

SÅDAN

# KOMMER DU I GANG



RAW FOOD GUIDE

Af Louise Koch





# INDHOLD

INTRODUKTION TIL RAW FOOD	s. 4
DEN HELENDE LIVSSTIL	s. 6
SÅDAN GØR DU...	s. 8
HVAD KAN JEG SPISE?	s. 10
HVAD ER 80/10/10?	s. 14
OPSKRIFTER	s. 16
GRØNNE SMOOTHIES	s. 18
BEGYNDER SMOOTHIES	s. 20
FORSLAG TIL MADPLAN	s. 22
GODE RÅD	s. 24
FÅ PERSONLIG COACHING	s. 26

# INTRODUKTION TIL RAW FOOD

## HVAD ER RAW FOOD?

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

I et raw food-køkken 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 de store haleløse aber 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, med mindre man er det der hedder 'Raw till 4' (en ny trend, hvor man spiser lidt opvarmet vegansk kost til aftensmad.) Retningen er dog ikke helt så effektiv

til helbredelse, så derfor handler denne guide udelukkende om helt rå mad.

Der findes flere forskellige retninger af raw food, og den mest kendte i Danmark er den der hedder 'Gourmet Raw food', som indeholder meget fedt. Den retning jeg beskriver her er en mere simpel, fedtfattig og let retning, der er sundere når det gælder helbredet. Retningen hedder '80/10/10', men mere om den lidt senere.

Med til raw food 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, vand, frisk luft, sol, positive relationer, positive tanker og motion.



## HVORDAN VIRKER DET?

De positive virkninger man kan få fra raw food 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, usunde 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 raw food kan hjælpe ved sygdom, er mængden af næringsstoffer i den rå mad. Det at opvarme mad 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 raw food 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.



# DEN HELENDE LIVSSTIL



## NATURENS REGLER

Kosten er kun en del af den naturlige måde at helbrede sig selv på, for med hører som sagt også en livsstil, hvor man lever så naturligt og sundt som muligt. Det er en levevis på kroppens betingelser og efter naturens regler. De efterfølgende kategorier er blot nogle af de områder, der skal kigges på, og 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. 8-9 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 gerne 3-6 gange om ugen og tag en god lang gåtur de resterende dage i ugen. Er du meget syg eller træt, skal du mærke efter og vente med motion til kroppen er klar.

## SOL

Sollys er meget vigtigere end man tror, og 15-20 minutters direkte sol på huden hver 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.

## FRISK LUFT

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

## VAND

Det er vigtigt at drikke vand nok, især når kroppen afgifter og reparerer i detoxperioden i starten. Du drikker nok, når din urin er næsten klar eller lysegul. Rens gerne dit vand med f.eks. en kulstift.

## POSITIV TÆNKNING

Positive tanker kan flytte bjerge, så begynd at ryd ud i de negative overbevisninger og tanker omkring dit helbred. Visualiser i stedet det positive resultat du ønsker, og fokuser på de ting i dit liv der gør dig glad.

## VELBEFINDENDE

Undgå alle former for stress da 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 afslappende og rekreative rammer for dig selv, med ro, leg, hvile, kærlighed og kreativitet. Sorter de mennesker som dræner dig fra, og vælg dem til der gør dig glad.

Hvis du gerne vil vide mere om den helende livsstil, kan du læse mere i min bog 'Naturligt Rask - Livsstilen'. Den kan købes i boghandlen eller på nettet hos f.eks. [www.saxo.com](http://www.saxo.com)



## NATURLIGT RASK - LIVSSTILEN

I bogen 'Naturligt Rask - Livsstilen' (del 1), fortæller jeg min egen helbredeshistorie, og i 10 lette trin får du opskriften på, hvordan man helbreder sig selv naturligt. Det er uden piller, kosttilskud, læger eller behandlinger, og bogen er det jeg vil kalde 'grundbogen' i naturlig helbredelse. Ud over praktiske redskaber til at komme i gang, får du også en forståelse for hvordan principperne virker og en idé om hvad du kan opleve rent fysisk.

