

move | SLANK

DETOX

# Boost *din* sunde livsstil

Efter julen kunne de fleste af os godt unde vores kroppe en frisk start. Og med detox får den netop det. Så giv din krop et udrensende boost og få den sunde, slanke krop, du drømmer om.

AF LENE RODE, GITTE KOLDTOFT OG JULIE ROSENDAHL  
FOTO: PANTHERSTOCK, ANDERS SCHÖNNEMANN  
OG STUART MCINTYRE



**N**yt liv og ny krop på få uger – kan man overhovedet det? Som med det meste andet er meningerne delte, også blandt eksperterne. Men én ting er de enige om: En detox kan i den ene eller anden form være det spark, der får dig i gang med en ny, sundere livsstil. Detox handler dybest set om at rense kroppen for alle de giftstoffer, vi som moderne mennesker udsættes for. Helt generelt har mange af os danskere det problem, at vi spiser for mange kulhydrater, for meget sukker og udsætter vores kroppe for en for stor mængde stivelse og for mange dårlige stimulanser. Ved at sove, træne, tænke og spise anderledes kan vi få rensket kroppen ud, så vi får en bedre balance – og dermed en bedre naturlig udrensning.

### NATURLIG UDRENSNING

En velfungerende krop er afhængig af, at affaldsstoffer, kemikalier og tungmetaller bliver udskilt, som de skal. Er lever, nyrer, tarme og lymfesystem overbelastet, ophobes affaldsstoffer i væv og organer og dræner kroppen for energi. Symptomer kan være træthed, betændelsestilstande, uren hud, forstoppelse, hovedpine, dårlig ånde, maveproblemer og problemer med at reducere vægten.

Idéen bag detox er at booste den naturlige udrensning – for eksempel med en periode på frugt- og grøntsagsjuice, så kroppens celler næres og renses, og kroppen kommer i bedre balance.

### DETOX MED GRØNTSAGSJUICE

Søren Pjedsted fra Unplugged Juice har – inspireret af den australske detox-guru Joe Cross – udviklet juice-detox-konceptet *Nulstil din krop*. Han anbefaler at tage en 3-dages, 6-dages, 9-dages eller 12-dages kur for at få rensket fordøjelsessystemet og genstarte kroppens vitale funktioner.

– Jeg har selv prøvet at leve af ren

juice i 30 dage. Inden da var jeg i risikogruppen for diabetes og havde forhøjet kolesterol og blodtryk. Alle livsstilssygdommene. Jeg blev testet hos min læge før og efter, og han var helt vantrø, da han fik resultatet. "Det kan ikke lade sig gøre på 30 dage at forbedre tallene så meget. Jeg har aldrig set noget lignende," sagde han. Og jeg kunne også selv mærke i kroppen, hvordan den nærmest regenererede sig selv, fortæller Søren Pjedsted.

Konceptet bag *Nulstil din krop* er kun at indtage koldpresset juice baseret på masser af grøntsager og meget lidt frugt. På den måde bruger kroppen minimal energi på at fordøje maden og kan i stedet fokusere sin energi på at udrense alle de ophobede affaldsstoffer, der måtte være.

### MERE END BARE ET QUICK FIX

For læge Pia Norup betyder en intens periode på grøntsagsjuice dog ikke det store, hvis ikke den bakkes op af en nyere, sundere måde at behandle sin krop på. Hun er læge på Kurhotel Skodsborg og står sammen med en ernæringseksperter og en kok bag *My Detox Health Retreat*. Her er detox ikke noget, der klares på en weekend. De to dages retreat handler i stedet om at indøve en helt ny, sundere livsstil.

– En uges detox gør jo ingen forskel, hvis du fortsætter med de dårlige vaner bagefter. Det handler om at se på hele billedet – hvad kan du gøre på daglig basis for at få



**SØREN PJDSTED** står bag juicebaren Unplugged Juice, som tilbyder detoxkuren *Nulstil din krop*, en detox-kur baseret på koldpressede juicer. [unpluggedjuice.dk](http://unpluggedjuice.dk)

**PIA NORUP** er læge og tilknyttet Kurhotel Skodsborg, hvor hun blandt andet afholder detox-retreats med motion og sund kost uden sukker, alkohol, kød og andre stimulanser, der kan forstyrre den naturlige udrensning. [skodsborg.dk](http://skodsborg.dk)

din krop til at fungere rigtig godt i længden? lyder det fra Pia Norup. Hun peger på vigtigheden af at få indført nogle gode vaner, der kan fortsætte langt ud over et kort detox-forløb.

