



8 TRIN TIL AT BLIVE RASK NATURLIGT
uden medicin, læger, behandlinger eller kosttilskud



JEG BLEV RASK NATURLIGT

Mit navn er Louise Koch, og jeg har helbredt mig selv naturligt fra mange års sygdom. Bl.a. led jeg af binyretræthed (forstadie til kronisk træthedssyndrom), urinsyreigt, leverproblemer (jeg var helt gul i huden), søvnproblemer, væskeophobninger, angstanfald, betændelser, candidasvamp, fødevarerintolerancer, infertilitet, cyster på æggestokkene og en lang liste af andre ting. Samtidig fik jeg at vide, at der var så meget skade på mine celler og DNA, at næste stadie ville være kræft, hvis ikke jeg gjorde noget radikalt. Jeg havde i mange år prøvet alt i medicin og kosttilskud, samt forskellige kostretninger og behandlinger uden at det hjalp, og jeg var desperat. Heldigvis vendte lykken i 2009, og ved at omlægge min kost og livsstil, er jeg i dag helt rask. I dag hjælper jeg andre med at gøre det samme, og det er blevet min mission at udbrede forståelsen for, hvad der skal til for, at kroppen kan helbrede sig selv. Helt uden medicin, læger eller alverdens kosttilskud og superfoods. Derfor har jeg udviklet en model, som forklarer de principper jeg selv brugte, og som tusinder af mennesker verden over også har haft succes med. På de næste sider finder du opskriften på, hvordan jeg gjorde, og en illustration af 'Den naturlige model', så du kan få en idé om, hvad det går ud på.



**RASK PÅ
RAW**

DEN SELVHELENDE KROP

Den menneskelige krop er intet mindre end fantastisk, for den kan holde sig selv kørende, helt uden at vi behøver at gøre noget for det. Den gør det ligefrem dagligt, uden at vi lægger mærke til det, samtidig med at vi har travlt med alt mulig andet. Vi ved for eksempel godt, at den kan rense sig selv hver dag via vores nyrer og lever, og at affaldsstofferne fra vores mad og omgivelser kommer naturligt ud i toilettet. Samtidig er den så fantastisk, at den mad vi spiser, bliver optaget igennem tarmene og omsat til næring og energi. Vi ved også, at kroppen kan styre ekstremt komplicerede hormonniveauer uden at vi skal fortælle den hvordan og hvornår, og gennem hele livet tænder og slukker den for hormoner, f.eks. i takt med at kvinder bliver kønsmodne eller går i overgangsalderen. Vores hjerte slår selv når vi sover, uden at vi behøver at tænke over det, og på samme måde trækker vi også vejret helt automatisk. Vi ved, at vi har et forbrændingssystem i vores celler, der skaber energi helt af sig selv, og når vi løber tør for energi hver aften, så vågner vi på magisk vis friske og udhvilede den næste dag. Dagligt skal kroppen også sørge for, at der er den rette temperatur og de rette mængder af væske, sukker, kuldioxid og salte i kroppen, og konstant bruger den en feedbackmekanisme for at kontrollere, om alt er, som det skal være. Hvis ikke det er det, vil den helt naturligt forsøge at justere lidt på niveauerne, og kroppens evne til

at holde sig selv i balance, uanset ydre omstændigheder, kaldes homeostase. Alle disse selvregulerende og selvbalancerende egenskaber tager vi dagligt for givet, og langt hen ad vejen kan vi acceptere, at kroppen er intet mindre end fantastisk.

