

Drik dig slank og rask

Er du træt af deller og træthed? Så giv kroppen en forårsrensning og smid de elskede håndtag, du ikke elsker. Hør, hvordan Joe Cross gik fra syg og overvægtig til rask og slank med grøn juice-faste, og hvordan du kan gøre det samme.

Uanset om du ønsker at faste, eller supplere din nuværende kost med mere grønt, er der saftige tips at hente her.

AF GITTE KOLDTOFT

Fed, syg og næsten død! Joe Cross er en velhavende australsk forretningsmand i 40'erne, der døjede med 60 kilo overvægt og en smertefuld autoimmun hudsygdom, der hedder kronisk urticaria. Han brugte otte år på at rejse verden rundt og konsultere de bedste læger og alternative behandlere, men ingenting hjalp. En dag besluttede han sig for at holde op med at uddelegere sit helbred til andre. Han gik på 60 dages grøn juice-faste. Det skal dog her understreges, at tager du en juice-faste på mere end 10 dage, bør det ske i samråd med din læge.

JUICE-FASTE HEALER KROPPEN

Joe Cross forklarer, hvorfor han valgte grøn juice-faste til at blive slank og rask. Tilbage i hulemandstiden havde mennesket skiftevis perioder med mad og ingen eller lidt mad. Kroppen er så smart indrettet, at vi er i stand til at lagre kalorier som fedtdepoter. Det betyder, at kroppen

kan "spise" det sul, vi bærer rundt på, i de perioder, hvor der ikke er mad at få. Problemet i dag er, at der altid er mad at få – og alt for meget af det. Der findes ikke længere en naturlig balance imellem at spise og at faste. Vi har én lang madfest kørende. Og vi springer den periode over, hvor kroppen skal rense ud og spise fedtdepoterne. Faste handler om at lade kroppen få ro, så den selv kan heale ubalancerne. På samme måde som hvis du får et sår. Såret healer sig selv, så længe du lader være med at pille i det. Vandfaste, der er kendt fra alle de store verdensreligioner, er ekstremt hårdt at gennemføre for os moderne mennesker, der har en hverdag, der skal fungere. Joe fandt ud af, at ved kun at indtage saften fra frugt og grønt og undgå fibrene ville han få kroppen til at tro, at den fastede, men han ville samtidig få energi og næring. Ideen er ikke at se dig selv som en syg person, men som en rask person, der ikke har givet kroppen den ro, den skal bruge til at heale. Denne

ro kan den få via faste og hvile. Healing kommer ifølge Joe Cross ikke udefra via specifikke "superfoods", piller eller pulver. Det kommer indefra, når kroppen selv får mulighed for at detoxe.

EN SAFTIG USA-REJSE

Læge Dr. Joel Fuhrman fortalte Joe Cross, at minimum 70 procent af sygdomme er kostrelaterede, og det sundeste, du kan spise, er frugt og grønt. Derfor besluttede Joe, at han ville kickstarte healing- og vægttabsforløbet med 60 dages juice-faste i samråd med lægen. Og efter de 60 dage ville Joe så udelukkende leve af plantekost i form af kartofler, ris, havregryn, frugt og grønt, indtil han var medicinfri og rask. Han kørte igennem USA, juicefastede i 60 dage undervejs, inspirerede andre på sin vej og levede derefter i fem måneder udelukkende af plantekost. Det virkede. Hele forløbet kom der en film ud af, "Fat, Sick And Nearly Dead" (Fed, syg og næsten død). ■ →

TIL DIG, DER VIL PÅ GRØN JUICE-FASTE

Sådan gør du:

FASE 1 – NEDTRAPNING:

I en uge spiser du kun mad fra planteriget. Indtag masser af fibre via smoothies, frugt, grønt, rugbrød og kartofler. Undgå alle animalske produkter som kød, fisk, mejeriprodukter og æg. Drikker du kaffe og te, trapper du ned i denne uge.

FASE 2 – FASTE:

Her starter du hver morgen med at drikke en liter vand. Når du sover om natten, rens kroppen ud. Derfor har du ikke tandpasta-ånde om morgenen, og din urin er mørk. Dette kræver væske, som skal erstattes. Efter at du har drukket vand, venter du 30 minutter, inden din første juice. Du indtager ½-1 liter juice 4 gange om dagen, alt efter hvor meget der skal til, før du er mæt. Du vælger selv, hvilke juiceopskrifter du vil følge. I begyndelsen kan du bruge 70 procent frugt og 30 procent grønt i din juice, og efterhånden som du vender dig til grøntsags-smagen, kan du øge procentdelen af grøntsager. Det tager mere end et par dage at lave en ordentlig udrensning, så 10 dage er optimalt på denne faste. Husk dog, at tre dage er bedre end nul. Tag så mange dage, du kan klare. Vælger du imidlertid mere end 10 dage, anbefales det, at du gør det i samråd med din læge.

Joe Cross fik jævnligt undersøgt blodtryk, blodsukker m.m. undervejs af Dr. Fuhrman. Planlæg at starte en fredag, så du har tid til fysisk og mental hvile de første par dage hen over weekenden, hvor fasten er hårdest.

FASE 3:

Efter fasten skal du trappe langsomt op med rigtig mad igen. Dette gøres mest skånsomt ved at gøre det samme, som du gjorde i fase 1, altså en uges tid på fiberrig plantekost. Du skal have masser af fibre nu, og animalske produkter har 0 procent fibre og er hårdere for for-døjelsen.

