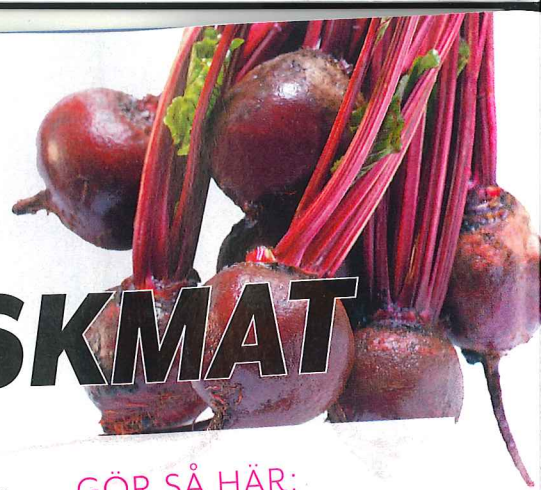


Kroppen:

VÄLJ PIGG- & FRISKMAT



Nu får cellerna sitt!

Maten är såklart en viktig del när du vill detoxa ditt liv. Håll igång matsmältningen för att maximalt förbränna, ta upp näring och göra dig av med restprodukter. Som belöning får du härlig energi, fräsch hud och glad mage.

Levern är kroppens främsta reningsverk. Den bryter ner näringsämnen och filtrerar bort restprodukter ur blodet. Skadliga ämnen ur maten utsöndras i galla eller blod och lämnar så småningom kroppen "på naturlig väg".

Levern är alltså duktig på att rena din kropp. Men blir den överfylld kan den fungera sämre.

Vår snäll mot din kropp och välj bort sådant som påfrestar levern (alkohol, hårt processad mat, kemikalier, mediciner...). Välj istället mat som är nyttig för levern och gynnar matsmältningen i stort.

GÖR SÅ HÄR:

Alla grönsaker är bra, men några superstjärnor är extra nyttiga för matsmältningsorganen. Ät gärna varje dag – och helst ekologiskt!

Avokado
Rödbeter
Spenat
Lök
Banan
Citron
Nypon
Äpple
Vindruvor

All kål som blomkål, broccoli, brysselkål, grönkål, vitkål ...

• Ät ofta yoghurt och mjölksyrade

grönsaker som kimchi (gör själv/ köp i välsorterad matbutik).

Mjölksyrad/fermenterad mat innehåller vänliga probiotiska bakterier som håller bakteriefloran i tarmen hälsosam.

• Rena medicinen för magen; nya trenddrycken kombucha, fermenterat te. Finns recept på nätet.

• Många kryddor och örter gynnar matsmältningen: som till exempel kanel, ingefära, svartpeppar, kryddnejlika och kajennpeppar.



Tänk på HUR du äter!

Hur du äter är minst lika viktigt för matsmältningen som vad du äter. Viktigast är att äta i lugn och ro. Tugga länge och ge kroppen tid att smälta maten. Tänk på att det du har på din tallrik är det som bygger din kropp och din hälsa. Varenda cell i kroppen ska ha näring från maten.

• Ät när du är hungrig – och drick när du är törstig. Övrig tid låter du magen vila så matsmältningen får kraft till sitt jobb!

• Fyll inte magen helt.

• Drick riktigt varmt vatten till maten (och gärna även mellan måltiderna). Det sätter fart på matsmältningen.

