

Helbred dig selv naturligt

# KOM I GANG GUIDE

AF LOUISE KOCH





# INDHOLD

HELBRED DIG SELV NATURLIGT	s. 4
8 TRINS MODELLEN	s. 7
INTRODUKTION TIL KOSTEN	s. 8
HVAD ER 80/10/10?	s. 10
SÅDAN GØR DU...	s. 12
HVAD KAN JEG SPISE?	s. 14
OPSKRIFTER	s. 18
GRØNNE SMOOTHIES	s. 20
BEGYNDER SMOOTHIES	s. 22
FORSLAG TIL MADPLAN	s. 24
GODE RÅD	s. 26
DEN HELENDE LIVSSTIL	s. 28
BONUS TRÆNING	s. 30

# HELBRED DIG SELV NATURLIGT

## KAN MAN DET?

Er det virkelig muligt at helbrede sig selv naturligt? Tilbage i 2008 ville jeg selv, stærkt have betvivlet det, men i dag, efter at være gået fra ekstremt syg til ekstremt rask, så er jeg slet ikke i tvivl.

I 2008 døjede jeg bl.a. med binyre-træthed, urinsyreigt, leverproblemer, alvorlige skader på celler og DNA (tæt på kræft), angstanfald, nedsat hormonproduktion, candida, herpes, søvnproblemer, galdestensanfald, væskeophobninger, fødevarereintolerancer, infertilitet

og en lang liste af andre ting, der tilsammen gjorde, at jeg knapt kunne forlade min seng.

I dag er jeg helt rask, og blev det uden hverken medicin, læger, behandlere eller kosttilskud. I stedet lavede jeg i 2009 nogle radikale kost- og livsstilsændringer, og det er disse ændringer, som jeg vil introducere dig for i denne guide.



## ER DU OGSÅ FRUSTRERET?

• Har du selv prøvet alt i medicin uden at det fjernede sygdommen, men kun symptomerne?

• Har du prøvet alt i alternative behandlinger, der ikke rigtigt virker, og er du møg frustreret over ikke at vide, hvor du skal gå hen?

• Føler du, at din læge synes du er hypokonder, og er du træt af at skulle tage mere medicin?

Hvis ja, så har du det ligesom jeg havde det, og som rigtig mange andre også har det. Men du må ikke give op, for der er masser af håb.

Ved at fjerne de ting der belaster din krop, og i stedet tilføje de ting, som din krop har brug for, kan du få den til at reparere sig selv celle for celle. Det er muligt at blive rask fra langt flere ting end du tror, men det kræver selvfølgelig, at du er villig til at gøre det, der skal til. Nøgleordene er bl.a. kostretningen 80/10/10, grønne smoothies, en oprydning i forureningen i dit liv, en ændring af din tankegang og en forbedring af din livsstil.

## HVAD KAN HELBREDES?

De klassiske ting, som folk helbreder naturligt er bl.a. overvægt, træthed, uren hud, depression, candidasvamp og lettere fordøjelsesproblemer, men listen over ting, som folk har oplevet forbedringer med, er uendelig lang. Jeg har interviewet en lang række mennesker fra både Danmark og udlandet, hvor de fortæller deres personlige succeshistorier. Dem kan du se på min hjemmeside [www.raskpaaraw.dk](http://www.raskpaaraw.dk) eller på min Youtubekanal Rask på Raw food.

Her kan du f.eks. høre, hvordan folk har helbredt forhøjet levertal, urinsyreigt, overvægt, Crohns (kronisk tarmbetændelse), psoriasis, eksem, depression, knuder i brysterne, angst og mange andre ting. Blandt videoerne på engelsk er der sågar nogle, der har helbredt kræft, sukkersyge, alvorlige nyreproblemer og sklerose, men man skal være klar over, at det ikke er en quick fix metode. Naturlig helbredelse tager tid, energi og vedholdenhed, og jo mere syg man er, jo mere tålmodig skal man være.

## HVORDAN HELBRE- DER KROPPEN?

Kroppen reparerer sig selv konstant, og vi ser det hver gang vi brækker en arm, bliver forkølede eller skærer os. Så heler kroppen os og gør os raske igen. Det er hverken din læge eller medicinen, der gør det. Kroppen kan helbrede rigtig mange ting, hvis den får muligheden for det, men vi har bare aldrig lært hvordan. Det handler om at lette fordøjelsesbyrden, afgiftningsbyrden og den mentale byrde, så kroppen har mindre at skulle slås med. Når den har det, så kan den bruge sin energi på det den aller helst vil, nemlig at reparere og rense sig selv. Børn heler for eksempel hurtigere end ældre mennesker, fordi deres kroppe endnu ikke har akkumuleret mange års 'skrammel', og stadig har en masse overskud.

Det er umuligt at sige, hvor rask du kan blive, og hvad der kan helbredes, for det kommer an på kroppens vitalitet, hvad du fejler og hvordan du følger principperne. Men erfaringsmæssigt så kan langt flere ting helbredes, end vi lige regner med,

og jeg skal gøre alt hvad jeg kan for at hjælpe dig.

## MIN BAGGRUND

Jeg har selv levet efter 'Rask på Raw' principperne siden sommeren 2009, og er som sagt i dag helt sund og rask. Siden jeg startede, har jeg brugt alt min tid på at finde frem til den bedste måde, at styrke kroppens evne til at helbrede sig selv på. Det er den viden og research, som denne guide, mine bøger, mine coachinger og mine videoer bygger på.

