Raw Food Kickstart

Superform med supermat supersnabbt

Aida Reva

Alla rättigheter förbehålls. Ingen del av denna publikation får reproduceras eller spridas i någon form eller på något sätt, utan skriftligt tillstånd från utgivaren.

Läsaren bör regelbundet göra hälsokontroller hos läkare samt konsultera en läkare som rör hans/hennes hälsa och synnerhet avseende alla symtom som kan kräva diagnos eller läkarutlåtande.

RAW VEGAN KICKSTART Copyright © Aida Reva, Växjö 2020
www.aidareva.com

AIDA REVA

Förändringens tid är här

Jag trodde aldrig att en mental krasch skulle bli den viktigaste händelsen i mitt liv. Ibland behöver vi hamna i kaos för att kunna göra en förändring och börja se saker tydligt.
Den där morgonen för några år sedan då jag befann mig på jobbet, försökte få på mig säkerhetsbältet i min kontorsstol och hade tappat både tidsuppfattning och minnet förstod jag. Jag förstod vad jag hade gjort mot mig själv och det var för sent för att gå tillbaka. Jag var bränd. Jag visste inte hur jag hade kommit till jobbet och ifall det hade gått en timme eller 3 dar. För första gången var jag faktiskt rädd för vad som komma skulle.

Jag visste att ingenting skulle bli detsamma igen och det var min räddning. Idag är jag tacksam. Idag ser jag tydligt alla tecken jag ignorerade.
För den yttre världen verkade ingenting konstigt och jag verkade bara vara mitt förvirrade jag men inom mig rasade allt. Jag fick en ny chans att rätta till mitt destruktiva beteende och jag tog den.

Om jag kunde välja en enda lärdom från allt detta är att aldrig någonsin sätta något annat före sin hälsa. Det jag lärde mig under min resa är att hälsa är mer än lite sallad på tallriken och att jogga en gång i veckan. Hälsa är de tankar som formar vår inre kommunikation, de känslor vi låter härja i kroppen, det bränslet vi matar kroppen med och de aktiviteter och människor vi omger oss med.

När du ignorerar signalerna från din kropp kommer den försöka få din uppmärksamhet på olika sätt tills den får det. Ignorerar du dem tillräckligt länge är det inte säkert att du kan återvända innan du skadar kroppen för mycket.

Efter att jag flera år jobbat på djupet med mig själv, min kost, mitt inre och yttre har jag dedikerat mitt arbete och mitt liv till att hjälpa människor hitta sin balans i livet. Vi är alla olika och unika och vad som är balans för mig kanske inte är det för dig.
Vad får ditt hjärta att slå lite extra? Vad ger dig glädje och fjärilar i magen?
Är du den personen du vill vara och kan se upp till?
Sedan dess prioriterar jag mig själv. Jag lyssnar och lär.

Om mig

Jag brinner för personlig utveckling och kommunikation. Jag har många års erfarenhet, arbete och studier inom alla dess superkrafter som har med mänsklig kommunikation att göra, både inre och yttre. Jag jobbar med mental träning, ledarskapsträning och skapar verktyg för att förstå och utveckla sig själv och sin kommunikation.

Växtbaserad kost blev en av mina passioner när jag i många år led av hormonell obalans i kroppen som gav mig många hälsoproblem vården inte lyckades identifiera. Jag tappade allt förtroende och gav upp hoppet att hitta lösningen när jag blev erbjuden läkemedel som krävde leverkontroller i 18-års ålder. Jag förstod att vägen måste bli en annan. Så jag tog saken i egna händer.

Vid 34 års ålder är jag starkare och hälsosammare än jag någonsin varit och i mitt livs bästa form. Jag har inte ens tagit en Alvedon på 10 år.
Att hitta min väg har varit den viktigaste investeringen av tid och pengar jag gjort. Idag hjälper jag andra hitta sin.

KAPITEL 1

Äkta näring

Varför raw vegansk kost är nyckeln till hälsa

När man äter raw och veganskt betyder det att livsmedel äts i sina respektive naturliga, oprocessade tillstånd i högst 42 grader Celsius

Vad är raw vegansk kost?

En raw vegansk livsstil är det mest hälsosamma och näringsrika sätt att äta. Kosten är baserad på färska, råa vegetabiliska livsmedel såsom frukt, grönsaker, frön och nötter.

När man äter raw och veganskt betyder det att livsmedel äts i sina respektive naturliga, oprocessade tillstånd. Processad mat är mat som på något vis förändrats genom tillsatser, upphettning m.m. Genom att äta naturliga, växtbaserade livsmedel i sitt råa tillstånd kan kroppen dra full nytta av alla de vitaminer, mineraler och andra näringsämnen som tillagad mat inne innehåller eller har väldigt lite utav då upphettningen förstör mycket av näringen.
Många undrar om de verkligen kan överleva på en raw vegansk kost.

Det är viktigt att förstå att animaliska produkter som kött, ägg, mejeriprodukter och fisk inte innehåller några mirakelingredienser. Allt detta finns i råa vegetabilier. I själva verket får djur all sin näring från samma vegetabiliska källa. Alla näringsämnen du tror att du får från animaliska produkter finns faktiskt i rikliga mängder av högre kvalitet i växtriket.

Vad är det för fel med att tillaga mat?

Upphettad, tillagad mat är i huvudsak döda livsmedel. Det är ett gammalt förhållningssätt till mat som gör att vi tänker på ”mat" som automatiskt tillagad. Men om du värmer din mat över 42 grader Celsius tas maten ur sitt naturliga tillstånd och det förstör de flesta näringsämnen. Livsmedel förbättras inte genom kokning, stekning eller annan sorts tillagning. Tvärtom, det dödar vitaminer, mineraler, fibrer och protein och kan orsaka skapandet av potentiellt dödliga ämnen. Advanced Glycation End products (AGEs), produceras genom tillagningen. Dessa giftiga ämnen kan orsaka inflammation, för tidigt åldrande, viktökning, njursjukdomar, diabetes och även demens. Det har visats att de som äter en traditionell västerländskt kost, full av tillagade animaliska produkter har ökade och till och med skadliga nivåer av oxidativ stress. Oxidativ

stress är en kemisk obalans där man har för mycket skadligt syre i kroppen, alltså en obalans mellan fria radikaler och antioxidanter. Antioxidanter är det som skyddar oss mot fria radikaler. När vi får i oss mycket antioxidanter – vilket vi får genom en raw vegansk kost – så håller det kroppen frisk. Färdiglagad mat innehåller också en högre andel socker och värst av allt är att enzymerna som är så viktiga för matsmältningen bryts ned genom tillagning.

Att byta till en fräschare kost, fri från animalier och tillagning håller enzymerna levande, eliminerar AGEs och förhindrar inflammationer och oxidativ stress. Detta gör att du framförallt kommer att må bättre och som en naturlig följd också se fräschare ut än någonsin!

Adjöss till hunger och trötthet!

Låt oss prata om det här med dieter. Jag har sett människor testa dussintals olika dieter och under en kort period få resultat såsom viktminskning och ökad kondition men i slutändan ger de alltid upp. Varför? Det är enkelt. De flesta konventionella dieter handlar om att skära ner på kalorierna. Dessa dieter kräver att man äter mindre och då är man alltid hungrig, svag och trött. Oavsett hur bra de första resultaten kan vara vill ingen leva ett liv då man alltid lider av hunger och utmattning. Det är därför dieter inte fungerar och de är aldrig lösningen på några vikt- eller hälsoproblem. Även om man lyckas med en tillfällig diet innebär det att man till slut återgår till en kosthållning som skapat hälsoproblemen från början och gissa vad som händer? Man återfår dem givetvis. Du kan aldrig återgå till någonting som gav dig problemen från första början och förvänta sig att vara fri från dem i framtiden. En raw vegansk kost är helt tvärtom. Först av allt bör du fokusera på att äta för långsiktig hälsa och välmående istället för att svälta kroppen för att gå ner i vikt. Vikten är sekundär i prioriteringen och kommer att regleras när kroppen får alla nödvändiga vitaminer och mineraler den behöver. Det är alltså en bonus att man får en naturlig viktnedgång eller viktuppgång.
När du börjar äta de livsmedel som verkligen ger näring kommer din kropp reagera naturligt genom att göra sig av med slaggprodukter. De flesta dieter kräver att du räknar kalorier för att se till att du inte går över din dagliga "gräns". Följer man en raw vegansk kost har man inga sådana gränser. Naturlig mat har all sin näring kvar och kroppen känner av när den fått all näring den behöver för tillfället. Många tror att det är mängden som räknas men det är fel, det är kvaliteten kroppen är ute efter, det är näringen kroppen vill åt, inte mängden.
Vissa som äter raw och/eller veganskt räknar kalorier för att se till att kroppen får tillräckligt per dag om de tränar mycket eller är ute efter att öka muskelmassa. Om det känns bra kan man göra det i början men det är inget måste, bara känn efter och lyssna på kroppen.

Att byta till raw vegansk livsstil ger dig en fullständig förändring i om hur du ser på mat. Du börjar förstå att din aptit inte är något som ska ignoreras eller kontrolleras. Det är en signal om att kroppen vill ha näring. Genom att äta friska, råa livsmedel så återgår kroppen till sitt naturliga tillstånd i balans och harmoni. Kroppen hittar även till sin naturliga vikt och du behöver aldrig leva med hunger eller rädslan för mat.