Kroppen kan altså klare alle sine andre funktioner helt uden at vi skal bekymre os om det, men af en eller anden årsag har de fleste svært ved at tro på, at kroppen også kan reparere sig selv i større udstrækning, når det gælder sygdom. Til dels har vi accepteret, at den godt kan hele visse ting, for når vi skærer os, så ved vi, at det er kroppen selv, der med tiden heler såret. Vi ved også, at når vi brækker en arm eller et ben, så sørger kroppen helt automatisk for, at det gror sammen igen. Lægerne kan godt lægge en forbindelse eller samle et brud, men selve helingen er det udelukkende kroppen, der udfører. Vi ved også, at når vi bliver forkølede eller får ondt i halsen, så bliver vi på et eller andet tidspunkt raske igen, også selvom vi ikke gør noget for at hjælpe til. Alligevel føler vi, at vi skal gøre noget aktivt for at hjælpe kroppen på vej når det gælder en lang række andre sygdomme, og vi har lært, at sygdomme som f.eks. sukkersyge, allergier og ADHD ikke bare går over af sig selv, men er kroniske når de først er opstået. Grunden er, at vi aldrig har lært andet, og hvis ikke man har oplevet det, så kan det også være svært at tro på. Faktum er dog, at kroppen kan reparere og genopbygge langt mere end vi umiddelbart går og tror, og den behøver ikke vores hjælp til det.

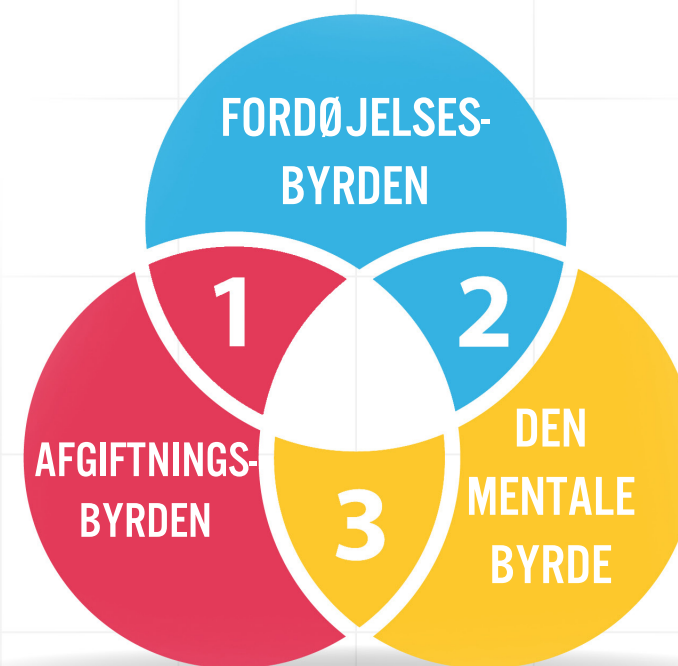


Kroppen ved altid bedst, hvad den har brug for, og hvornår den har brug for det, og den ved det meget bedre end vores hjerner og måleinstrumenter nogensinde kan komme frem til. Kroppen ved, hvad den gør, og det skal vi begynde at stole på og udnytte.

DE RETTE BETINGELSER

Der er en lang række ting vi kan gøre, for at give kroppen de bedste betingelser for at helbrede sig selv, og det handler blandt andet om, at lette de byrder den døjler med til dagligt, så der bliver mere overskud til at hele. De tre primære byrder den bruger energi på er afgiftningsbyrden, fordøjelsesbyrden og den mentale byrde. Det vil sige det miljø vi omgiver os med, det vi spiser og den følelsesmæssige og tankemæssige tilstand vi har inden i. Ud over at fjerne disse ting, handler det også om at tilføje sunde forhold. Det vil sige ting såsom ens livsstil og den næring der er i ens mad. På den måde kan man styrke immunforsvaret, og give kroppen de ting den har brug for i de rette mængder. Det er også vigtigt at finde og fjerne årsagen til sygdom, hvis det er muligt, og så ellers give kroppen ro til at genopbygge sig selv celle for celle. På den måde undgår man symptombehandling i form af medicin og behandlinger, og får genskabt den sunde balance i kroppen.