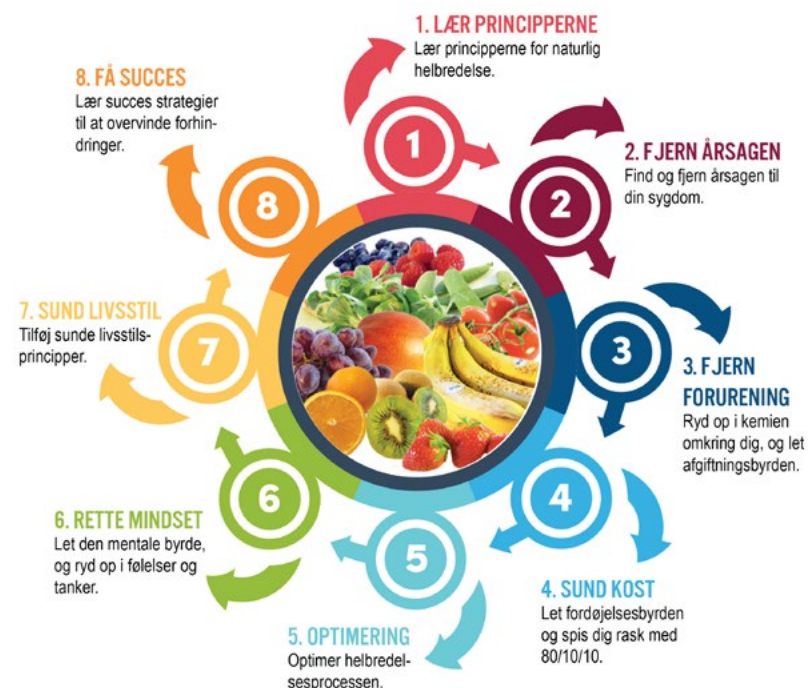
Jeg er et helt almindeligt menneske, der skriver ud fra egne erfaringer og research, og er altså ikke hverken læge eller kostvejleder. Jeg har brugt min baggrund fra 10 år i TV-branchen, til at researche og formidle, og i dag er jeg certificeret coach, forfatter og foredragsholder. Min uddannelse er en BA i Medier fra University of Westminster i England, og min mission er at hjælpe andre til også at få det godt igen. Den viden jeg sidder med, kan jeg simpelthen ikke holde for mig selv, og for at gøre det endnu mere forståeligt har jeg udviklet en '8 trins model'.

# 8 TRINS MODELLEN

## 8 TRINS MODELLEN

8 trins modellen viser de trin, der skal til, for at blive rask naturligt, og i denne guide giver jeg dig en introduktion til trin 4 'Sund kost' og trin 7 'Sund livsstil'. Der er mange flere steder du kan sætte ind, men de to områder jeg fortæller om i denne guide, er klart nogle, der virkelig vil rykke.

Mine egne resultater har været helt fantastiske, og jeg håber meget, at du vil give det en lige så ærlig og åben chance, som jeg har gjort. Man kan ikke tage skade af at spise rå frugt og grønt, for eksempel som et eksperiment i et par måneder, og efter kort tid vil du vide, om det jeg skriver er rigtigt, og om det er noget, du har lyst til at fortsætte med. Så er du klar til at komme i gang?



# INTRODUKTION TIL KOSTEN

## HVAD ER RAW FOOD?

Det er tankevækkende, at mennesket er den eneste 'dyreat' på jorden, der opvarmer sin mad. Alle andre skabninger spiser den rå, som den er. Raw food er i princippet utrolig simpelt, og betyder at man ikke opvarmer eller raffinerer maden. Man spiser den i stedet rå, som den findes i naturen, og derfor lever man udelukkende af frugt, grøntsager, bladgrønt, frø og nødder.

Der findes flere forskellige retninger af raw food, og den mest kendte er nok den der hedder 'Gourmet Raw food', som indeholder meget fedt i form af olier, frø og nødder. Den retning man bruger til at helbrede sig selv med, er en mere simpel, fedtfattig og let kost, baseret på især frugt, salat og bløde grøntsager. Den hedder 80/10/10, og de to retninger er som nat og dag. 80/10/10 er i mine øjne langt sundere og giver nogle helt andre og meget mere effektive resultater.

I et 80/10/10 køkken bruger man ikke gryder, pletter, pander, ovn, komfur eller andre apparater, der normalt bruges til madlavning. I stedet spiser man på samme måde, som vi gjorde det før mennesket opfandt ilden, eller lidt ligesom de store haleløse aber gør det i dag. Grundtanken er, at hvis man ikke kan spise tingene i den rå form, som de findes i naturen, så spiser man dem ikke. Derfor spiser man f.eks. ikke korn og ris, med mindre man er det der hedder 'Raw til 4' (en retning, hvor man spiser rå frugt og grønt hele dagen, og et opvarmet vegetarisk aftensmåltid.) 'Raw til 4' er dog ikke helt så effektiv til helbredelse, så derfor handler denne guide udelukkende om den helt rå version af 80/10/10.



## HVORDAN VIRKER DET?

De positive virkninger man kan få fra 80/10/10 handler ikke kun om det man spiser, men i høj grad også om alt det man ikke spiser. Når man lever af råvarer i deres naturlige og rene (helst økologiske) form, så sparer man kroppen for mange skadelige ting, så som e-numre, sprøjtemidler, farvestoffer, koffein, raffineret sukker, alkohol, usunde fedtstoffer m.m.

Kroppen bruger meget energi på at fordøje bl.a. fedt og kød, og ved at fjerne alle de ting, der kan dræne en syg krop eller er svære at fordøje, frigives der mere overskud til reparation, afgiftning og genopbygning.