Människor som äter denna kost lever en hälsosam livsstil eftersom frukter, grönsaker och bladgrönsaker som utgör majoriteten av måltiderna som är fulla med alla nödvändiga näringsämnen men också lågt kaloriinnehåll. Tack vare detta får man en hälsosam kropp utan att haka på farliga dieter och utan att behöva tänka på kalorier och begränsningar.

Kraften i växtriket

Många människor har lurats att tro att raw vegansk eller växtbaserad kost kommer att göra dem undernärda. Detta är bara fel. En rå växtbaserad kost är det mest näringsrika sättet att äta. Vet du vad din kropp behöver för att fungera optimalt? Vitaminer, mineraler, protein, fiber, essentiella fetter och enzymer - dessa är de viktigaste ämnena som kroppen helt enkelt inte kan fungera utan. Det är ingen tillfällighet att råa livsmedel från växtriket ger exakt dessa ämnen. Det gör att kroppens celler läker och växer för att få din kropp att bli så stark och hälsosam som möjligt. Växtbaserad kost är grunden för människan så oavsett vad din kropp behöver kan du hitta det i frukt, grönsaker och bladgrönsaker

Låt oss titta på några av de fantastiska egenskaperna i växtbaserad kost.

Enzymer: Mat i sin helhet i okokt tillstånd innehåller potenta enzymer. Enzymer behövs för att det du äter ska passera matsmältningssystemet, gå in i blodet och omvandlas till energi. Utan enzymer kan du äta hela dagen och fortfarande inte ha ork att fungera. Men det är inte allt enzymerna gör. Enzymer skapar också hormoner, bryter ner fibrer och håller blodet flytande genom att förhindra koagulering.

Alla råa vegetabiliska livsmedel är rika på enzymer. Det är bara när vi tillagar livsmedlen som deras naturliga enzymer förstörs. Genom att äta råa livsmedel kan du hålla dessa enzymer intakta och de kan fungera och göra det jobb de är till för.

Mineraler: Vitaminer brukar få all uppmärksamhet när det gäller kost men mineraler är precis lika viktiga att prata om. Om du har ätit en vanlig standardkost så kan du ha allvarliga mineralbrister.

Uppskattningsvis har 80% av befolkningen kraftig magnesiumbrist och minst 75% får inte tillräckligt med kalcium. Ca 2,2 miljarder människor runt om i världen lider av zinkbrist. Detta är en hälsokatastrof. Utan mineraler eller enzymer i vår kost kan kroppen helt enkelt inte fungera. När dessa enzymer inte fungerar på grund av brist på mineraler kan de inte heller skapa energi från den mat du äter.

Konstigt nog återfinns dessa mineraler i stora mängder i animaliska produkter men människor som äter animaliska produkter lider fortfarande av mineralbrister. Varför? Svaret är att oavsett hur mycket animaliska produkter du äter så kommer

du inte att få lika stora biotillgängliga doser av mineraler som finns i rå växtbaserad kost. Färdiglagad mat har mycket låga nivåer av användbara mineraler så om du förlitar dig på att enbart få mineraler från animaliska produkter kan du få mineralbrist. Men en uteslutande växtbaserad kost kommer ge kroppen allt den behöver.

Mörkgröna grönsaker som till exempel spenat och mangold är laddade med zink, magnesium och kalcium som du kan antingen äta eller dricka. Deras mineralinnehåll absorberas direkt in i blodet och detta är anledningen till att människor som äter till största del raw generellt inte behöver kämpa med mineralbrister i kroppen.

Vitaminer: Tillagade livsmedel är inte en bra källa till vitaminer heller. Det har uppskattats att så mycket som 80% av vitaminhalten går förlorad genom tillagningen. Det är därför så stora mängder av människor lider av vitaminbrist. Tillagad mat berövar kroppen de vitaminer som cellerna behöver för att fungera korrekt. Med tiden leder vitaminbrist till att celler bryts ner. Organ blir skadade och så småningom kan detta leda till kroniska sjukdomar och livslånga hälsoproblem.

Råa livsmedel ger precis det motsatta resultatet. I sin naturliga form är de fulla med biotillgängliga vitaminer som absorberas snabbt in i blodet och ger energi och liv.

Folk säger ofta att vitaminer behöver värmas upp för att kroppen ska kunna använda dem på rätt sätt men tester visar att varje gång du tillagar din mat så kan du förlora upp till 97% av folsyran, 96% av B12-innehållet och över 70% av C-vitaminet. Så sanningen är den att när du äter tillagad mat får du bara en liten andel av alla de naturliga vitaminer du behöver. Att byta till en rå, växtbaserad kost gör det möjligt att få alla nödvändiga vitaminer för vitalitet, välmående och en hälsosam livsstil.

Klorofyll: Detta är en av de mest unika fördelarna med att äta en raw växtbaserad kost. Du får massor av klorofyll som är det ämnet som gör växter gröna.

Klorofyll är fullt av magnesium som är viktigt för blodet. När du får i dig klorofyll från oprocessade växter, så transporterar det gröna pigmentet hemoglobinet och hjälper till att bygga upp dina röda blodkroppar

Klorofyllets molekyler fungerar nästan på samma sätt som hemoglobinet när det konsumeras. Dina blodkroppar byggs upp, renas och du får omedelbar energi och styrka. Dessutom skyddar klorofyllet dig från ett brett spektrum av cancerframkallande svampar och andra luftburna gifter.

PH-värde

Den viktigaste effekten av raw vegansk kost är att kroppen automatiskt neutraliserar sin PH-balans. Blod och kroppsvävnader har ett naturligt alkaliskt pH-värde. En vanlig kost baserad på kött, mejerier, halvfabrikat och besprutade livsmedel sänker pH-värdet till en för kroppen onaturligt nivå. Lågt PH-värde har kopplats till sjukdomar såsom hjärt-och kärlsjukdomar, allergier, fetma osv. Dessutom älskar cancerceller sura miljöer där de lätt kan växa och sprida sig.

Kött, mejeriprodukter, raffinerat socker och mjöl är några av de mest sura livsmedel du kan ge din kropp och eftersom en raw vegansk kost inte innehåller dessa så kan kroppen återgå till sitt normala pH-värde.

Med undantag för torkad frukt och tranbär så skapar nästan alla frukter och grönsaker en alkalisk miljö i kroppen. Genom att äta raw vegansk kost så äter du automatiskt alkalisk kost. Vissa nötter och frön har också ett surare pH-värde och bör konsumeras med måtta. Frukt och grönsaker kan ätas i obegränsade mängder.

Fördelarna med att äta växtbaserat är nästan oändliga och sträcker sig även bortom den fysiska hälsan. Det är inte bara kroppen som påverkas men även humöret, sinnet, tankarna och känslolivet. I själva verket finns det gott om andra goda skäl för att äta en rå växtbaserad kost, såsom planeten, miljön och framförallt djuren.

Djur som föds upp inom köttindustrin lever instängda i små utrymmen med andra djur. Ja, även i Sverige lider djur som föds upp för att bli ”mat”. Produktionen av boskap för matindustrin är också mycket skadlig för miljön. Uppfödande av boskap orsakar förstörelse av skogar för bete och orsakar allvarlig skada på världens vattenförsörjning. Det krävs nästan 2000 liter vatten för att producera ett halvt kilo kött. Vart är logiken i det? Denna mängd vatten och de massiva odlingar som krävs för att mata djuren hade direkt kunnat försörja svältande länder med mat.

Animaliska produkter skapar inte bara miljöförstöringar. De orsakar även påfrestningar på den globala livsmedelsförsörjningen. Nästan en miljard människor runt om i världen saknar

mat men vi producerar tillräckligt med växtprotein som skulle ha räckt till ungefär 11 miljoner människor. Vart tar all denna mat vägen? Den används till djurfoder åt inom köttindustrin. Vad skulle hända om vi delade ut halla dessa resurser till människor istället för att mata djur inom köttindustrin för att sedan äta djuren?

Fler människor skulle slippa lida av svält.

En växtbaserad kost är ett vänligare, renare och mer näringsrikt sätt att äta. Det skyddar dig från sjukdomar som diabetes, cancer, demens och andra allvarliga problem. Samtidigt hjälper det dig att bygga en stark, välmående och energifylld kropp.

KAPITEL 2

Kickstarta din raw veganska resa

De flesta föreställer sig att denna typ av kost är extremt begränsad och att man riskerar att gå hungrig, men stämmer det?

Många människor kämpar med att ta steget mot en raw vegansk kost för att det är ett helt nytt sätt att förhålla sig till mat och man inte vet vad man kan äta. De flesta föreställer sig att denna typ av kost är extremt begränsad och att man riskerar att gå hungrig. Sanningen är att du kommer att bli överraskad av hur mycket fantastisk, mättande och tillfredsställande mat du kan äta. Du kommer också att inse hur lite du saknar djurprodukter och bearbetad mat när din kropp är utrensad och fri från resterna av onaturliga produkter. Givetvis kommer det bli en övergångsperiod och ifall du råkar slarva är det viktigt att du ger dig själv utrymme, tålamod och kärlek. När du märker hur bra du mår av denna kost kommer du alltid ha något att gå tillbaka till ifall du skulle slarva eller tappa motivationen en period.

Vad kan man äta?

Mat som du kan äta i massor:

- Alla frukter
- Alla grönsaker och bladgrönsaker
- Färska råa örter
- Råa fermenterade vegetabiliska livsmedel, som surkål, och drycker som Kimchi

Mat som man bör äta med måtta:

- Nötter och frön
- Raw smör och nötost
- Groddar och baljväxter
- Torkade frukter och grönsaker

Mat som du kan äta lite av:

- Kallpressad olja
- Näringsjäst
- Nymalda kryddor

Mat som man inte bör äta:

• Alla tillagade livsmedel

• Alla djur

• Alla mejeriprodukter och ägg

• Alla bearbetade eller raffinerade, processade livsmedel, inklusive socker, mjöl, pasta, bröd, flingor, konserver

Som du märker ligger fokus på att bli av med inflammationsbildande, processade, sockerbaserade livsmedel och införa äkta mat som renar kroppen och hjälpa kroppen läka sig själv inifrån ut.