## HVAD SKAL JEG BRUGE?

Det er ret nemt at komme i gang med raw food, 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 raw food-butikker 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.nemlig.com](http://www.nemlig.com)  
[www.nettorvet.dk](http://www.nettorvet.dk)  
[www.sartorvet.com](http://www.sartorvet.com)  
[www.skagenfood.dk](http://www.skagenfood.dk)

# SÅDAN GØR DU...

Det tager tid at finde de bedste råvarer og de bedste butikker, så du må prøve dig lidt frem i starten. Gå gerne efter de gode tilbud og købe 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 raw food.



## OPBEVARING OG MODNING

Det er ret vigtigt at frugten er rigtig moden 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. 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 tø dem op igen senere.

## OVERGANGEN TIL RAW FOOD

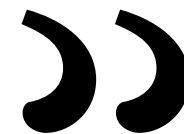
Er man relativt rask, kan man godt trappe ind i raw food fra den ene dag til den anden, men er man syg, er det en fordel at bruge lidt tid på at vænne kroppen til den nye kost. Det kan være alt fra to uger til to måneder.

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 rå frugt og grønt i hvert måltid. Du vælger selv den måde der passer dig bedst.

En ting der er vigtig er at skære helt ned på fedtet i ca. 10 dage før du starter med store mængder frugtsukker. På den måde undgår du blodsukkerproblemer og candida opblomstring. Efter 10 dage kan du langsomt trappe op i mængden af frugt, men bliv ved med at holde fedtindtaget meget lavt derefter, for ellers kan du blive tung og træt.

Jo mere rå mad man spiser, jo mere effektivt er det, og vil man opleve de rigtig gode resultater, skal man op og spise 98-100% raw food. Man kan dog også leve delvist på raw food og stadig få lidt af den gode virkning.



# HVAD KAN JEG SPISE?

## RÅ, MODEN, HEL, FRISK & ØKOLOGISK

Det er vigtigt at råvarerne, ud over at være rå og modne også er friske, hele 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 oprindelige bestanddele. Her er nogle lister over, hvad man spiser til hverdag på en 80/10/10 raw food kost:



## 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  
Papaja  
Passionsfrugt  
Peberfrugt  
Pomelo  
Pære  
Rambutan  
Romainesalat  
Salat - alle typer bladgrønt  
Selleri  
Spirer - friske  
Squash/ courgette  
Stjernefrugt  
Søde majs  
Tomater  
Vindruer  
Æbler  
Ærter

# en gang imellem

Asparges  
Blomkål  
Broccoli  
Carob  
Forårsløg  
Gulerødder  
Honning  
Ingefær  
Kål  
Nori tang - rå  
Oliven  
Porre  
Radiser  
Rødfrugter  
Rosiner  
Rødbeder  
Soltørrede tomater  
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  
Yoghurt  
Æg



# HVAD ER 80/10/10?

## KORT FORTALT

Raw food-retningen 80/10/10 er opfundet af Amerikaneren Doug Graham og betyder, at man spiser minimum 80% kulhydrater, maksimum 10% fedt og maksimum 10% proteiner, alt sammen i forhold til ens daglige kalorieindtag. 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 avokado hver femte dag, hvis du f.eks. er en almindeligt aktiv kvinde på ca. 60 kg.

## KALORIE ANBEFALINGER

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

## HVOR MEGET ?

En meget vigtig ting på denne kost er at få kalorier nok. Kalorierne 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 an på ens højde, vægt og aktivitetsniveau, og i skemaet nedenfor finder du nogle generelle retningslinjer.

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 30bananasaday.com/ LFRV).

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.

## HVAD MED VÆGTEN?

Det er normalt at opleve svingninger i vægten når man starter 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. 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.

## 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 ol.





# OPSKRIFTER

## ÆGTE 'FASTFOOD'

Raw food-retningen 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 simplere du spiser, jo mere letter du fordøjelsesbyrden, og derved er der mere overskud for kroppen til at reparere.

