

# Shankprakshalana

## Forberedelse og diæt



# Shankprakshalana/tarmskylning

## Forberedelser

Hvis du drikker kaffe, the eller cola er det en meget god ide allerede nu at trappe ned. Mange har oplevet at have meget ondt i hovedet og kvalme som følge af koffeinabstinenser, det skal du helst undgå, da det gør udrensingsprocessen unødigt vanskelig.

Aftenen før du kommer her, spiser du kun ganske let, evt en let suppe eller noget frugt. Spring morgenmåltidet over, men drik gerne en kop urtethe inden du kommer her.

Husk at lave indkøb inden du skal igang med diæten. Så kan du starte let og ubesværet, allerede når du kommer hjem.

Husk bekvemt tøj du kan bevæge dig i, og tag skiftebukser og varme sokker med.

## Inden du læser om diæten

Vær opmærksom på at tarmskylning handler om meget mere end mad og udrensning. At arbejde med tarmskylning er også at skille sig af med konfliktfyldte/bortgemte følelser og gamle uforløste erindringer. Det kan hurtigt glide i baggrunden i fokusering og optagethed af mad og hvad der skal og ikke skal i munden i en kort periode. Vær gennem hele forløbet opmærksom på de forandringer, der sker med kroppen og i dit følelsesliv, du bliver sikkert overrasket over hvormeget en tarmskylning, egentlig kan betyde for dig.

## Diæten efter tarmskylning

Det primære ved de 10 dages diæt efter tarmskylningen er den effekt, du oplever af kuren fra den første til den sidste diætdag. Dine sanser skærpes, og i starten har du ikke så meget energi. Til gengæld er du behagelig afspændt fysisk som psykisk. Du spiser en let kost som ikke forstyrrer sanser og nervesystem og som ikke er tungt fordøjelig. Du selv og tarmsystemet får en pause. Og hvad du så vil spise efter diæten er helt din egen sag, men vi anbefaler at holde yderligere 30 dages pause med kød, idet en sådan pause holder kroppen let og følsom gennem længere tid.

Dag for dag oplever du, hvordan du trives med din egen energi efterhånden som energien øges. Sensitiviteten og oplevelserne når du praktiserer yoga og meditation bliver klarere og dybere, og kroppen kommer lettere ind i yogastillingerne.

Der findes en hel del gode vegetariske kokebøger, men mange opskrifter indeholder ting, som du ikke skal spise i de 10 dage, de kan muligvis udelades? Hvis du ikke er så vant til at lave mad, kan du komme langt med basismadlavning, såsom at koge kartofler gulerødder, ris osv. Der er også gode vegetarrestauranter, men også her er det ikke nemt, at få en ret uden overskridelse af diæten.

## Det du ikke spiser

40 dage ingen æg, fisk og kød

Heraf de første 10 dage desuden ingen:

Mælkeprodukter - mælk, ost, smør, yoghurt.

Frugt - heller ikke kogt eller tørret frugt eller frugtsaft.

Rå grøntsager - herunder ikke rå tomat, augurk, advokado, salat, rå grøntsagssaft eller citronsaft.

Løg, porre, hvidløg.

Stærke krydderier, rå krydderurter.

Sukker, honning, farin, sirup, sødestoffer.

Kaffe, alm. the, kakao og andre stimulanser som f.eks. gensing og grøn the.

Alkohol, tobak.

Eddike, konserveringsmidler, tilsætnings- og smagsstoffer - undgå konserver.

Medicin, kosttilskud, også alternativ medicin - hvis det ikke er livsvigtigt.

Vent med koldt vand indtil dagen efter du er kommet hjem.

## Det du spiser

Du spiser en stille og rolig kost, der giver kroppen og tarmsystemet ro i en periode.

Kornprodukter - alle slags herunder også brød fra 2. dag.

Grøntsager - alle andre end ovenfor nævnte.

Tørrede bønner og ærter.

Plantemargarin og olie.

Svampe, ristede nødder og frø.

Alt skal koges eller bages.

Urtethe, grøntsagsvand eller kogt vand.

De 10 første dages diæt.



## Morgenmad

Kan du lide grød, kan du koge grød af en af følgende kornsorter: Havregryn, risflager, hirse, spelt (hvede) eller en grødblanding, se hos helsekosten de har mange varianter. Hvis du mangler mælken, kan du bruge lidt soyamælk eller ris- og havremælk. Drik kogt vand eller urtethe til. Du kan også spise brød med plantemargarin og ristede sesamfrø. Dog ikke den første morgen. Hvis du kender risgalletter eller riskager, som de også hedder er de fremragende. Det er en popkornlignende kiks, som også laves af andre kornsorter, majs, boghvede o.a.

## Frokost

Bag brødet selv.

Du giver din diæt kvalitet ved at bage brødet selv, så er du vis på at der ikke er æg eller mælkeprodukter eller mystiske kemikalier i. Brød bages af mel, vand, gær eller surdej og en smule salt. Find nogen gode økologiske kornsorter f.eks. grahams- og fuldkornsmel. Se opskrift i enhver god kokebog. Bag 2 store brød - nok til hele ugen. Læg det andet i køleskabet.

