

SÅDAN

# KOMMER DU I GANG



RAWFOOD GUIDE

Af Louise Koch





# INDHOLD

INTRODUKTION TIL RAWFOOD	s. 4
SÅDAN GØR DU...	s. 6
HVAD KAN JEG SPISE?	s. 8
HVAD ER 80-10-10?	s. 12
OPSKRIFTER	s. 15
GRØNNE SMOOTHIES	s. 20
FORSLAG TIL MADPLAN	s. 24
UNDGÅ MANGLER	s. 26
DEN HELENDE LIVSSTIL	s. 28
UDFORDRINGER PÅ VEJEN	s. 30
RAWFOOD OG OMVERDENEN	s. 32
FLERE GODE TIPS	s. 34
OM MIG	s. 36

# INTRODUKTION TIL RAWFOOD

## HVAD ER RAWFOOD?

Det er tankevækkende, at mennesket er den eneste 'dyreart' på jorden, der opvarmer sin mad. Alle andre skabninger spiser den rå, som den er.

Rawfood er i princippet utrolig simpelt, og betyder at man ikke opvarmer eller raffinerer maden. Man spiser den i stedet rå, som den findes i naturen, og derfor lever man udelukkende af frugt, grøntsager, bladgrønt, frø og nødder. Teoretisk set kan man også godt spise råt kød/ fisk, men det er bare ikke helt så appetitligt.

I et rawfoodkøkken bruger man derfor ikke gryder, pletter, pander, ovn, komfur eller andre apparater, der normalt bruges til madlavning. I stedet spiser man på samme måde, som vi gjorde det før mennesket opfandt ilden, eller lidt ligesom aberne gør det i dag. Grundtanken er, at hvis man ikke kan spise tingene i den rå form, som de findes i naturen, så spiser man dem ikke. Derfor spiser man f.eks. ikke korn og ris.

Der findes flere forskellige retninger af rawfood, og den mest kendte i Danmark er den der hedder 'Gourmet Rawfood', som indeholder meget fedt. Den retning jeg beskriver her er en mere simpel og let retning, der er sundere når det gælder helbredet. Retningen hedder '80-10-10', men den kommer jeg tilbage til senere.

Med til rawfood hører også en livsstil der hedder 'Naturlig hygiejne'. Det har ikke noget med personlig hygiejne at gøre, men handler i stedet om helt almindelige ting, så som søvn, væske, frisk luft, sol, positive relationer og motion.

“

## HVORDAN VIRKER DET?

De positive virkninger man kan få fra rawfood handler ikke kun om det man spiser, men i høj grad også om alt det man ikke spiser. Når man lever af råvarer i deres naturlige og rene (helst økologiske) form, så sparer man kroppen for mange skadelige ting, så som e-numre, sprøjtemidler, farvestoffer, koffein, raffineret sukker, alkohol, fedtstoffer m.m.

Kroppen bruger rigtig meget energi på at fordøje fedt og kød, og ved at fjerne

alle de ting der kan virke belastende på en syg krop eller er svære at fordøje, frigives der mere overskud til reparation, afgiftning og genopbygning. Kroppen reparerer nemlig konstant, og vi ser det hver gang vi brækker en arm, bliver forkølede eller skærer os. Så heler kroppen os og gør os raske igen.

En anden meget vigtig årsag til at rawfood kan hjælpe ved sygdom, er mængden af næringsstofferne i den rå mad. Det at opvarme maden ved at stege, koge, bage etc. er noget vi primært gør fordi det smager godt, og fordi vi derved kan spise ting, vi ellers ikke ville kunne spise. Men opvarmningen gør ikke maden sundere. I stedet bliver niveauet af vitaminer og mineraler i langt de fleste tilfælde forringet, og mange enzymer og phytonæringsstoffer går tabt i processen.

At ændre sin kost og livsstil til rawfood og naturlig hygiejne vil derfor helt naturligt give kroppen mere overskud og styrke til at genopbygge sig selv. Kroppen er en selvopholdende og selvreparerende mekanisme, og hvis den får de rette betingelser, kan den genopbygge mange flere ting end vi tror.



## HVAD SKAL JEG BRUGE?

Det er ret nemt at komme i gang med rawfood, og alt hvad du har brug for er:

1. En god køkkenkniv til at skære frugt og grønt med, samt et spækbræt.
2. En god blender. (Philips HR2094 alu og Wilfa 1200 er f.eks. ganske udmærkede, men har man mange penge så køb en Blendtec eller en Vitamix).
3. Evt. en juicer eller en foodprocessor, men det er absolut ikke en nødvendighed.

## HVORDAN KØBER JEG IND?

Der findes rawfoodbutikker overalt i landet, og de hedder grønthandlere/grøntafdelinger. Den nemmeste måde at købe ind på som ny er, at gå ned i den lokale grønthandler eller supermarked og bare vælger alt den frugt og grønt du har lyst til. Hvad end det er jordbær, meloner, tomater, bananer, salat eller noget helt femte, så lad lysten vælge.

Du kan også bruge den tidsbesparende, men lidt dyrere internetløsning, og få varerne leveret til døren.

