

## Rekommenderad kost under omställning

### Tips inför omställning!

Förbered dig för de kommande två veckorna. Titta vad du har i dina skåp. Rensa ut allt som inte ger dig den näring kroppen behöver. Det förhindrar även att du "ramlar dit" under denna period. Planera dina måltider innan. Ha 3-4 olika sorters frukost, lunch och middag att välja mellan. Jag brukar använda vanliga kokböcker och anpassa dessa till maten som du har i listan nedan. Vatten är viktigt under denna period. När man gör en omställning är det desto viktigare att dricka vatten. Drick 2 liter vatten dagligen under denna period. Om du är kaffedrickare startar du med att fasa ut kaffet innan du börjar på programmet. Försök äta så rent du kan, med det menas att du väljer ekologiska och närproducerade produkter så ofta du kan. När du lägger tid på detta vill du inte samtidigt fylla på med bekämpningsmedelsrester, som levern måste hantera.

Under 14-dagars omställningen kan man känna sig trött i kroppen, tanketrög, frusen, lätt illamående, huvudvärk och ont i kroppen. Det låter inte så frestande, men är en del i att kroppen drar igång avgiftningssystemet, därför är det viktigt att du dricker vatten eftersom vatten är ett transportmedel för alla nyttiga och onyttiga ämnen. Det gör det lättare att avlägsna gifter via levern, magtarmkanalen och njurarna. Eftersom man ofta mår sämre de första dagarna är det bra att börja i samband med en helg eller ledighet.

Lättare motion, som promenader, lätt yoga eller att ta cykelturer hjälper kroppen. Att träna mer intensivt under dessa veckor rekommenderas inte.

Lägg in nya rutiner för avslappning och stresshantering. Det kan vara andningsövningar, mindfulness, tai chi, lugn form av yoga, Qi gong eller promenader i naturen.

Sömn är viktigt både för hjärnan, men också för kroppens alla system. Man kan se det som att kroppen städas under natten. Skapa en rutin där du lägger dig mellan 22.00- 22.30 varje dag. Förbered dig inför sänggåendet genom att inte träna 4 timmar innan du går och lägger dig, ät inte senare än 19.00, om du känner dig lite hungrig när du skall lägga dig kan du ta lite kokos eller mandelmjök och 5-10 nötter (inte jordnötter). Undvik att titta på tv, dator, Ipad, mobil 2 timmar innan du lägger dig. Detta gör det svårt för hjärnan att stänga ner de signalsubstanser vi har igång under dagen, dessutom hindrar det blå ljuset från dator, Ipad, mobil insöndringen av melatonin, vårt sömnhormon.

## Mat att välja och utesluta

Lista över mat att använda respektive mat att utesluta:

Matkategori	Mat att använda	Mat att utesluta
Grönsaker	Alla former av grönsaker. Om du har svårt att tolerera råa grönsaker tillaga dem då. Ångkok eller fräs lätt i kokosolja.	Majs och majs innehållande produkter. Läs på alla förpackningar
Bröd, stärkelse, flingor	Glutenfria fullkorns bröd, knäckebröd. Durra, quinoa och bovete.	Vitt mjöl, vete, råg, korn, ris, dinkel, kamut, spelt, vita potatisar.
Legumer	Linser, kikärtor, adzukiböner	Alla sojaprodukter, även temphe, tofu, edamame, tamari, sojasås. Läs på alla förpackningar.
Protein	Kalkon, kyckling (svensk, eko om det är möjligt) och viltkött. Fisk (med lågt innehåll av gifter och tungmetaller) <a href="http://www.edf.org">www.edf.org</a>	Ägg, skaldjur, charkuterier, kött från ko och gris.
Mjölksprodukter	Kokos-, mandelmjolk. Kokosyoghurt och kefir gjort på kokosmjölk.	Alla ko och fårmjölksprodukter, inkluderat getmjölk, yoghurt, kefir, ost och smör; Kasein och "whey" i ingredienslistan på förpackningen.
Nötter och fröer	Mandel, paranötter, valnötter och fröer	Jordnötter
Frukt och bär	Välj frukt med lågt sockernehåll som, äpple, päron, persikor och plommon. Alla former av bär.	Apelsin Försök undvika frukt med högt sockernehåll som ananas och melon.
Fett från djur	Fisk, fiskolja som tillskott (endast kontrollerade produkter). Ghee (klarnat smör) finns att köpa i de flesta butiker, annars kan man göra det själv.	Ost, mjölkfetter från ko och get.

Vegetabiliska fetter	Kallpressade oljor, helst ekologiska, som olivolja, kokosolja, mandelolja, fröolja.	Margarin, hydrogenerade och delvis hydrogenerade oljor. Läs alla innehållsförteckningar. Dessa görs för att produkten skall kunna stå på hyllorna i evigheter utan att härska. Dessa ger arakidonsyra produktion = inflammatoriska ämnen.
Sötning	Rå icke processad honung. Torkad frukt. Tänk på att begränsa användningen av även dessa sötningsmedel.	Vitt socker och andra sötningsmedel. Alla former av konstgjorda sötningsmedel.
Dricka	Vatten är det du skall ha rikligt av varje dag (1,5-2l). Örter, grönt te, mineralvatten (utan bubblor!)	Läsk, fruktjuice, andra drycker med olika sötningsmedel. Alkohol. Kaffe.
Övrigt	Vinäger, örter och kryddor.	Undvik chilibaserade kryddor
Efterrätter	Kokosmjölks yoghurt, små mängder glass gjord på kokos- eller mandel mjölk.	Glass gjord på mjölk eller grädde, sorbet, "frozen yoghurt" kakor, godis.
Tilltugg	Kokosyoghurt; nötter (utom jordnötter) och fröer; äpple, päron, plommon, bär; glutenfria fullkorns kex, ex. bovetekex med hummus, mandelsmör, avokado.	Chips, ostbågar, popkorn, kex, kakor, tortilla chips.