– Det handler om at få skabt dig en god værktøjskasse af sunde principper, som du også følger om 10 år. Detox er ikke bare et *quick fix* eller en nem slankekur – det er begyndelsen på en ny, sund livsstil, hvor din krop kan fungere optimalt. Ofte tager forandringsprocesser i kroppen fra seks måneder til et år eller længere. Detox health retreat er derfor en måde at inspirere deltaerne til at gå i gang med at arbejde med deres egen naturlige sundhed, slutter Pia Norup.

## Hvad er detox?

Generelt kan udrensning af kroppen (eller detox) opdeles i tre typer: **Afgiftning:** Udrensning af alkohol eller narkotikum. Denne form for udrenningskur benyttes især som behandlingsform mod alkohol- og stofmisbrug.

**Udskylning:** Ved at genneskylle tarmen med mange liter vand udrenses tyktarmen for ophobet afføring.

**Diæt:** En udrenningskur baseret på enten kosttilskud eller faste, hvor hovedparten eller alle måltider i en periode består af vand, juice eller grøntsager.

KILDE: SUNDHEDSLEX OG NETDOKTOR.

## DETOX MED JUICEFASTE

## SÅDAN GØR DU!

## FASE 1: Nedtrapping

I en uge spiser du kun mad fra planteriget. Indtag masser af fibre via smoothies, frugt, grønt, rugbrød og kartofler. Undgå alle animalske produkter som kød, fisk, mejeriprodukter og æg. Driker du kaffe og te, trapper du ned i denne uge.

## FASE 2: Juice

Drik 6 portioner a ½ liter grøntsagsjuice om dagen med 2 timers interval. Under udrensningen tilrådes det, at du nedsætter dit aktivitetsniveau og dropper deciderede træningspas, så kroppen kan bruge sine energiresourcer på udrensning. Men mild motion som for eksempel en gåtur bidrager til at øge blod- og lymfecirkulationen. Massage og tørbørstning vil også øge blodcirkulationen og fremme udrensning gennem huden.

Stress har negativ virkning på sundheden og kan forringe udrensning. Lad krop og sind hvile ved at indarbejde for eksempel vejtrækningsøvelser, muskelafspænding eller mindful meditation. Forsøg at lægge fasten i en periode med mindre arbejdspress, og gå tidligt i seng, så du får en god lang nattesøvn.

## FASE 3: Fast føde introduceres langsomt igen

Efter udrensningen indfører du gradvist almindelig kost igen. Undgå sukker, mælk og kornprodukter – i hvert fald til at begynde med. Spis tilberedte grøntsager og magert kød/fisk og lidt frugt, og husk at passe på din rene krop.



## Spørgsmål &amp; svar om juice-detox

Kan jeg gå på juice-detox, hvis ikke jeg har en juicemaskine, men kun en blender?

**Smoothies er en god måde at få mere frugt og grønt på, men under en decideret juicefaste indtager man kun saften, så fordøjelsen hviler. Når du putter det hele i en blender, er det som at spise, hvor du kun har uddelegeret tyggearbejdet. Du får alle fibre med i en blender, og fibre er supersunde. Du kan altså sagtens gå på en grøn smoothiekur, hvilket også er sundt, men det er bare ikke faste.**

Hvor kan jeg finde mere materiale om andre, der er på grøn juice-detox?

