

Holistic tänker på dig!

Holistic är ett svenskt kunskaps- och grossist-företag som utvecklar och säljer kosttillskott samt tillhandahåller ekologisk raw food.

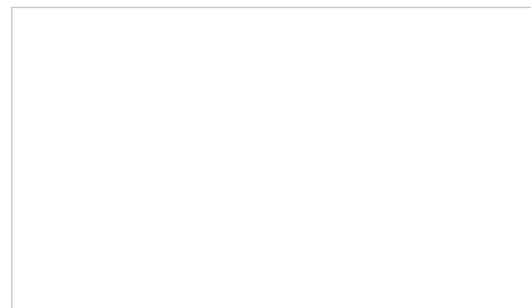
Vi håller kurser och föredrag om kost och hälsa och integrativ medicin samt personlig utveckling.

Vi vill verka för en friskare värld genom ökad förståelse för orsakerna till sjukdomar, hur de kan undvikas eller elimineras, samt informera om livsstilens och kostens betydelse för hälsa och välbefinnande.

Vi vill också verka för att överbrygga klyftan mellan skolmedicin och alternativmedicin.

Holistic är grundat av Bertil Wosk. Läs mer på holistic.se och på [holistic.se/facebook](https://www.facebook.com/holistic.se).

Holistic hittar du hos:



Tickte eller chaga...

Tjoho! Vi på Holistic älskar te gjort på sprängticka. Chaga, som det populärt kallas, har varit folkmedicin i Sibirien i flera hundra år.

Sprängticka är rikt på antioxidanter, fytonäringsämnen och B-vitamin. Det ger ökad energi, ökar stresståligheten, reglerar funktionerna för muskler och nerver och stärker immunförsvaret. Det förbättrar sömnen, är anti-inflammatoriskt och förbättrar matsmältningen.

Du kan köpa preparerad sprängticka på gryningen.eu och ravarubutiken.se. Men det är också lätt att göra själv.

Sprängticka sitter som en knölig svart utväxt på träd, oftast björk. Du kan enkelt bända bort den med en kniv (det skadar inte trädet). Förvara tickan torrt, mörkt och svalt. Du kan koka en ticka upp till 40 gånger innan det är dags att ta en ny. Gör te genom att sjuda den tills vattnet blir bronsfärgat (1–40 minuter beroende på hur många gånger du använt den).

Chaga har en mild smak av vanilj och behöver inte sötas. Drink och njut så mycket du önskar, varje dag, alltid, jämt.

Chaga-Coco

Ta 3 dl ljummet tickte, lägg i 1 msk rå kakao och 1 msk kokosolja. Om du vill lyxa till det: lägg i 1 tsk honung (köp icke-upphettad från privat biodlare). Du kan även krydda med 1 tsk kanel.

Inga-Chaga

Sjud en liter tickte i 5–10 min. Dra av kastrullen och lägg i 3 cm färsk, skalad ingefära medan teet svalnar. Servera teet med en skiva citron.

Chaga-Chilli

Ta 2,5 dl te, håll i saften från en pressad citron, lägg i 1 tsk chillipulver (använd gärna hel chilli och mal den själv) eller cayennepeppar. Du kan söta med stevia.

Drink mer...

Vatten

Under en detox är det bra att dricka mycket vatten, gärna med lite mineraldroppar i.

Te

Vi rekommenderar även grönt te. Grönt te framställs på ett mer skonsamt sätt än svart te och innehåller större mängd vitaminer och antioxidanter. Läs mer om grönt te på den fina hemsidan omte.se.

Upprensaren

Rör ner 1 msk psylliumfröskal i ett glas med 3 dl vatten. Drink med en gång. Psylliumfröskal är 98 procent fibrer och sväller upp rejält. Det ger tarmen en bra motion och skrapar rent tarmväggarna och tarmfickorna på ett effektivt sätt. Använd alltid mycket vatten, juice eller annan vätska tillsammans med psylliumfröskal. För lite vätska kan orsaka kramp i tarmen. Psyllium säljs även malet under det engelska namnet *husk* i livsmedelsbutiker som ett alternativ till mjöl. I en detoxdrink är det bättre med det grövre *psylliumfröskal* som finns i hälsobutiker.

Leverena

Juice från 1 citron och 2 apelsiner blandas i ett glas med 1 msk kallpressad olivolja. En enkel drink som hjälper till att rena levern.

PHenomenal Balans

I en juicecentrifug kör du 2 selleristjälkar, en gurka, en zucchini och ett äpple. Lägg det i en mixer och mixa med en näve persilja och en avokado. Om du inte har en juicepress kan du mixa allt i en mixer tillsammans med 3 dl vatten. Skär allt i bitar först och håll det genom en trådsil innan du serverar.