En anden meget vigtig årsag til, at rå frugt og grønt i særlige forhold kan hjælpe ved sygdom, er mængden af næringsstoffer i den rå mad. Det at opvarme mad ved at stege, koge, bage etc. er noget vi primært gør, fordi det smager godt, og fordi vi derved kan spise ting, vi ellers ikke ville kunne spise. Men opvarmningen gør generelt ikke maden sundere. I stedet bliver niveauet af vitaminer og mineraler i langt de fleste tilfælde forringet, og mange næringsstoffer går tabt i processen.

At ændre sin kost og livsstil til 80/10/10 vil derfor helt naturligt give kroppen mere overskud og styrke til at genopbygge sig selv. Kroppen er en selvopholdende og selvreparerende mekanisme, og ligesom alt andet i naturen er den skabt til at blomstre under de rette omstændigheder.



# HVAD ER 80/10/10?

## KORT FORTALT

Raw food-retningen 80/10/10 er opfundet af Amerikaneren Doug Graham og betyder, at man spiser minimum 80% kulhydrater, maksimum 10% fedt og maksimum 10% proteiner, alt sammen i forhold til ens daglige kalorieindtag. De 80% kulhydrater kommer primært fra frugt, og derfor lever man hovedsagligt af frugt. De max. 10% proteiner får man naturligt ved at spise frugt, bladgrønt, grøntsager, frø og nødder, for der er proteiner i alt mad, selv meloner. Hvis du udelukkende spiser frugt, salat og grøntsager uden fedt vil du komme op på ca. 4% fedt, så du vil naturligt også få omegaer. Hvis du tilføjer en lille håndfuld nødder eller en avokado

hver anden dag, vil du godt kunne holde dig under de 10%.

## HVOR MEGET ?

En meget vigtig ting på denne kost er at få kalorier nok. Kalorierne kommer primært fra kulhydrater, og derfor skal der spises rigtig meget frugt. Lever man mest af grøntsager, vil man få mindre energi og tabe sig for meget. Hvor mange kalorier man skal have hver dag kommer an på ens højde, vægt og aktivitetsniveau, og i skemaet nedenfor finder du nogle generelle retningslinjer.

For at sikre at du får nok kalorier, vitaminer, mineraler etc. kan du indtaste det

du spiser i en kaloriemåler. En god hjemmeside er [www.cronometer.com](http://www.cronometer.com), da den har en 80/10/10 indstilling (vælg 30bananasaday.com/ LFRV).

Nogle danske frugter, såsom bær, er meget lave på kulhydrater, og derfor er de eksotiske frugter tit at foretrække. Får du nok kulhydrater fra frugtsukker hver dag, vil du bl.a. opleve øget energi, en klarere hjerne og mindre lyst til usunde ting så som sodavand, kager og slik.

## HVAD MED VÆGTEN?

Det er normalt at opleve svingninger i vægten når man starter på 80/10/10, fordi mange i starten har svært ved at indtage nok kalorier. Det gode er dog, at hvis man indtager den rigtige mængde kalorier, der passer til ens højde og drøjde, vil 80/10/10 kosten balancere ens

kropsvægt. Det betyder, at man på sigt burde have på sin ideelvægt, uanset om man er over- eller undervægtig. Er man overvægtig, kan 80/10/10 derfor være en rigtig nem slankekur, hvor man ikke behøver at holde øje med kalorierne. Har man en normal kropsvægt eller er man undervægtig, er det rigtig vigtigt at sørge for at få nok kalorier for at holde vægten.

## ØKONOMIEN

Det kan være lidt dyrt hvis alt din mad skal være økologisk, men er økonomien meget trængt, så kan ikke-økologisk også bruges. Især når det gælder frugt og grønt, hvor du ikke spiser skrallen.

Se din nye kost som en investering i dit helbred for livet, og glæd dig over de penge du på sigt vil kunne spare på medicin, speciallæger, behandlere, kosttilskud ol.

## KALORIE ANBEFALINGER

En stillesiddende kvinde:	ca. 1.500 - 2.000 kalorier
En almindeligt aktiv kvinde:	ca. 2.000 - 2.500 kalorier
En meget aktiv/ sporty kvinde:	ca. 2.500 - 3.000 kalorier eller mere
En stillesiddende mand:	ca. 2.000 - 2.500 kalorier
En almindeligt aktiv mand:	ca. 2.500 - 3.000 kalorier
En meget aktiv/ sporty mand	ca. 3.000 - 4.000 kalorier eller mere



## HVAD SKAL JEG BRUGE?

Det er ret nemt at komme i gang med kosten, og alt hvad du har brug for er:

1. En god køkkenkniv til at skære frugt og grønt med, samt et spækbræt.
2. En god blender. (Philips HR2094 alu og Wilfa 1200 er f.eks. ganske udmærkede, men har man mange penge så køb en Blendtec eller en Vitamix).
3. Evt. en juicer eller en foodprocessor, men det er absolut ikke en nødvendighed.

## HVORDAN KØBER JEG IND?

Der findes raw food-butikker overalt i landet, og de hedder grønthandlere/ grøntafdelinger. Den nemmeste måde at købe ind på som ny er, at gå ned i den lokale grønthandler eller supermarked og bare vælger alt den frugt og grønt du har lyst til. Hvad end det er jordbær, meloner, tomater, bananer, salat eller noget helt femte, så lad lysten vælge.

Du kan også bruge den tidsbesparende, men lidt dyrere internetløsning, og få varerne leveret til døren.

