



Vitalista Cleanse

Instruktioner &

förberedelser





Innan du börjar



En cleanse avlastar och stöttar våra avgiftningsorgan; mage/tarm, njurarna, levern, lymfsystemet, lungorna och huden.

Genom att minimera sådant som belastar kroppen och maximera näring och vätska, stärker vi kroppens egen självrening så att den kan bli effektivare och därmed stärker vi kroppen i sin helhet.

Under Vitalistas Cleanse fokuserar vi på en fräsch och stärkande antiinflammatorisk kost som är vegetarisk, glutenfri, mjölkfri och sockerfri (förutom naturligt förekommande socker i frukt samt honung i begränsad mängd).

Var och en är helt och fullt ansvarig för sin egen hälsa. Kontakta gärna din vårdgivare om du är osäker på om en cleanse är lämplig för dig. Undvik att genomföra en cleanse (eller detox) om du är gravid eller ammar.

Har du frågor är du välkommen att kontakta oss på info@vitalista.se.

[#vitalistavårccleanse](https://www.instagram.com/vitalistavårccleanse)



Mat att undvika



Alla animaliska produkter (utom benbuljong); kött, fisk, fågel, mejeriprodukter (mjölk, fil, yoghurt, ost, crème fraiche, smör osv.)

Gluten (vete, korn och råg) – och därmed ”vitt mjöl”. Inkludera istället t.ex. hirs, quinoa, ris och bovete.

Produkter med tillsatt socker (t.ex. godis, choklad, sylt, ketchup osv.). Naturligt förekommande fruktsocker och lite honung går bra.

Hel- och halvfabrikat, raffinerad och processad mat (t.ex. färdigrätter, såser, kex osv.)

Processade vegetabiliska oljor, som solrosolja, majsolja, palmolja, matolja och margarin.

Kaffe, alkohol, tobak.

Undvik i så stor utsträckning du bara kan att värma din mat i mikrovågsugn.





Mat att äta



Här följer en liten lista på frukt, grönt, nötter och kryddor som passar extra bra under en detox. De är rika på antioxidanter, vitaminer och mineraler och har dessutom speciellt renande egenskaper som stödjer avgiftningen.

Alla olika sorters bladgrönt, avokado, sparris, tomater, broccoli, brysselkål, grönkål, spenat, morötter, rödbetor, zucchini, olika sorters lök, kålsorter och stjälkselleri. Grapefrukt, vattenmelon, cantaloupemelon, päron, blåbär, citron, katrinplommon, svarta vinbär, björnbär, druvor och apelsin. Persilja, pepparrot, ingefära, gurkmeja, kanel, kardemumma, kummin, cayennepeppar, basilika, nejlika, salvia, timjan, lakritsrot, aloe vera, melonfrön, solrosfrön, hampafrön, pumpafrön.
Rå kakao.

Använd gärna ekologisk kokosolja eller ghee (klarnat smör) till matlagning. Det är ett nyttigt fett som dessutom tål hög värme vid stekning väldigt bra. Även kallpressad ekologisk olivolja och rapsolja är tillåtet.



Monodiet eller varierad meny

Inom ayurvedan är det vanligt att äta en monodiet under en detox då man äter samma mat under hela detox-perioden. Vanligt är att då äta kitchari som är en vegetarisk mungbönsgröta med grönsaker, ris och olika kryddor. Du hittar receptet på grytan i recepthäftet. Du väljer helt fritt om du bara äter grytan under cleansen.

Vi har även gjort ett förslag på en 5-dagarsmeny om du väljer att variera kosten under cleansen. Då har vi valt ut några rätter för att göra det enklare för dig. Till menyn hittar du också en inköpslista.

Oavsett om du väljer att bara äta kitchari, följer menyn eller väljer recept ur recepthäftet eller andra recept, är det bra att äta minst ett mål varm lagad mat om dagen för att stötta matsmältningen. Men känner du att du vill äta helt raw är det också ok, så länge din mage klarar av det.





Ät maten så här



Sträva efter att äta enbart ekologisk mat under cleansen. Någon har räknat ut att vi i genomsnitt får i oss 4 L bekämpningsmedel och 5 kg kemiska tillsatser varje år... Under cleansen ska vi se till att minimera den här bördan så mycket som möjligt.

Ät tills du blir mätt, men undvik att överäta. Det belastar hela ditt system.

Ät så mycket råa grönsaker som möjligt.

