
Clean monday

Kom tilbage til din naturlige balance. I denne artikel kan du læse om Clean monday, som er en pendant til 5:2 kuren, men blot med kun en fastedag, hvor du indtager Kcal 500 fordelt på 2-3 måltider. Måltiderne er økologiske supper og juices tilført olier og vegetabilsk protein. I fem måneder har Ellen Hillingsø anvendt fastedagene, som et middel til at forbedre hendes sundhed. Du kan læse om hendes oplevelser og erfaringer.

Hvorfor faste

Maden, vi indtager, passerer gennem kroppens biologiske system og en nedbrydningsproces igangsættes ved hjælp af fordøjelsesenzymerne. Måden hvorpå denne proces glider er dog forskellig.

Mad, som indeholder meget stivelse, gluten, mættet fedt og animalsk protein kan være udfordrende for fordøjelsen og den overskydende mad, som vi ikke kan anvende som næring udskilles naturligt, men også i blod og ved organer eks. som fedtdepoter. Denne proces kan være udfordrende for kroppen og den kvitterer også ofte ved at føles tung, energiforladt og træt. Dertil kommer at mange af os oplever en skuffelse over (gentagne gange) at have spist for meget usund mad, det kan også være en mental belastende proces, som kun giver kortvarig nydelse og efterlader negativitet i sindet.

Den mad vi typiske craver og synes smager godt er ikke altid den mad, der er det bedste valg for din krop, men vi mennesker søger nydelse og nydelse kan findes i søde, salte og alkoholiserede varer, som vi oplever giver os velvære her og nu. Desværre sker der ofte det, at mere vil have mere og det kan være svært at bryde den cirkel og kroppen reagerer ofte ved uren hud, overvægt, dårlig søvn og dårligt humør.

Let faste kan bidrage

Ved at skære ned for energiindtaget og kun spise mad, der nemt optages i kroppen giver man sig selv en mulighed for at bryde cirklen, mærke den velvære i kroppen det giver og bryde vanerne for en stund. Det vil altså sige en "clean" dag, der er vegansk og reduceret markant i kalorieindtag.

I vores moderne samfund kan fastedage altså være med til at stoppe overspisning, frigøre os fra u hensigtsmæssige spisemønstre og mindske inflammation i kroppen, da du kun tilfører næringsstoffer kroppen kan optage og således ikke belaster i indhold og mængde.

Hvad skal du være opmærksom på inden du giver dig i kast med let faste

Første gang man faster kan det virke overvældende og måske uoverkommeligt at skulle en hel dag igennem uden deciderede hoved- og mellemmåltider. Men det er også spændende at registrere, hvad der sker rent fysisk og mentalt når det man normalt tager helt for givet ændres. For at eksperimentere lidt inden din første fastedag kan du som en forberedelse i dagene op til undlade et aftenmåltid og erstatte dette med en kop te og du kan med fordel skære ned på fede og sukkerholdige varer. Det kan også være en god idé at finde en dag, hvor du ikke har alt for mange planer i kalenderen, da du kan opleve koncentrationsbesvær, men det er ikke givet, men omvendt er det heller ikke en god idé ingen planer at have du for så komme du nemt til at give fastedagen alt for megen opmærksomhed.

Når man faster over længere tid vil kroppen anvende ketonstoffer, som brændstof til hjernen og udskille overskydende keton gennem nyrer og lunger. Det lugter af acetone og det betyder at du kan opleve at din urin og din ånde ændres og lugter. Hvis du har særlige ernæringsmæssige behov skal du ikke give dig i kast med let faste uden at have konsulteret din læge.

500 Kcal

Det er hvad der serveres på fastedage. Vi har i Sundhedsværkstedet lavet fem menuer, som består af kokosvand med ingefær, cayennepeber, appelsin og citron samt 1-2 smoothies eller suppe fyldt med lækre grøntsager og frugt, fedtstof enten fra olie eller avocado samt vegetabilsk protein, så kroppen får tilført de nødvendige næringsstoffer.

Clean monday er en helligdag i Grækenland, som markerer begyndelsen af foråret og markeres ved at spise skaldyr og flyve med drage. Man vasker sig ren og spiser ikke kød. I den katolske verden markeres i forbindelse Clean monday også det der kaldes Lent, som er en 40 dages forberedelse til Jesus opstandelse med bøn og faste. Den spirituelle praksis med faste får den enkelte til at skærpe sanserne, rette fokus på det der er og bringe en tættere på det hellige.

Selvom navnet Clean monday hverken behøver at ligge på en mandag og ej heller har en religiøs formular, så skal det snarere ses som et middel til eller forståelse for, hvor lidt du egentlig har brug for. De fleste rapporterer om skærpede sanser, lethed i kroppen og glæde over at tage styrning på madindtaget og få nulstillet kroppen. Derefter får du en meget bedre følelse med, hvad du egentlig har brug for og kan således kvitte vanespisningen for en stund. I min optik kan let faste skal aldrig erstatte det vigtigste kostråd om at spise varieret, men det kan være sundt for kroppen og hovedet at ændre adfærd for således at bryde en vane.

Praktiske erfaringer

Ellen Hillingsø har aggeret prøvekanin med Clean monday i godt fem måneder og hendes erfaringer er, at fastedagene giver hende ro og mulighed for at mærke kroppens signaler mere tydeligt. Hun udtaler: ”at det faktisk er utroligt, så lidt man har brug for”.

Ellen har til hver fastedag modtaget forskellige menuer, som bestod af 2-3 fyldige juicer og supper, lidt hampefrø eller chiagrød for at skabe variation i næringsstoffer og smagsoplevelse. Hun har på mange af fastedagene gennemført normale arbejdsdage og har således ikke taget hensyn til, at hun rent faktisk faster.

Ellen fortæller: ”Jeg vågner efter fastedagene fuld af energi med humøret i top. Jeg bliver faktisk glad af den lille faste og det giver mening for både min krop og min sjæl kan li' det”.

Hvad får du ud af at faste

Jeg har en god kropsfornemmelse efter en fastedag. Jeg ved ikke om jeg har tabt mig MEN jeg har i hvert fald ikke taget på. Jeg tror fasten er god for mennesker som jeg med meget rejseaktivitet og et rigt socialt liv. Fasten giver kroppen mulighed for at komme hjem til sig selv”. Konceptet er meget enkelt og simpelt og lige til at gå til.