■ **Joe Cross har en engelsk side med masser af inspiration, [rebootwithjoe.com](http://rebootwithjoe.com)**

■ **42-årige Kris Carr fik for 10 år siden konstateret cancer i leveren og lungerne. I stedet for at fokusere på sygdom valgte hun at fokusere massivt på alt, hvad der skaber sundhed. Herunder masser af grøn juice og plantestærk livsstil. Hun har lavet en film, "Crazy, Sexy, Cancer", og giver gavmildt inspiration på [kriscarr.com](http://kriscarr.com)**

■ **Ønsker du en side på dansk, er du velkommen på Facebook-siden "Kærlighed og kulhydrater", hvor Gitte Koldtoft giver opskrifter, tips og besvarer alle spørgsmål vedrørende plantestærk livsstil.**

Kan man helbrede med juice-detox?

**Der findes en række anerkendte læger, der alle har den holdning, at livsstilssygdomme først og fremmest skal tackles ved hjælp af livsstilsændringer – at kroppen kan helbrede sig selv, når vi fylder den med plantekost. Flere af dem siger, at minimum 70 procent af de sygdomme, vi kender i dag, er relateret til unaturlig kost. Dr. Caldwell Esselstyn siger for eksempel, at hjerte-kar-sygdom er et monster, der aldrig behøver at dukke op i nogens krop. Dr. Neal Barnard siger, at du kan spise dig rask, hvis du har type 2-diabetes. Ønsker du at undersøge tingene nærmere, så gå på Google og YouTube og skriv: Dr. Neal Barnard – Dr. Caldwell Esselstyn – Dr. Colin Campbell – Dr. John McDougall – Dr. Joel Fuhrman.**

# Detox *med* JUICEfaste

To af MOVEs læsere har testet detox-kuren Nulstil din krop fra Unplugged Juice på deres egen krop. Og de er begejstrede for det boost, de har fået.

move  
TESTER



**JULIE KJEMS**  
– De hårde dage på juice var det hele værd



**LENE FRANDSEN**  
– Mine smagsløg er blevet mere sart

**JULIE KJEMS, 37 ÅR**

# – Jeg har fået et nyt liv



**JULIE før**

### **JULIES DETOX:**

Mandag-onsdag: Juice  
Torsdag-søndag: Paleo-kost

### **DERFOR:**

– Det her er det helt rigtige tidspunkt for mig. De sidste fem år har kiloene langsomt sneget sig på, og alverdens hurtige løsninger og halve forsøg på at tabe mig har ikke båret frugt. Tværtimod vejer jeg nu 20 kilo for meget og er i risikogruppe for at få slidgigt, type 2-diabetes og så videre. Og jeg er altså kun 37. Nu er det på tide at udskifte trøstemad, overvægt og manglende energi med en sund livsstil. Mit mål er ikke en slankekur, men en kostomlægning, der skal give gode vaner for resten af livet.

### **SÅDAN VAR DET:**

– Dagene på juice var en meget skiftende oplevelse. Jeg fik dundrende hovedpine – måske fordi jeg rensede ud, måske fordi min krop savnede koffein. Min energi var generelt meget lav, og jeg savnede virkelig at spise. Ikke fordi jeg var sulten, men alt det med at tygge og dufte og smage. Til gengæld var det ren fest med stenalderkosten. Jeg elsker konceptet med, at der står, hvad og hvor meget jeg skal spise. Det

gjorde det rigtig nemt for mig. Både mine øjne og min mave blev tilfredsstillet, og jeg havde overskud til at træne. Da jeg skulle spise syv måltider om dagen, følte jeg mig ikke på noget tidspunkt sulten eller havde lyst til noget andet mad end det på planen. Hver eneste dag på stenalderkost har jeg følt mig mæt og fuld af energi. Jeg har fået trænet og er i det hele taget ret stolt af mig selv.

### **DEN STØRSTE OVERRASKELSE:**

– At jeg kunne undvære brød. Jeg har ellers altid elsket brød, især hvedebrød. Men jeg har ikke savnet det overhovedet, og mit blodsukker har været fuldstændig stabilt.

