

Skåå för ett gröndare liv!

Detox. Avgiftning. Visst låter det strängt och tråkigt. Men efter mitt livs första detoxhelg kan jag bara konstatera att det var mycket godare, roligare och mer inspirerande än jag hade förväntat mig. Glad och pigg börjar jag mitt nya sunda liv.

Text **Anna Cederberg Gerdrup**
Bild **Maja Kristin Nylander**



Nyttig lyx. En av många goda drinkar som Eva bjöd oss på.

Fredag: Min största farhåga är att jag skall gå omkring och vara hungrig en hel helg. Men jag oroar mig i onödan. Eva Rynmark som driver Nösunds Detox & hälsocenter på Orust välkomnar mig och övriga gäster med en grön drink och berättar därefter om helgens program.

Mat kommer vi alldeles säkert att serveras flera gånger. Jag andas ut men funderar på hur det kommer att smaka. Smuttar försiktigt på den gröna drinken som innehåller både gröna blad och frukter och konstaterar att den var riktigt god.

Fredagskvällen inleds med



*”Smuttar försiktigt på den gröna drinken som innehåller både gröna blad och frukter och konstaterar att **den var riktigt god**”*

Ingredienser till raw food-lasagne. Zucchini, hasselnötter, mandel, cashewnötter och tomater.



Bättre än kött. Vi mixar mandel och hasselnötter till lasagnen.

”På en halvtimme gör man av med 500 kalorier”

en råkostsallad i sprakande färger. Därefter serveras två olika soppor, en linssoppa med potatis, morötter och lök, och en morotssoppa smaksatt med apelsin och ingefära. Eva instruerar oss att börja med salladen och sedan ta soppan, allt för att underlätta matsmältningen För att kroppen skall tillgodogöra sig näringen på bästa sätt är det viktigt att tugga maten ordentligt. Av samma anledning skall man helst inte dricka under tiden man äter, utan antingen före eller efter måltiden.

Bag-in-boxen som ställs fram innehåller inte vin, utan är fermenterad örtdryck med ekologiska bär. Fermentering av mat var vanligt innan vi fick kylskåp och var också ett naturligt sätt att få i sig nyttiga mjölksyrade bakterier. Några skvättar bag-in-box blandat med källvatten får ersätta fredagsvinet.

Eva berättar att första dagen vill hon inte bara köra på med raw food, eftersom våra magar kan protestera, utan föredrar en blandning av råa och tillagade vegetariska rätter.

Raw food är ingen ny företeelse inom hälsorörelse, tidigare kallades det ”levande föda” och innebär i korta drag att maten, för att bibehålla alla nyttigheter, inte får tillagas över 42 grader.

Efter maten blir det infraröd bastu. Den ser ut som en vanlig bastu men skillnaden är värmen, i en infraröd bastu ligger temperaturen runt 60 grader. Det infraröda ljuset tränger ned i vävnader och celler och påskyndar lymf- och blodcirkulationen. Eftersom man svettas mer än i en vanlig bastu sätter det fart på förbränningen och utrensningen. På en halvtimme gör man av med 500 kalorier.

Jag som vanligtvis inte är någon långsittare, sitter i nästan 50 minuter och tycker att det är riktigt behagligt. Eva tittar till

oss då och då, och i halvtid har vi blivit serverade både vatten och ananasskivor. Utrensningen har startat.

Åtskilliga glas vatten senare och efter en sömnpaus på proteinpulver och mango kryper jag ganska så trött ned mellan lakanen.

Lördag Pigg och förvånansvärt utsövd, med tanke på tre kiss-pauser under natten, vaknar jag runt halvtvåta.

Eva hälsar god morgon och bjuder på varmt vatten i gröna muggar (sätter fart på magen) och aloe vera-shots. Frukostbuffén intas i lusthuset intill med utsikt över havet. Vi kan välja på hälsogröt och sojayogurt. I små skålar har Eva dukat upp blöt-lagda nötter (underlättar matsmältningen), blåbär, björnbär, hallon, rivet äpple, nässelpulver, nyponpulver och hampfrön.

”Till lunch äter vi raw food-lasagne, gjord på zucchiniplattor, nötfärs (hasselnötter och mandel) och cashewnötsås (i stället för ostsås)”

Efter frukosten blir det en timmes promenad och därefter medicinsk yoga. Jag som tidigare aldrig har yogat, förundras av hur ansträngande det är att sitta rak i ryggen med armarna uppsträckta, bukandas, dra in naveln i pulserande takt, samtidigt som jag rabblar ett mantra. Rödbetsdrinken som vi får efteråt känns helt nödvändig.

Till lunch äter vi raw food-lasagne, gjord på zucchini-plattor, nötfärs (hasselnötter och mandel) och cashewnötsås (i stället för ostsås).