Om all växtbaserad kost är helt ny för dig rekommenderar jag alltid att du börjar med att rensa ut i köket. Gå igenom dina skåp, ditt kylskåp och frysen. Ta bort alla konserver, halvfabrikat, animaliska produkter - i stort sett allt som inte är färskt och okokt i sin naturliga form. Behåll bara mat som ger dig näring och energi enligt listan ovan.

Detta är en av de största förändringar du kommer göra i din nya livsstil. Människan är ett vanedjur och om ditt kök är fullt av saker du tidigare brukat äta så kommer suget och dina dåliga vanor få övertaget under en svag stund även om du trivs med din nya livsstil. Kroppen är sedan länge programmerad till att koppla njutning till dessa produkter.

Rensa köket och slänga gamla, ohälsosamma ovanor.

Nu när du har rensat ut köket kan du ersätta allt du tagit bort med redskap och livsmedel du behöver för att kicka igång ditt raw äventyr!

Jag rekommenderar inte att du går ut och köper ultradyra köksredskap på direkten men det finns vissa grundläggande verktyg som du faktiskt behöver och inte vill vara utan.

Mixer: Detta är för alla fantastiska smoothies, råa soppor och såser du kommer göra. Du behöver inte köpa en helt ny med flashig design och displayer. Om du redan har en mixer som fungerar och helst är minst 1000 watt så kommer den att vara perfekt att börja med.

Matberedare: Detta är en absolut nödvändighet för både huvudmåltiderna och efterrätterna. Lyckligtvis är detta ett köksredskap de flesta människor redan har. Som sagt, inget märkvärdigt behövs så länge den funkar.

Juicer: Det går jättebra att klara sig utan en juicer om
A) du kommer att göra mer juice än smoothies och
B), du har inte något emot det extra arbetet med att sila juicer genom en tunn duk för att få fiberfri juice. På lång sikt är dock en juicemaskin en bra idé eftersom färska juicer gör mycket för din hälsa. Det kan också vara mycket tidskrävande att göra juicer utan en maskin.

Torkugn: Massor av människor börjar sin raw food-resa utan att köpa en torkugn. Ställ in din vanliga ugn på lägsta temperaturen och placera maten i mitten av ugnen.

Se till att du lämnar ugnsluckan på glänt så minskar du torkningstiden till hälften. Kom också ihåg att hålla ett öga på din mat och med lite övning kommer du att göra perfekta torkade grönkålschips, frukt och allt annat gott.

Mandoline vs. Spiralizer: Du kanske redan känner till de underbara raw pasta- och nudelrätterna som blivit så populära på sistone. Du behöver en mandoline eller spiralizer för att kunna göra dem. Du kan naturligtvis försöka att skära allt med en kniv eller osthyvel, men det blir ganska tröttsamt och formen blir inte så bra. Eftersom spiralizers är dyrare, skulle jag först rekommendera en mandoline. Den fungerar riktigt bra och kommer spara dig tid när du lagar mat.

Det var allt! Med dessa redskap är ditt nya kök redo och du kan börja skapa de mest hälsosamma och utsökta måltider du kan tänka dig!

Så då kommer vi till ingredienserna. En stor del av din nya livsstil kommer handla om ingredienser av högsta kvalité, rätt förvaring och rätt intag av näring och kalorier.

För att få alla fantastiska hälsofördelar av denna kost är det bäst att försöka äta så mycket ekologiskt odlade råvaror som möjligt. Bekämpningsmedel av olika slag och genetiskt modifierade grödor är bara några av många anledningar till att undvika konventionellt odlade produkter. De innehåller givetvis mindre näring, de innehåller gifter och är inte hållbart odlade. Varje gång du köper ekologiska frukter och grönsaker förbättrar du din hälsa men uppmuntrar även jordbrukare att odla ekologiskt.

Den enda möjliga nackdelen med att köpa ekologiska livsmedel är den extra kostnaden. Beroende på var du befinner dig kan du minska kostnaderna genom att hitta lokala köpställen och dra nytta av de lägre priserna på ekologiska varor men fler och fler butiker jämnar nu ut priserna mellan ekologiska och konventionellt odlade varor. Om du har en stor familj och många vänner som vill köpa ekologiska varor med dig är det ofta möjligt att förhandla fram ett bättre pris med lokala handlare. Man upptäcker också ganska snabbt att dessa kostnader jämnar ut sig när man slipper regelbundna förkylningar och andra hälsoproblem.

Denna taktik kan hjälpa sänka priserna. Skulle det trots allt vara så att enbart ekologiskt inte passar in i din budget, oroa dig inte och skapa inte stress kring det. Försök bara att inkludera så mycket ekologiskt odlade produkter som möjligt, särskilt till dina gröna juicer och smoothies (eftersom dessa är koncentrerade doser) och undvik de mest besprutade produkterna. För att underlätta för dig har jag inkluderat en lista över vilka grönsaker och frukter som är mest respektive minst besprutade i receptdelen längst bak i boken.

Ät alltid de grönsaker och frukter som är i säsong. Detta är bra för din kropp, miljön och för din plånbok.

Matkombinering

Olika livsmedel smälter olika snabbt i magen så det är viktigt att veta vilka kombinationer som fungerar bäst för att undvika långsamma matsmältningar, jäsningar i magen och andra obehagliga symptom som t ex illamående, gaser och uppsvälldhet.

Dessa tips kommer att hjälpa dig kombinera dina livsmedel på ett sätt som är bra för din mage och din hälsa.

Lättsmält mat - gröna bladgrönsaker: Dessa är lättsmälta och kan kombineras med nästan alla livsmedel utan några problem.

Exempel: Spenat, selleri, sallad, örter som oregano, basilika, dill, persilja, mynta osv.

Svårsmält mat - grönsaker: Dessa alternativ är inte lika lättsmälta som de ovan nämnda, de har också en högre stärkelsehalt . Ät dessa med fett, proteiner och oljor samt feta frukter och grönsaker. Kombinera dock inte dessa alternativ med meloner, sura frukter eller söta frukter.

Exempel: Sparris, grönkål, bok choy, kål, zucchini, broccoli, okra, kål, aubergine, mangold, rödbetor, paprika, färsk majs osv.

Fetter och oljor: Fett smälts mycket långsamt i magen så blanda aldrig dem med snabbsmälta livsmedel. Undvik att kombinera dem med meloner, söta frukter, sura frukter, fettrika frukter och proteiner. Välj istället att kombinera dem med grönsaker och bladgrönsaker.

Exempel: Vegetabiliska oljor, fröoljor och nötoljor

Proteiner: Proteiner saknar fibrer och smälts mycket långsamt så kombinera inte proteiner med sura frukter, fetter, söta frukter eller meloner. Kombinera dem istället med grönsaker, syriska frukter och bladgrönsaker.

Exempel: Paranötter, mandlar, valnötter, pinjenötter, cashewnötter, solrosfrön, pumpafrön.

Fettrika frukter: Vissa frukter som t.ex. söta, feta frukter tar längre tid att smälta än andra frukter så är dessa bra att enbart äta ihop med bladgrönsaker eller äta dem för sig själva. Om din mage är av den tåligare sorten kan du blanda dem med syrliga frukter som apelsiner med avokado och tomater.

Exempel: Avokado, oliver, kokosnöt, durianfrukt

Syrliga frukter: Blanda inte syrliga frukter med meloner, söta frukter eller med frukter med hög stärkelsehalt. De kan däremot kombineras med fett, grönsaker, proteiner, gröna bladgrönsaker eller med sura frukter.

Exempel: Citron, lime, apelsin, grapefrukt, mandarin, ananas, tomat

Mellansyrlig frukt: Dessa går bra med sura frukter, gröna bladgrönsaker och söta frukter. Undvik frukter med hög fetthalt eller stärkelse och grönsaker.

Exempel: Äpple, päron, körsbär, persika, vindruvor, plommon, björnbär, hallon, blåbär, mango, guava.

Söta frukter: Dessa frukter tenderar att smältas långsammare så kombinera dem med bladgrönsaker, mellansyrliga frukter och andra söta frukter. Undvik stärkelser, sura frukter och grönsaker med söta frukter.

Exempel: banan, dadlar, kirimoja, persimon, litchi, jackfruit, groblad

Meloner: Meloner av alla slag smälts mycket snabbt och går inte ihop med de flesta andra livsmedel. Dessa bör endast ätas med bladgrönsaker.

Exempel: Vattenmelon, cantaloupemelon, honungsmelon, vintermelon osv.

Andra bra tips:

Blanda inte olika fetter i en måltid: Nötter har sina egna fetter och avokado har sina så när man blandar dessa två tillsammans i en måltid kommer matsmältningssystemet att behöva jobba extra.

Håll det enkelt med en fettkälla per måltid och då kommer magen att må så mycket bättre.

Om ditt matsmältningssystem är känsligt, undvik att blanda fett och socker. Socker smälts mycket snabbt medan fett tar längre tid att smälta vilket gör det tufft för magen att smälta allt tillsammans.

Om ditt matsmältningssystem är tåligt behöver du inte oroa dig för detta i lika stor utsträckning (men undvik ändå denna kombination på kvällarna då kroppen är känsligare). Det är ändå en god idé att försöka separera dessa fett och socker så mycket man kan.