Nogle adresser er:  
[www.aarstiderne.com](http://www.aarstiderne.com)  
[www.irmatorvet.dk](http://www.irmatorvet.dk)  
[www.sartorvet.com](http://www.sartorvet.com)  
[www.nettorvet.dk](http://www.nettorvet.dk)  
[www.skagenfood.dk](http://www.skagenfood.dk)

Det tager tid at finde de bedste råvarer og de bedste butikker, så du må prøve

# SÅDAN GØR DU...

dig lidt frem i starten. Gå gerne efter de gode tilbud og køb mere af de billige ting, som f.eks. bananer, hvis det er lidt klemt med økonomien. Når du først har fået de nye vaner kørt ind, så er det generelt rigtig nemt at leve på rawfood.

## OPBEVARING OG MODNING

Det meste frugt og grønt kan sagtens holde sig i flere dage eller længere ved stuetemperatur. Frugt modner hurtigere ved varme temperaturer, så hvis du ikke kan spise det hele med det samme, så læg noget i køleskabet. Det er ok at fryse ting og tøm dem op igen senere. Det er generelt vigtigt at tingene er rigtig modne før du spiser dem, så brug lidt tid på at sætte dig ind i kendetegnene for hvornår frugt er modent. F.eks. må bananer meget gerne have brune pletter.



## OVERGANGEN TIL RAWFOOD

Er man relativt rask, kan man godt trappe ind i rawfood fra den ene dag til den anden, men er man syg, er det en fordel at bruge lidt tid på at vænne kroppen til den nye kost. Det kan være alt fra 2 uger til 2 måneder.

En måde at gøre det på kan være ved kun at spise frugt og grønt indtil kl. 12, og derefter spise som man plejer. Andre udskifter et måltid om dagen og trapper så langsomt op i antallet af rå måltider.

Man kan også spise frugt i starten af hvert måltid og derefter spise det man plejer, og så langsomt øge mængden af frugt og grønt i hvert måltid. Du vælger selv den måde der passer dig bedst.

Har du problemer med blodsukkeret, kan det være svært at indtage de store mængder frugt i starten. Tricket er helt at skære ned på fedtet i ca. 10 dage, og derefter langsomt trappe op i mængden af frugt. Bliv ved med at holde fedtindtaget lavt derefter.

Vil man opleve de rigtig gode resultater, skal man op og spise 98-100% rawfood, men man kan også leve delvist på rawfood og stadig få lidt af den gode virkning.



# HVAD KAN JEG SPISE?



## RÅ, MODEN, HEL, FRISK & ØKO.

Det er vigtigt at råvarerne, ud over at være rå, også er friske, hele, modne og meget gerne økologiske. Jo færre sprøjtemidler du indtager, jo mindre skal du afgifte i den sidste ende, og det vil lette helbredelsesprocessen betydeligt. At råvarerne er hele betyder, at de ikke

er raffinerede eller behandlede, men at de indeholder alle deres bestanddele.

Her er nogle lister, som jeg har lavet ud fra det jeg selv, og andre på 80-10-10 kosten, spiser til hverdag.

## ja tak

Abrikoser  
Agurk  
Ananas  
Ananaskirsebær  
Appelsiner  
Avokado  
Bananer  
Blommer  
Brødfrugter  
Bær - alle slags  
Cempedak  
Cherimoya  
Citron  
Dadler  
Dragefrugt  
Durian  
Ferskner  
Figner  
Frø  
Granatæbler  
Grapefrugt  
Grønkål  
Jackfruit  
Juice - friskpresset  
Kaki/ sharon  
Kiwi

Kokosnødder (unge)  
Krydderurter - friske  
Lime  
Mandariner  
Mango  
Mangostan  
Meloner - alle  
Nektariner  
Nødder - friske  
Papaya  
Passionsfrugt  
Peberfrugt  
Pomelo  
Pære  
Rambutan  
Romainesalat  
Salat - alle typer bladgrønt  
Selleri  
Spinat  
Squash/ courgette  
Stjernefrugt  
Søde majs  
Tomater  
Vindruer  
Æbler  
Ærter

# en gang imellem

Asperges  
Blomkål  
Broccoli  
Carob  
Dadler  
Fisk - rå  
Forårsløg  
Gulerødder  
Honning  
Ingefær  
Majs  
Nori tang - rå  
Oliven  
Rodfrugter  
Rosiner  
Rødbeder  
Soltørrede tomater  
Spirer - friske  
Svampe  
Tørret frugt

Hvidkål  
Hvidløg  
Løg

# nej tak

Alkohol  
Brød - alle slags  
Bønner  
Chili  
Chips  
Chokolade  
Dåsemad  
Eddike  
Fisk  
Juice på karton  
Junkfood  
Kaffe  
Kage  
Kakao  
Kartofler  
Korn/ gryn  
Krydderier - tørrede  
Kød  
Linser  
Marmelade  
Mælkeprodukter  
Olie  
Ost  
Pasta  
Peber  
Ris  
Rismælk  
Salt  
Sirup  
Slik  
Smør  
Sodavand  
Soyaprodukter  
Te  
Tofu  
Tobak  
Yogurt  
Æg



# HVAD ER 80-10-10?

## KORT FORTALT

Rawfoodretningen '80-10-10' er opfundet af Amerikaneren Dr. Doug Graham, og betyder at man spiser minimum 80% kulhydrater, maksimum 10% fedt og maksimum 10% proteiner.

De 80% kulhydrater kommer primært fra frugt, og derfor lever man hovedsagligt af frugt. De max. 10% proteiner får man naturligt ved at spise frugt, bladgrønt, grøntsager, frø og nødder, for der er proteiner i alt mad, selv meloner. De max. 10% fedt svarer til en lille håndfuld nødder eller en halv avokado hver anden dag, hvis du f.eks. er en almindeligt aktiv kvinde på ca. 60 kg.

