

Vårstädning

Du kan gripa tag i det förflutna så hårt mot bröstet att det lämnar armarna upptagna för att omfamna nuet. – Jan Glidewell

Vi människor gillar "prylar". Vi har en tendens att hålla fast vid de år efter år. Vi sparar och lagrar saker som vi inte vet vad vi ska göra med längre. Vi kanske behåller saker eftersom de innehåller värdefulla minnen från förr eller så påminner de oss om våra föräldrar, mor-och farföräldrar, tidigare förälskelser eller barndomen. För att skilja sig från dessa dyrbara ägodelar verkar vara uteslutet. Det finns ett talesätt som säger, "du måste bli av med det gamla för att ge plats för det nya". Om du känner dig fast eller stillastående i ditt liv, prova vårstädning. Kasta bort några "prylar", säg adjö till ditt förflutna och välkomna den nya energin av din glädjande, friska framtid. Prova dessa tre idéer:

1. För god psykisk och fysisk hälsa, har vi faktiskt två "hus" som måste vårstädas: våra fysiska hem och våra fysiska kroppar. Precis som vi samlar "saker" i form av urvuxna kläder, tidskrifter, rostiga cyklar, verktyg och slumpmässiga minnessaker, så samlas våra kroppar gamla matrester och gifter som behöver rensas ut.
2. För att vårstäda din kropp ger du den en paus från fyllig och komplicerad mat genom antingen detoxa eller fasta under en kort tid. Att detoxa (eller att rensa/avgifta) innebär att skala ner din mat till enkla frukt och grönsaker, massor av filtrerade vatten och möjligtvis fullkorns säd. Att fasta innebär att begränsa de flesta livsmedel och dricka mycket vatten, färska grönsaker och fruktjuicer, te och soppor. Utan att slösa mycket energi för matsmältningen, finns det mer energi tillgänglig till resten av din kropp och själ. Rengöring och fasta kan skärpa din koncentration, hjälp dig att uppnå insikt och främja andlig medvetenhet. Det kan också stärka ditt immunförsvar och förbättra din matsmältning.
3. Medan du rensar din kropp och hem, glöm inte att vårstäda ditt hjärta. Kasta bort negativa tankar och vanor som du har samlat på dig som inte längre betjänar dig. Ett rent, öppet hjärta tillåter dig att få allt det goda som väntar dig varje dag. Om ditt hjärta och sinne är betungat, finns det inget utrymme för livets gåvor och överraskningar att komma in.



Bladgrönsaker

Bladgrönsaker är några av de enklaste och mest nyttiga grönsaker att integrera i din dagliga rutin. Näringstätt och fylld med energi, växer de uppåt mot himlen, absorberar solens ljus samtidigt som det producerar syre. Medlemmar av denna kungliga gröna familj inkluderar grönkål, mangold, rucola, maskrosblad, vattenkrasse, betor, pak choy, vitkål, purjolök, senapskål, spenat och broccoli. Hur drar våra kroppar fördel av bladgrönsaker? De är mycket rik på kalcium, magnesium, järn, kalium, fosfor och zink och är ett kraftpaket med vitaminerna A, C, E och K. De är fullproppad med fiber, folsyra, klorofyll och många andra mikronäringsämnen och fyto kemikalier. Deras färg är förknippad med våren, vilket är en tid att förnya och uppfriska vår vitala livsenergi. I traditionell asiatisk medicin har den gröna färgen ett samband med levern, känslomässig stabilitet och kreativitet. De gröna bladen hjälper till

att rena blodet, stärka immunförsvaret, förbättra lever, gallblåsa och njurfunktion, motverka depression, minskar slem vid luftvägsbesvär, förbättra blodcirkulationen och hålla huden ren och fläckfri. Bladgrönsaker är de grönsaker som saknas mest i den västerländska dieten och många av oss har aldrig lärt sig hur vi tillagar dem. Börja med det mycket enkla receptet på baksidan.

Detox tips

Bör äta:

1. Bladgrönsaker: böngroddar, endiver, grönkål, purjolök, vitkål, kirskål, ramslök och rädisor.
2. Äpple, bär, plommon, fikon, chiafrö, psylliumfrö, jordärtskocka och lök (sätter fart på magen).
3. *Genmai* misosoppa med *Wakame* havsalg som kvällsmat (lättsmält och stärker tarmfloran).
4. Opastöriserad mjölksyrate grönsaker: *Tistelvind* surkål, gurka, morötter (pH balanserande).
5. Växtbaserat protein: ärtor, kikärter, linser, baljväxter (istället för animaliskt protein).
6. Bittra örter: gurkmeja, ingefära, kamomill, malört, maskrosblad, ramslök, rölleka och rädisor.
7. Kosttillskott för bättre tarmhälsa: *Symbioplex* (probiotika) och *Cynaramin* (maskros tinktur).
8. Kosttillskott för att avgifta lever: *Colomaris* (chlorella alg) och *Regulat* (koncentrerad enzymer).
9. Drink rikligt med rumstempererat filtrerat vatten (utan kolsyra).
10. Drink maskrosrot-te, brännässla-te eller *Curite* (blodrenande, stimulerar levern och njurarna)
Läs *De Bittra Örterna*, Annelies Schöneck.

Dagliga rutiner:

1. Gnid hela kroppen med varm, fuktig handduk vid handfat/tvättställ (helst).
2. Torrborsta kroppen mot hjärtat, blodflödesriktning (stimulera lymfsystemet).
3. Gurgla kokosfett 10-20 minuter i munnen (oil-pulling, Ayurvedisk friskvård).
4. Dra en tungskrapa över tungytan från bakre delen i munnen mot tungspetsen (avgiftande).
5. Nässköljning (med *Nose Buddy*) vid täppt näsa, allergi, bihåleinflammation, astma mm.
6. 6-veckors tarmreningsprogram utan fasta/lavemang/sträng diet (*Robert Gray* örter).
7. Fysisk aktivitet (gärna med djupandning).

Bör undvika: pasta, bröd, mjölk, fil/yoghurt och särskild ost (syrabildande och slembildande).
Följ gärna några av de ovanstående förslagen dagligen under minst fyra veckor. "Let come...let go".

Ramslök med shiitake

Förberedelsetid: 2 minuter

Tillagningstid: 10 minuter

Portioner: 4

Ingredienser:

300 g. shiitakesvamp
1 msk extra virgin kokosfett
1-2 krossade vitlök
1 knippe ramslök, hackad (valfri bladgrönsak)
1 tsk mirin
1 tsk shoyu

Beskrivning:

1. Värm fettet i pannan på medelhög värme med hackad vitlök tills vitlöksdoften känns, ca 2-3 minuter.
2. Tillsätt hackad shiitake svamp, stek i 5 minuter och tillsätt hackad ramslök, stek ett par minuter.
3. Lägg till mirin, shoyu och ett stänk av vatten, täck och låt ånga i 3 minuter.

Serveras gärna med quinoa toppad med maskrosblad. Varje gång du går till din mat- eller gårdsbutik, välj då ut en ny bladgrönsak att prova. Snart kommer du att hitta dina favorit bladgrönsaker och du kommer att undra hur du någonsin kunnat leva utan dem. Smaklig måltid!