LET KROPPENS 3 BYRDER



Designed by Freepik



**RASK PÅ
RAW**

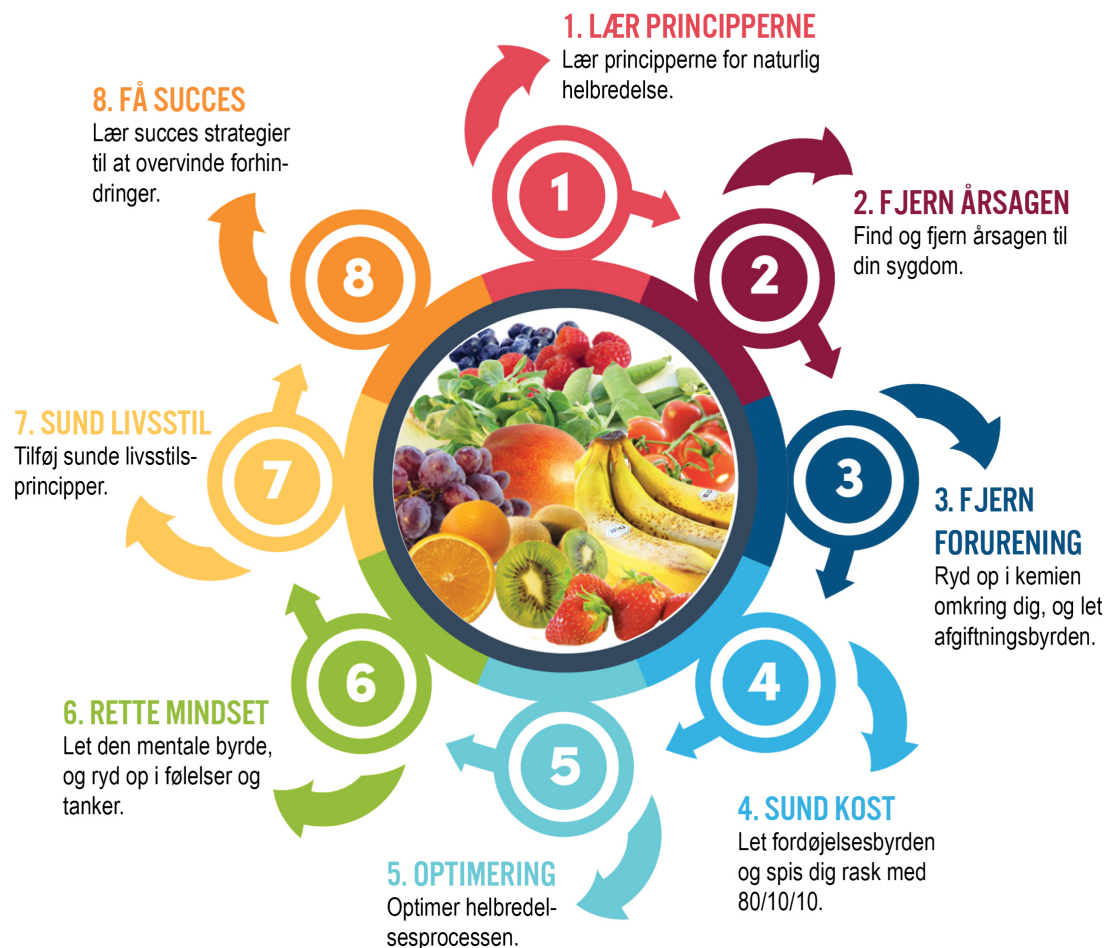
DEN NATURLIGE MODEL

Dette er modellen jeg selv og mange andre har brugt til at blive raske med naturligt. Helt uden medicin, behandlinger, læger eller tilskud. Det folk typisk oplever efter noget tid på kosten og livsstilen er:

- at kroppen begynder at rense ud og rydde op
- at den generelle sundhed forbedres
- at blive gladere og lettere
- at få mere energi og overskud i hverdagen
- at fordøjelse får det meget bedre
- at hud, hår og negle bliver sundere og smukkere
- at komme af med gamle sygdomme og dårligdomme

Hvis du også kunne tænke dig at prøve det, så kommer her en overordnet gennemgang af de 8 trin.