Får du for meget fedt samtidig med frugt, kan du blive tung og træet og få problemer med blodsukkeret. Derfor er det meget vigtigt at holde fedtindtaget meget lavt.

## HVOR MEGET OG HVOR TIT?

En af de vigtigste ting er at få kalorier nok. Kalorier på denne kost kommer primært fra kulhydrater, og derfor skal der spises rigtig meget frugt. Lever man mest af grøntsager, vil man få mindre energi og tabe sig for meget. Hvor mange kalorier man skal have hver dag kommer selvfølgelig an på ens højde, vægt og aktivitetsniveau. I skemaerne nederst er nogle generelle guidelinjer.

For at sikre at du får nok kalorier, vitaminer, mineraler etc. kan du indtaste det du spiser i en kaloriemåler. En god hjemmeside er [www.cronometer.com](http://www.cronometer.com), da den har en 80-10-10 indstilling (vælg LFRV). Du kan også få taget blodprøver løbende hvis du er bekymret for mangler.

Mange danske frugter, så som bær, æbler og pærer, er meget lave på kulhydrater, og derfor er de eksotiske frugter at foretrække. Får du nok kulhydrater fra frugtsukker hver dag, vil du bl.a. opleve øget energi, en klarere hjerne og mindre lyst til usunde ting så som sodavand, kager og slik.

Er man overvægtig, kan 80-10-10 derfor være en rigtig nem slankekur, hvor man ikke behøver at holde øje med kalorierne. Har man en normal kropsvægt eller er man undervægtig, er det rigtig vigtigt at sørge for at få nok kalorier for at holde vægten.

## HVAD MED VÆGTEN?

Det er normalt at opleve svingninger i vægten når man går på 80-10-10, fordi mange i starten har svært ved at indtage nok kalorier. Det gode er dog, at hvis man indtager den rigtige mængde kalorier, der passer til ens højde og drøjde, vil 80-10-10 kosten balancere ens kropsvægt. Det betyder, at man vil havne på sin ideelvægt, uanset om man er over- eller undervægtig, da man startede.

## ØKONOMIEN

Det kan være dyrt kun at leve af økologisk frugt, grønt, frø og nødder, men er økonomien meget trængt, så kan ikke-økologisk også bruges. På [www.raskpaaraw.dk](http://www.raskpaaraw.dk) findes en liste over hvilke ikke-økologiske ting, der indeholder flest sprøjtemidler og derfor bør undgås.

Se din nye kost som en investering i dit helbred for livet, og glæd dig over de penge du på sigt vil kunne spare på medicin, speciallæger, behandlere, kosttilskud o.l.

En stillesiddende kvinde:	ca. 1.500 - 2.000 kalorier
En almindeligt aktiv kvinde:	ca. 2.000 - 2.500 kalorier
En meget aktiv/ sporty kvinde:	ca. 2.500 - 3.000 kalorier eller mere
En stillesiddende mand:	ca. 2.000 - 2.500 kalorier
En almindeligt aktiv mand:	ca. 2.500 - 3.000 kalorier
En meget aktiv/ sporty mand	ca. 3.000 - 4.000 kalorier eller mere



# OPSKRIFTER

## ÆGTE 'FASTFOOD'

Rawfoodretningen 80-10-10 er den ultimative fastfood næsten uden opvask og madlavning, for man kan i de fleste tilfælde spise frugten eller grøntsagen, som den er. Faktisk er det det jeg anbefaler, hvis du hurtigt vil blive rask. Jo simple du spiser, jo mere letter du fordøjelsesbyrden, og derved er der mere overskud for kroppen til at reparere.

Et måltid kan f.eks. bestå af kun bananer (1 banan er ca. 100 kalorier),

kun mangoer, kun appelsiner eller kun bær, alt efter hvad du har lyst til. Det er vigtigt også at få grøntsager og rigtig meget bladgrønt hver dag, for at få nok mineraler. Derfor er salater eller grønne smoothies ideelle én eller to gange om dagen.

Der findes både simple 80-10-10 opskrifter med få ingredienser og mere avancerede opskrifter med mange ingredienser. Her er nogle forslag til de simple opskrifter, som er nemme at lave:



# Smoothies

2-3 appelsiner  
1-2 kopper jordbær  
2 kakifrugter

Blendes med lidt vand efter smag.

1-2 søde modne mangoer  
1 kop hindbær  
2-4 ferskner

Blendes med lidt vand efter smag.

1/3 ananas  
1 kop jordbær  
4-6 bananer

Blendes med lidt vand efter smag.

1/2 honningmelon  
1 kop jordbær  
lidt mynteblade

Blendes med lidt vand efter smag.

4-6 bananer  
2 kopper blåbær

Blendes med lidt vand efter smag.