Basmera

Håll 3 dl potatisvatten i ett glas tillsammans med 2 msk björkaska-extrakt (finns i hälsobutiker).

Ört- och kryddlexikon

Alfalfa: Avgiftar kroppen och levern, är basbildande, stöttar hypofysen.

Aloe vera-blad: Låker slemhinnor för mage/tarm, stimulerar tarmrörelser, är renande, bra mot tarmdysbios.

Blåbär: Rik på antioxidanter. Stöttar lever och ögon. Stärkande för hormontärlar. Stärker immunförsvaret.

Cayennepeppar: Motverkar blödning och inflammation. Ökar cirkulationen, läker sår.

Chilli: Ökar kroppens produktion av endorfiner, lindrar smärta. Ökar fettförbränningen, ger ökad mättnadskänsla, stabiliserar blodsockret och sänker insulin.

Gurkmeja: Bra för lever, galla och matsmältning. Är leverskyddande. En bra antioxidant.

Ingefära: Är anti-inflammatorisk. Bra för cirkulation och matsmältning. Bra mot gasbildning och illamående.

Kanel: Bra mot magproblem, gasbildning, dålig matsmältning, illamående/kräkning. Balanserar blodsockret.

Kronärtskockor: Stimulerar gallproduktionen vilket rensar ut toxiner i tarmarna.

Lakritsrot: Stimulerar binjurar, slemlösande. Bra vid hypoglykemi, stress och halsinfektioner.

Maskros: Galldrivande, bra vid matsmältningsbesvär. Stimulerar lever, njurar, gallblåsa. Är basbildande.

Nässla: Rik på vitaminer, mineraler och antioxidanter, basande, stödjer kroppens avgiftningsprocedurer. Kärlutvidgande, bra för potens och lusthöjande. Naturligt skydd mot demens. Stabiliserar blodsockret och sänker insulin.

Nejlrika: Bra mot parasiter, bakterier, stimulerar matsmältningen. Bra mot illamående/kräkning och ledsmärta.

Olivblad: Bra mot virus, bakterier, svamp och parasiter. Är antioxidant och kärlvidgande.

Pepparmyntablåd: Bra mot illamående, är utrensande, ett bulkmedel, absorberar toxiner, innehåller lösliga fibrer.

Psylliumfröskal: Vattenlösliga fibrer som eliminerar toxiner från mag-/tarmkanalen. Bra stöd för tjocktarmen, motverkar både förstoppning och diarré, motverkar kolit, hemorrojder och sår.

Pumpafrön: Avgiftar mage/tarm och lever. Bra för prostatan.

Rödbeta: Lever- och blodstärkande. Stöttar avgiftningen. Är rik på antioxidanter.

Vitlök: En naturlig antibiotika, bra mot virus, bakterier, svamp och parasiter. Den är immunförsvårshöjande och stöttar goda bakterier.

Yucca: Bra mot reumatoid-/osteoartrit, anti-inflammatorisk.

Tips för dig som vill veta mer

- Detoxdiet.nu
- Detox-guiden.se
- Ehdin.com
- Holistic.se/detox
- Halsosidorna.se
- Omte.se
- Oracvalues.com
- Kosttips.se/detox.html
- Råkost.se
- Skogsskafferiet.se



Holistic Guide till DETOX

Holistic.se/detox



Vad är detox?

På engelska betyder detox avgiftning. På svenska har ordet fått betydelsen *utrensning*. En detoxkur syftar till att rensa ut slaggprodukter som vi samlar på oss då vi stressar, äter mediciner och processad mat eller utsätts för föroreningar av olika slag.

Många av de slaggprodukter som finns i kroppen bildas i tarmen. Om de inte rensas ut så läcker de vidare ut till blodet och belastar resten av kroppen, det vill säga alla celler och organ.

Därför är det smart att gå på detox en eller två gånger per år. Då ger du kroppen en chans att återhämta sig och rensa ut slaggprodukter. Se dessa detoxkurer som en minisemester för din kropp. Det ger dig energi att orka med resten av året.

Många upplever att detox ger

- Mer energi och bättre minne
- Bättre sömn
- Starkare och snyggare hår och naglar
- Mjukare och mindre torr hud och färre celluliter
- Mindre inflammation, smärta och ledvärk
- Mindre förkylningar och allergiproblem
- Mindre gaser, magont och svullen buk
- Rätt vikt. Både om man behöver gå ner och upp i vikt är detox bra eftersom man rensar ut skräp och skapar en bättre tarmflora och tarmslemhinna som ger ett bättre näringsupptag.