Många människor kan hantera sura frukter och fett tillsammans. Sura frukter och även vissa mellansyrliga frukter kan fortfarande fungera med fett, om din mage kan hantera det. Prova några gånger för att se hur din mage reagerar.

Om du tycker att dessa regler är lite skrämmande och krångliga i början kan du spara detta till senare när du kommit in i det mer om du inte är så känslig.

Bara lyssna på din kropp efter måltiderna och du kommer snabbt att inse vad du kan hantera och vad du inte kan hantera - och såklart vad som får dig att må riktigt bra!

KAPITEL 3

Utrensningen

Som med alla omställningar finns det olika stadier under utrensningen. När man börjar med ny kost kommer man först att gå genom en reningsperiod innan man kan njuta av de effekter som kommer med kostomställningen. Det är naturligt och startar om kroppen. Välkomna utrensningen!

Avgiftningssymtom och hur man hanterar dem

Att välja en raw vegansk kost är en av de bästa, naturligaste utrensningsmetoder du kan göra för din kropp.

Du ersätter kemiskt belastade, söta, tillagade och bearbetade livsmedel med rena, färska vegetabilier och voila! Din kropp börjar snabbt att göra sig av med den giftiga lasten som den har burit på. Plötsligt känner du dig lättare, friare och renare än du gjort i årtal. Låter fantastiskt, eller hur?

Precis som med alla förändringar finns det olika stadier under processen och likaså i en kostomställning. När man börjar med en växtbaserad kost kommer man först att gå genom en reningsperiod innan man kan njuta av de fördelar som kommer med kostomställningen.

Även om dessa symtom kan vara obehagliga i början, kom ihåg att detta är en helt normal del av avgiftningen. Efter detta kommer du att få den bästa upplevelsen av denna livgivande kost men först måste vi få ut toxinerna ur kroppen.

Se det som att du ger dig själv en gåva. En gåva av bättre näring, en kost som förebygger cancer, en mage som fungerar optimalt, bättre blodsockerkontroll, ökad kondition och gränslös energi. För det är precis vad som händer. Att avgiftas är bara ett steg på vägen mot ett hälsosamt aktivt liv. Med det sagt, man behöver inte genomlida det så länge och det finns många bra sätt att lindra symtomen från utrensningen.

Låt oss ta en titt på vanliga symtom man kan få av att gå igenom en detox. Detta är vad du kan göra för att lindra dem

Trötthet och irritation: Många människor vet inte inte att tillagade och bearbetade livsmedel är fyllda med beroendeframkallande ämnen. Forskning visar att våra hjärnor lyser upp med glädjesignaler när vi äter mycket fet eller sockerrik mat och att vi blir vi beroende av alla dessa konstgjorda ämnen. Det är därför när vi plötsligt ersätter dessa ämnen med riktiga livsmedel våra sinnen blir förvirrade och går igenom en fas av en mindre glad sinnesstämning och utmattning. Det blir abstinensbesvär. Du rensar ut allt syntetiskt socker och biverkningarna av det. Tester har visat att socker har samma inverkan på kroppen som heroin och avgiftningen liknande.

Åtgärd: ge din kropp vad den behöver: I detta fall är den bästa lösningen att ge din kropp vila och den omsorg kroppen behöver. Ge dig själv lite tid så kommer du sen kunna återgå till ditt förbättrade jag.

Det är en stor förändring för både din kropp och själ och den behöver tid för att anpassa sig. Under dina första dagar av detoxen bör du ta sovmorgon och ta bara utföra lättare uppgifter eller jobb. När du blir trött- vila. Om du blir hungrig, se till att du har näringsrika mellanmål du verkligen kan njuta av nära tillhands. Var snäll mot dig själv och undvik potentiellt stressiga situationer så mycket som möjligt.

Hudproblem, finnar och rodnad: Om du har levt på en kost innehållande mest animaliska och processade produkter, alltså en för kroppen ganska tung kost, kommer levern, tjocktarmen och njurarna kämpa för att göra sig av med en ansam-

ling av gifter och slembildning. Eftersom huden är kroppens största organ har den stor roll i att försöka driva ut dessa gifter och detta kan leda till finnar, akne, ftorr hud, irritation eller rodnad.

Åtgärd: spola ut gifterna med vatten och enzymer. Så drick mycket vatten helst citronvatten. Detta kan verka skrämmande men det varar vanligtvis bara ett par dagar och kommer att lösa sig under loppet av din första vecka med raw vegansk kost.

Detta betyder inte att du måste leva med symtomen. För att hjälpa kroppen att få bort gifterna så fort som möjligt, se till att du dricker minst 8 stora glas vatten om dagen, ca 2-3 liter. Vattnet kommer att spola bort alla ansamlade gifter ut genom dina njurar och låta din hud återgå till ett balanserat tillstånd.

Ät mycket enzymrika frukter såsom papaya, mango och ananas under detoxen då dessa kraftfulla enzymer kommer att bidra till att gifterna bryts ner och fibrerna kommer att ta bort restprodukter ur kroppen. Se också till att äta en hel del frukter som innehåller massor av C-vitamin eftersom C-vitaminet hjälper till att minska irritation och inflammation. Citrusfrukter, bär, spenat, grönkål, äpplen, ananas, papaya, sötpotatis och paprika är alla mycket rika på vitamin C.

Blicka framåt! Det låter svårt men kom ihåg varför du började. Du kan gå igenom en kort period av röd eller torr hud! En raw vegansk livsstil kommer inte bara ge dig fantastisk hy utan även god hälsa och glädje! Symtomen är dina vänner!

Gas & uppsvälldhet: Gasig och uppsvälld mage är vanliga detoxsymtom som tyder på att matsmältningssystemet håller på att anpassa sig till ett sundare sätt att äta. Efter år av processade, syntetiska livsmedel kan det vara en riktig chock för systemet att behöva smälta riktiga och näringsrika livsmedel istället. De flesta livsmedel i en konventionell kost är helt fiberfria medan livsmedel i en raw vegansk kost är laddade med fibrer och därför håller det kroppen ren och frisk.

Åtgärd: öva på att kombinera mat med försiktighet. Ökningen av fibrer kan vara en utmaning för ett matsmältningssystem som inte är van vid det. Om magen känns full av luft, ser uppsvälld ut eller matsmältningen är trög är det viktigaste steget att lära sig rätt kombinationer av livsmedel för att minska uppsvälldhet.

Undvik misstaget att kombinera fettrika livsmedel med söta frukter eftersom denna kombination är mest sannolik att orsaka en trögare matsmältning och jäsning av mat i tarmen. När livsmedel jäser i magen blir gaser instängda och orsakar obehagliga symtom.

Välj noggrant ut de livsmedel som fungerar bäst tillsammans så matsmältningssystemet inte blir överbelastat. När du blir mer van vid att äta råa frukter och grönsaker blir magens förmåga att bryta ner dem bättre och du kommer att kunna experimentera lite mer.

Intensiv hunger: Okay, för det första: Du ska inte gå runt hungrig. Om du upplever ökad hunger och starka sug så är det inget att oroa sig över heller. För det andra: Du har precis gått från ett felaktigt sätt att äta som innehåller massor av kalorier till att äta frukt och grönsaker som tenderar att ha en mycket lägre kalorihalt så du kommer bara behöva äta lite större mängd till en början. Mättnadskänslan är annorlunda och man kan inte äta sig i ett komaliknande tillstånd på näringsrik mat.

Glöm inte bort att äta tills du blir mätt. Det är vanligt att man glömmer bort att man gått från en kost full med kalorier till en kost med lägre andel kalorier. Det är viktigt att äta rätt mängd för din kropp. Känn efter!

Åtgärd: försök inte att begränsa kalorier: Njut av en rad raw veganska livsmedel i stora mängder.

Raw växtbaserad kost är så fantastisk eftersom det inte kräver att du måste minska mängden mat du äter. Du beöver inte gå hungrig. Istället bör vänja dig vid att inte begränsa dig och det är fantastiskt!

Förbered mat i förväg, ladda upp med läckra smoothies, grönsaker, bars, pajer och njut av stora sallader och andra raw veganska måltider. Om du har energin under de första dagarna, försök dig på några läckra efterrätter!

Om du är van vid att begränsa kalorier kan det vara svårt att sluta med kaloriräkningen i början. Denna livsstil är hälsosam och balanserad så hunger är helt onödigt. Ät gott, ofta och tills du verkligen är nöjd och njut av vetskapen att du blir friskare av denna kost!

Det viktigaste sättet att ta sig igenom detoxen är att acceptera att du går igenom en massiv förändring fysiskt, själsligt och mentalt och att detta beslut gynnar din hälsa, kondition, lycka och livslängd. Ha tålamod med dig själv. Ta tid till att slappna av, skapa nya spännande maträtter och njut av den livsförändrande resan du är på.

KAPITEL 4

Den stora proteinmyten

Protein har en viktig roll i allt från reparationen av vävnader till skapandet av hormoner, muskelvävnad, hud, ben och även blod. Det är en viktig del av varje enskild cell i våra kroppar.

Det råder en stor missuppfattning kring proteinrika livsmedel. Många tror att om man inte äter stora mängder ägg, kött och mejeriprodukter så får man inte tillräckligt med protein. Detta är helt enkelt inte sant. Vi lever i en matkultur som blivit hjärntvättad till att baseras på animaliska produkter.