Et måltid må meget gerne bestå af f.eks. 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 bløde 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. På næste side finder du forslag til de simple opskrifter. Hvis du gerne vil have flere simple opskrifter eller nogle lidt mere avancerede kan du finde dem i min e-bog 'Sunde raw food opskrifter', som kan købes her [www.raskpaaraw.dk/shop](http://www.raskpaaraw.dk/shop)



### Grøn salat:

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

Dressing: blend 1 moden mango og hæld over.

### Smoothie:

4-6 bananer  
2 kopper blåbær

Blendes med lidt vand efter smag.

### Grøn salat:

2 håndfulde hakket iceberg salat  
1/2 honningmelon i tern  
6-8 halverede blommetomater  
1/2 agurk i tern eller skiver  
1 håndfuld frisk groft hakket citronmelisse

Dressing: 2 kakifrugter 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

### Smoothie:

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

Blendes med lidt vand efter smag.



## SUNDE RAW FOOD OPSKRIFTER

I denne e-bog (pdf) har jeg samlet 24 spændende opskrifter, som kan gøre hverdagen lidt sjovere, når man spiser 80/10/10. Opskrifterne giver mulighed for at variere kosten med retter, der minder lidt om retter fra det opvarmede køkken, og du finder opskrifter på f.eks. kolde supper, squashpasta, rå kager, norruller, wraps og meget mere. Den kan købes på [www.raskpaaraw.dk/shop](http://www.raskpaaraw.dk/shop)

# 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 nemlig både være 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 basedannende mineraler og fibre på. Når man blender 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 man især oplever er mindre trang til den gamle mad, mindre følsomme tænder, pænere hud, stærkere hår og negle og en tydeligt forbedret fordøjelse. Dog vil man i detoxperioden, der kommer i starten, nok opleve det modsatte, men det går over igen.



## TYPER AF BLADGRØNT

Man kan bruge alle former for bladgrønt i sine grønne smoothies lige fra spinat, romainesalat, brændenælder (brænder ikke hvis de blendes grundigt), iceberg salat, feldsalat, grønkål, rucola, skvalderkål, persille, mælkebøtteblade, krølsalat ol. Gode krydderurter er frisk basilikum, oregano, mynte, citronmelisse, persille, dild, fennikel, timian, purløg, dild ol.

Sørg for at få minimum 200 - 600g. blendet bladgrønt hver dag, og sørg for at rotere mellem de forskellige typer bladgrønt, så du ikke får for meget af hver. 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 100-200 g bladgrønt i og gerne mere. I starten vil du nok ikke kunne klare så meget, men det vil du kunne med tiden, i takt med at det bladgrønne forbedrer din fordøjelse. (Nb. Har du problemer med stendannelse eller candida, så undgå salat med højt oxalsyre indhold.)

## 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. Intet andet. Hvis du drikker en grøn smoothies hver dag vil du virkelig kunne mærke det på helbredet, og du kan faktisk blive helt afhængig.

# BEGYNDE SMOOTHIES

Grønne smoothies blendes i en blender på højeste hastighed, og kan tilsættes vand efter behag. Når man er nybegynder skal man ikke putte ret store mængder salat i smoothien, da maven lige skal vænne sig til det.

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

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

Hvis du gerne vil vide mere om grønne smoothies, samt få flere opskrifter, kan du finde dem i min e-bog 'Den helbredende grønne smoothie'. Den kan købes her [www.raskpaaraw.dk/shop](http://www.raskpaaraw.dk/shop)

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

1 håndfuld hakket iceberg salat  
lidt frisk persille  
lidt vand



## DEN HELBREDENDE GRØNNE SMOOTHIE

I denne e-bog (pdf) kan du læse alt om hvad grønne smoothies er, hvorfor de er vigtige og hvordan man laver dem. Den indeholder også lister over salattyper, samt mere en 50 lækre opskrifter. Dertil kommer en masse gode tips, tricks, inspiration og praktisk viden, så du let og hurtigt kommer i gang.