## Pålæg på brødet

Hvis du ikke har mulighed for at lave varm mad, kan du lave smørrebrød eller sandwiches. Kogte kolde kartofler, gulerødder og andre kogte grøntsager er udemærket som pålæg. Du kan tilberede en bønnesalat af enten røde eller brune linser, og du kan lave humus af kikærter. Hvis du kender tofu, kan det bruges som skiver på brød.

Tahin, ristede sesamfrø, jordnøddesmør (uden sukker) eller ristede solsikkekerner er nemt og ideelt som pålæg, men du skal vente til 3. dagen, der er ret kompakt føde.

Brug lidt fantasi og få det bedste ud af det.

## Aftensmad

Mix ikke for mange grøntsager.

Tag kun tre slags i et måltid. Hvilken grøntsag er det sæson for, eller hvad har du særlig lyst til, og byg måltidet op omkring det/den, så de to andre grøntsager bliver tilbehør. Er du vant til, at grøntsager kun er tilbehør til et måltid, kan du glæde dig til at opdage hvor godt det smager, når de bliver det centrale. Der er mange forskellige slags. De følgende følgende opskrifter er overvejende med de mest almindelige grøntsager, så kan du se hvor nemt de kan varieres. Eksperimenter med f.eks. fennikel, grønne asparges, jordskokker, pastinark osv.

Spis kun økologiske grøntsager i diætperioden, du får mere næring og slipper for virkningen af ukendte kemikalier. Når du koger grøntsager, så kog dem endelig ikke for længe og kun i lidt vand. Vandet behøver ikke at dække mere end 1/3, eller mindre. Brug kogevandet til at drikke.

## De grønne krydderier

Du kan krydre maden med tørrede krydderurter. Merian, basilikum, rosmarin, oregano, løvstikke, citronmelisse. Der er mange forskellige, men brug det nænsomt. Du kan også plukke brændenælder, tørre dem og bruge dem som krydderi i f.eks. suppe, de er meget næringsrige, og kan også spises kogte på brød, hvis du kan lide det.

## Kogning af tørrede bønner og kikærter

Sæt bønnerne i blød natten over, smid vandet ud. Kog dem op uden salt, kasser kogevandet og skyl dem godt i en si.

Sæt dem over igen i nyt vand, tilsæt salt og lidt muskatnød. Kog dem til de er møre ca. 1 - 1 1/2 t. Lav en større portion end du kan bruge, og frys resten ned i små portionsposer.

## The

Drik masser af urtethe (ikke sort eller grøn the der indeholder koffein).

Start evt. dagen med at lave en stor portion urtethe, som du fylder på en termokande. Så har du altid varm the, når du trænger til et eller andet.



## Opskrifter til de første 8 dage

På de følgende sider er der forslag til de første 8 dages diæt, som du enten kan følge eller lade dig inspirere af. Spis altid nytilavet mad. Hvis du gemmer rester til næste dag, har maden mistet sin kraft, netop det du skal leve af. Lad være med at bekymre dig om du får vitaminer nok. Giv kroppen en pause på 10 dage. Vi er mange der har prøvet det. Hvis du tænker for meget på det, kan du eventuelt spise lidt gærflager (spørg helsekosten) på brød eller på maden. Du kan også spise tang i f.eks. suppe. Men du kan sagtens undvære ekstra vitamintilskud i 10 dage.

## 1. Dag

Når du kommer hjem fra tarmskylningskurset bør du ikke være sulten. Du har forhåbentlig spist rigeligt af det måltid, der blev serveret efter kuren. Du er sikkert tørstig, og har lyst til at drikke vand, men der skal gå nogen timer endnu, helst 4 timer efter måltidet. Det skal være varmt, kogt vand (ligesom the uden the). Drik alligevel ikke for meget, det tager ikke tørsten. Den går over af sig selv efterhånden. Skyl evt. munden med lidt koldt vand og hvil dig, så du glemmer det.

Aften:

Kartoffelmos, linser og kogte gulerødder. Skræl kartoflerne og skær dem i små stykker. Kog dem med lidt bouillon. Mos dem med lidt af kogevandet og lidt plantemargarine. Linserne skal ikke sættes i blød. Kog dem i let saltet vand til de bliver til en sauce med kogevandet. Kom lidt olivenolie i. Spar på saltet. Kog gulerødderne og drik grøntsagsvandet varmt til.

## 2. Dag

Morgen

Grød eller kornthe (Dahlia).

Dahlia tilberedes aftenen før. Rist hel hvede på en pande til det dufter godt. Knus kornene ganske lidt i en blender eller kaffemølle. Kom dem i en gryde med 6 gange så meget vand og lidt hørfrø. Kog det op og lad det stå til næste morgen. Så varmes det op og du drikker væden og spiser kornene.

Middag

Grøntsagssuppe med brød.

