

## Exempel på uppstart - få personer klarar av att göra allt samtidigt

Det är viktigt att du tar dina förändringar i en takt som fungerar för dig för att det ska dels bli hållbart och dels inte skapa en ny stress för dig. Nedan är ett förslag på hur du kan komma igång. Alla befinner sig på olika stadier där vissa aldrig har tillagat en grönsak och vissa äter redan bra kost och kanske behöver fokusera mer på andningen eller lymfan. Lägga upp en någorlunda bra plan som fungerar för dig och din ev. familj utan att det blir en stor stress.

I början är alla förändringar jobbiga. Men vinsten som väntar är värt mödan och man kommer snabbt in i en livsstil som fungerar, även om vägen dit ser olika ut för alla. Kom dock ihåg att ingen människa mår bra av en dålig kosthållning. Bara för att du är den enda i familjen som mår dåligt just nu, så betyder det inte att barn och sambo kan leva som vanligt och tro de är gjorda av stål. Ju tidigare man tar hand om sig själv och den kropp man ska bo i hela livet, ju roligare kan man ha sedan.

### **Vecka 1-2**

Byt ut nuvarande "sämre" grönsaker mot bättre näringsrika enligt förslagen i filen **Ät alla färger**. Äter du inte grönsaker så börjar du testa dig fram med 2-4 nya per vecka. Ångkokning eller ungsbakning på låg värme ger dem godast smak ihop med kryddor/örter. Inför mer fetter i dina måltider. Gör gärna fingervarma smoothies för att enkelt få i dig dem också.  
-Samt börja dra ner på socker = kakor, godis, läsk, saft, färdiga juicer, energidrycker osv.

### **Vecka 3-4**

Byt ut bröd, pasta och annat med gluten i dvs. främst vete. Har du stora problem med magen eller med värk så ta under en tid även bort korn och råg i innehållsföteckningen.  
-Om du inte tränar sedan innan så börja här även ta t.ex. promenader, postural träning, cykla, dansa, hoppa hopprep eller träna något annat du tycker är roligt. Utan rörelse och aktivering av våra muskler och hjärta kommer kroppen inte att bli frisk igen. Bara några minuters aktivering som får pulsen att gå öka är till gagn för dig som tex. springa upp för dina trappor.

### **Vecka 5-6:**

Byt ut komejerier mot andra ersättare så som **kokos-**, havre, nöt- och rismjolk (inte soja). Välj de sorter som har minst tillsatser eller gör själv, om du tillhör dem som behöver ha "mjölk". Det finns massor av recept på nätet. Vissa klarar av mejerier och då är det ok senare i liten mängd, är dock lite mindre belastning på kroppen om man väljer laktosfritt. Men många klarar inte mjölkproteinerna utan att veta om det.  
-Du får/bör fortsätta äta smör eller Ghee om du tål det, detta eftersom vår tarm behöver fettsyror i dessa produkter. Hela vår kropp är uppbyggd av fetter = hjärnan, nerver och alla celler.  
-Samt börja minska intaget av kaffe/svart te successivt. Ha som mål att dricka max 1-2 riktigt god kopp per dag innan kl.15.00 om du dricker kaffet för dess smak. Annars ha som mål att fasa ut helt på sikt om du bara dricker det för sällskapet eller för att blir pigg.

Men det gäller att du hittar ett sätt att förhålla dig till välgörande mat livet ut. Visst kan man göra små avsteg när man känner att man mår bra igen, men inte i den frekvens och de mängder man eventuellt gjorde förr.

Jag äter t.ex. glass, choklad och kakor fortfarande. Men det är ekologisk laktosfriglass eller vanligtvis hemmagjord rawfoodglass på frysta frukter och bär. Oftast RAW/veganglass och mörk choklad gjord på t.ex. kokos vilket märket *Omba* gör fantastiskt goda sorter. Kakor äter jag bara "hembakade" och väljer de gluten+laktosfria. När jag gör avsteg så gör jag det med sånt som jag verkligen tycker om. OCH jag känner inte dåligt samvete för det eller är rädd för att det förstör något i min kropp. Vi ska njuta av det vi stoppar i munnen annars blir det negativ effekt och inte värt det.

Det är ingen quickfix att lägga om sitt liv och vägen till att må bra igen tar olika lång tid för alla.

För mig tog det t.ex. 5 månader innan jag började gå ner i vikt för jag var så stressad innan. Men det tog bara 2 veckor innan mina allergier försvann och 1 månad innan rygg+knäproblemen avtog, men 8 månader innan jag fick mitt sista ryggskott. Jag var väldigt strikt med maten i ungefär 2år och drack i princip ingen alkohol på 1,5år...men det var min väg!

För att få ordning på matsmältningssystemet jobbar man utifrån en metod som kallas 5R.

- **Remove** – rensa bort alla störande delar i kost, patogener/gifter och livsstil
- **Replace** – ersätta det som saknas t.ex enzymer, magsyra, fibrer, antiinflammatorisk kost
- **Reinoculate** – reintroducera mikroflora t.ex. probiotika, prebiotika, fibrer
- **Repair** – återställa mucosan/tarmslimhinnan med näring och antiinflammatoriska ämnen
- **ReBalance** – införa en hållbar livsstil t.ex. vila, återhämtning, HRV-stress, yoga, mindful eating

Lycka till på din väg mot ett hälsosammare liv 😊