

7 grønne dage i januar **af Camilla Christoffersen**

Kan det tænkes at du den seneste tid har opbygget et overtræk på din kaloriekonto? At du har givet den fuld gas i julebuffeter og har spist lidt for meget?

Måske tænker du, at det nye år skal give nye muligheder og gode sunde vaner.

Det er nu du skal sætte ind. Resultatet er det hele værd, men du har alligevel ikke rigtig lyst og det er så absolut ikke er HELE dig, der er med på idéen om den sunde livsstil.

Men prøv lige at overvej det igen. Tænk over, hvor lad og energiforladt kroppen føles efter de dage, hvor du måske spist for meget fed mad, sukker og alkohol. Der, hvor energitilførslen er den vendt til en udmattende fornemmelse i kroppen.

Hjernen bliver tilfredsstillet af en god smagsoplevelse, når den spiser fed, salt og søde mad. Hjernen er glad og maven synger håbefuldt med på "Julen varer lige til påske". Det er nemt at gøre de tomme, velsmagende kalorier til en vane. Men de varer ikke ret længe og den fornemmelse bliver til en tunghed i kroppen, der endda kan være ledsaget af en snert af dårlig samvittighed.

Har du lyst til at bryde denne cirkel, så læs med her

På 7 dage får du mulighed for at få bugt med nogle irriterende madvaner og du undgår træthed og udmattelse hver aften. Du investerer i at gøre noget godt for dig selv, nulstiller kroppen med sunde og nærende kalorier og udbyttet er et fornyet energiniveau og en langt bedre fysisk og mental tilstand. Det eneste du risikere at tabe er et par kilo.

Prøv **7 grønne dage**, hvor den tilførte energi består af frugt, grønt og nogle gode fedtstoffer samt frø som Chia, Hamp frø og nødder til at sikre dig de rette vitaminer, mineraler, proteiner og kulhydrater. Menuen står alle 7 dage på smoothies, grøntsags juice og supper. Al kosten er flydende og derfor meget nem at fordøje. Du giver din fordøjelse en pause og din krop får kun produkter, der er naturlige og næringsrige. Det vil sige at kaffe, alkohol, mættet fedt og raffineret sukker ikke indbudte gæster i de 7 grønne dage.

Hvordan virker 7 grønne dage?

Vi tilfører kroppen energi i form gennem indtag af fedtstoffer, proteiner, kulhydrater, vitaminer og mineraler. Det gør du fortsat i de 7 dage kuren varer bare med fokus på nogle næringsstoffer der er særligt gavnlige for kroppen.

Fordøjelsen

Når du indtager føde er det kroppens fordøjelsessystem, der sørger for at føden ledes videre i vores system og blive nedbrudt, så kroppen kan optage næringsstoffer, vand, mineraler og vitaminer. Madens vej går fra munden, gennem spiserøret, maven, tolvfingertarmen, tyndtarmen, tyktarmen og når til sidst til endetarmen inden det afsluttes med et toiletbesøg.

Bugspytkirtlen og leveren har vigtige funktioner i fordøjelsen da leveren eksempelvis afgiver galde, som hjælper til yderligere nedbrydning i tarmen. Bugspytkirtlen neutraliserer syre, producerer enzymer, der nedbryder maden og udskiller vigtige hormoner som insulin og glukagon, der er med til at regulere blodsukkeret. Leveren har flere funktioner, den oplagrer

glykogen, vitaminer, fedt og jern den udskiller affaldsstoffer og hjælper til opretholdelse af stofstifteprocesser.

Den føde vi indtager gennemgår den samme fordøjelsesproces, men fordøjelsestiden og belastningen for kroppen er ikke den samme. Føden vi indtager løber altså gennem vores krop. Ved indtag af meget fedt og sukkerholdig mad kommer vores fordøjelse og organer på overarbejde og tiden for fordøjelsesprocessen forskellig. Når kroppen skal arbejde hårdt kan det også mærkes fysisk.

Den væske du indtager har også betydning for fordøjelsen. Vand rensner tarme og nyrer for affaldsstoffer. Efter ilt er vand det kroppen har mest brug for.

7 grønne dage

I de 7 grønne dage kuren varer giver du dit krop mulighed for at undgå overarbejde og i stedet opbygge et sundt fundament i din krop. Du får stadig alle dine vigtige næringsstoffer som fedtstof, protein, kulhydrat, vitaminer og mineraler, men de sunde nogle af slagsen, der bidrager til dit velbefindende. Den naturlige fordøjelse og udskillelse af affaldsstofferne gennem nyrerne, tarmen, lymfe foregår uden en overbelastning. Leverens arbejde med at nedbryde fedtstoffer, sker også uden skabelsen af lagre i kroppen, som gør at du tager på.

Kosten du indtager i de 7 dage bliver i mange kredse betegnet som kræftbekæmpende i det næringsstofferne du får gennem en stor del grøntsager menes at have en helbredende effekt og hjælper cellerne til at helbrede sig selv ved at frigive enzymer til at beskytte og genopbygge ødelagte celler.