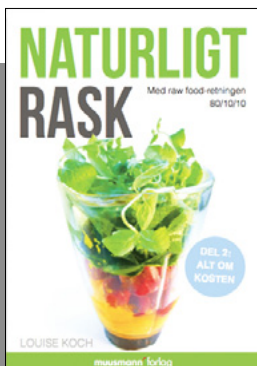
# FORSLAG TIL

# MAD-PLAN

## 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. Hvis du gerne vil have en mere udførlig kostplan med mængdeangivelser for de første tre uger, inklusive overgangskost, kan du finde det i min bog 'Naturligt Rask - alt om kosten' (del 2). Den kan købes i boghandlen eller på f.eks. [www.saxo.com](http://www.saxo.com).

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
MORGEN	Smoothie: mangoer, jordbær, ferskner	Vandmelon	Papayaer	Honning-meloner	Friskpresset appelsinsaft	Grøn smoothie: jordbær, bananer, brændenælder, vand	Vindruer eller kiwier
FORMIDDAG	Galiameloner	Grøn smoothie: bananer, baby spinat, persille	Grøn smoothie: bananer, blåbær, krølsalat, 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: tomat, squash, frisk oregano, mango i tern	Grøn smoothie: pærer, mynte, romainesalat, dadler, vand	Salat: tomat, mango, koriander, rucola, dadler	Grøn smoothie: bananer, romainesalat, citronmelisse	Ferskner og/ eller blommer
AFTEN	1. Suppe: mangoer, tomat, forårsløg, soltørrede tomat, persille, vand 2. Papayaer fyldt med bær	1. Mandariner 2. Stor salat: tomat, iceberg-salat, agurk, mango, frisk basilikum, citronmelisse, pinjekerner, limesaft	1. Frugtsalat: Appelsiner, mandariner, grapefrugt, hindbær, dadler 2. Lidt blandede nødder eller en 1/2 avokado med citron	1. Mangoer 2. Salat: squash, grøn peber, icebergsalat, tomat. Dressing: mango, lime og koriander.	1. Grøn smoothie: ananas, bananer, æbler, skvalderkål 2. 1/2 avokado med lime eller citron	1. Suppe: mango, tomat, soltørrede tomat, 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



## NATURLIGT RASK - ALT OM KOSTEN

I del 2 af bogen 'Naturligt Rask' lærer du alt om 80/10/10, og det er den ultimative grundbog i kosten. Her tager jeg dig i hånden, så du selv let og hurtigt kan komme i gang med den nye måde at spise på, og du finder både kostpla-

ner m. overgangskost, en modningsguide, kostlister, en madkombinations guide, noter til forskellige sygdomme, samt tips og tricks til f.eks. tandpleje, sociale situationer, indkøb, cravings, næringsmangler og økonomien. Har du lyst til at prøve 80/10/10, så er denne bog simpelthen et 'must' for at undgå de klassiske begynderfejl, og den kan købes i boghandlen eller på nettet hos f.eks. [www.saxo.com](http://www.saxo.com)

# GODE RÅD

## 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.

## 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 afvænnedes, men det er utrolig vigtigt at fjerne stimulanserne, hvis kroppen skal kunne blive helt rask.

## 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 minimum en gang om dagen, men ikke den første time eller to efter at du har spist frugt. Så er emaljen stadig sårbar. Undgå tandpasta med fluor, og prøv f.eks. tandsæbe i stedet. Brug også tandtråd og evt. en 'Waterpik' dagligt.

## VITAMINPILLER

Økologisk frugt og grønt er de to områder i kostpyramiden, der indeholder flest forskellige vitaminer og mineraler, så efter min mening behøver du ikke vitaminpiller, med mindre du har særlige mangler. Frugt og grønt er komplette næringsbundter med vand, vitaminer, mineraler, antioxidanter, phytonutrier, enzymer, co-enzym, fibre, proteiner, kulhydrater og fedt, alt sammen pakket i små perfekte pakker lige til at putte i munden. Ingen vitaminpille kan gøre det bedre end naturen, og de eneste tilskud jeg anbefaler er B12 og D-vitamin. Er du bekymret for mangler, kan du evt. få taget blodprøver løbende.

## B12

B12 findes bl.a. i kød, men når man lever som rå veganer og ikke får kød, er det en god ide, at man tager et dagligt tilskud af B12 og helst i formen Methylcobalamin eller Hydroxocobalamin. B12 findes også i jorden, men pga. den måde vi dyrker og behandler vores jord og fødevarer på, har alle mennesker i den moderne vestlige verden i teorien risiko for at få B12 mangel. Ikke kun veganere. 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.