# salater

10 gule cherrytomater i kvarte  
1 fintsnittet rød peberfrugt  
1/2 finthakket squash  
1 håndfuld rucolasalat  
1 kop pinjekerner

Dressing: 2 modne kakifrugter  
blendet med lidt vand

12 -18 cherrytomater i kvarte  
2 mangoer i tern  
Finthakket frisk basilikum  
Finthakket spinat

5-8 blommetomater i skiver  
15 dadler i tern  
2 forårsløg i skiver eller 1/2 stang  
finthakket porre  
Grof hakket frisk koriander

Dressing: 3-5 dadler blendet med 2  
mandariner og lidt vand

2-3 søde hakkede appelsiner  
6-10 hakkede dadler  
1 kop ærter  
1/2 agurk i tern  
2 håndfulde feldsalat

Dressing: lidt dadler blendet  
med vand



2 håndfulde skvalderkål  
1/2 honningmelon i tern  
6-8 blommetomater i tern  
1/2 agurk i tern  
1 håndfuld frisk groft hakket  
citronmelisse

1 håndfuld babyspinat  
1 håndfuld feldsalat  
1 mango i tern  
1/2 agurk i tern  
6-8 halverede cherrytomater

Dressing: 1 blendet mango

1-2 håndfulde snittet krølsalat  
1 kop hakkede jordbær  
1 kop blåbær  
1/2 avocado i tern

Dressing: 1 kop jordbær blendes  
med 4-6 dadler og lidt vand



# supper

5-6 søde mellemstore tomater  
1/2 rød peberfrugt  
2 soltørrede tomater  
1-2 mangoer  
2 tskf. cashewnødder

Blendes med lidt vand

6-10 mandariner  
1 stang selleri  
5-7 dadler  
1/2 gul peberfrugt

Blendes med lidt vand

1 mango  
5-6 blommetomater  
2 hele forårsløg  
2 soltørrede tomater  
lidt persille

Blendes med lidt vand

# frugtsalat

1/4 ananas  
**1 kop blåbær**  
**2 mandariner**  
**1-2 bananer**  
**1 kop vindruer**

**Alt snittes i mindre stykker og blandes i en skål**

1 mango  
1 kop jordbær  
2 kakifrugter  
1 æble

**Alt snittes i mindre stykker og blandes i en skål**

6 tomater  
1/2 rød peberfrugt  
1 avocado  
1 spskf. pinjekerner  
lidt frisk finthakket basilikum  
1/2 kop friske majs  
5-7 blade romainesalat  
5-7 strenge selleri

Ingredienserne grovhakkes og rulles ind i salatbladene, som derefter lukkes med en streng selleri.



# wraps

6 bananer  
lidt frisk persille  
6 blade krølsalat  
6 strenge selleri

Hver banan lægges på et salatblad og krydres med lidt persille. Derefter rulles bladet rundt om bananen og bindes sammen med en streng selleri.

# spagetti

1/2-1 squash (courgette)  
10-14 små søde tomater  
4-6 dadler  
1/2 rød peberfrugt  
**1 forårsløg**  
**lidt frisk oregano**

**Squashen skrælles og skrællen smides væk. Lav lange strimler med en gulerodsskræller af den, så det ligner fettuccine pasta. Resten af ingredienserne blendes groft til en tomatsovs og hældes over 'pastastrimlerne'.**

# GRØNNE SMOOTHIES

## HVAD ER DET?

Grønne smoothies er frugtsmoothies der er tilsat store mængder bladgrønt (alle former for salater, grønne spiselige blade, friske krydderurter og spiseligt ukrudt).

Tit kan det være både langsommeligt og kedeligt at tygge sig igennem en grøn salat, og det er svært at spise store mængder. Ved at blende bladgrønt med frugt, får man hurtigt meget større mængder grønt end man ellers ville gøre, og det smager sødt og dejligt.

Grønne smoothies er ekstremt vigtige og et absolut 'must' når man er syg. Det er nemlig den bedste måde at få store mængder bladgrønt på. Når man blander bladgrønt knuser man cellerne, og derved får kroppen lettere adgang til alle næringsstofferne i cellerne.

Får man meget blendet bladgrønt kan det virkelig mærkes i kroppen, og noget af det som folk især oplever er færre cravings, mindre følsomme tænder, pænere hud, stærkere hår og negle og en tydeligt forbedret fordøjelse.



## TYPER AF BLADGRØNT

De bedste og sundeste typer bladgrønt er grønne, og især mørkegrønne blade, så som spinat, romainesalat, brændenælder (brænder ikke hvis de blendes grundigt), grønkål, rucola, feldsalat, skvalderkål, persille, mælkebøtteblade o.l. Gode krydderurter er frisk basilikum, oregano, mynte, citronmelisse, persille, dild, fennikel, rosmarin, purløg, dild o.l.

Sørg for at få minimum 200 - 600g. blendet bladgrønt hver dag, og sørg for at skifte jævnlige mellem de forskellige typer bladgrønt. Hvis du får for meget af én type bladgrønt vil det begynde at smage grimt. Et typisk måltid består af 1 1/2 liter grøn smoothie med 100 -200g. bladgrønt i eller mere, men i starten vil du nok ikke kunne klare så meget. Det vil du kunne langsomt i takt med at det bladgrønne forbedrer din fordøjelse.

## EN GOD GRØN SMOOTHIE

En god grøn smoothie er blendet helt fint, så der ikke er klumper i. Bland ikke olier/ fedt/ nødder eller grøntsager i en grøn smoothie - den skal kun indeholde frugt, bladgrønt og vand. Derudover er der kun en regel: skal det se indbydende ud, så bland ikke grønt og rødt, for det giver en ucharmerende brun farve.

# begynder- opskrifter

Grønne smoothies blendes i en blender på højeste hastighed, og kan tilsættes vand efter behag. Prøv dig frem og find ud af hvad du bedst kan lide. Man opfinder hurtigt sine egne favoritter.