Växtbaserade livsmedel är utmärkta källor för den mängd proteiner som vi behöver. Faktum är att alla växtbaserade livsmedel innehåller protein. Den enda skillnaden är att när vi äter protein från vegetabiliska källor, får vi den mängd som vi verkligen behöver i en bra balans.

Protein spelar en viktig roll i allt från reparationen av vävnader till skapandet av hormoner, muskelvävnad, hud, ben och även blod. Det är en viktig del av varje enskild cell i våra kroppar. Rätt proteinmängd är en viktig del av en hälsosam kost. Dock är den korrekta frågan inte om protein behövs utan snarare hur mycket protein vi bör konsumera.

Protein beter sig inte på samma sätt i kroppen som kolhydrater eller som fetter gör. Det är lätt att tro att vi hela tiden måste fylla på med massiva doser av protein men för mycket protein kan vara skadligt.

Hur mycket protein behöver vi egentligen?

Enligt WHO (Världshälsoorganisationen) bör protein egentligen ta upp cirka 10% av vårt dagliga kaloriintag. Detta är den idealiska mängden protein i en balanserad kost och det är mer än tillräckligt för att hjälpa våra kroppar att läka, reparera och utföra en mängd andra viktiga funktioner. En person som äter vanlig västerländsk kost med flera portioner av animaliska produkter om dagen får då 16-20% av kalorier från proteinet.

Det är ett överskott av protein som kroppen helt enkelt inte behöver. Vad händer när vi konsumerar en animaliskt baserad kost med för mycket protein? Att äta för mycket protein kan leda till en utveckling av allvarliga sjukdomar såsom fetma, kalciumbrist, njursjukdom, hjärtsjukdom och även vissa typer av cancer.

Äter man en växtbaserad kost bestående av frukter, grönsaker, nötter och frön får man en naturlig balans på cirka 10% av kalorierna från protein. Den genomsnittliga raw foodisten kan lätt uppnå en perfekt proteinbalans genom att äta ett brett utbud av råa vegetabiliska livsmedel.

Ta bara en titt på proteinhalten i dessa grönsaker och frukter för att se varför du inte behöver äta kött att få det protein du behöver:

Grönsaker

Broccoli: Denna grönsak är packad med mer protein per kalori än en biff. I sitt råa tillstånd ger den 2,5 gram protein per 2-3 dl. Broccoli består av ett lågt antal kalorier och du kan äta mycket mer broccoli för att matcha kaloriinnehållet i en biff.

Blomkål ger liknande nivåer.

Spenat och grönkål: Vem skulle ha gissat att dessa bladgrönsaker innehåller mycket protein? 51% av spenatkalorier är rent protein och grönkål består av 22%.

Sallad: Ett salladshuvud kan ge upp till 5 gram protein innehåll.

Svamp: Lägg till en liten skål råa vita svampar till dina måltider och du kommer att öka ditt totala proteinintag med 2,2 gram, samma mängd råa shiitakesvampar kan till och med ge dig dubbla mängden proteiner.

Frukt: Du kanske blir förvånad över att det finns protein i färska, råa frukter. Frukterna är inte bara otroligt goda och fräscha men består också av ca 4 - 8% protein. Raw veganska maträtter innehåller massor av frukt eftersom de faktiskt innehåller proteiner med alla de 8 viktiga aminosyror som kroppen behöver.

Du bör kunna få hälften av ditt dagliga proteinbehov från alla frukter, inklusive:

Passionsfrukt: 2-3 dl passionsfrukt innehåller 5 gram protein, vilket gör dessa frukter en oväntat fördelaktigt tillägg till alla din dagliga måltider!

Granatäpplen : Dessa frukter kan tyckas vara en osannolik proteinkälla men om du äter ett granatäpple per dag skulle du öka ditt dagliga proteinintag med ytterligare 4,7 gram.

Guava: 2-3 dl råa, tropiska frukter kan förse dig med 4,2 gram protein.

Avokado: En medelstor färsk avokado ger dig 4 gram protein. Som en extra bonus har avokado också alla de viktiga aminosyrorna. Detta gör avokadon till en exceptionellt bra proteinkälla.

Apelsiner: En medelstor apelsin innehåller 1,3 gram protein.

Jordgubbar: En liten skål färska jordgubbar innehåller 1,1 gram protein.

Detta är bara ett litet urval av de många frukter och grönsaker som ger proteininnehållet du behöver. Även om dessa frukter och grönsaker ger rätt stor mängd protein så är de inte fullt lika packade med protein som de flesta djurbaserade livsmedel, därför kan du äta en större mängd och behöver inte begränsa dig eller räkna kalorier. Du kan njuta obegränsat av frukter och grönsaker och ge din kropp näring och en härligt energisk kropp. Djuren får allt protein de behöver från växtriket och det får vi också, vi behöver ingen mellanhand.

Att äta växtbaserat betyder dock inte att du är på något sätt är begränsad till att bara äta frukt och grönsaker. Kolla in alla andra proteinkällor som du kan berika dina dagliga måltider med:

Proteinpulver

Att äta färska vegetabilier kan ge dig gott om protein men det finns tillfällen där vi alla behöver ett extra tillskott (till exempel under perioder med ökad träning eller fysisk stress).

Oavsett om du tränar mycket eller helt enkelt har en begränsad aptit för att nå det dagliga intaget av protein kan proteintillskott vara ett bra alternativ för dig om du oroar dig över intaget.

Jag skulle rekommendera att köpa proteinpulver och hälla lite i din smoothie på morgonen som ett utmärkt tillskott av ren protein. Raw Hampa Protein är fantastisk näring som ger 5,3 gram protein per matsked och innehåller alla viktiga aminosyror som kroppen behöver.

Lägg till proteinpulver i din dagliga kost när du precis börjat med övergången till den växtbaserade kosten så hjälper det dig eftersom du då undviker plötslig nedgång i proteinhalt och din kropp kan successivt vänja sig. Det är också ett bra sätt att få in alla nödvändiga ämnen som du behöver.

Är växtproteiner inte "tillräckliga"?

En stor missuppfattning som har hållit människor från att äta växtbaserat är den tråkiga myten att växtproteiner inte är "tillräckliga" och att matkombinationerna vid varje måltid måste vara noga uträknade för att man ska få tillräcklig mängd protein och aminosyror. För egen del så känner jag att tanken på att behöva planera och kombinera varje näringsämne i mina måltider avskräcker mig.

Lyckligtvis är denna teori helt fel. Sanningen är den att växtproteiner varierar och ger olika aminosyraprofiler. Detta innebär att när man blandar bär, frukter och mörka bladgrönsaker i en mixer för att göra smoothie på morgonen så har man redan kombinerat alla de aminosyror som kroppen behöver, utan att ens tänka på det.

Det är inga konstigheter utan handlar bara om att vänja sig vid ett nytt sätt att äta och så länge du äter en mängd olika växtbaserade livsmedel, några nävar frön, nötter och olika växtproteiner så kommer du definitivt att få allt du behöver av väsentliga aminosyror och proteiner.

Nötter

Att äta en måttlig mängd med nötter kan hjälpa dig att få massor med protein. Till exempel:

Mandel: Släng i en näve mandlar eller ca 30 ml i din sallad och du får 6 gram protein.

Cashewnötter: En liten näve cashewnötter kommer att stärka ditt dagliga proteinintag med 5 gram.

Valnötter: 0.3 dl valnötter innehåller 4 gram protein.

Pekannötter: 0.3 dl pekannötter innehåller 3 gram protein.

Frön

Frön är laddade med protein och kraftfulla doser av antioxidanter, fiber, viktiga vitaminer och mineraler. Ät små mängder av dessa underverk för att fylla ditt proteinbehov.

Solrosfrön: Bara ett 0.3 dl av solrosfrön (cirka 3 matskedar) ger dig hela 6 gram protein!

Linfrön: Lägg till 0.3 dl av linfrön till dina måltider så får du 5,1 gram extra protein.

Chia frön: Det finns 4,4 gram protein i 0.3 dl av Chia frön.

Obs: Jag rekommenderar att du siktar på att få den största mängden protein från frukt och grönsaker och bara äter en begränsad mängd av nötter, frön och avokado, eftersom dessa livsmedel är ganska feta.

Som du kan se så finns absolut protein i överflöd i raw vegansk kost.

Skulle du välja att inte äta raw utan endast växtbaserat och tillagat finns ännu fler alternativ i bönor och ärtor.

Varför är det så att det fortfarande tjatas om att vi behöver höga doser protein för att få tillräckligt med energi och god hälsa?

Svaret är egentligen enkelt. Tänk på detta: 2,5 dl bröstmjölk innehåller bara 2,5 gram protein.

Om vi bara behöver en begränsad mängd protein under den mest avgörande perioden av livet, då vi växer i snabbast takt så är det inte rimligt att vi behöver en mycket större mängd protein i vårt vuxna liv när vi inte längre växer och utvecklas på samma sätt.

När det kommer till protein är balans lika med hälsa. Dessa färska vegetabilier tillsammans med en begränsad mängd nötter och frön ger våra kroppar en perfekt proteinhalt utan att överbelasta oss med onödiga och ofta skadliga mängder protein.

KAPITEL 5

Myten om B12

Det finns en hel del felaktig information om var B12 kommer ifrån, hur man får i sig B12 och vilken grupp människor som mest sannolikt har denna brist.

Vad är vitamin B12?

Vitamin B12 är ett viktigt vattenlösligt vitamin som spelar en avgörande roll i många av kroppens funktioner inklusive bildandet av röda blodkroppar och fungerande hjärna och nervsystem.