När ska jag göra detox?

Signaler som säger att det kan vara dags är att du har stela och knäppande leder när du stiger upp på morgonen. Eller att du känner dig trött och hängig och ”uppläst” i magen. Eller att du har dålig hy. Du kan även göra ett detoxtest på holistic.se/detox.

Efter semestern samt efter jul och nyår brukar vara bra tillfällen att ge det nya, sunda livet en bra start.

Obalans i tarmen

Dålig mat ger upphov till förruttelseprocesser och jäsningar i tarmarna som gynnar ”dåliga” bakterier. De dåliga bakterierna bildar gifter som skadar den känsliga tarmslemhinnan så att den läcker. Då hamnar gifterna i blodet där de belastar alla kroppens organ.

Om tarmen läcker för mycket gifter till blodet hinner inte levern och njurarna med att rensa ut dem. Giftterna tas upp och lagras i kroppens vävnader. Symtom på detta är trötthet, svullnader, inflammationer, värk i leder och muskler, stelhet, huvudvärk, klåda, svettningar, matsmältningsproblem, allergier, överkänslighet, dålig andedräkt, illaluktande svett och avföring, depression, samt olika typer av hudproblem.

När tarmslemhinnan blir skadad blir också näringsupptaget sämre. Därmed uppstår även en näringsbrist i kroppen som gör att cellernas funktion (och även leverns avgiftande förmåga) blir sämre. Följden av dålig kost och dålig tarmfunktion under lång tid är förödande. Genom att rensa upp i tarmen och byta till en mer näringsrik kost stabiliseras tarmfloran och tarmslemhinnan och du mår bättre.

Har jag parasiter?

Det är vanligare än vi tror med parasiter. Vi vet att hundar och katter har parasiter, och vi avmaskar dem regelbundet. Men även människor har ofta parasiter. Parasiter är toxiska eftersom de är främmande för vår kropp. De äter den näring som är avsedd för oss och avger istället de toxiner som skadar oss.

Vi får dem när vi åker utomlands till exotiska länder, via våra husdjur, ej genomstekt kött och fisk, samt vatten. De finns främst i tarmarna men kan även gömma sig i levern och andra ställen. Det finns hjälp att få: antibiotika hjälper i vissa fall, tarmsköljning minskar antalet parasiter i tarmen men bara tillfälligt. Örtpreparat har också visat sig förvånansvärt effektiva. Gör ett parasittest på holistic.se/detox.

Är jag toxiskt belastad?

Vi bär alla på ämnen i kroppen som kan orsaka sjukdomar och ohälsa.

Dels har vi exogena gifter, som kommit utifrån, t.ex. via luften samt mat och dryck. (Vi äter 6–7 kilo kemiska tillsatser och 4–5 liter bekämpningsmedel varje år.) Dels har vi endogena gifter, som kroppen själv producerar.

Endogena gifter bildas av

Dålig matsmältning orsakad av för lite saltsyra i magsäcken, dåligt med matsmältningszymer i bukspottkörteln och en obalanserad tarmflora och för långsam tarmpassage (förstoppning).

Även slaggprodukter och gifter som bildas i cellerna, hormoner och andra ämnen som bildas i kroppen måste brytas ned för att inte skada kroppen.

Exogena gifter kommer från

Raffinerade livsmedel och skräpmat som margarin, socker och mjöl. (Skräpmat och dålig matsmältning är bland de viktigaste orsakerna till att vår kropp blir belastad.)

Kemikalier från bekämpningsmedel som finns i icke-ekologiska produkter. Tillsatser i maten, t.ex. färgämnen, smakförhöjare och konsistensgivare. Avgaser, tobak, alkohol, läkemedel. Kemikalier i dricksvattnet.

Kroppens reningssystem

- Hud (svett)
- Levern (Cytokrom P450 och Kuppfers celler)
- Lymfa
- Blåsa
- Tjocktarm
- Njurar
- Galla och hela tarmsystemet
- Lungor
- Menstruation
- Bronker
- Näsa
- Hals
- Bihålor

Bra mat under detox

Ekologisk mat. Vi får i oss 4–5 liter bekämpningsmedel och 6–7 kilo kemiska tillsatser via maten varje år.

Vatten. Drick helst 2 liter vatten eller örtte per dag.

Ekologiska grönsaker. Ät mycket gröna bladgrönsaker, rödbeta och kronärtskockor. Passa även på och lär dig äta ”ogräs” som maskros, kirsål och nässlor. Bra guide till åtliga växter i naturen är: skogskafferiet.se.