1/3 ananas  
2 bananer  
1 æble  
1 håndfuld babyspinat  
lidt vand

4-6 bananer  
1 håndfuld rucola  
saften fra 1/2 citron  
lidt vand

4-6 bananer  
1 håndfuld skvalderkål  
lidt frisk citronmelisse  
lidt vand

1 kop jordbær  
3-5 bananer  
1 håndfuld brændenælder  
lidt vand

3-4 pærer  
ca. 5 dadler u. sten  
1 håndfuld persille  
lidt vand

1/2 honningmelon  
1 håndfuld feldsalt  
lidt frisk mynte  
lidt vand

1/3 ananas  
1 mango  
1 håndfuld grønkål  
lidt frisk persille  
lidt vand



# FOR- SLAG TIL MAD-

## MAD I UGENS LØB

I løbet af et år kommer man til at spise rigtig mange forskellige ting, alt efter hvad der er sæson for. Derfor kan det være svært at lave en madplan der passer til alle årstiderne i Danmark, men jeg har prøvet. Er der ting du ikke kan få fat i, så erstat det med noget der ligner eller noget du har lyst til. Planen er lavet ud fra det jeg selv har spist for at blive rask, og sådan som jeg stadig spiser i dag.

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
MORGEN	Smoothie: mangoer, jordbær, ferskner	Vandmelon	Papayaer	Honning-meloner	Mangoer	Grøn smoothie: jordbær, bananer, brændenælder, vand	Vindruer eller kiwier
FORMIDDAG	Galiameloner	Grøn smoothie: bananer, spinat, persille	Grøn smoothie: bananer, blåbær, spinat, frisk basilikum, vand	Kakifrugter (Sharon)	Grøn smoothie: banan, rucola, citron	Papayaer eller mangoer	Grøn smoothie: mangoer, babyspinat, basilikum
FROKOST	Grøn smoothie: ananas, grønkål, persille	Grøn smoothie: honningmelon, feldsalat, mynte	Tomatsalat: tomater, squash, frisk oregano, pinjekerner, mango i tern	Grøn smoothie: pærer, mynte, romainesalat, dadler, vand	Salat: tomater, mango, koriander, rucola, dadler	Grøn smoothie: bananer, romainesalat, citronmelisse	Ferskner og/ eller blommer
AFTEN	1. Suppe: mangoer, tomater, forårsløg, soltørrede tomater, persille, vand 2. Papayaer fyldt med bær	1. Mandariner 2. Stor salat: tomat, spinat, feldsalat, agurk, mango, frisk basilikum, citronmelisse, pinjekerner, limesaft	1. Frugtsalat: Appelsiner, mandariner, grapefrugt, hindbær, dadler 2. Blandede nødder eller en avokado med citron	1. Mangoer 2. Wrap: tomater, rød peber, avokado, pinjekerner, basilikum, selleri, majs, citronmelisse, - lægges i salatblade	1. Grøn smoothie: ananas, bananer, æbler, babyspinat 2. Avokado med lime eller citron	1. Suppe: mango, tomat, soltørrede tomater, dadler basilikum, forårsløg, rød peber, vand 2. Frugtsalat af friske bær	1. Wraps: Bananer i salablade, evt. drys m. persille 2. Banansoftice: frosne bananskiver blendes med kanel el. vanilje





# UNDGÅ MANGLER

## PROTEINER

Der er som sagt proteiner i alt, selv i meloner og agurker. Det betyder, at så længe man spiser nok kalorier, er det næsten umuligt at få proteinmangel. Især salat/ grønne blade, ærter, frø og nødder er gode kilder til protein.

Skal man have proteiner fra kød for at bygge muskler? Ikke hvis man kigger på gorillaerne og chimpanserne, som primært lever af frugt og grønt. Der er også utallige eksempler på 80-10-10 rawfoodere, der uden problemer bygger store muskler og træner på elitesports-udøver niveau.

## OMEGAER

Der er gode fedtstoffer (omegaer) i både frugt og grønt, men blot i mindre mængder end f.eks. i fisk. Spørgsmålet er, hvor meget fedt man skal have? Hvis vi levede i naturen og ikke havde mulighed for at varmebehandle vores mad, ville vi aldrig få så store mængder fedt, som vi gør i dag. Kød og fisk er ikke særligt appetitlige i den rå form, og nødder er kun i sæson nogle få måneder om året, hele kloden rundt.

Spiser man et varieret udbud af frugt, bladgrønt og grøntsager til hverdag samt lidt frø, nødder, avokado, kokos eller durian ind imellem, vil man få de omegaer man har behov for. Jeg oplever selv, at jo mindre fedt jeg får, des bedre har jeg det. Får jeg for meget, bliver jeg tung, træt og uklar i hovedet.

## KALCIUM

Bladgrønt og især mørkegrønne blade indeholder gode mængder kalk og ligeså gør frø og nødder. Til sammenligning indeholder både spinat, grønkål, persille, selleriblade, mælkebøtteblade, hasselnødder, hørfrø og selleriblade mere calcium end letmælk og sødmælk pr. 100 gram (jvf. DTU's fødevaredatabase på [www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk)). Spiser man mange grøntsager og mørkegrønne blade, samt ind imellem lidt frø og nødder, vil man derfor nemt kunne få dækket sit behov for calcium.