## HELINGSPROCESSEN

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

Det kan være alt fra hovedpine, træthed, betændelser, udslet, kløe, slim, snot, hårtab, væggtab, influenzasymptomer, dårlig mave, humørsvingninger, tandkødsbetændelse eller nogle gamle dårligdomme der blusser op i en kortere periode. Det er helt ok og en del af processen.

Hvor længe det tager at blive rask, og hvor rask du kan blive, afhænger af din krops vitalitet og hvor syg du er. Det kan være alt fra dage, uger, måneder eller år, men langsomt med tiden vil du begynde at få det bedre. På sigt vil du også opleve, at din energi,

dit humør og din hud vil få det bedre, så giv ikke op, selvom det er hårdt i starten.

## MØD ANDRE

Hvis du gerne vil møde andre, der lever på denne kost og livsstil, så kan du f.eks. tage med til den internationale 80/10/10 festival, der afholdes på Sjælland hver sommer. Opfinderen af kosten Doug Graham og jeg selv kommer, og du kan læse mere på [www.freshfoodfestival.com](http://www.freshfoodfestival.com)



# FÅ PERSONLIG COACHING



## BRUG FOR HJÆLP?

Hvis du gerne vil have hjælp til at komme i gang med kosten og livsstilsændringen, så kan du få personlig coaching af mig. Jeg er certificeret coach og tilbyder både almindelig coaching, kostvejledning og rådgivning. Sammen kan vi f.eks. kigge på dine personlige udfordringer og lave en kostplan der passer til netop dig. Vi kan også snakke om strategier for sociale situationer, hvad du skal gøre når trangen til den gamle mad opstår, hvordan du lettest køber ind eller hvad du ellers har brug for.

Coachingen kan både foregå ansigt til ansigt, over telefonen eller via Skype (video på nettet) så du vil kunne få hjælp uanset hvor i verden du befinder dig. Læs mere og bestil tid her:

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

## MIN BAGGRUND

Jeg er uddannet inden for medier og kommunikation fra universiteter i England og USA. Siden har jeg arbejdet i mediebranchen i rigtig mange år, bl.a. som TV-tilrettelægger og grafisk designer. På visitkortet står også forfatter og foredragsholder, og i dag laver jeg også Youtube videoer.

## MIN HISTORIE

Tilbage i 2008 var jeg meget syg med bl.a. binyretræthed, urinsyreigt, leverproblemer, alvorlige skader på celler og DNA, angstanfald, nedsat hormonproduktion, urinsyreigt, candida, herpes, galdestens anfald, infertilitet og en lang liste af andre ting, der tilsammen gjorde at jeg knapt kunne forlade min seng (læs hele min historie i 'Naturligt Rask - Livsstilen').

I dag er jeg helt rask, og blev det uden hverken medicin, læger, behandlere eller kosttilskud. I stedet lavede jeg i 2009 den radikale kost- og livsstilsændring, som jeg har beskrevet i denne guide. Det har givet min krop den bedste mulighed for at reparere sig selv, og i dag er jeg som sagt helt rask.

Mine egne resultater har altså været helt fantastiske, og jeg håber 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.

Til slut vil jeg for en god ordens skyld minde om, at jeg ikke er hverken læge, kostvejleder eller forsker, men et helt almindeligt menneske. 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, og det er vigtigt at du mærker efter hvad der føles rigtigt for dig. Husk også at konsulter din læge, hvis du føler du har brug for det.

Rigtig god helbredelse  
Louise Koch

[kontakt@raskpaaraw.dk](mailto:kontakt@raskpaaraw.dk)  
Tlf. 25 70 23 24

Find mig på:

[www.raskpaaraw.dk](http://www.raskpaaraw.dk)  
[www.facebook.com/raskpaaraw](https://www.facebook.com/raskpaaraw)  
[www.youtube.com/raskpaarawfood](https://www.youtube.com/raskpaarawfood)