Juice har et højt vandindhold og strømmer hurtigt gennem kroppen. Der afgives væske til cellerne, hvilket hjælper nyrerne og lymfesystemet med at fjerne ophobede affaldsstoffer. Vand hjælper også til at tarmsystemets evne til at tømmes. Kroppen kan altså meget nemt optage den flydende væske. Fibre i maden giver os en god mæthedsfølelse og de reduceres under presningen, men de gode fibre kan nemt erstattes med Hampefrø, chia, hørfrø, sesamfrø, psyllium frø også kaldet loppesfrøskaller.

Det kan være en udfordring at spise sig igennem 3 squash, 1 pose gulerødder, 1 pakke spinat, men når du blender og presser grøntsagerne og frugterne bliver det lettere at indtage flere forskellige varer.

Når du skal ændre på dine spisevaner er det vigtigt at du har forberedt dig rigtigt da det ellers er let at falde tilbage. Du skal gøre det let og attraktivt.

Du starter hver morgen med en juice, en smoothie og eller en suppe. Når du bliver sulten så fortsætter du med endnu en smoothie, supper eller juice. Husk også at drikke masser af vand og urtete. Prøv også at blande dit vand op med bær og krydderurter og evt. knust is. Det kan være en god erstatning for kaffe og andre drikke. Urtete kan også drikkes kold, nogle af dem smager nærmest som saftvand når de er blevet kolde.

Her er et par lækre opskrifter:

Orange power suppe

Saften fra to appelsiner

2 store søde kartofler

2 alm kartofler

3 gulerødder

1 fed hvidløg

Sea salt

Lidt olie

250 ml vand

Skræl kartofler og gulerødder og skær dem i mindre stykker. Put i en gryde og dæk til med saften af appelsinsaft og vand. Lad det loge op og lad det derefter simre i ca. 15. minutter.

Blend det og spis det lunt.

Banan og blåbær symfoni

1 frossen banan skåret i mindre stykker

1 håndfuld frosne blåbær

1 tsk. kanel

1 tsk. vaniljepulver

5-6 hasselnødder

1 dl mandelmælk eller skummetmælk

1 spsk. hørfrøolie

Hampefrø

Blend det hele og server straks. Drys hampefrø over din smoothie og evt. lidt friske blåbær.

7 næsten"grønne"

2 håndfulde spinat

3 gulerødder

1 grøn peber

1/2 agurk

1/4 melon

2 æbler

1 cm ingefær

Alle grøntsagerne kommes i juiceren. Ingefær kan være hård i juiceren og kan også rives i.

Sådan kommer du i gang

Min erfaring siger at det er bedst at starte kuren en søndag, hvor du ikke har for mange planer uden for hjemmet. Det vil sige at du ikke så let står i situationer, der udfordrer din viljestyrke hvad angår fristelser. Når du skal på arbejde om mandagen, så er du klar til at fortsætte kuren; du har din egen mad med og skal derfor ikke skal overveje kantines buffetbord.

Du skal bruge en blender, beholder til suppe og en juicer. Kuren kan godt gennemføres uden en juicer, men så tilrådes det at man køber økologisk friskpresset juice.

Du får også brug for at besøge din lokale helsebutik, hvor du kan købe: vaniljepulver, Chia frø, Hampefrø, Sesam frø, Koldpresset olivenolie, evt. agavesirup.

Du kan søge inspiration til opskrifter på at google juice, supper og smoothies.

Gør det - du kan - du vil

Du kan, hvis du vil. Tænk bare på alt det, du får. Du får energien tilbage, du får en dejlig fornemmelse i kroppen, du får muligvis brudt med nogle dårlige vaner, du løber hurtigere, du får en pænere hud, du taber dig og du føler dig bare godt tilfreds med dig selv.

Jeg har haft mange gennem kuren og langt de fleste er overraskede, at det er nemmere end de forventede. Mange kan slet ikke forestille sig at leve uden kaffe og fredagsslik, men langt de fleste kommer igennem uden problemer og oplever at de ikke er slaver af kaffe og chokolade.

De første dage kan være hårde både på det fysiske og mentale plan. Har du drukket meget kaffe, spist meget slik etc. så kan det mærkes fysiske når kroppen skal vænne sig til noget andet. Det kan give muskelspændinger og hovedpine, men fortvivl ikke det bliver bedre efter et par dage og kurven vender og du får det bedre og hen imod slutningen af ugen mærker du de gavnlige effekter af kuren.

Sundhedsværkstedet holder kurset 7 Grønne dage, hvor der er et introduktionskursus til 7 grønne dage, en masse opskrifter, smagsprøver og produkter.

Læs mere på www.sundhedsvaerkstedet.com

Kilde: Carlson, N.R: Physiology og Behavior 11 ed, 2013.