### **EFTER DE FIRE UGER:**

Julie startede med en fedtprocent på 43,3 procent (anbefalingen lyder på 23 til 33,9 procent, så Julie lå i fedme-kategorien). Hun sluttede med en fedtprocent på 40,3 procent og har tabt 4,3 kg fedtvæv, primært mavfedt. Julie havde høje kolesterol-koncentrationer og mangel på D-vitamin, så det var meget glædeligt, at alle tal var markant bedre, hvilket Julie også kunne mærke på helbredet. Julie er stadigvæk indstillet på at fortsætte med den sunde livsstil og reducere sin fedtprocent, så hun de kommende måneder når sit normal-område. Julie lever stadigvæk efter sin kostplan og kommer til opfølgning og måling.

### **UPDATE:**

– Jeg har tabt 4,3 kilo fedt, og mit kolesteroltal er faldet markant, så det har været en kæmpe succes. Men jeg er slet ikke færdig. Jeg har fået en ny start, og jeg vender aldrig tilbage til den gamle livsstil. Foreløbig fortsætter jeg med at spise efter Lene Jensens kostplan, og jeg kan også sagtens forestille mig at tage en juicekur indimellem for at rense rigtig godt ud.



**JULIE efter**

### **JULIES RESULTATER I TAL**

**Fedtprocent:**  
Før: 43,3  
Efter: 40,3

**Vægt:**  
÷ 4,3 kg

**LENE FRANDSEN, 49 ÅR**

# – Slik smager ikke længere godt

kontor, min have og ombygningen af badeværelset har nydt godt af.

## STØRSTE OVERRASKELSE:

– En fantastisk bonuseffekt er, at min søde tand er væk. Udrensningen har simpelt hen påvirket mine smagsløg, så de søde sager bare ikke smager mig mere.

## EFTER FIRE UGER:

Lene startede med en fedtprocent på 33,9 procent (anbefalingerne lyder på 23 til 33,9 procent, så Lene lå inden for normalen, men lige på grænsen til overvægtig). Lene sluttede med en fedtprocent på 31,6 procent og har reduceret fire kilo fedtvæv på 14 dage. Det er især mavfedtet, Lene har tabt – både det, som sidder omkring organerne (usundt fedtvæv, som kan have helbredsmæssige konsekvenser), og det fedtvæv, som sidder i underhuden (som blot æstetisk kan være generende). Lene havde fra starten flotte blodtal og blodtryk, og alligevel var der sket forbedringer på Lenes kolesteroltal – både total kolesterol, HDL, LDL og triglycerid (frit fedt).

## UPDATE:

– Det har været rigtig godt for mig at få rensed ud og undgået kaffe, vin, søde sager i to uger, og jeg vil fortsætte den gode trend med et betydeligt mindre indtag af disse ting uden dog at være helt fanatisk. Køleskabet ligner sig selv igen, og jeg ligner en slankere og meget friskere udgave af mig selv.

**LENE  
efter**



**LENE  
før**

## LENES DETOX:

2 uger med juice  
Derefter: Almindelig kost

## DERFOR:

– Mit mål er at blive slankere og få mere energi. Normalt elsker jeg brød, ost, vin og har mindst 30 søde tænder, så jeg er spændt på, om jeg kan klare to uger uden andet end juice og grøntsagssaft.

## SÅDAN VAR DET:

– Bare det at drikke så meget væske kræver en vis tilvænnning for kroppen. Og jo, jeg savnede det hele. Kaffen og morgenbrødet. Middage med familie og venner. Men overraskende nok har jeg kun haft ganske få gange, hvor jeg har været rigtig sulten. Og når man ikke skal lave mad, frigiver det en masse tid og energi til mange andre ting – noget, mit hjemme-

## LENES RESULTATER I TAL

**Fedtprocent:**  
Før: 33,9  
Efter: 31,6

**Vægt:**  
÷ 3,2 kg



## LENE JENSEN

er personlig træner og diætist bag paleo-kostplanen. Se mere på

[lene-jensen.com](http://lene-jensen.com)

## Sådan gjorde vi

Inden forsøget gik i gang, fik Julie og Lene taget blodprøver og blev undersøgt af læge Henrik Nørresø og diætist Jene Jensen. Efter forsøget fik de taget nye blodprøver og blev undersøgt igen. De har begge fået foretaget en fysiologisk kropsmåling af fedtprocent, muskelmasse, væskeprocent, skeletmuskulatur og basalstofskifte.