Därefter är det dags för utrensande fotbad. Eva sänker ner en cylinderformad kolv i det varma vattnet vars elektriska svängningar tillsammans med saltet i vattnet, skall dra ut slaggämnen genom fötternas porer. Efter några minuter är vattnet brunfärgat och efter ytterligare en stund bubblar det mystiskt runt cylindern. ”Överbelastad lymfa” konstaterar Eva. Jag studerar de andras fotbad och konstaterar



Kan det bli fräschare? Sallad på gröna blad, oliver, röd lök och tomater.



Vila tryggt. Infrarött ljus kan man också få liggande - om man inte lider av klaustrofobi.

”Eva sänker ner en cylinderformad kolv i det varma vattnet vars elektriska svängningar tillsammans med saltet i vattnet, skall dra ut slaggämnen genom fötternas porer”

RAW FOOD

Rått & gott på menyn

DETOXDRINKAR/SMOOTHIES Gröna drinkar (blandade gröna blad, nässelpulver, banan, äpple, riven ingefära, citron och lite vatten körs i en mixer). Smoothies på olika mjölkalternativ (mandel, havre, soja, quinoa) och med olika frukter/bär. För att öka proteininnehållet kan man tillsätta proteinpulver.

RAW FOOD-RÄTTER Råkostsallader, zucchini-plattor med rödbetsmousse, raw food-lasagne.

VARMA VEGETARISKA RÄTTER Morotssoppa, linssoppa, apelsinbakad tofu och grönsakssoppa

RAW FOOD-EFTERRÄTTER Fruktsallad med grädde på cashewnötter, raw food-glass halvfrusen banan mixas med bär och frukter eller kakao, vanilj) och rawfoodtårta (tårtbotten på mixade nötter, grädde på cashewnötter och bär eller frukt att dekorera med).

till min lättnad att jag är i gott sällskap. Äckelkänslan försvinner när jag blir bjuden på fruktsallad med grädde gjord på cashewnötter, fullt med vitaminer och bra fetter. I förbyggande syfte ber jag om mer.

Innan middagen laddar vi upp med en aloe vera-shot. I lusthuset är det varmt och skönt. Levande ljus, stjärnklar himmel och vacker musik försätter mig i ett behagligt avslappnat tillstånd. Den apelsinöverbakade, marinerade tofun med rött ris och broccoli smakar ljuvligt. Kvällen avslutas med ananasskivor och vaniljsås gjord på soja. Trots att jag blivit uppassad hela dagen är jag skönt trött och längtar efter att få gå och lägga mig.

Söndag Morgonen inleds med mangosmoothies. Där-
efter serverar Eva sin lyxgröt:
hirshmannagrynsgröt (rik på

”Jag vaknar oförskämt pigg, fast besluten om att fortsätta på en grönare och sundare väg”

järn och mineraler) med kanel och russin, kokt på havre- och sojamjölk. Hon uppmanar oss att pudra på med extra kanel, det är bra för blodsockerbalansen och matsmältningen. Jag testar bambukaffe och konstaterar att det smakar ungefär som Nescafé.

Förmiddagen fortskrider med ett do in-pass, en kombination av självmassage och olika rörelse-övningar. Inte alls lika ansträngande som yogan.

Efter en stärkande och solig promenad i det vackra Hälleviksstrand, nordväst om Nösund,

njuter jag av zucchini-skivor med rödbets- och morots-mousse. Därefter serveras vi en grönsakssoppa gjord på Evas favoritbuljong (utan jäst och socker). Till efterrätt mumsar vi på gudomligt god raw food-glass, gjord på halvfrusen banan, carob och äkta vanilj. Jag smälter maten på en magnetmadrass. Den kan ställas in på olika frekvenser och skall bidra till att kroppens celler tillförs energi. Det känns inget speciellt, men det är skönt att ligga ned en stund.

Dagen avslutas med eftermiddagste och raw food-tårta i lusthuset. Det har varit en inspirerande och lärorik helg med trevligt umgänge och spännande maträtter som smakade betydligt godare än jag hade förväntat. Ett bestående minne är också hur vackert upplagt och färgstark maten var.



Gott! Den färdiga raw food-lasagnen.

Måndag Jag vaknar oförskämt pigg, fast besluten om att fortsätta på den grönare och sundare vägen.



God morgon! Eva har dukat upp en färgsprakande raw food-frukost i lusthuset.

DETOXHELG

Dagsschema på Nösunds detox & hälsocenter

Tänk på Trappa ned med kaffe, alkohol, snus och cigaretter några dagar innan. Undvik också kött och mejeriprodukter.

Fredag

- 17.00 Ankomst och grön välkomstdrink
- 18.30 Middag
- 19.30 Detoxbehandlingar med hälsodrycker

Lördag

- 09.00 Frukost
- 10.00 En timmes promenad
- 11.30-12.30 Medicinsk yoga
- 13.00 Lunch
- 14.00 Detoxbehandlingar och hälsodrycker
- 17.00 Ledig tid
- 19.00 Middag

Söndag

- 09.00 Frukost
- 10.00 Do In-pass
- 11.00 Promenad/vandring
- 12.00 Lunch
- 13.00 Detoxbehandlingar
- 15.00 Eftermiddagste i lusthuset och avslutning