B12-brist kan orsaka allt från trötthet och viktminskning till stora komplikationer såsom förvirring, minnesförlust och nedsatt nervfunktion. Missförstå mig inte, brist på vitamin B12 är mycket verkligt och när det händer kan det vara mycket allvarligt.

Det finns dock en hel del felaktig information om var B12 kommer ifrån och hur man får tag på B12 och vilken grupp människor som mest sannolikt har denna brist.

Myt # 1: "Animaliska livsmedel är den enda naturliga B12-källan"

Sanning: Det är en vanlig myt att animaliska livsmedel är den enda källan till vitamin B12. Sanningen är att vitaminet inte finns i varken djur eller växter. Animaliska livsmedel har därför inte någon form av överlägsen förmåga att leverera detta vitamin.

B12 är en mikrob som produceras av mikroorganismer som finns i jorden. Enligt Dr. Michael Klaper, så finns vitaminet naturligt i munnen och tarmfloran. Trots påståendet om att B12 bara återfinns i djurbaserad kost behöver människor inte äta djur för att få denna vitamin. I själva verket har studier visat att organismen i tunntarmen syntetiserar vitamin B12.

Om djuren således inte är en källa till vitamin B12, varför ska vi då konsumera djur för att fylla våra B12 behov när kroppen är utrustad för att syntetisera sin egen B12-vitamin? Detta verkar ganska ologiskt men när konventionella dietister konfronteras med denna fakta kommer de vanligtvis besvara den med ännu en myt.

Myt # 2: "Men att äta frukt och grönsaker kommer inte att förse dig med vitamin B12."

Sanning: Konventionellt odlade produkter innehåller inte vitamin B12 i sig men det gör ekologiskt odlade produkter. Det borde inte vara en skillnad men det är det. Eftersom ekologiska produkter odlas på rätt sätt, utan giftiga bekämpningsmedel så får ekologiskt odlad mat B12 från mikrober i jorden. Detta är ytterligare en anledning till varför många raw foodister försöker se till att äta så mycket ekologiskt odlade livsmedel som möjligt.

Myt # 3: "Om du är en vegetarian/vegan eller äter raw food, har du förmodligen brist på vitamin B12 och bör testas."

Sanning: Du bör testas för vitamin B12-brist innan du ändrar din kost, inte efter. B12-brist är mycket vanligare hos de som äter konventionell tillagad kost med animaliska produkter. De flesta läkare testar inte ens dessa personer för eventuell brist på vitaminet. Däremot utgår läkare ofta ifrån att man har brist på B12 när denne får veta att man äter en vegetarisk eller vegansk kost.

Problemet med detta är att man ignorerar helt det faktum att de flesta människor med vitamin B12-brist faktiskt är köttätare. Många gånger kommer någon som är ett bara par veckor in i en vegankost få veta att de har B12-brist och att det är sannolikt på grund av den nya, växtbaserade kosten. Ändå utvecklas bristen på vitamin B12 mycket långsamt (ca 5 år) i kroppen, så det är mycket troligt att personen hade B12-brist på grund av sin tidigare livsstil.

En studie från Tufts University visade att över 40% av befolkningen i USA lider av brist på vitamin B12. Nu vet vi att vegetarianer och veganer är bara omkring 5% av befolkningen, så siffrorna visar sanningen.

Om en så stor andel köttätare lider av B12-brist är det uppenbart att människor som äter animaliska produkter inte är skyddade från brist på vitamin B12 genom sin kost.

Växtbaserad kost är därmed inte i större riskzon för B12-brist, tvärtom. Detta leder oss till ”Myt #4:

Myt # 4: "Vitamin B12 orsakas främst av brist på animaliska biprodukter i din kost."

Sanning: B12-brist uppstår främst från en bristande enzym - intrinsic factor - i tarmen, inte från att man väljer att inte äta djur. Intrinsic factor är det viktigaste glycoproteinet i kroppen och har som funktion att binda sig med B12 och se till att vitaminet tar sig igenom magen och når tarmarna. Utan intrinsic factor kommer B12 inte att överleva magsyrorna och man får därmed brist på B12.

Vad orsakar en brist på intrinsic factor?

Parietalcellerna i magen är ansvariga för att producera tillräckligt med intrinsic factor för att se till att du har gott om B12. När dessa celler skadas genom helicobacter-infektion så kan även magsäcken skadas på olika sätt, t.ex. genom stress, alkoholism, överanvändning av antibiotika och av vissa andra autoimmuna sjukdomar. Dessa orsakar alltså också en B12-brist i kroppen. Vanliga mediciner mot magsår förstör intrinsic factor-produktionen och orsakar därmed vitamin B12-brist.

Många av dessa tillstånd är bundna till ohälsosam kost så att byta till en växtbaserad livsstil kommer hjälpa dig att förbättra den viktiga intrinsic factor produktionen och förhindra B12-brist.

Som du ser är dessa vanliga påståenden om B12-brist felaktiga eftersom många människor helt enkelt missförstått vad B12 egentligen är och hur det fungerar. Enligt Dr Vivian Vetrano bildas B12 från koenzymer som redan finns inom godartade bakterier. Dessa enzymer kan hittas i vissa delar av kroppen såsom munnen. Dr. Vetrano förklarar att brister på B-12 ofta beror på långsiktiga matsmältningsproblem.

Det bästa sättet att läka och reparera tarmen är genom att undvika hårt processade och döda livsmedel som inte ger dig näring. När matsmältningen fungerar kan vitamin B12 nivåerna återgå till det normala.

Ska man använda kosttillskott?

Det är inget fel med B12-tillskott om du faktiskt behöver dem. Om du sedan tidigare lider av matsmältningsproblem och är orolig över att du har låga vitamin B12-nivåer rekommenderar jag att du testas först.

För att slippa fundera kan du testa din B12-nivå innan du ändrar din kost. I de flesta fall upptäcker man att man redan har en obalans från sin tidigare, köttbaserade kost. Att göra övergången till växtbaserad kost kommer hjälpa dig men om dina B12 nivåer är drastiskt låga är det viktigt att veta innan så du kan anpassa din kost därefter och läka din mage.

Cyanokobalamin och metylkobalamin är de två vanligaste typerna av B12 tillskott och den mer lättsmälta är metylkobalamin. Då det redan är biotillgängligt kan magen enkelt absorbera det och använda det utan att behöva omvandla ämnet. Methylcobalamin är också unikt eftersom det är den enda typ av B12 som passerar blod-hjärnbarriären utan att behöva omvandlas. Detta gör det möjligt för kroppen att direkt jobba på läkningen och skydda hjärncellerna. Du kan köpa certifierad vegansk metylkobalamin sublingual kosttillskott, då denna metod ”går runt” matsmältningssystemet och B12 går direkt in via blodomloppet.

Det är en god idé att fortsätta testa dina B12 nivåer regelbundet om du känner dig osäker, även om du redan äter kosttillskott. Det kommer att hjälpa dig att förstå vad som verkligen orsakar bristen och känna dig trygg att fortsätta med din växtbaserade kost istället för att låta dig skrämmas av myter.

Många som övergått till växtbaserad kost vittnar om bättrade B12 nivåer genom att deras matsmältningssystem har fått läka. Färska, obehandlade och näringsrika livsmedel stärker kroppen och med tiden behöver man inte längre några tillskott.

KAPITEL 6

Raw drycker- Mixa dig till välmående och vitalitet

Det är ingen tvekan om att rena växt-drycker är mycket bra för dig men en sak som många undrar är: vilken av dessa är det bättre alternativet?

Juicer och smoothies har blivit mycket populära. I allt större utsträckning skippar människor kaffe och energidrycker och får istället sin dagliga dos energi av dessa färska och 100% råa källor.

Det är ett bra sätt att garantera att du får all den näring och kalorier du behöver. Både juicer och smoothies ger en välbehövlig boost när hälsan brister. De är också fantastiska för korta, hälsosamma reningskurer och för att återställa hälsa och styrka. Om du har svårt att äta tillräckligt med färska råvaror och speciellt grönsaker, kan smoothies lätt hjälpa dig att enkelt balansera ditt dagliga behov.

Det är ingen tvekan om att rena växtdrycker är mycket bra för dig men en sak som många undrar är: vilken av dem är det bättre alternativet?

Mitt enkla svar är att var och en av dem har ett flertal unika fördelar och att båda bör ingå i din kost. Låt oss ta en närmare titt:

Juicer: Juicer görs från vätskan i en växt och tar bort allt fruktkött/fibrer.

Detta ger dig en superkoncentrerad shot av mineraler, vitaminer och antioxidanter som lätt absorberas och utnyttjas av kroppen. Eftersom den tjocka massan och fibrer har separerats bort behöver inte ditt matsmältningssystem jobba med att bearbeta dessa näringsämnen. Saften absorberas direkt.

Detta är perfekt för att få en hög dos av energi nästan omedelbart. Enligt Dr Max Gerson, (en pionjär inom 'juice-världen') ger juicer kroppen kraftfulla enzymer från växter som hjälper till med allt från matsmältning till njur- och leveravgiftning. Eftersom du kan packa enorma mängder av bladgrönsaker i en enda dryck, kan du också få klorofyll och andra antioxidanter i juicen som verkligen förbättrar hur du känner dig, ser ut och fungerar.

Frukter, grönsaker, örter eller bladgrönsaker med hög vätskehalt kan juicas med hjälp av en juicepress som pressar ut all vätska. Tänk på att denna process kräver mer arbete och tid än att göra en smoothie. Många människor gör smoothies till frukost och sparar juicen till senare när man har lite mer tid.