Nogle adresser er:  
[www.aarstiderne.com](http://www.aarstiderne.com)  
[www.mad.coop.dk](http://www.mad.coop.dk)  
[www.nemlig.com](http://www.nemlig.com)  
[www.sartorvet.com](http://www.sartorvet.com)  
[www.skagenfood.dk](http://www.skagenfood.dk)

# SÅDAN GØR DU...

Det kan tage lidt tid at finde de bedste råvarer og de bedste butikker, så du må prøve dig lidt frem i starten. Gå gerne efter de gode tilbud og køb mere af de billige ting, som f.eks. bananer, hvis det er lidt klemt med økonomien. Når du først har fået de nye vaner kørt ind, så er det generelt rigtig nemt at leve på 80/10/10.



## OPBEVARING OG MODNING

Det er ret vigtigt at frugten er rigtig modne, før du spiser dem, så brug lidt tid på at sætte dig ind i kendetegnene for hvornår frugt er modent. F.eks. må bananer meget gerne have brune pletter. Det meste frugt og grønt kan sagtens holde sig i flere dage eller lænere ved stuetemperatur. Frugt modner hurtigere ved varme temperaturer, så hvis du ikke kan spise det hele med det samme, så læg noget i køleskabet. Det er ok at fryse ting og tøj dem op igen senere, inkl. salat.

## OVERGANGEN TIL 80/10/10

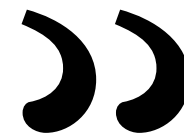
Er man relativt rask, kan man godt trappe ind i kosten i løbet af nogle dage, men er man syg, er det en fordel at bruge lidt tid på at vænne kroppen til den nye kost. Det kan være alt fra to uger til flere måneder.

En måde at gøre det på er, at udskifter et måltid om dagen og trappe langsomt op i antallet af rå måltider hver uge. Dvs. i den første uge spiser du frugt til morgenmad. I den anden uge spiser du frugt og grønt til morgenmad og frokost. I den tredje uge spiser du frugt og grønt til alle måltiderne.

En vigtig ting er, at skære helt ned på fedtet de første 14 dage, inden du begynder på de helt store mængder frugtsukker i uge 3. På den måde undgår du blodsukkerproblemer og candida opblomstring. Efter 14 dage kan du langsomt trappe op i mængden af frugt, men bliv ved med at holde fedtindtaget meget lavt derefter (under de 10%), for at holde 80/10/10 principperne.

Jo mere rå mad man spiser, jo mere effektivt er det, og vil man opleve de rigtig gode resultater, skal man op og spise 98-100% raw food. Man kan dog også leve delvist på kosten og stadig få lidt af den gode virkning.

Du skal dog være opmærksom på, at jo mere effektivt du går til værks, jo mere detox vil der komme, men det skriver jeg lidt mere om senere.



# HVAD KAN JEG SPISE?

## RÅ, MODEN, HEL, FRISK & ØKOLOGISK

Det er vigtigt at råvarerne, ud over at være rå og modne også er friske, hele og meget gerne økologiske. Jo færre sprøjtemidler du indtager, jo mindre skal du afgifte i den sidste ende, og det vil lette helbredelsesprocessen betydeligt.

At råvarerne er hele betyder, at de ikke er raffinerede eller behandlede, men at de indeholder alle deres oprindelige bestanddele. Her er nogle lister over, hvad man spiser til hverdag på en 80/10/10 kost:



## ja tak

Abrikoser  
Agurk  
Ananas  
Ananaskirsebær  
Appelsiner  
Avokado  
Bananer  
Blommer  
Brødfrugter  
Bær - alle slags  
Cempedak  
Cherimoya  
Citron  
Dadler  
Dragefrugt  
Durian  
Ferskner  
Figner  
Frø  
Granatæbler  
Grapefrugt  
Grønkål  
Jackfruit  
Juice - friskpresset  
Kaki/ sharon  
Kiwi

Kokosnødder (unge)  
Krydderurter - friske  
Lime  
Mandariner  
Mango  
Mangostan  
Meloner - alle  
Nektariner  
Nødder - friske  
Papaja  
Passionsfrugt  
Peberfrugt  
Pomelo  
Pære  
Rambutan  
Romainesalat  
Salat - alle typer bladgrønt  
Selleri  
Spirer - friske  
Squash/ courgette  
Stjernefrugt  
Søde majs  
Tomater  
Vindruer  
Æbler  
Ærter



# en gang imellem

Asparges  
Blomkål  
Broccoli  
Carob  
Forårsløg  
Gulerødder  
Ingefær  
Krydderier - tørrede  
Kål  
Nori tang - rå  
Oliven  
Porre  
Radiser  
Rodfrugter  
Rosiner  
Rødbeder  
Soltørrede tomater  
Svampe  
Tørret frugt  
Hvidkål  
Hvidløg  
Løg



# nej tak

Alkohol  
Brød - alle slags  
Bønner  
Chili  
Chips  
Chokolade  
Dåsemad  
Eddike  
Fisk  
Juice på karton  
Junkfood  
Kaffe  
Kage  
Kakao  
Kartofler  
Korn/ gryn  
Kød  
Linser  
Marmelade  
Mælkeprodukter  
Olie  
Ost  
Pasta  
Peber  
Ris  
Ris mælk  
Salt  
Sirup  
Slik  
Smør  
Sodavand  
Soyaprodukter  
Te  
Tofu  
Tobak  
Yoghurt  
Æg



# OPSKRIFTER

## ÆGTE 'FASTFOOD'

Raw food-retningen 80/10/10 er den ultimative fastfood næsten uden opvask og madlavning, for man kan i de fleste tilfælde spise frugten eller grøntsagen, som den er. Faktisk er det det jeg anbefaler, hvis du hurtigt vil blive rask. Jo simplere du spiser, jo mere letter du fordøjelsesbyrden, og derved er der mere overskud for kroppen til at reparere.