DE 8 TRIN



Designed by Freepik

1. LÆR PRINCIPPERNE

Det er kun kroppen selv, der kan helbrede dig. Alt andet er symptombehandling. Det er vigtigt at lære principperne for, hvordan kroppen kan helbrede sig selv, så du bliver eksperten i dit eget liv, og genvinder magten over dit helbred.

2. FJERN ÅRSAGEN

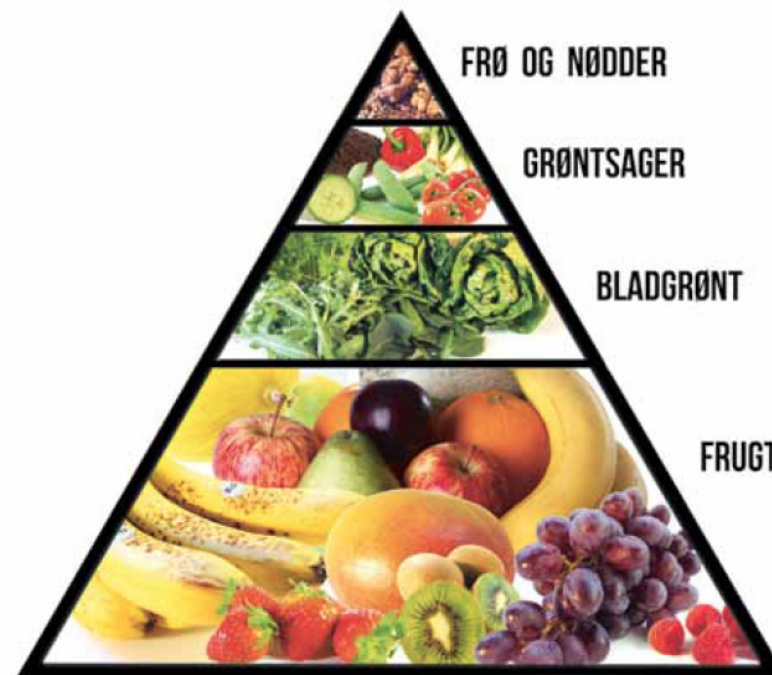
Find frem til hvorfor du blev syg, og fjern årsagen hvis du på nogen måde kan. Hvis årsagen f.eks. er stress, skal stressen fjernes, før du kan blive rask. Gå tilbage i din historik, og se hvad det hele startede med, for at finde årsagen.

3. FJERN FORURENING

I dette trin letter du afgiftningsbyrden. Gennemgå alle de ting, som indeholder kemi og usunde stoffer i din hverdag. Fjern så mange af de ting, der forgifter dig som muligt, og giv derved din krop mere energi til reparation i stedet.

4. SUND KOST

Spis dig rask med rå frugt og grønt ud fra 80/10/10 principperne, så din krop får store mængder let fordøjelig næring. Kosten giver energi til kroppens reparation, og booster immunforsvaret med store mængder vitaminer, mineraler og fibre. I dette trin letter du afgiftningsbyrden og fordøjelsesbyrden, og booster immunforsvaret.



80/10/10 KOSTPYRAMIDEN



5. OPTIMERING

Brug de 6 kost-gear til højre til at kontrollere detoxen og få dig selv af vejen, så du ikke uvidende får stoppet processen. Du kan faktisk selv styre hvor hurtigt eller langsomt udrensningen skal gå når du kender principperne, og du vælger det 'gear' der passer bedst til din nuværende situation eller det ønskede mål. Det handler også om at forstå hele detoxprocessen, så du ikke mister modet og ved hvad der foregår, hvis symptomer bliver værre i en periode.