Blodsocker och juicer

Det finns delade åsikter angående juicer för diabetiker eller för andra med blodsockerproblem men vem som helst kan göra juicer, så länge man följer vissa riktlinjer. Om du har några problem med blodsockerkontroll eller har en leversjukdom är det bäst att undvika att dricka för mycket fruktjuicer. Då är det bättre med smoothies som behåller alla fibrerna i frukten då det håller blodsockret jämnt. Levern kommer inte heller att behöva jobba för mycket för att filtrera bort det plötsliga sockerrusset. Om du vill göra fruktjuicer och funderar på blodsockret kan du blanda frukterna med åtminstone dubbelt så mycket bladgrönsaker för att skära ned på sötman. Gröna äpplen är särskilt bra för att ge en mild söt smak utan att blodsockret påverkas.

Juicer som är baserade på enbart gröna grönsaker och frukter är utmärkta för att sänka och balansera blodsockret. Bittermelon är helt fantastiskt för att hålla blodsockret sunt tack

vare dess glukossänkande egenskaper. Bittermelon kan dricks på egen hand, tillsättas i andra juicer eller kombineras med allt från broccoli till selleri för en superbra anti-diabetes dryck. Dock skulle jag rekommendera att du bara gör en liten shot av denna juice och att du dricker den med mycket vatten eftersom bittermelonen verkligen är bittert.

Smoothies: Smoothies blandas medan juicer som pressas. Smoothies behåller fibrer som finns i de grönsaker eller frukter som används. Smoothies är utmärkta för att rensa ut slaggprodukter och gifter ur kroppen. De är också riktiga livräddare när det gäller att leva ett aktivt, växtbaserat liv. Smoothies är smidiga och lätta som måltider och ger koncentrerad och mättande näring i ett glas.

Smoothies höga fiberinnehåll hjälper till att hålla blodsockret på en jämn nivå. Det minskar inflammationer i kroppen och håller mättnadskänslan efter en måltid i flera timmar. Detta är särskilt bra om du har hyperglykemi eller en typ 2-diabetes, eftersom fibrerna i smoothies förhindrar plötsliga sockerrus samtidigt som de håller irriterande sockersug i schack. Nackdelen –om det finns en- kan vara att den höga fiberhalten kan göra det svårt för matsmältningssystemet att bryta ner växterna om man har väldigt känslig mage. Om du redan har matsmältningsproblem såsom Crohns sjukdom eller ulcerös kolit, kan det vara en god idé att inte börja med en stor mängd direkt utan vänja magen vid smoothies och juicer och allt eftersom magen blir starkare och reparerar sig mer och mer kan du öka dosen. När din tarm börjar att läka, kommer den kunna hantera att bryta ned fibrerna i smoothies utan problem.

Användbara tips för dina hemgjorda juicer eller smoothies

Ekologiska ingredienser: Eftersom både juicer och smoothies är i flytande form tar matsmältningssystemet snabbare upp alla näringsämnen än om du hade ätit livsmedlen i sin ursprungliga, fasta form. Detta gäller därför också alla bekämpningsmedel. Det är därför viktigt att göra dina juicer och smoothies med ekologiska produkter. Jag vet att det är svårt att äta 100% ekologiskt men när det kommer till dessa drycker i synnerhet är det viktigt att försöka använda de säkraste och mest naturliga råvarorna.

Vissa oekologiska frukter kan innehålla färre bekämpningsmedel än andra. Till exempel, om du inte kan hitta ekologisk grönkål undvik att använda grönkål i dina drycker eftersom grönkål som inte är ekologisk har hög halt bekämpningsmedel. På samma sätt tenderar oekologisk kål och blomkål att innehålla en mindre andel bekämpningsmedel än vissa andra oekologiska grönsaker, så de är säkrare att använda om du inte kan få tag på ekologisk grönkål. (Kolla in receptindex längst bak i boken för en fullständig lista över de frukter och grönsaker som minst och mest besprutade med bekämpningsmedel)

Var kräsen: När det gäller att välja frukt, grönsaker och bladgrönsaker för juicer och smoothies vill du bara ha det bästa. Ta lite extra tid för att hitta så färska och fina varor som möjligt. Känn, lukta och undersök alla frukter och grönsaker innan du köper dem. Ekologiska varor ser inte alltid lika perfek-

ta ut som konventionellt odlade varor så bli inte lurad av utseendet.

Drick juice och smoothies direkt: När du gjort en smoothie eller en juice är det viktigt att dricka dem på en gång eftersom ju längre tid de står desto mer oxiderar dem. En juice eller smoothie kan stå i kylen i högst 2-3 dagar innan den blir dålig men börjar oxidera direkt efter ca 10 minuter. Undvik att förvara dina juicer och smoothies i kylskåpet under långa perioder. Ju färskare de är när du dricker, desto mer näring får du.

Vänj dig vid smaken: Gröna juicer som består av massor av gröna bladgrönsaker och örter är fantastiska för hälsan men de kan ha en smak du inte är van vid eller direkt uppskattar. Om du tycker att en del av de gröna juicerna är lite för bittra för dig, blanda i ett par gröna äpplen och lite pressad citron eller lime. Detta kommer att göra underverk och smaken förändras till en flytande söt sallad och helt plötsligt blir drycken riktigt god.

Både juicer och smoothies är näringsrika, har rengörande egenskaper för kroppen och har en viktig roll i en bra växtbaserad kost. Se till att du inkluderar rikliga mängder av alla olika typer av juicer och smoothies som hjälper dig få tillgång till all näring du behöver.

KAPITEL 7

Fermenterad mat

En av de vanligaste förbisedda orsakerna till sjukdom och trötthet är obalans i matsmältningen. När skadliga bakterier tar övertaget i tarmen kan det påverka varje aspekt av din hälsa.

Balansera din kropp med näring

Människor över hela världen äter fermenterad mat för alla dess fantastiska, närande egenskaper. En av de vanligaste förbisedda orsakerna till sjukdom och trötthet är obalans i matsmältningen.

När skadliga bakterier tar övertaget i tarmen kan det påverka varje aspekt av din hälsa. Man blir mycket trött, har återkommande huvudvärk, tappar hår, dålig hy och naglar, få starkt sötsug eller hunger efter annan onyttig mat och ständigt ha förkylningar eller infektioner i kroppen. En överväxt av dåliga bakterier kan också orsaka aknebenägen hud, kalla fuktiga händer/fötter men även depression.

Om dessa symptom låter bekanta, är den goda nyheten att du kan återställa bakterieobalansen som pågår i din kropp. Börja att äta fermenterad mat som innehåller goda bakterier som hjälper kroppen bli av med skadliga bakterier. De goda bakterierna börjar växa i magen, dödar de dåliga och återställer tarmens funktioner.

Många upplever följande positiva effekter inom bara några dagar:

Ett förbättrat humör – Visste du att nästan 80% av hormonet serotonin som får oss att känna oss glada, faktiskt finns i din mage?

Viktminskning - Detta beror ofta på dåliga bakterier som förökar sig mycket snabbt orsakar en uppsvälld mage med massor av vattenvikt.

Strålande frisk hud - Kombinationen av höga enzymnivåer i fermenterade livsmedel skapar förmågan att döda dåliga bakterier och det minskar akne och rodnad. Huden får ett härligt lyster från en fungerande, god matsmältning.

Ökat fokus och ett klart sinne - Alla som någonsin haft en infektion av något slag vet att det mest irriterande är ett dimmigt sinne och en hjärna som känns långsam och trög. En överväxt av skadliga bakterier utlöser en stark immunrespons i kroppen och hjärnan, vilket gör att du känner dig långsam och förvirrad. När de probiotiska effekterna av fermenterade livsmedel börjas märkas, är det inte bara magen som mår bra men även ditt huvud och sinne.

Nog har du nu blivit övertygad om att ta med mer fermenterade livsmedel i din kost!

Vad är egentligen fermenterad mat?

Surkål och Kimchi kanske låter bekant.? Du har säkert gått förbi några konstiga hyllor med burkar av kimchi och surkål och låtit bli dem för att du inte vet hur det ska ätas. De är råa fermenterade grönsaker som naturligt har blivit nedbrutna under en tid. Råa fermenterade livsmedel skiljer sig från de som

är kommersiellt fermenterade eftersom dessa inte innehåller stora mängder av salt eller blivit pastöriserade på något sätt.

Den naturliga jäsningsprocessen är viktig för magen. De befintliga enzymerna i livsmedel blir ännu mer kraftfulla och får probiotiska egenskaper som är till stor hjälp för tarmfloran. Dessa nyttiga tarmbakterier kan förstöras genom år av en dålig, syrabildande standardkost. Försök att äta fermenterade livsmedel flera gånger i veckan eftersom det hjälper dig att bygga upp de godartade bakterierna och tarmen med lactobacilli.

Man har nyligen upptäckt att fermenterad mat också hjälper till med avgiftning i kroppen. Det hjälper kroppen ta bort lagrade gifter såsom tungmetaller, bekämpningsmedel och andra kemikalier som kan finnas i dina celler. Växtbaserad kost hjälper organen att reparera sig när avgiftningsprocessen är avslutad då de jobbat lite hårdare. Kroppen renar också sitt system genom att döda candidaöverväxt samtidigt som du får välbehövliga B-vitaminer.

Alla råa fermenterade livsmedel har visat sig ge stora fördelar för både kropp och själ, inklusive:

• Att förebygga och behandla magsjukdomar som IBS, läckande-tarmsyndrom, och celiakiinducerade magskador

• Minskad inflammation i hjärnan

• Stabiliserat humör, minskad ångest och depression

• Förbättrad astma och allergier

• Minskad trötthet och andra symtom inom autoimmuna sjukdomar

• Minskad bakteriell överväxt under cancerbehandlingar

• Förbättrad ämnesomsättning

Vilka raw fermenterade livsmedel är bäst?

