



Att detoxa handlar inte bara om avgiftning rent kroppsligt. Den mest effektiva detoxen börjar i garderoben, badrumsskåpet och i ens eget sinne! Det säger yogaläraren Tia Jumbe om sin nya bok "Detox Lifestyle – få mer energi med yoga, mat och nya vanor".

Text Monica Katarina Frisk **Bild** Camilla Lindqvist

Detoxa dig till ett **skönare liv!**



Det började nog med lite dåligt samvete, säger yogaläraren *Tia Jumbe* om sin senaste bok "Detox Lifestyle - få mer energi med yoga, mat och nya vanor".

- Jag tycker verkligen att det är jobbigt med vanliga detoxer. Jag mår dåligt och längtar mycket efter att äta god mat och efter min dagliga espresso med havremjolk. Så trots att jag vet att det är super för hälsan så har jag inte detoxat så ofta.

Tia tröstade sig med att hon till vardags lever ganska sunt och ju mer hon tänkte desto klokare kändes det.

- En detoxande livsstil handlar lika mycket om att minska mängden stresshormoner i kroppen, som att undvika att få i sig skadliga ämnen via maten, hudvård och de kemikalier jag på olika sätt släpper över tröskeln hemma, säger hon.

EN ANNAN ANLEDNING var att Tia ville inspirera andra människor att göra enkla val i vardagen för att leva lite renare och sundare.

- För att alltid få den här extra energin, mindre stress och oro, och en starkare hälsa. Det är ju inte svårt eller krångligt, utan kräver bara lite beslutsamhet. Därför skrev jag boken. Den bygger till stora delar på min egen livsstil.

I sitt förord skriver Tia om återvinning: "Det fyller mitt liv med mening att göra detta för mig själv, den jord jag bebod och för kommande generationer. Jag blir lycklig av att bidra till att minska mänsklighetens press på jorden!" Det håller väl de flesta med om och jag undrar hur man kan överföra den känslan och inspirera familj och vänner?

- När vi gör saker från hjärtat, saker som är viktiga för oss och som har ett högre syfte, så inspirerar vi människor omkring oss, framför allt de som står oss nära, säger hon. De kanske inte omedelbart börjar återvinna sina

sopor, men fröet är sått.

Tia betonar att alla människor är här på jorden för att göra sin egen livsresa och den kanske för vissa innebär att andra saker än att återvinna och återbruka tar större plats.

- Det får man också respektera, även om det kan vara frustrerande.

"När vi gör saker från hjärtat, saker som är viktiga för oss och som har ett högre syfte, så inspirerar vi människor omkring oss, framför allt de som står oss nära."

UNDER LÄSNINGEN AV Tias bok växer en känsla av att det här med detox, rensa ut och livsstilsförändring inte verkar vara så svårt. Vad ska man börja med?

- Något som känns lustfyllt och lätt! Att välja ekologiskt så ofta som möjligt ger stor effekt både för dig och för vår värld och är inte så svårt. Om det känns kostsamt med eko kanske det går att dra ner på något annat som är dyrt, till exempel att äta kött mer sällan, eller välja grönsaker i säsong.

Tia tycker att det är viktigast att ha koll på hur man mår inrenerst inne. För den som är stressad och orolig och ofta lider av negativa tankar så fungerar inte

andra delar av detoxen så bra.

- Det går att göra mycket för att stressa ner och bli mer harmonisk. Hjärnan går att träna till att bli mer stresstålig och att inte hela tiden hamna i åltande och oro. Meditation är väldigt effektivt.

Tror att de flesta underskattar tuppluren och jag håller med Tia som föreslår 11 minuter två gånger om dan. En skön vana. Hur slappnar hon själv bäst av?

- Yoga, promenader och att läsa en bra bok är underbara sätt för att slappna av, men när jag verkligen känner behov av att vila så lägger jag mig i sängen under täcket och sover en stund. Det är så skönt!

I BOKEN GER Tia många förslag på hur vi kan ta det som finns i egna skafferi till ens dagliga hudvård. Dålig hy till exempel är det lätt att försöka dölja med ytterligare en hudkräm, som vi oftast inte vet vad den innehåller. Och hon tycker att vi bör ta oss en riktig funderare på vad vi stoppar i oss. En god matsmältning är a och o för hälsan överlag, liksom för hudens välmående, säger hon. Hennes bästa tips är kokosolja.

- Vi har alltid tre burkar kokosolja hemma, en i köket som vi äter, en i badrummet som vi rengör ansiktet med och jag har en i mitt sovrum som jag smörjer in mig med. När jag vill göra något extra för huden ber jag min yngsta dotter röra ihop en skrub, ofta blir det då socker, olivolja och kanske lite honung.

Annars är Tias erfarenhet att ju mindre man håller på med huden desto bättre. Hon använder själv lite makeup, sommartid bara mascara, och har en nattkräm och en dagkräm, båda ekologiska från ett märke med ingredienser hon vet vilka de är.

- Jag rengör ansiktet på kvällen med olja och på morgonen med ljummet vatten, och jag har ▶



KORT
OM
TIA

TIA JUMBE

ÅLDER 46 år.

BOR I närförort till Stockholm.

FAMILJ Två barn, 13 och 18 år.

UTBILDNING Flera olika yogalärar-, och andra hälsoutbildningar.

GÖR Yogalärare, författare och journalist. Vidareutbildar sig i höst i yogaterapi och kundaliniyogas terapeutiska effekter.