Opskrifter

Opskrifterne er ikke opgivet med mængdeforhold, da det er en smagssag. Drik så meget, du har brug for, til hver af de fire "måltider". Husk at drikke det langsomt. Drik kun de juicer, der smager godt – husk dog at variere.

Du finder flere opskrifter, og du kan stille spørgsmål til juice-fasten, på Facebook siden "Kærlighed og kulhydrater", facebook.com/Kaelighedogkulhydrater, hvor Gitte Koldtoft dagligt svarer på spørgsmål.



* Blend det hele i blenderen, og si fibrene fra i si. Pres citronsaft i, og rør rundt.

WWW
Flere opskrifter på
femina.dk

Filmenen "Fat, Sick and Nearly Dead" kan ses på YouTube og "Crazy, Sexy, Cancer" kan købes via www.amazon.com



Ofte stillede spørgsmål



Gitte Koldtoft

→ ? Kan jeg gå på juice-faste, hvis ikke jeg har en juicemaskine, men kun en blender?

– Smoothies er en god måde at få mere frugt og grønt på, men under denne faste indtager man kun saften, så fordøjelsen hviler. Når du putter det hele i en blender, er det som at spise, hvor du kun har uddelegeret tyggearbejdet. Du får alle fibre med i en blender, og fibre er supersunde. Du kan sagtens gå på en grøn smoothie-kur, hvilket også er sundt, men det er bare ikke faste.

Alt det kan du læse mere om i en gratis e-bog på koldtoft.dk, "Rask og sund med grønne smoothies".

? Hvilken saftpresser vil du anbefale?

– Jeg er glad for min Philips HR 1861/20, fordi den er nem at rengøre, giver meget saft, og du kan putte et helt æble i ad gangen. Du kan spare penge ved at google en brugt saftpresser. Ligesom med motions cykler er saftpressere noget, der står ganske ubrugte hen i mange hjem. Jeg fandt én til 300 kroner, den havde været brugt én gang.

? Hvor mange kilo kan jeg forvente mig at tabe?

– Kroppen har sin egen agenda, og nogle smider mere fedt end andre. Mellem 3 og 5 kilo kan du forvente. Jo mere fedt du har, des nemmere er de første par kilo at smide. Holder du ikke ved lige efter fasten med sund kost og motion, vil du hurtigt tage på igen.

? Har man det godt under fasten?

– Joe Cross siger, at hvis du virkelig vil finde ud af, om du spiser sundt til hverdag, så gå på juice-faste. Jo mere du trænger til udrensning, des stærkere vil detox-symptomer som mavepine, bumser, hovedpine, træthed og svimmelhed dominere. Normalt er tredjedagen den værste, og på fjerdedag-en sprudler man af energi og velvære.

? Hvor kan jeg finde mere materiale om andre, der er på grøn juice-faste?

– Joe Cross har en engelsk side med masser af inspiration, rebootwithjoe.com.

– 42-årige Kris Carr fik for 10 år siden konstateret cancer i leveren og lungerne. I stedet for at fokusere på sygdom valgte hun at fokusere massivt på alt, hvad der skaber sundhed. Herunder masser af grøn juice og plantestærk livsstil. Hun har lavet en film, "Crazy, Sexy, Cancer" og giver gavmildt inspiration på kriscarr.com

– Ønsker du en side på dansk, er du velkommen på Facebook siden "Kærlighed og kulhydrater", hvor Gitte Koldtoft giver opskrifter, tips og besvarer alle spørgsmål vedrørende plantestærk livsstil.

? Kan man helbrede alle sygdomme med faste?

– Der findes en række anerkendte læger, der alle har den holdning, at livsstilssygdomme først og fremmest skal tackles ved hjælp af livsstilsændringer – at kroppen kan helbrede sig selv, når vi fylder den med plantekost. Flere af dem siger, at minimum 70 procent af de sygdomme, vi kender i dag, er relateret til unaturlig kost. Dr. Caldwell Esselstyn siger f.eks., at hjerte-kar-sygdom er et monster, der aldrig behøver at dukke op i nogens krop. Dr. Neal Barnard siger, at du kan spise dig rask, hvis du har type 2-diabetes. Ønsker du at undersøge tingene nærmere, så gå på Google og YouTube og skriv: Dr. Neal Barnard – Dr. Caldwell Esselstyn – Dr. Colin Campbell – Dr. John McDougall – Dr. Joel Fuhrman.

Summa summarum

Du bombarderes med information, når det handler om sundhed og kost. Den ene uge siger de i nyhederne, at du skal spise fiskeolie, og den næste uge sender de et program om, hvorfor du skal holde dig fra fiskeolie på grund af forurening og tungmetaller. Derfor er det vigtigere end nogensinde, at du gør dig selv til din egen sundhedsekspert. At du tilegner dig information på en kritisk måde og stiller dig selv spørgsmålet: "Virker det her som sund fornuft i mine ører?" Én ting, som eksperterne kan blive enige om, er, at vi har godt af frugt og grønt. Så mærk efter, om en juice-faste er den rette beslutning for dig, eller om du måske bare har lyst til at drikke lidt flere grøntsager i hverdagen. Uanset hvad, så ved du bedre end nogen anden, hvad der skal til, før du føler dig sund og saftig.