healing och Meditation



FASTA

Som regel är vi ganska vana vid att höra hur viktigt det är att äta ordentligt varje dag och därför kan en fasta kännas skrämmande att ta sig an. Men det finns ingen risk att vi skulle tyna bort bara för att vi fastar en period. Att fasta regelbundet har nog blivit vanligare sedan 5:2-dieten introducerades. Grundaren *Michael Mosley* dokumenterade i tv hur dieten påverkade hans kropp, och det positiva resultatet gjorde dieten världskänd. Principen går ut på att växla mellan att äta och inte äta. Under fasteperioden, som i denna diet är två dagar, får man äta litegrann, vilket gör den till en ganska enkel diet att följa.

DET SOM HÄNDER när du fastar är att kroppen börjar ta av energireserven och därmed förbrukar mer kolhydrater, proteiner och fett. Du kan med fördel styrketräna, promenera eller annan liknande lätt träning under fastan eftersom det kan motverka nedbrytningen av muskler. Många forskare visar på otaliga fördelar med att fasta, till exempel att cellerna får tid att repareras, blodtrycket sänks, kolesterolvärdet och blodsockret balanseras. Rökare har uppgett att det är lättare att sluta röka vid fasta.

Det finns väldigt många olika fastemetoder,

vissa föredrar att fasta en lång period medan andra gillar kortare perioder. En del fastar ett visst antal timmar per dygn och andra varannan dag eller som i nyss nämnda 5:2-dieten.

Som nybörjare är det alltid bra att börja försiktigt och då kan en dag räcka. Drick rikligt med vätska under dagen, gärna självpressad fruktjuice, för att inte torka ut. Ett tips är att hålla dig sysselsatt så du inte tänker för mycket på mat under tiden. 🍷

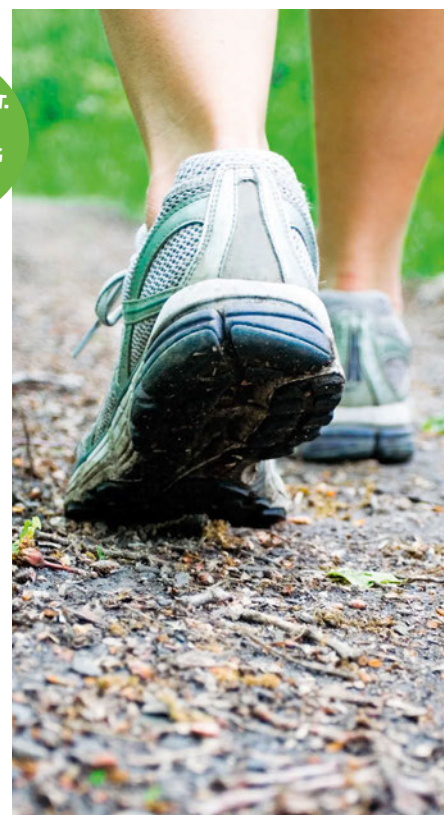
**BÖRJA FÖRSIKTIGT.
DRICK MYCKET
VÄTSKA. HÅLL DIG
SYSSELSATT.**

Plus mer

"5:2-dieten: friskare, smalare, längre liv med halvfasta", *Michael Mosley* och *Mimi Spencer* (Bonnier Fakta, 2013).

"Den galna sexiga dieten: ät dina grönsaker, tänd din gnista och lev din dröm!", *Kris Carr* (Soulfoods, 2012).

Mobil bastu: boscabeacha.wordpress.com



LIVSUNIVERSITETET

LENA KRISTINAS KURSER OCH EVENT VÅR/SOMMAR 2015

Nya val för en ny vår

24–25 april på Livsuniversitetet, Vaddö

Kom och så nya frön för kraft, hälsa och glädje i ditt liv. Frigörande andning stärker dig i tanke, känsla och handling. Fredagens vårmiddag inramas med sång och musik. Under lördagen är det föreläsning, övningar, frigörande andning och delningscirkel.

Pris inklusive mat och logi: **1 175 kr**

Ta din andningsprocess till nya nivåer

29–31 maj på Livsuniversitetet, Vaddö med Lena Kristina Tuulse och Bo Wahlström.

För dig som vill uppleva Frigörande Andning när den är som bäst. Du får möjlighet att lösa upp spänningar till både kropp och psyke, bli mer medveten om dina tankar och känslor och skapa inre frid. Att få än mer tillgång till dina fulla resurser är resultatet av att veta vad som styr dig och själv ta över ratten.

Pris inklusive mat och logi: **2 750 kr**

Musik bygger kärlek – Konsert

14 maj på Livsuniversitetet, Vaddö. Konserten leds av Toomas Tuulse och hans medmusikanter.

Pris: **100 kr**. Kaféet är öppet.

Hawaiiansk tarmrening

4–7 juni på Livsuniversitetet, Vaddö

Att rensa och bygga upp din kropp förebygger olika sjukdomstillstånd såsom cancer, hjärt- och kärlsjukdomar. Vi fokuserar på att bygga hälsa, mental klarhet och fysisk styrka, ett långt liv i glädje. Under dessa dagar får du ta del av detox och raw food, frigörande andning, medicinsk yoga samt undervisning i kost och näringslära.

Pris inklusive mat och logi: **4 500 kr**

Resor

Bali 27 september–11 oktober
Hawaii 2–20 januari 2016



Sätt en ny kurs

2–9 augusti på Livsuniversitetet, Vaddö med Lena Kristina Tuulse, Sandy Levey, Eva Vadenmark, Eva Gundberg, Steen Slumstrup.

Ge dig en chans att uppleva några av dina mest betydelsefulla ögonblick för resten av ditt liv. Du kommer att finna vägen till naturlig livsglädje och livskraft. Varmvattenandning är en form av frigörande andning som förlöser djupa känslotraumata och spänningar. Förändringsmetodik och relationsträning ger dig kunskaper och insikter kring hur du kan forma det liv som du önskar och förverkliga dina drömmar. Kursen startar med vår traditionella sommarfest.

Kurspris: **4 800 kr** Mat och logi: **2 750 kr**

Information och anmälan till lena.kristina@tuulse.se Ange kursens namn i rubiken