## JERN

Som rå veganer får du især jern fra frø, nødder, bladgrønt og grøntsager, og fordi du samtidig får meget C-vitamin, er der ikke grund til bekymring eller tilskud. C-vitamin gør nemlig at jern er nemmere for kroppen at optage. Husk dog at spise meget salat/ bladgrønt.

## B12

B12 findes bl.a. i kød, men når man lever som rå veganer og ikke får kød,

anbefaler jeg at man tager et dagligt tilskud af B12 på ca. 500 mcg. B12 findes også i jorden, men pga. den måde vi dyrker og behandler vores fødevarer på har alle mennesker i den moderne vestlige verden i teorien risiko for at få B12 mangel. Derfor tag tilskud!

## D-VITAMIN

D-vitaminer er et vigtigt vitamin, som der også kan være grund til at tage tilskud af. Normalt får man D-vitamin enten fra solen eller fra ting så som fisk og æg, men fordi vi i Danmark har meget lidt sol halvdelen af året, så kan det anbefales at tage tilskud hele vinteren.

## VITAMINPILLER

Økologisk frugt og grønt er de to områder i kostpyramiden, der indeholder flest forskellige vitaminer og mineraler. De er komplette næringsbundter med vand, vitaminer, mineraler, antioxidanter, phytonutrienter, enzymer, coenzymer, fibre, proteiner, kulhydrater og fedt, alt sammen pakket i små perfekte pakker til os. Ingen vitaminpille kan gøre det bedre end naturen. De eneste tilskud jeg derfor anbefaler, er som nævnt B12 og D-vitamin.

# DEN HELENDE LIVSSTIL

## NATURENS REGLER

'Rask på Raw' livsstilen, er en livsstil hvor man lever så naturligt og sundt som muligt. Det er en levevis på kroppens betingelser og efter naturens regler. Det første punkt, - rå, moden, hel, frisk og økologisk mad, har jeg allerede dækket, så her følger nogle af de andre områder. Alle punkter er lige vigtige for at få det optimale helbred.

## SØVN

I naturen er det i gennemsnit mørkt 12 timer i døgnet, og kroppens hormonelle ur er indstillet til at sove, når det er mørkt. Det er i søvnen, du genoplader energi og regenererer aller mest. Gå i seng før kl. 22 (timerne før midnat er de bedste) og sov så længe som muligt. 8-10 timer hver nat er et minimum og meget gerne mere. Det er vigtigt at sove helt mørkt, og først når du vågner frisk og energisk af dig selv, har du sovet nok.

## MOTION

Vi er skabt til at bevæge os, og motion sætter cirkulationen af affaldsstoffer i lymfen og blodet i gang. Motioner hver dag hvis du kan, eller minimum 3-4 gange om ugen. En god lang gåtur hver dag kan også gøre underværker. Er du meget syg eller træt, skal du mærke efter og vente til kroppen er klar.

## VAND

Det er vigtigt at drikke vand nok, især når kroppen afgifter og reparerer. Man drikker nok, når ens urin er næsten klar eller lysegul. Du kan rense dit vand relativt billigt med f.eks. en kulstift eller en Anna kande med udskiftelige filtre. De kan købes i helsekostbutikker.

## FRISK LUFT

Alt forurening skal kroppen bruge energi på at afgifte, så undgå alle former for forurening i luften, inkl. deodoranter, rengøringsmidler o.l. Få konstant frisk luft ved at være udenfor, lufte ud tit eller lade vinduer stå åbne eller på klem. Har du et vindue åbent om natten vil det forbedre din søvn betydeligt.

## SOL

Sollys er meget vigtigere end man tror, og 15-30 minutters direkte sol om dagen er et minimum. Det kan være svært at praktisere i Danmark om vinteren, så tag på solferie i de mørke måneder hvis du kan, og ellers tag D-vitamin tilskud eller brug en dagslys lampe.

## AFSLAPNING OG REKREATION

Undgå alle former for stress, også hvis det betyder drastiske ændringer i dit liv mht. job, venner eller ægtefælle/ kæreste. Stress er en af de største helbredsdrænere. Dit helbred er det vigtigste, for uden det kan du ikke være noget for andre eller for dig selv. Skab i stedet afslappende og rekreative rammer for dig selv, med ro, leg, hvile og kreativitet.

## NÆRVÆR OG KÆRLIGHED

Sorter de mennesker som dræner dig fra, og vælg dem til der gør dig glad. Kærlighed, kropskontakt, tryghed, nærvær og omsorg er alfa omega for at kroppen trives. Tænk positivt!



## HELINGSPROCESSEN

I starten når man lægger sin kost og livsstil om, kan man godt få mange uønskede symptomer og kortere sygdomsforløb. Det er fordi kroppen skal vænne sig til den nye kost, og der sættes en masse nye udrensningsprocesser i gang.

Det kan være alt fra hovedpine, træthed, betændelser, udslet, kløe, slim, snot, hårtab, vægttab, influenzasymp-tomer, dårlig mave, humørsvingninger, tandkødsbetændelse eller nogle gamle dårligdomme der blusser op i en kortere periode. Det er individuelt hvilke symptomer man får, og i hvilken rækkefølge og intensitet. Det er selvfølgelig vigtigt at tjekke at man får kalorier, væske, B12, D-vitamin o.l. nok, men typisk er disse symptomer et udtryk for kroppens helbredelsesproces, og i så fald skal man lade dem passere, uden at gøre noget ved det. Det bliver godt igen.