Et måltid må meget gerne bestå af f.eks. kun bananer, kun mangoer, kun appelsiner eller kun bær, alt efter hvad du har lyst til. Det er vigtigt også at få bløde

og letfordøjelige grøntsager og rigtig meget bladgrønt hver dag, for at få nok mineraler. Derfor er salater eller grønne smoothies ideelle én eller to gange om dagen.

Der findes både simple 80/10/10 opskrifter med få ingredienser og mere avancerede opskrifter med mange ingredienser. På næste side finder du forslag til de simple opskrifter. Hvis du gerne vil have flere simple opskrifter eller nogle lidt mere avancerede, kan du finde dem i min e-bog 'Sunde 80/10/10 raw food opskrifter'.



### Grøn salat:

10 cherrytomater i kvarte  
1 fintsnittet rød peberfrugt  
1/2 finthakket squash el. agurk  
1 håndfuld rucolasalat  
1 håndfuld baby spinat  
10 pinjekerner

Dressing: blend en moden mango og hæld over.

### Smoothie:

5-8 bananer  
2 kopper blåbær  
2 dadler uden sten

Blendes med lidt vand efter smag.

### Grøn salat:

2 håndfulde hakket iceberg salat  
1/2 honningmelon i tern  
6-8 halverede blommetomater  
1/2 agurk i tern eller skiver  
1 håndfuld frisk groft hakket citronmelisse

Dressing: 2 kakifrugter blendes med lidt vand

### Frugtsalat:

2 ferskner  
1 mango  
1 banan  
1 kop vindruer

Alt snittes i mindre stykker og blandes i en skål

### Smoothie:

1-2 søde modne mangoer  
1 kop hindbær  
2-4 ferskner

Blendes med lidt vand efter smag.



## SUNDE RAW FOOD OPSKRIFTER

I denne e-bog (pdf) har jeg samlet 42 spændende opskrifter, som kan gøre hverdagen lidt sjovere, når man spiser 80/10/10. Opskrifterne giver mulighed for at variere kosten med retter, der minder lidt om retter fra det opvarmede køkken, og du finder opskrifter på f.eks. kolde supper, squash-pasta, rå kager, noriruller, wraps, smoothies og meget mere. Den kan købes på [www.raskpaaraw.dk/ra-opskrifter1](http://www.raskpaaraw.dk/ra-opskrifter1)

# GRØNNE SMOOTHIES

## HVAD ER DET?

Grønne smoothies er frugtsmoothies der er tilsat store mængder bladgrønt, dvs. alle former for salater, grønne spiselige blade, friske krydderurter og spiseligt ukrudt.

Tit kan det nemlig både være langsomt og kedeligt at tygge sig igennem en grøn salat, og det er svært at spise store mængder. Ved at blende bladgrønt med frugt, får man hurtigt meget større mængder salat end man ellers ville gøre, og det smager sødt og dejligt.

Grønne smoothies er ekstremt vigtige og et absolut 'must' når man er syg. Det er nemlig den bedste måde at få store mængder basedannende mineraler og fibre på. Når man blender bladgrønt knuser man cellerne, og derved får kroppen lettere adgang til alle næringsstofferne i cellerne.

Får man meget blendet bladgrønt kan det virkelig mærkes i kroppen, og det kan sætte heftig detox i gang. Det kan f.eks. være forkølelse, influenzasymptomer, udslet, søvnproblemer, maveproblemer eller andre symptomer, der bliver værre i en periode. Det går over igen. Noget af det, som man til gengæld kan opleve når man er igennem detoxperioden, er mindre trang til den gamle mad, mindre



følsomme tænder, pænere hud, stærkere hår og negle og en tydeligt forbedret fordøjelse.

## TYPER AF BLADGRØNT

Man kan bruge alle former for bladgrønt i sine grønne smoothies lige fra spinat, romainesalat, brændenælder (brænder ikke hvis de blendes grundigt i en god blender), iceberg salat, feldsalat, grønkål, rucola, skvalderkål, persille, krølsalat ol. Gode krydderurter er frisk basilikum, oregano, mynte, citronmelisse, persille, dild, fennikel, timian, purløg, dild etc.

Start langsomt med kun en lille håndfuld blade og trap langsomt op over nogle uger. Når du har trappet op, så prøv at få minimum 150 - 300g. blendet bladgrønt hver dag, og gerne op til 600g hvis du kan. Sørg også for at skifte mellem de forskellige typer bladgrønt, så du ikke får for meget af hver. Hvis du får for meget af én type bladgrønt vil det nemlig begynde at smage grimt.

Et typisk måltid består af 1,5-2 liter grøn smoothie med 150-300 g bladgrønt i og gerne mere. I starten vil du nok ikke kunne klare så meget, men det vil du kunne med tiden, i takt med at det bladgrønne forbedrer din fordøjelse. (Nb. Har du problemer med stendannelse eller candida, så undgå salat med højt oxalsyre indhold.)

# BEGYNDER SMOOTHIES

## EN GOD GRØN SMOOTHIE

En god grøn smoothie er blendet helt fint på høj hastighed, så der ikke er klumper i. Bland ikke olier/ fedt/ sirup/ mælkeprodukter/ grøntsager eller lign. i en grøn smoothie - den skal kun indeholde frugt, bladgrønt og vand. Intet andet. Hvor me-

1/3 ananas  
2 bananer  
1 æble  
1 håndfuld babyspinat  
lidt vand

1/2 honningmelon  
1 håndfuld feldsalat  
lidt frisk mynte  
lidt vand

get vand vælger du selv. Hvis du drikker en grøn smoothie hver dag, vil du virkelig kunne mærke det på helbredet, og du kan faktisk blive helt afhængig af dem.

Nedenfor finder du fire lette opskrifter men, men har du brug for endnu flere, kan du finde dem i min e-bog 'Den helbredende grønne smoothie'.