Skær f.eks. gulerødder, kålroer og champignon i passende stykker, rist dem i lidt olie og tilsæt vand. Kom lidt nudler i og lidt grønkål (eller brændenælder) og krydr med løvstikke eller oregano. Her er det første gang du spiser brød. Det skal være let hvedebrød eller boller.

Aften

Brune Ris, bagte kartofler med grønne bønner og tomatsauce. Det er godt at spise ris til aften. Ris er vanddrivende, hvis du har fået lidt vand i kroppen efter saltvandet. Kog brune ris i vand med lidt salt, de skal koge længe. Skræl kartofler evt. halver dem, og smør dem med lidt olie eller plantemargarine. Sæt dem i ovnen ved 225 C, og efter ca. 1/2 t tag dem ud og tilsæt friske eller frosne grønne bønner. Hæld evt. lidt vand ved og rør grundigt om. Tilsæt lidt salt og sæt det tilbage i ovnen. Bag videre indtil det er mørt. Sæt lidt grill på til sidst for at få overfladen sprød og lækker. Lav tomat-sauce af mel, margarine og boullionvand, og tilsæt koncentreret økologisk tomatpure.

## 3. dag

Aften

Couscous, grøntsager i wok og persillesauce.

Her vælger du 3 slags grøntsager, f.eks. hvidkål (eller bambusskud), gulerødder og courgetter. Varm lidt olie i en wok og put grøntsagerne i lidt efter lidt. Kom lidt salt og evt. lidt rosmarin i. Rør godt rundt, så det hele bliver ristet godt. Tag 2 hele tomater, skær dem i skiver, og kom dem i. De skulle gerne give væde nok til at koge grøntsagerne møre, ellers hæld lidt vand i. Læg låg på og lad grøntsagerne dampe færdig. Har du ikke en wok, kan en gryde også bruges.

## 4. dag

Aften

Spinatlasagne, kartofler og røde linser med bladselleri.

Tænd ovnen på 225 C. Lav en sauce af mel, plantemargarine og bouillon. Kom spinat i enten frisk eller frossen. Smør et ovnfast fad med olie, læg lasangeplader i bunden, så et lag spinatsauce, så et lag tofu og tomater i tynde skiver, så forfra med et lag lasagneplader osv. Det øvereste lag er tomat skiver og du afslutter med et drys hagede valnødder. Bages i ovnen til den er mør, ca. 1/2 t. Giv den lidt grill til sidst.

Røde linser skal ikke sættes i blød. De koges i vand sammen med skiver af bladselleri og lidt salt.

## 5. dag

Aften

Misosuppe og artiskok med brød

Vælg 3 slags grøntsager, f.eks. grønkål, gulerødder og kartofler. Skær grøntsagerne i passende stukke, rist dem i lidt olie. Kom vand på samt grønkålen, lidt nudler og evt. lidt tørrede tomater.

Når grøntsagerne næsten er møre tilsættes kogte kikærter og en eller 2 spiseskefuld miso (spørg helsekosten) rørt op i lidt vand. Da miso er salt, samges suppen først til med salt til sidst. Kog en hel artiskok (ca. 1/2 t) i letsaltet vand der dækker. Tag den op, og lad den dryppe af i en si.

Den spises straks, blad for blad (kun det nederste af bladet), som du dypper i suppen. Til sidst fjerner du "skægget" og spiser bunden på et stykke rugbrød med plantemargarine.

## 6. dag

Aften: Spagetti, tomatsauce med rosenkål og majscolber.

Saucen startes med at riste lidt meget fintskårne selleri og evt. lidt bøgehatte eller andre svampe i olie.

Kom mel i, og bag det godt igennem. Tilsæt vand og rør godt rundt, så sauce bliver jævn og lækker. Krydder med tamari (sojasauce) og tomatkoncentrat. Kog rosenkål og kom dem i sauce. Kog majscolber og hæld smeltet plantemargarine over.

## 7. dag

Aften

Basmatiris med ristede pinjekerner, bagte courgetter og gulerødder med ærtesauce.

Sæt ovnen på 250 C. Kog gulerødderne ganske let. Kom courgettestykker og gulerødder i et ovnfast fad med lidt olivenolie. Lad det riste mørt, til sidst med grill.

Kog friske eller dybfrosne grønne ærter i bouillonvand og blend dem, kom lidt olie og evt. vand i, så det får en god saucekonsistens. Drik gulerodsvandet til maden.

## 8. dag

Aften

Kartofler, broccoli og champignonsauce med hvide bønner. Hertil pandebrød (chapatis). Kog kartofler og broccoli hver for sig. Brug vandet til sauce. Rist lidt champignon, og kom det sammen med store kogte hvide bønner i sauce, som du laver af mel og plantemargarine.

Chapatis laves af mel og vand. Fint fuldkornshvedemel og evt. lidt majs mel. Der bruges ikke salt.

Ælt dejen godt og lad den hvile 1/2 t. Rul tynde runde pandekager ud, og bag dem på en pande til de buler op og dufter godt. Pak dem ind i et viskestykke så du spiser dem varme.