AKTUELL MED Boken "Detox Lifestyle". Skriver i sommar två nya böcker som utkommer till årsskiftet. Båda handlar om hälsa, förstås!

200

Om du kollar dina mail var femte minut så kollar du mailen 200 gånger under en vanlig arbetsdag.

Tips

FÖR SNABB ENERGI

Flytta på 27 saker i ditt hem! Enligt feng shui associeras siffran 27 med manifestation och slutförande, och när vi flytta på saker så rör vi upp gamla energiströmmar. Byt plats på böcker, köksaker, möblera om och arrangerera om i hallen så känner du snart ny energi spritta.

Testa dig själv!

Är du beroende av sociala medier och kontakter?

- Notera hur ofta du tittar på din mobil, vad du gör och hur länge. Känns det rimligt att lägga så mycket tid på digitala kontakter?
 - Du står på busshållplatsen och det är tre minuter tills bussen kommer. Tar du upp mobilen i det läget?
 - Notera hur det känns när någon gillat ditt inlägg, din bild eller skickat ett sms. Känner du känslan av tillfredsställelse, kicken?
 - Har du mobilen med dig vid matbordet?
 - Stäng av mobilen under tiden som du inte är hemma eller på jobbet. Hur känns det när du sitter där på bussen? Upptäckte du något hos dig själv? Hur många gånger kommer du på dig själv med att stoppa ner handen i fickan för att ta fram din mobil?
 - Händer det att det sista du gör innan du lägger dig är att titta på mobilen – och det första när du vaknar?
 - När du är hemma: låt mobilen ligga på ljudlöst i ett rum där du inte befinner dig. Hur ofta kommer du på dig själv med att gå in i rummet och kolla mobilen?
- När du analyserar dina svar på frågorna ovan kommer du själv att se om du använder mobilen överdrivet mycket.

oerhört sällan några problem med huden. När jag blir lite torr på kroppen, vilket jag blir i perioder, så oljar jag in mig lite oftare, innan jag duschar eller innan jag ska sova, och äter lite mer olja. Sedan ger det med sig.

NÄR DET GÄLLER plastbantning så använder vi enbart köksredskap av metall eller trä, och förvarar maten i glas.

Tia skriver också engagerat om naturligt hälsosam mat, matvanor och hur vi äter. Bland

annat bjuder hon på en tredagars ayurvedisk kur för att komma i balans. Jag undrar om hon har några favoriträtter?

- Min favoritfrukost är brunch-aktigt, alltså ganska matigt. Jag älskar spenatomelett och tomatsallad med avokado och citron, färskpressad juice eller en smoothie med mycket ingefära, och kaffe förstås. Jag dricker en cappuccino om dagen och den kompromissar jag inte med. Den ska vara stark och helst med havremjolk.

- När det gäller mat så älskar jag grillade grönsaker i tortillabröd med hummus och en vitlöksås av turkisk yoghurt. Det skulle jag kunna äta varje dag, alla grönsaker blir lika goda att grilla: sötpotatis, broccoli, blomkål, rödbetor, aubergine, paprika och rotselleri ...

Hon älskar också indiska grönsaksgrötor med kokosmjölk och mycket spiskummin, vitlök och ingefära, och kitchari, mungbönsgryta. Så enormt gott, utbrister hon! 😊

Vinn!

Free lottar ut fem exemplar av boken "Detox Lifestyle – få mer energi med yoga, mat och nya vanor" i samarbete med Bladh by Bladh förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



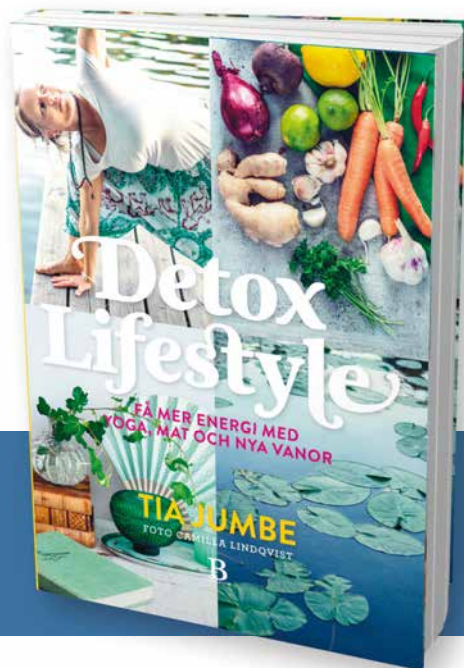
Plus mer

www.tiajumbe.com

Böcker av Tia Jumbe:

"Detox Lifestyle – få mer energi med yoga, mat och nya vanor", "Yoga & jogga – den optimala träningskombon", "Mindful eating – slut fred med kroppen och maten" och "Yogadagboken" med flera, (Bladh by Bladh förlag).

EN VACKER OCH INSPIRERANDE BOK!



Fakta, tips och idéer

Vi utsätts alla dagligen för skadliga ämnen av olika slag, genom luften vi andas, maten vi äter, våra tankar och vår omgivning. I *Detox Lifestyle* breddar författaren Tia Jumbe begreppet detox. Boken vänder sig till alla hälsointresserade människor som vill ha mer energi, en renare kropp och ett ljusare sinne – hela livet. Boken inspireras bland annat av ayurveda, feng shui, yogafilosofi och energimedicin.

Nu kan du som Free-läsare köpa *Detox Lifestyle* till extra bra pris! Beställ på www.bladhbybladh.se och ange koden *free* så får du 50:- rabatt. Gäller t o m 31 augusti 2016.