Det är mycket viktigt att dricka mycket vatten under cleansen. Se nästa sida i detta dokument för en fingervisning om hur mycket just du behöver.

Undvik processade livsmedel och halvfabrikat till varje pris.

Ät inte inom två timmar innan sänggåendet. Matsmältningssystemet behöver också vila på natten.

Sträva efter att lägga dig extra tidigt, senast kl. 22.00.



Ät ekologiskt så långt det går!

Dirty Dozen

Dessa frukter och grönsaker innehåller oftast rester av bekämpningsmedel (köp bara om det finns ekologiskt!): Jordgubbar, spenat, nektariner, äpplen, vindruvor, persikor, körsbär, päron, tomater, selleri, potatis och paprika.

Clean Fifteen

Dessa frukter och grönsaker innehåller sällan eller aldrig rester av bekämpningsmedel även om de inte är ekologiska: Avokado, ananas, vitkål, grönkål, lök, gröna ärtor, papaya, sparris, mango, aubergine, honungsmelon, kiwi, cantaloupemelon, blomkål och broccoli.



Drick lagom mycket vatten



För att få en fingervisning om hur mycket vatten du bör dricka (för mycket vatten är inte heller bra, lagom är bäst!) så gör följande enkla räkneexempel:

Ta din vikt i kg och multiplicera med 0.03. Ex. 70Kg x 0.03 =2,1 liter/dag.

Svettas du mycket kanske du behöver dricka ytterligare lite mer. Dricker du många smoothies och färskpressade juicer kanske du kan dra ner lite.

Kännefter i din kropp!

Vattnet du dricker kan du smaksätta själv med citron, ingefära, gurka, apelsin osv.

Drick även färskpressade frukt- och grönsaksjuicer och ekologiska örteer.

En grön smoothie om dagen..

...är en bra vana!

Ger vitaminer, mineraler och fibrer. Bidrar till leverns funktion och stabilare blodsocker.

Ös på med grönsaker och bär, men lite mindre med söta frukter.





Förberedelser



Det är en god idé att förbereda sig ordentligt. Då får du ut mest av din cleanse och den blir också mest njutbar.

Börja trappa ner på kaffe och svart te minst tre dagar innan, så du är helt koffeinfri vid cleanse-starten och slipper abstinensbesvär.

Trappa också lugnt ner på kött, mjölkprodukter, vitt mjöl och sockerrika produkter några dagar i förväg, om du vill.

Om du brukar tobaksprodukter, fundera över i vilken grad som du kan dra ner på din konsumtion. Naturligtvis strävar vi efter att vara helt fria från tobak och nikotin under cleansen.

Det är mycket praktiskt att inhandla alla livsmedel som behövs under din cleanse innan start. Då kan du lättare fokusera på att ta hand om dig själv, tillaga dina hälsosamma måltider, vila och njuta.

[#vitalistavårccleanse](#)



Morgonrutin



Under cleansen lägger vi lite extra tid på att pyssla om oss själva riktigt ordentligt. Planera för att kliva upp en halvtimme- fyrtiofem minuter tidigare än vanligt, så att du hinner med morgonmomenten utan stress. Här får du några förslag och inspiration för dig att skapa en riktigt härlig och välgörande morgon- och kvällsrutin:

- Börja med att borsta tänderna och använd ev. en tungskrapa.
- Drick ett stort glas ljummet vatten och kläm i saften av en halv citron.
- Läs eller säg din utvalda affirmation högt för dig själv.
- Gör sitalipranayami 3 minuter.
- Torrborsta hela kroppen ordentligt.
- Ta en dusch eller prova gärna en varm handduksskrubb, en kalldusch eller massera kroppen med en skön ekologisk olja t.ex. kokosolja eller mandelolja





Under Dagen



När det gäller maten så följer du instruktionerna i Dag för dag-schemat.

Förbered och packa med dig detoxvattnet, lunch, örtepåsar och mellanmål. Bra mellanmål under dagen (f.m. och e.m.) är grönsaker (t.ex. morots-, paprika- eller gurkstavar, sugar snaps, rädisor, cocktailtomater), nötter och en frukt- & grönsakssmoothie.

Tänk på att känna in din kropp och ditt sinne lite extra under cleansen. Sträva efter en kort stunds vila varje dag, om du har möjlighet. Det kan handla om så lite som ett par minuters medveten avslappning med stängda ögon och långa, djupa andetag. Ta hjälp av din mobiltelefons alarmfunktion för att vara säker på att komma ihåg vilopausen!