4-6 bananer  
1 håndfuld skvalderkål  
lidt frisk citronmelisse  
lidt vand

1/3 ananas  
1 mango  
1 håndfuld grønkål  
lidt frisk persille  
lidt vand



## DEN HELBREDENDE GRØNNE SMOOTHIE

I denne e-bog (pdf) kan du læse alt om hvad grønne smoothies er, hvorfor de er vigtige og hvordan man laver dem. Den indeholder også lister over salattyper, samt mere en 50 lækre opskrifter. Dertil kommer en masse gode tips, tricks, inspiration og praktisk viden, så du let og hurtigt kommer i gang. Du finder e-bogen her [www.raskpaaraw.dk/eshop/gronne\\_smoothies](http://www.raskpaaraw.dk/eshop/gronne_smoothies)



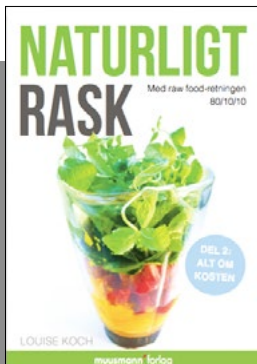
# FORSLAG TIL

# MAD-PLAN

## MAD I UGENS LØB

I løbet af et år kommer man til at spise rigtig mange forskellige ting, alt efter hvad der er sæson for. Derfor kan det være svært at lave en madplan, der passer til alle årstiderne i Danmark, men jeg har prøvet. Er der ting du ikke kan få fat i, så erstat det med noget der ligner, eller noget du har lyst til. Planen er lavet ud fra det, jeg selv har spist for at blive rask. Hvis du gerne vil have en mere udførlig kostplan med mængdeangivelser for de første tre uger, inklusive forslag til overgangskost, kan du finde det i min bog 'Naturligt Rask - alt om kosten' (del 2).

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
MORGEN	Smoothie: mangoer, jordbær, ferskner	Vandmelon	Ferskner	Hønning-meloner	Friskpresset appelsinsaft	Grøn smoothie: jordbær, bananer, krølsalat, vand	Vindruer eller kiwier
FORMIDDAG	Galiemeloner	Grøn smoothie: bananer, baby spinat, persille	Grøn smoothie: bananer, blåbær, krølsalat, frisk basilikum, vand	Kakifrugter (kaldes også persimmon el. sharon)	Grøn smoothie: banan, rucola, citron	Mangoer eller papajær	Grøn smoothie: mangoer, babyspinat, basilikum
FROKOST	Grøn smoothie: ananas, grønkål, persille	Grøn smoothie: honningmelon, feldsalat, mynte	Tomat/mango salat: tomat, mango i tern dild eller koriander	Grøn smoothie: pærer, mynte, romainesalat, dadler, vand	Salat: tomat, agurk, mango, rucola, iceberg salat, forårsløg	Grøn smoothie: bananer, romainesalat, citronmelisse	Ferskner og/ eller blommer
AFTEN	1. Suppe: mangoer, tomat, forårsløg, soltørrede tomat, persille, vand 2. Kaki, jordbær og daddel grød	1. Mandariner 2. Stor salat: tomat, iceberg-salat, agurk, mango, frisk basilikum, citronmelisse, pinjekerner, limesaft	1. Frugtsalat: Appelsiner, mandariner, grapefrugt, hindbær, dadler 2. Lidt blandede nødder eller en 1/2 avokado med citron	1. Mangoer 2. Salat: squash, grøn peber, icebergsalat, tomat. Dressing: mango, lime og koriander.	1. Grøn smoothie: ananas, bananer, æbler, skvalderkål 2. 1/2 avokado med lime eller citron	2. Frugtsalat af friske bær med blendet dadel sovs. 1. Suppe: mango, tomat, soltørrede tomat, dadler basilikum, forårsløg, rød peber, vand	1. Wraps: Bananer i salatblade, evt. drys m. persille 2. Banansoftice: frosne bananskiver blendes med kanel el. vanilje



## NATURLIGT RASK - ALT OM KOSTEN

I del 2 af bogen 'Naturligt Rask' lærer du alt om 80/10/10, og det er den ultimative grundbog i kosten. Her tager jeg dig i hånden, så du selv let og hurtigt kan komme i gang med den nye måde at spise på, og du finder både kostpla-

ner m. overgangskost, en modningsguide, kostlister, en madkombinations guide, noter til forskellige sygdomme, samt tips og tricks til f.eks. tandpleje, sociale situationer, indkøb, cravings, næringsmangler og økonomien. Har du lyst til at prøve 80/10/10, så er denne bog simpelthen et 'must' for at undgå de klassiske begynderfejl, og du finder den her: [www.raskpaaraw.dk/naturligt\\_rask\\_2\\_801010](http://www.raskpaaraw.dk/naturligt_rask_2_801010)

# GODE RÅD

## KEMI I HVERDAGEN

Hvis du virkelig vil hjælpe din krop, så fjern alt kemi fra din hverdag. Brug sunde økologiske plejeprodukter (deodoranter, cremer, shampoo, makeup, tandpasta, vaskepulver ol.), med så få ingredienser i som muligt og skær meget ned på produkterne generelt. Undgå også alle former for blød plastic, især omkring madvarer.

## STIMULANSER

Det samme gælder stimulanser. Stimulanser kan være alkohol, koffein (i kaffe/te/ energidrikke), nikotin i tobak og i det hele taget ting, som man er afhængig af. Herunder sågar ost, hvidt brød og chokolade. I starten vil man opleve afvænnings symptomer og cravings, fordi kroppen skal afvænnedes, men det er utroligt vigtigt at fjerne stimulanserne, hvis kroppen skal kunne blive helt rask.