Råkost. Råkost har fått en renässans i dag med tillgång på nya, spännande livsmedel och goda recept. Sök på ”raw food recept” på internet eller kolla in råkost.se.

Frukt går bra om du inte har ett överskott av jästsvampen candida, diabetes eller metabolt syndrom. Du bör dock undvika bananer och torkad frukt eftersom de innehåller snabba kolhydrater.

Alla typer av bär går bra att äta, gärna blåbär, gojibär och mullbär. Sockerfri tranbärsjuice är också bra.

Ät mycket **nötter, frön och kärnor** (melonfrön, solrosfrön, hampfrön, pumpafrön med flera).

Nyttiga fetter. Kallpressad linfröolja, jungfrulig olivolja, avokado och kokosolja. Det finns en detoxkur med kokosolja som huvudingrediens. Googla på *kokosolja detox* eller *coconut oil detox*.

Vitt kött som fågel och vildfångad fisk.

Olika typer av **kryddor och örter** är bra detoxmat, t.ex. bovete, vitlök, ingefära, gurkmeja, kanel, kardemumma, kummin, cayennepeppar, basilika, salvia, timjan, lakritsrot, aloe vera (se lexikon på baksidan).

Fibertillskott, t.ex. psylliumfröskal och hela linfrön som legat i blöt över natten.

Alger som chlorella, spirulina, kelp och wakame.

Vetegräs och korngräs. Vetegräs förbättrar matsmältningen och näringasupptaget. Det ökar blodcirkulationen och kroppens naturliga avgiftning. Korngräs är – liksom vetegräs – basbildande.

Mat att undvika under detox

All raffinerad mat. Det inkluderar alla hel- och halvfabrikat. Undvik margarin, soja, dressing, ketchup, saltgurka, vinäger, ättika.

Alla **snabba kolhydrater** från bröd, pasta, socker, choklad (rå kakao går bra), saft, läsk, glass, godis, frukostflingor. Har du överskott på jästsvampen candida bör du även vara försiktig med frukt.

Kaffe. Förbered din detoxkur med att dra ner på kaffet ett par dagar i förväg eftersom man kan få huvudvärk och abstinensbesvär om man slutar med kaffe för snabbt. Drick örtte och grönt te istället.

Alkohol och tobak. Observera att även vin och öl räknas som alkohol och bör undvikas.

Ät inte **mat uppvärmd i mikron**. Det bör du undvika även när du inte detoxar.

Ta bort alla **mejeriprodukter!**

Undvik livsmedel som innehåller **gluten** det vill säga vete, korn och råg (OBS! vetegräs och korngräs innehåller inte gluten.)

Ät också **mindre protein**. Undvik framför allt rött kött. Vildfångad fisk går bra.

Antibiotika och olika **mediciner** kan motverka effekten av en detox, men rådgör alltid med en läkare.

Motion och vila

Motionera lätt. Promenader och yoga är bra. Om du fastar enbart på juice bör du undvika hård träning eftersom kroppen behöver all energi för att återhämta sig. När du motionerar smörjer du leder och muskler och rensar ut slaggprodukter. Att svettas, t.ex. bada bastu (ej torrbastu), är också en naturlig och effektiv detox. Torrborstning är också bra.

Sist men inte minst: vila och slappna av så mycket du kan. När vi vilar och sover ger vi kroppen en chans att återhämta sig och reparera sig själv.

Efter detox

Försök att behålla dina nya, goda matvanor så gott det går. Om du vill återinföra mat som du saknat så gör det försiktigt och etappvis så du inte stressar kroppen för mycket. Gör om testet på holistic.se/detox och se skillnaden. När man mår bra är det allt för lätt att glömma hur man mädde innan.

Antioxidanter

Antioxidanter är viktiga eftersom de neutraliserar fria radikaler och motverkar oxidativ stress. Antioxidanter räknas populärt i ORAC där 4 000–13 000 är ett dagsbehov. ORAC är inte perfekt och bör (liksom GI och BMI och andra förkortningar) ses som en vägledning.

Livsmedel	ORAC per 100 gram
Sprängticka (chaga)	60 000–350 000
Rå kakao och rå kakaokross	95 000
Rostad ”vanlig” kakao	30 000
Färsk salvia	32 000
Färsk timjan	27 000
Gojibär	25 000
Acai och pecannötter	18 000
Färsk ingefära och fläderbär	15 000
Färsk pepparmynta, färsk oregano, valnötter	14 000
Vilda blåbär	9 000