Det er ikke unormalt at opleve en periode, hvor det man fejler går næsten helt væk, og man får god energi og godt humør. Det er en forsmag på hvordan man vil få det, når man er blevet rask. Derefter oplever mange, at kroppen for alvor går ind i en længere detox- og hovedrengøringsfase, som kan tage tid. Det der har taget f.eks. 20 år at bryde ned bliver ikke bygget op på en dag, men du vil hele tiden mærke små forbedringer med tiden. Igen kan gamle ting blusse op, og igen skal du bare lade det passere.

Hvor længe det tager at blive rask, og hvor rask du kan blive, afhænger af din kropps vitalitet og hvor syg den er. Det kan være alt fra dage, uger, måneder

eller år, men det fantastiske er, at kroppen har langt flere helbredende kræfter end man tror. På sigt vil du også opleve at din energi, dit humør og din hud vil få det bedre, jo længere du har været på denne kost og livsstil.

## CRAVINGS

I starten kan man ind imellem have lyst til den gamle mad, men giver man efter, bliver det endnu sværere. Det er især ting så som ost, chokolade, hvidt brød, slik, chips, friturestegte ting, pasta, ris, kartofler, stærke krydderier, salt og peber o.l., der kan trække. Her er nogle gode råd til hvordan du håndterer cravings:

1. Drik rigtig mange grønne smoothies. Så vil trangen efter noget tid forsvinde.
2. Spis dig mæt i frugt, inden du står over for fristelser.
3. Planlæg din vej igennem supermarkedet, så du ikke kommer forbi de hylder, der trækker mest.
4. Lav en liste over hvorfor du spiser som du gør, og beskriv hvad dit mål er. Sæt et tal fra 1-10 på hvor vigtigt det er for dig at nå dit mål, og tag papiret frem når du står over for fristelserne.

# UDFORDRINGER PÅ VEJEN

## TANDPLEJE

Når man primært lever af frugt, kan det være hårdt for tænderne, og der er stor risiko for huller. Skyl derfor munden i vand hver gang du har spist frugt. Børst tænder flere gange om dagen, men ikke den første halve time efter at du har spist frugt. Så er emaljen stadig sårbar. Undgå tandpasta med fluor, da det ikke er sundt for kroppen, og prøv f.eks. tandsæbe i stedet, som ikke indeholder glycerin. Husk også tandtråd dagligt.

## NOK KALORIER

I starten kan det være svært at få kalorier nok, da frugt indeholder meget vand og derfor fylder mere i maven. Varmebehandlet mad indeholder ikke ret meget vand, og derfor er portionerne relativt mindre. Taber du dig mere end du bør, så får du for få kalorier fra frugt. Er det nødvendigt, så spis mange gange om dagen, indtil du får udvidet mavesækken og kan klare større mængder. Det kan evt. hjælpe at blende maden, for så kan man spise mere.





## FAMILIE OG VENNER

Noget af det der kan være sværest, er at få familie og venner til at acceptere den nye måde man spiser og lever på. Forklar dem at det er noget du prøver i en periode for helbredets skyld, og at du håber, at de vil støtte dig og bakke dig op.

Du kan f.eks. forklare, at du giver det en chance, fordi det giver mening for dig, og fordi du har hørt at andre har haft rigtig positive resultater med det. Giv dem evt. adressen på hjemmesiden [www.raskpaaraw.dk](http://www.raskpaaraw.dk) og lad dem se videoerne med de personlige historier.

Du kan også berolige dem med, at man ikke kan tage skade af at spise frugt og grønt, som er noget af det der indeholder aller flest vitaminer og mineraler. Når de på sigt ser at du får det bedre, vil det være nemmere for dem at acceptere det og forstå dit valg.

## SOCIALE SITUATIONER

På arbejdet, i skolen, i byen eller lign. kan det være en udfordring, når man skal spise sammen med andre. Man kan enten medbringe sin egen mad, f.eks. i skolen eller på arbejdet, eller man kan spørge værten hvad menuen bliver, og høre om hun/ han kan lave en salat som tilbehør eller selv tage en med. Du kan også vælge at spise hjemmefra og blot komme for det sociale aspekt. Kan du ikke undgå opvarmet mad, så er kogte eller dampede grøntsager det bedste alternativ.

Folk har en tendens til at få dårlig samvittighed, når de sidder over for én, der spiser super sundt. Det kan resultere i nogle irriterende kommentarer. Berolig dem med at det de spiser også smager dejligt, og at det er en særlig kost du prøver for helbredets skyld.

Lær nogle gode svar på de klassiske spørgsmål om proteiner, kalk, jernman-

gel etc. for de kommer helt sikkert. Lad være med at snakke ret meget om din kost i det hele taget, med mindre andre bringer det på bane. Du må heller aldrig prædike eller presse det ned over hovedet på andre, for så står de af med det samme. Det er bedst bare at fremstå som et godt eksempel. Så skal andre nok blive interesserede og inspirerede, når de ser hvordan du opnår positive resultater.

## RESTAURANTBESØG

Du kan som ofte finde noget på menukortet du kan spise, f.eks. en salat, en frugtdessert, en smoothie, eller et glas friskpresset juice.

Er der slet ikke noget rawfoodvenligt mad, så forklar tjeneren at du er på en speciel diæt og kun må få rå frugt, salat og grøntsager. De er som regel søde og spørger i køkkenet, om de kan lave noget til dig. Husk dog at understrege at det skal være uden dressing, olier, krydderier o.l. De kan have lidt svært ved

at forstå at det gerne må være meget simpelt og vil gerne gøre det så godt som muligt.