Kom också ihåg att det är välgörande med en promenad i lagom takt, inte minst för den friska luften och dagsljusets skull! Har du tid att gå en liten sväng på lunchen?





Kvällsrutin



Sträva efter att ha ätit ditt sista mål mat minst två timmar innan sänggåendet. Nattsömnen är avsedd för återhämtning, inte för att smälta mat i en full mage.

Sträva också efter att lägga dig lite tidigare än vanligt. Gärna innan 22.00. Så orkar du upp till dina nya morgonrutiner.

Innan du somnar ta en kort, medveten stund och tacka dig själv för det du gör för dig och din kropp. Var uppmärksam på hur du känner dig i kropp och sinne. Om du vill, skriv gärna ner de tankar och känslor som dyker upp.

Avsluta dagen med en stunds medvetna, långa djupa andetag innan du somnar. Lägg händerna på magen och känn på så sätt efter att du andas rätt.





Förberedelser dag -1

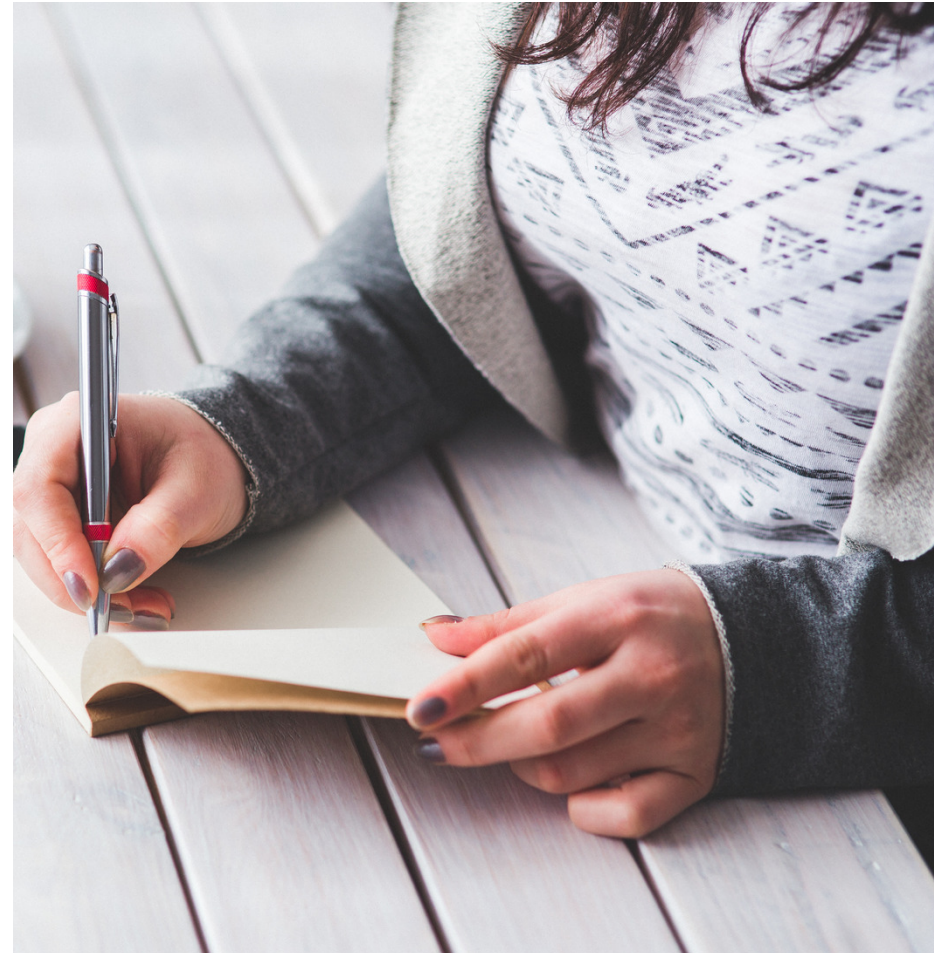


Kolla igenom recepten och inköpslistan och se till att du har det mesta du behöver.

Koka gärna en sats med benbuljong enligt recept i häftet.

Förbered en eller två portioner chiapudding till frukost (om du följer menyn).

Förbered nästa dags lunch vilket är Mexikansk salladsbowl om du följer 5 dagarsmenyn. (Glöm inte att blötlägga quinoa innan.)



#vitalistavårccleanse