6. RETTE MINDSET

I dette trin letter du den mentale byrde. Det er vigtigt at have det rette mindset til at blive rask, for hvor hjernen går hen følger kroppen med. Stress- og angsttanker dræner, så få frigivet energi til reparation ved at arbejde med dine tanker, følelser og overbevisninger. Flyt dit fokus fra det der ikke fungerer i din krop til det der fungerer, og begynd at lav daglige øvelser, der har positiv indflydelse på kroppens hormoner og kemi. Krop og sind hænger meget mere sammen end vi tror, og hjernen er kontrollårnet, der sender signaler til alle kroppens cellerne. Her handler det om at styre, hvilke signaler du sender ud.

DE 6 GEAR

1. GEAR **DELVIS 80/10/10**
F.eks. opvarmet 80/10/10 eller 50 % 80/10/10

2. GEAR **100 % 80/10/10 MIXED**
Mixede måltider af rå frugt og grønt ud fra 80/10/10 principperne

3. GEAR **GRØN SMOOTHIE-KUR**
En periode på udelukkende grønne smoothies lavet af frugt og salat.

4. GEAR **80/10/10 MONO + ØERNE**
Rene monomåltider af forskellige typer frugt eller en periode på kun en slags frugt.

5. GEAR **JUICE KUR**
En periode på f.eks. kun appelsinjuice eller andre friske frugtjuices.

6. GEAR **VANDFASTE**
En periode udelukkende på vand. (Kræver ekspertopsyn)

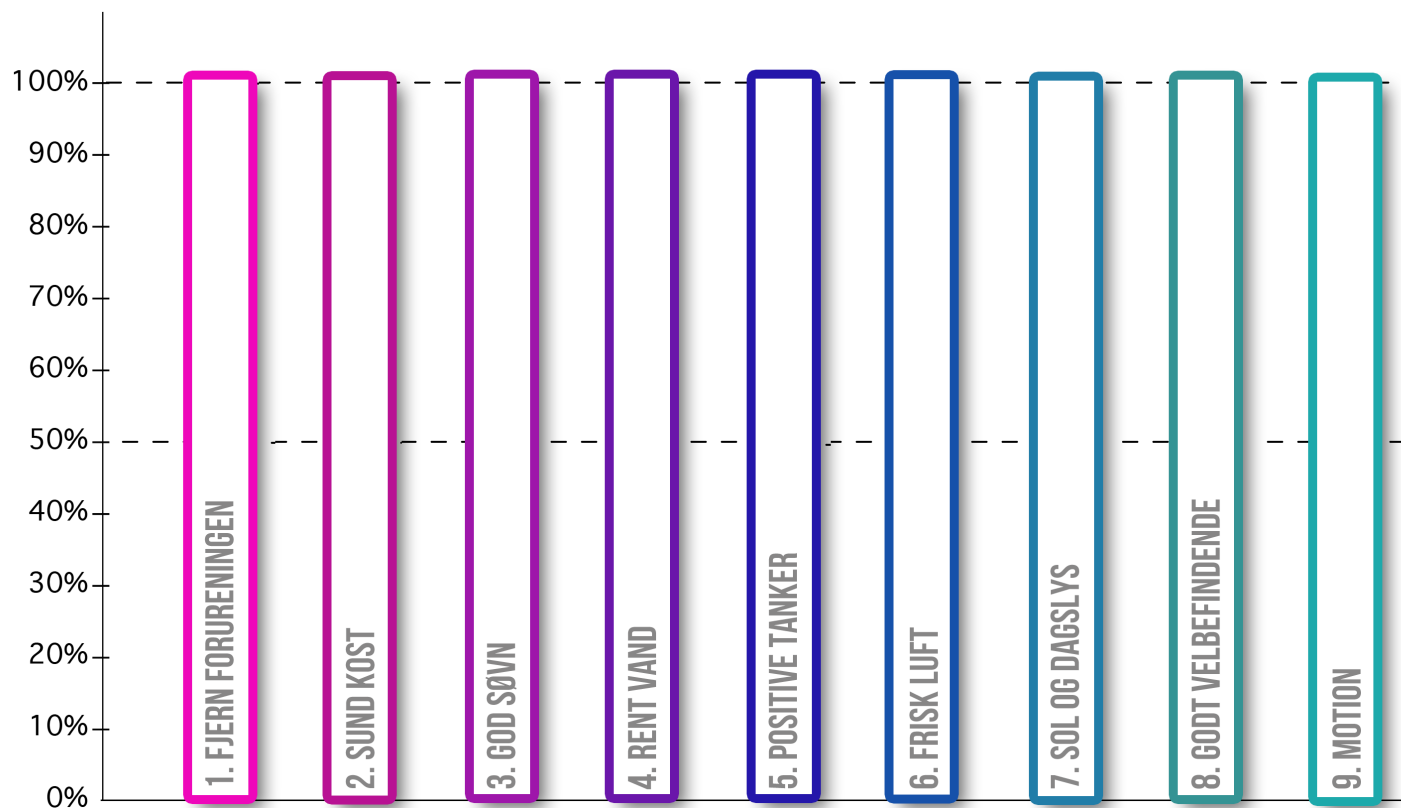
Designed by Freepik

**RASK PÅ
RAW**

7. SUND LIVSSTIL

Kost er vigtig, men en sund livsstil er lige så vigtig. Det handler om at optimere livsstilsområder såsom søvn, vand, motion, sol, frisk luft, mfl. ud fra nogle særlige principper ved navn 'naturlig hygiejne'. Her kan man bruge det jeg kalder 'livsstils-

søjlerne' til at holde øje med ens svageste led, for din krop bliver aldrig sundere end det svageste led. Det svageste led er der, hvor indsatsen skal lægges. Prøv at skraver de 8 søjler nedenfor i forhold til hvor mange procent du ligger på i dag. 100% er den perfekte livsstil, og 0% er den helt elendige. Hvad er dit svageste led?