## TANDPLEJE

Når man primært lever af frugt, kan det være hårdt for tænderne, pga. bakterier fra den gamle kost, der lever i munden. Skyl derfor munden i vand hver gang du har spist frugt. Børst tænder minimum en gang om dagen og vær meget grundig, men ikke den første time eller to efter at du har spist frugt. Så er emaljen stadig sårbar. Brug også tandtråd eller mellemrumsbørster, så du kommer ind i alle krogene. Grundighed er det vigtigste.

## VITAMINPILLER

Økologisk frugt og grønt er de to områder i kostpyramiden, der indeholder flest forskellige vitaminer og mineraler, så du burde ikke have behov for vitaminpiller, efter en længere periode på kosten (med mindre du har tendens til mangler, f.eks. mht. jern). Frugt og grønt er komplette næringsbundter med vand, vitaminer, mineraler, antioxidanter, phytonutrienter, enzymer, co-enzym, fibre, proteiner, kulhydrater og fedt, alt sammen pakket i små perfekte pakker lige til at putte i munden. Ingen vitaminpille kan gøre det bedre end naturen, og de eneste tilskud jeg anbefaler er B12 og evt. D-vitamin. Er du bekymret for mangler, kan du få taget blodprøver løbende.

## B12

B12 findes bl.a. i kød, men når man lever som rå veganer og ikke får kød, er det en god ide, at man tager et jævnlige tilskud af B12 og helst i formen Methylcobalamin eller Hydroxocobalamin. B12 fandtes oprindeligt i jorden, men pga. den måde vi dyrker og behandler vores jord og fødevarer på, er jorden ikke længere en kilde til B12. Stresser man meget eller har problemer med fordøjelsen kan man især have risiko for B12 mangel, også selvom man spiser kød. Derfor er det en god idé at tager et B12 tilskud, men undgå den kemiske form cyanocobalamin, hvis du kan.

## D-VITAMIN

D-vitaminer er et vigtigt vitamin, som der også kan være grund til at tage tilskud af i perioder. Normalt får man D-vitamin enten fra solen eller fra ting såsom fisk og æg, men fordi vi i Danmark har meget lidt sol halvdelen af året, så kan det anbefales at tage tilskud hele vinteren, med mindre man tager en længere solferie i vinterperioden.

## DETOX PROCESSEN

I starten når man lægger sin kost og livsstil om, kan man godt få mange uønskede symptomer. Det er fordi kroppen skal vænne sig til den nye kost, og der sættes en masse udrensningsprocesser i gang.

Det kan være alt fra hovedpine, træthed, betændelser, udslet, kløe, slim, snot, hårtab, vægttab, influenzasymptomer, dårlig mave, hård mave, humørsvingninger, tandkødsbetændelse eller nogle gamle dårligdomme der blusser op i en kortere periode. Det er helt ok og er en del af processen.

Hvor længe det tager at blive rask, og hvor rask du kan blive, afhænger af din krops vitalitet og hvor syg du er. Det kan være alt fra dage, uger, måneder eller år, men langsomt med tiden vil du begynde at få det bedre. På sigt

burde du også opleve, at din energi, dit humør og din hud vil få det bedre, så giv ikke op, selvom det er hårdt i starten. Det kræver tid og tålmodighed.

## MØD ANDRE

Hvis du gerne vil møde andre, der lever på denne kost og livsstil, så kan du f.eks. tage med til den internationale 80/10/10 festival, der afholdes på Sjælland hver sommer. Opfinderen af kosten Doug Graham og jeg selv kommer, og du kan læse mere på [www.freshfoodfestival.com](http://www.freshfoodfestival.com)



# DEN HELENDE LIVSSTIL

## NATURENS REGLER

Kosten er kun en del af den naturlige måde at helbrede sig selv på, for med hører som sagt også en livsstil, hvor man lever så naturligt og sundt som muligt. Det er en levevis på kroppens betingelser og efter naturens regler. De efterfølgende kategorier er blot nogle af de områder, der skal kigges på, og alle punkter er lige vigtige for at få det optimale helbred.

## SØVN

I naturen er det i gennemsnit mørkt 12 timer i døgn, og kroppens hormonelle ur er indstillet til at sove, når det er mørkt. Det er i søvnen, du genoplader energi og regenererer aller mest. Gå i seng før kl. 22 (timerne før midnat er de bedste) og sov så længe som muligt. 8-9 timer hver nat er et minimum og meget gerne mere. Det er vigtigt at sove helt mørkt, og først når du vågner frisk og energisk af dig selv, har du sovet nok.

## MOTION

Vi er skabt til at bevæge os, og motion sætter cirkulationen af affaldsstoffer i lymfen og blodet i gang. Motioner gerne 3-6 gange om ugen og tag en god lang gåtur de resterende dage i ugen. Er du meget syg eller træt, skal du mærke efter og vente med motion til kroppen er klar.

## SOL

Sollys er meget vigtigere end man tror, og 15-20 minutters direkte sol på huden hver dag er et minimum. Det kan være svært at praktisere i Danmark om vinteren, så tag på solferie i de mørke måneder hvis du kan, og ellers tag D-vitamin tilskud og brug en dagslyslampe.

## FRISK LUFT

Alt forurening skal kroppen bruge energi på at afgifte, så undgå alle former for forurening i luften, inkl. deodoranter, rengøringsmidler ol. Få ofte frisk luft ved at være udenfor, lufte ud tit eller lade vinduer stå åbne eller på klem. Har du et vindue åbent om natten vil det forbedre din søvn betydeligt.

