

**Tema: Rensende mat/Detox**

**Skribent/Fotograf: Siv Henningstad**

**Adresse: Fjellsetvn 53, 2019 Skedsmo**

**Tlf.: +47 920 36 994**

**Fra min bok: I balanse med riktig mat, farger og yoga**

**Blog: [www.sivshus.blogspot.com](http://www.sivshus.blogspot.com)**

**Mail: [siv.henningstad@sivshus.com](mailto:siv.henningstad@sivshus.com)**

**[www.frilanskatalogen.no/Henningstad](http://www.frilanskatalogen.no/Henningstad)**



## **Rensende mat/Detox**

Kjenner du deg sliten og mangler energi, da kan kanskje svaret være at kroppen trenger en rensekur. Er du plaget med konsentrasjonsproblemer, søvnvansker eller forstoppelse, kan en rensekur fjerne lagrede giftstoffer i

tarmen. En sunn tarm gir en sunn helse. Fjerning av giftstoffer gir god fordøyelse, vekttap, velvære, sunnere hud og immunforsvaret styrkes.

Renselse eller detox betyr å rense kroppen for gift. Rensing av fordøyelsessystemet hjelper kroppen å fjerne giftstoffer fra blodet i leveren, der giftstoffer samles opp for å brytes ned i nyrene, tarmen, lungene, lymfene og huden. Dette gjøres ofte via en kort eller lengre faste, der man tilfører kroppen næring, hovedsakelig fra suppe, juice og/eller smoothie. I denne perioden tar fordøyelsessystemet hvile. Kroppen bruker sin energi for å kvitte seg med skadelige stoffer, og gir kroppen hvile fra stoffer den kan reagere allergisk mot.

Renselse er en opplevelse for hele kroppen. En renselse er en skikkelig hovedrengjøring av kroppen, der ubalanser gjenoprettes. En renselse er en god start på en ny livsstil og et nytt kosthold.

De kjente filosofene Sokrates og Platon praktiserte 10-dagers faste for å rense ånden slik at de bedre kunne oppfatte sannheten.

Kroppen blir daglig utsatt for forurensning av kjemiske stoffer som vi får i oss via mat og luft. Dette skaper frie radikaler i kroppen som kan skade cellene. For høyt inntak av frie radikaler fra for eksempel alkohol og sukker, kan samle seg opp i kroppen. Antioksidanter er

stoffer som beskytter cellene mot frie radikaler.

Antioksidanter finner vi i fargerik frukt og grønnsaker.

Små endringer i din daglige kost kan være en smart vei å gå for å motivere seg til å rense kroppen.

Lytt til kroppen din og vurder hva som er viktig for din kropp, ta gjerne denne vurderingen sammen med en ernæringsrådgiver eller din fastlege. For mange kan kanskje en god start være å sette seg små mål, ved å gjøre endringer i det daglige kostholdet. Det kan være å ta en pause fra en matvare enten det er mel, melk, kjøtt eller andre matvarer. Ulike matvarer og urter har egenskaper som stimulerer kroppens avgiftningsprosess.

Enten du velger en 3 –dagers-, 7-dagers eller lengre rensekur, ta kontakt med din fastlege for vurdering i forhold til din helse og dine sykdommer før du bestemmer deg. Barn trenger all sin næring for å vokse og skal ikke prøve ut renselse. Gravide og ammende, personer med sukkersyke og stoffskifteproblemer, samt personer med nyre, lever og lungeskader bør ikke ta en fastekur. Det samme gjelder personer med hjerte- og karsykdommer.

**Uken før du starter din rensekur bør du huske på følgende:**

**Kutt ut:** sukker og alkohol

**Trapp ned:** kaffe, nikotin, kjøtt, ris, brød, pasta og

poteter, salt og ferdigmat.

**Øk inntak av:** vann, urtete, frukt, grønt, nøtter og frø samt juice/smoothies.

**Bytt ut:** kjøtt, kylling og lam med fisk og skalldyr, animalsk fett med kaldpresset olivenolje, linfrøolje eller kokosolje.

For mange er også vektnedgang et ønske i en slik periode, ved siden av ønsket om mer energi og ny giv til ny og sunn livsstil.

Det kan være så enkelt som at du velger bort kjøtt for en periode og øker inntak av grønnsaker og frukt.

Basedannende matvarer bidrar til å skille ut syreoverskudd i kroppen. Basedannede matvarer er gode kilder til magnesium, kalium og kalsium, som kommer fra grønne grønnsaker som alger, avokado, grønnkål og spinat.