DE 9 LIVSSTILS-SØJLER



8. SUCCES

Der vil ofte komme forhindringer på vejen når man omlægger sin kost og livsstil. Det kan f.eks. være socialt, når der kommer detox, angst for mangler eller når trangen til den gamle mad melder sig. Her skal du have redskaber og strategier ved hånden, for at komme igennem dem med succes. Det handler også om tålmodighed og forståelse for selve helingsprocessen, så du ikke giver op halvvejs, men i stedet får succes.

DIT HELBRED

Det var en overordnet gennemgang af den naturlige model, samt nogle af de andre modeller jeg arbejder med i min coaching. Min mission er som skrevet at hjælpe folk med at blive raske naturligt og samtidig udbrede budskabet om, at kroppen kan helbrede mere end vi tror, hvis vi giver den de rette betingelser. Så har du lyst til at prøve det?

Du har intet at miste ved at give det et par måneder som et forsøg, og så ved du, om det jeg skriver er rigtigt eller ej. I starten vil der formentlig komme lidt detoxsymptomer, hvor ting bliver værre, men det er en normal del af processen og et tegn på at der bliver ryddet op. Så vil det ikke være det hele værd, hvis du kan slippe for smerter og dyr medicin, kosttilskud, læger og behandlinger på lang sigt? Hvis du kan få det liv og det helbred du går og drømmer om? Det var det i hvert fald for mig, og i dag elsker jeg min nye kost og livsstil.

Det er kun din egen krop, der kan helbrede dig, og hvis du har prøvet alt i symptombehandling uden succes, så håber jeg meget, at du vil give din krop chancen for at gøre det naturligt. Man behøver ikke at gøre alle tingene i modellen og gå 100% til værks fra starten af, for selv små forbedringer vil være et stort skridt i den rigtige retning. Når jeg kunne gøre det, så kan du også.

Louise Koch

GENVIND DIT HELBRED
vha. en kost- og livsstilsomlægning