En anden mulighed er at undersøge menukortet for hvad der er af råt tilbehør til de andre retter, og få lavet en ret ud af det.

# RAWFOOD OG OMVERDENE



# FLERE GODE TIPS

## INDSTILLING

Det kan være svært for nogle at komme i gang med den nye kost, fordi de er så glade for deres gamle livsstil og den opvarmede mad. Men hvis du er syg, vil det være en ringe pris at betale, i forhold til hvad det vil give dig på helbreds-kontoen. Se det som at du tilføjer noget nyt og godt i dit liv, i stedet for at du mister noget. Dine smagsløg vil også ændre sig, og du vil efter noget tid sætte pris på den rå mad og det at vågne frisk og glad hver morgen.

Det gode ved den her måde at blive rask på er, at man ikke selv behøver at vide hvad der er galt. Kroppen ved det allerede, og den starter der hvor det haster, og tager tingene i den rækkefølge, som den selv mener er vigtigst. Det eneste du selv skal gøre, er at fjerne belastningerne, stole på kroppen og give den ro til at gøre sit arbejde. Tro på din krop og dens evne til at helbrede sig selv, for den kan reparere meget mere end du tror.

## KEMI I HVERDAGEN

Hvis du virkelig vil hjælpe din krop, så fjern alt kemi fra din hverdag. Brug

sunde økologiske plejeprodukter (deodoranter, cremer, shampoo, makeup, tandpasta, vaskepulver ol.), med så få ingredienser i som muligt og skær meget ned på produkterne generelt. Undgå også alle former for blød plastic, især omkring madvarer og læs gerne bogen 'Familie uden kemi'.

## STIMULANSER

Det samme gælder stimulanser. Stimulanser kan være alkohol i alle former, koffein i kaffe/ te, sodavand, nikotin i tobak og i det hele taget ting, som man er afhængig af. Herunder sågar ost, hvidt brød og chokolade. I starten vil man opleve afvænnings symptomer og cravings, fordi kroppen skal afvænnes, men det er utrolig vigtigt at fjerne stimulanserne, hvis kroppen skal kunne blive helt rask.

## ANSVARSRASKRIVELSE

Til sidst vil jeg for en god ordens skyld minde om, at jeg ikke er hverken læge, kostvejleder eller forsker, men et helt almindeligt menneske. Denne guide er



skrevet ud fra mine og andres erfaringer, samt min research i forbindelse med det at helbrede mig selv.

Alle vil opleve processen forskelligt, og jeg kan derfor ikke tage ansvaret for det du måtte opleve eller gøre undervejs. Ansvaret for dit helbred er altid alene dit eget.

Mine egne resultater har været helt fantastiske, og jeg håber derfor meget, at du vil give det en lige så ærlig og åben chance, som jeg har gjort. Efter kort tid vil du vide om det jeg skriver er rigtigt, og om det er noget, du har lyst til at fortsætte med. Det håber jeg det er, for jeg tror på, at kroppens evne til at helbrede sig selv er den bedste medicin, man kan finde.

## GODE LINKS

Rask på Raw  
[www.raskpaaraw.dk](http://www.raskpaaraw.dk)

Dansk rawfoodforum:  
[www.rawfooddanmark.dk](http://www.rawfooddanmark.dk)

## GODE BØGER

'The 80 10 10 diet' af Doug Graham (engelsk)

'Familie uden kemi' af Lene Midtgaard og Tino Rabe Tønnesen.



# OM MIG

## KORT FORTALT

For nogle år siden blev jeg meget syg med bl.a. binyretræthed (forstadie til kronisk træthedssyndrom), urinsyre-gigt, leverproblemer, alvorlige skader på celler og DNA, angstanfald, nedsat hormonproduktion og en lang liste af andre ting, der tilsammen gjorde at jeg knapt kunne forlade min seng (læs hele min historie på [www.raskpaaraw.dk](http://www.raskpaaraw.dk)).

I dag er jeg helt rask, uden hverken medicin eller lægerne hjælp. I stedet har jeg siden sommeren 2009 givet min krop den bedste mulighed for at reparere sig selv, ved at ændre min kost og min livsstil efter de principper jeg har beskrevet i denne guide.

Jeg er uddannet inden for medier og kommunikation fra universiteter i England og USA. Jeg har arbejdet mange år i mediebranchen, bl.a. med at lave tv, grafisk design og hjemmesider.

I 2006 uddannede jeg mig som coach, og har speciale i rawfood, sund livsstil, angsthåndtering og selvværdsstræning. Til hverdag underviser jeg i grafisk design og bruger min fritid på sportsdans, holde foredrag, samt på at skrive om naturlig helbredelse.

[www.raskpaaraw.dk](http://www.raskpaaraw.dk)

## COACHING

Jeg håber meget at denne guide har givet dig de redskaber du har brug for, for at komme i gang med den nye kost og livsstil. Hvis du har brug for yderligere hjælp til at komme i gang med livsstils-omlægningen tilbyder jeg rådgivning og coaching, enten personligt eller via telefonen. Du kan læse mere på enten [www.koch-coaching.dk](http://www.koch-coaching.dk) eller på [www.raskpaaraw.dk](http://www.raskpaaraw.dk)

God helbredelse  
Louise Koch