Kilde til matvare som har en rensende effekt er blant annet sitron som stimulerer til utrensning av leveren, øker produksjon av gallesyre og forbedrer fordøyelsen.

Hvitløk, kål og løk inneholder antioksidanter som hjelper leveren med utrensning av giftstoffer.

Økt inntak av vann og te fra kjerringrokk, løvetann og brennesle hjelper også nyrene med å skille ut avfallsstoffene med urinen.

Matvarer som inneholder fargen oransje som gulrot, gresskar, søtpotet, multer, fersken, appelsin og mango er kjent for sitt høye innhold av antioksidanter og viktige vitaminer som A-vitamin, C-vitamin, kalsium og kalium.

Multer har et høyt innhold av C-vitamin, E-vitamin og Vitamin A.

Inneholder også mineralene magnesium, jern og kostfiber.

Multer inneholder også antioksidanten ellaginsyre som er kjent for sin effektive virkning mot skjørbruk og diare. Multer har beskyttende effekt i utviklingen av kreftformer i mage- tarmsystemet, hindrer forandringer i arvestoffet i cellene og er med å bekjemper virus.

Ellaginsyre er en av de kraftigste antioksidanter som finnes. Den er fylt med stoffer som beskytter cellene våre mot frie radikaler, som bryter ned og ødelegger dem. Antioksidanter nøytraliserer frie radikaler og reduserer den oksidative prosessen. Derfor er det viktig å beskytte cellene våre.

### **Oversikt oransje matvarer:**

Appelsin, klementin, multer, gresskar, gulrot, søtpotet, kålrabi, oransje paprika, mais, gurkemeie, ananas, melon, sitrusfrukter, epler, mango, nektariner, pasjonsfrukt og fersken.

**Rensende matvarer:**

Artisjokk, hvitløk, hvitkål, blomkål, grønnkål, brokkoli, rødbete, avokado, alger, melon, spirer, havregryn, brønnskarse, linfrø, sesamfrø, mariatistel, brennesle, løvetann, rosmarin, kjerringrokk, epleeddik, ingefær, grønn te, grapefrukt, lime, sitron og eple.

**Rensende drikke:**

Løvetannte, kjerringrokkete, brenneslete, peppermyntete, hibiskuste, anis, fennikel og kardemomme.

Lag deg solkysset oransje vann ved å fylle en oransjefarget glassflaske med vann og sette den i sola i 30 minutter. Dette blir helsebringende vann som er fordøyelsesfremmende, stimulerer hormonell likevekt, immunsystemet og hjelper mot depresjon. Drikk ½ glass om morgenen i små slurker. Annet oransje drikke er gulrotsaft og appelsinjuice.

**Måltidstips:****Frokost**

Start dagen med 2-3 ss epleeddik i et glass vann. Et glass kokt vann med sitron, ingefær eller fersk mynte gir også en rensende start på dagen. Tilsett oransje bær på havregrøt eller müsli som f.eks. multer, biter av appelsin, mango eller mandarin.

**Mellommåltid**

Smoothie/Juice/suppe eller muffins/energibar av multer,

mango, appelsin, mandarin, eller du kan velge tørket frukt, mandler og grønn te.

### **Lunsj**

Fullkornris eller Quiona med laks og brokkoli.

### **Mellommåltid**

Banan og gulrotjuice.

### **Middag**

Velg laks, kalkun, tofu, egg eller tunfisk og kokte grønnsaker. Velg oransje grønnsaker som inneholder A-vitamin; squash, søtpotet, gul squash, spinat, brokkoli, kål, bønnespirer, grønne erter og bønner stekte i panne/wok eller bakt i folie på grill eller i ovn.

### **Kveld**

Halv avokado, cherry-tomater og kesam eller laktosefri rømme.

### **Tips til livsstil med mer renselse**

Gå rolige turer i frisk luft langs vann, på fjellet eller i skogen. Prøv yoga, sykling, svømming, badstu eller meditasjon. Akupunktur kan også være et godt hjelpemiddel for å rense kroppen. Fotsone har også god effekt. Tenn duftlys med rosmarin, isop eller salvie som har en rensende virkning i rommet. Den samme rensende virkning har også egenpleieprodukter som er tilsatt rosmarin, isop og salvie. Smør deg inn gjerne om kvelden.

**Krystall:** Citrin har en rensende effekt, styrker nervesystemet og balanserer hormoner.

**Aromaterapi:** sitronolje