## VAND

Det er vigtigt at drikke vand nok, især når kroppen afgifter og reparerer i detoxperioden i starten. Du drikker nok, når din urin er næsten klar eller lysegul. Rens gerne dit vand med f.eks. en kulstift.

## POSITIV TÆNKNING

Positive tanker kan flytte bjerge, så begynd at ryd ud i de negative overbevisninger og tanker omkring dit helbred. Visualiser i stedet det positive resultat du ønsker, og fokuser på de ting i dit liv der gør dig glad.

## VELBEFINDENDE

Undgå alle former for stress da stress er en af de største helbredsdrænere. Dit helbred er det vigtigste, for uden det kan du ikke være noget for andre eller for dig selv. Skab afslappende og rekreative rammer for dig selv, med ro, leg, hvile, kærlighed og kreativitet. Sorter de mennesker som dræner dig fra, og vælg dem til der gør dig glad.

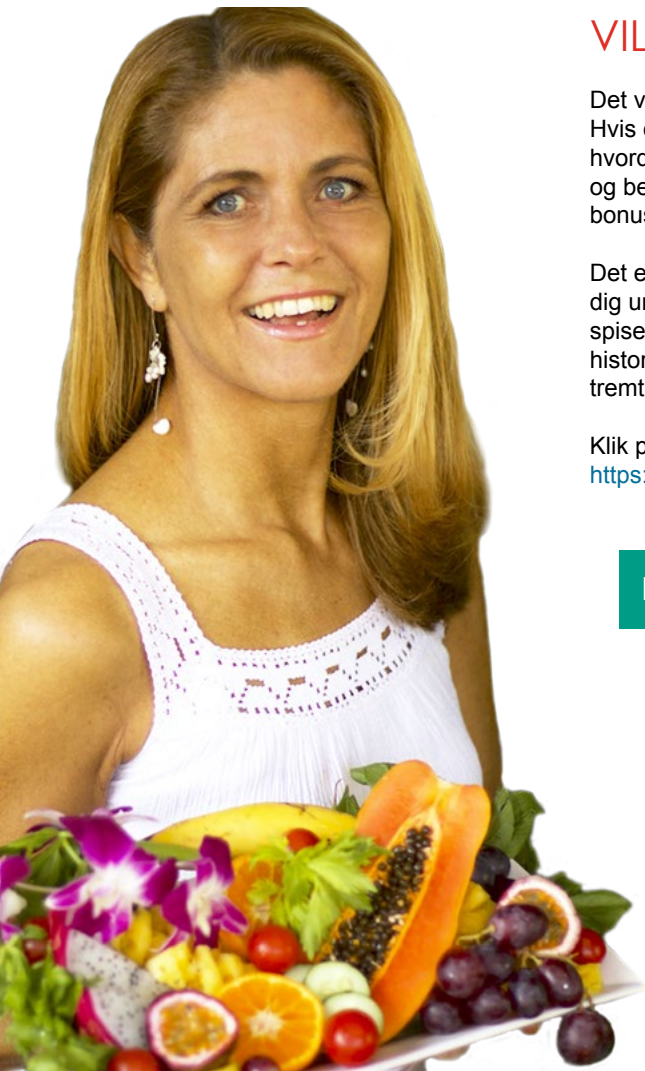
Hvis du gerne vil vide mere om den helende livsstil, kan du læse mere i min bog 'Naturligt Rask - Livsstilen' (del 1).



## NATURLIGT RASK - LIVSSTILEN

I bogen 'Naturligt Rask - Livsstilen' (del 1), fortæller jeg min egen helbredeshistorie, og i 10 lette trin får du opskriften på, hvordan man helbreder sig selv naturligt. Det er uden piller, kosttilskud, læger eller behandlinger, og bogen er det jeg vil kalde 'grundbogen' i naturlig helbredelse. Du får praktiske redskaber til at komme i gang, en forståelse for hvordan principerne virker, og endnu mere viden om detox processen. Du finder bogen her: [www.raskpaaraw.dk/naturligt\\_rask](http://www.raskpaaraw.dk/naturligt_rask)

# BONUS TRÆNING



## VIL DU LÆRE MERE?

Det var alt jeg havde til dig i denne guide. Hvis du gerne vil lære endnu mere om, hvordan man spiser sig rask uden piller og behandlinger, så gå ind og få din bonustræning helt gratis.

Det er et 60 minutters webinar, der giver dig unik træning og undervisning i det at spise sig rask. Jeg deler også min egen historie om, hvordan jeg selv gik fra ekstremt syg til ekstremt rask.

Klik på den grønne knap eller dette link:  
<https://raskpaaraw.dk/webinar>

Reservér din plads



## Skal jeg hjælpe dig med at blive rask?

Kunne du godt tænke dig, at blive rask, glad, slank og energisk? Har du fået nok af smerter, tristhed, dårlig søvn og alverdens skavanker? Hvis ja, så tag skridtet og bliv trænet i hvordan du spiser dig rask.

På mit 4 uger online videokursus '**FRUGTKOST FOR BEGYNDERE**', lærer du præcist, hvordan du skal spise og trappe ind i kosten, så du for alvor ser resultater. Du kan se videokurset hjemme i din egen stue, når du selv vil, og det er let og overkommeligt.

I videoerne hjælper jeg dig uge for uge med at trappe ind i kosten på den bedste måde så du undgår alle begynderfejlene. Du får også masser af opskrifter, kostplaner, tips og tricks, så du kan få livet, humøret og helbredet igen.

Er du klar til at spise dig rask?  
Læs mere og tilmeld dig online kurset her:  
[www.raskpaaraw.dk/frugtkost](http://www.raskpaaraw.dk/frugtkost)

Kærligst Louise