De vanligaste fermenterade grönsakerna är rödbetor, kål, morötter och rädisor men nästan alla grönsaker är lämpliga för rå fermentering.

Kimchi: Kimchi är koreansk surkål. Det består ofta av en kåljäsning som också innehåller lök, salladslök, paprika och vitlök, vilket gör den väldigt smakrik. Kimchi innehåller många antioxidantrika ingredienser som ökar mineralinnehållet och enzymerna genom jäsningsprocessen. Om du vill förhindra näringsbrist och förbättra matsmältningen är Kimchi en självklar del i kosten. Kimchi kan blandas i sallader eller raw veganska nudlar ett par gånger i veckan för att höja dina nivåer av vitamin A, B-vitaminer, selen, järn och kalcium.

Surkål: Surkål är en av de mest populära formerna av fermenterad mat. Surkålen är laddad med nyttiga, probiotiska egenskaper och förbättrar immunförsvaret, läker tarmen och skyddar hjärnan från sjukdomar. Eftersom surkål fermenteras genom naturligt förekommande mjölksyra, hämmar det bakte-

riella överväxter och håller kroppen i balans. Många raw veganer lägger till två - tre matskedar av surkål i sina måltider för att få ett utmärkt utbud av fibrer, magnesium, kalium, koppar och vitamin B6.

”Apple Kraut”: Du kan också lägga till äpplen eller annan tärnad frukt i dina surkålsjäsningar. Det ger en söt och syrlig smak med extra hälsofördelar. Jästa äpplen innehåller probiotika som är ett ämne som bland annat är bra för mage/tarmkanal.

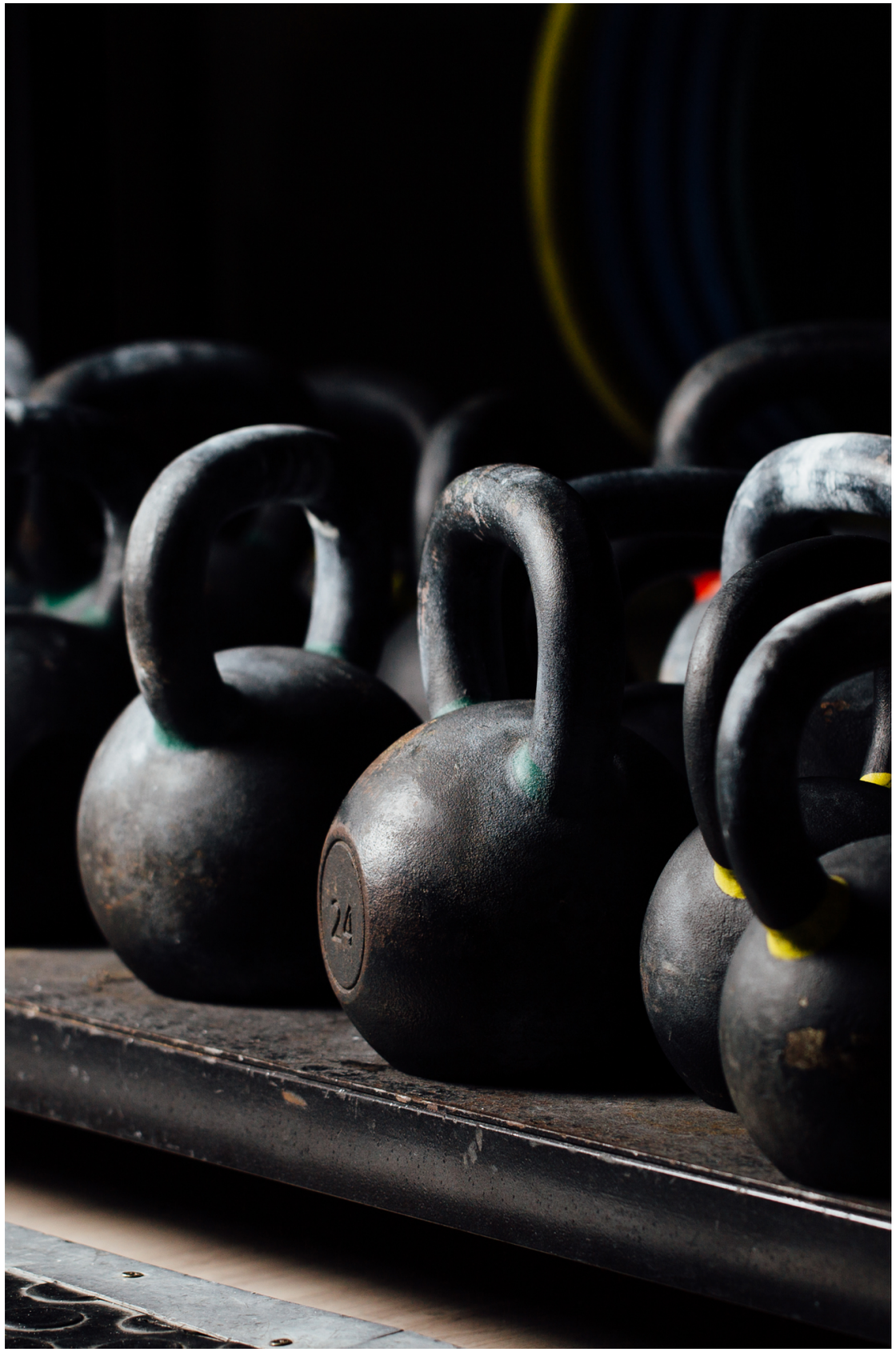
Kombucha: Kombucha är en dryck som hamnar högt upp på listan av näringsrika livsmedel på grund av sina starka hälsofördelar såsom dryckens förmåga att ta bort gifter ur kroppen. Detta gör att Kombucha är en av de bästa detoxdrycker som finns. Denna dryck kan till exempel hjälpa kroppen att reparera sig efter en kur av antibiotika. Kombucha kan också lindra inflammationer som orsakar för tidigt åldrande, viktökning, torr och rynkig hud och minskad energi. Kombucha får dig att se ung och fräsch ut. Många människor känt att de fått mer energi, minskad stress och tydliga förbättringar i hud och hår tack vare ett dagligt intag av kombucha.

Jag rekommenderar att alltid göra egna jäsningar hemma av både mat och Kombucha eftersom det som du köper i affären kan ha behandlats med värme eller kemikalier och det förstör näringen. Jäsningen är mycket lätt att göra och jag har inkluderat några superlätta recept längst bak i boken. Testa dem för att få läckra, hälsosamma fermenterade rätter.

KAPITEL 8

Att bygga muskler på växtbaserad kost

Av att äta en raw vegansk kost gör att du har tillgång mer energi än de som äter vanlig tillagad kost som består av mejeriprodukter och kött. Växtbaserad kost är alltså en fördel eftersom du har energin att träna längre och hårdare.



När det gäller att ha maximal energi och en stark kropp är muskelmassan nyckeln. Musklerna spelar en stor roll för ämnesomsättningen. Om den fungerar dåligt kan cellfunktionen bli allvarligt nedsatt vilket leder till en oförmåga att avgifta eller återuppbygga skadade celler.

Det är en vanlig myt att man måste äta animaliska proteiner för att bygga muskler. Det finns gott om idrottare som visar motsatsen. När det gäller styrka, vitalitet och muskelmassa så kan ingenting jämföras med att äta växtbaserad kost. Om du undrar om du kan bygga muskler på en raw vegansk kost är svaret verkligen ett "ja!".

Det är viktigt att inse att kött inte på något sätt leder till en bättrad förmåga att skapa och behålla muskelmassa. En snabb titt på några av de största och starkaste växtätande däggdjuren (som gorillor eller oxar) visar tydligt att växter har förmåga att bygga stora och starka muskler.

Anledningen till att en del har svårt att bygga muskler på en växtbaserad kost har ingenting att göra med näringsbrist i vegetabilier. Det handlar enbart om bristande kunskap om näring och/eller träning.

Håll koll på kalorierna: Ett av de största misstagen man gör när man försöker bygga muskler är att man äter för lite eller äter näringsfattigt. Vi vet att förmågan att bygga muskelmassa är direkt kopplad till att äta det kroppen kräver så det är viktigt att man har ett överskott av kalorier i kroppen. I grund och botten måste man konsumera ett större antal kalorier än det man bränner genom motion eller genom din normala ämnesomsättning. Eftersom råa, färska vegetabilier har låg halt kalorier behöver man äta en större mängd för att få ett överskott av kalorier. Det är ganska lätt att göra genom att tillsätta näringsrika smoothies eller mer kaloritäta livsmedel.

Dessa livsmedel är så pass näringsrika och fulla av fibrer så de tenderar att göra dig mätt mycket snabbare än vanlig tillagad kost. Därför är en raw vegansk kost är ett mycket enkelt sätt att gå ner i vikt men om ditt mål är att bygga muskler så kommer du behöva öka ditt intag av grönsaker, bladgrönsaker och andra proteinkällor. Om du har begränsad aptit kan du alltid få i dig en stor mängd kalorier från smoothies och gröna juicer. Ett bra sätt att göra det är genom att äta stora måltider av så kallade mono meals, d.v.s. måltider med enbart en frukt eller grönsak, t.ex. bananer, mangos eller andra kaloririka frukter.

Fyll på med protein: Den allmänna rekommendationen för dagligt intag av protein för att bygga muskelmassa är cirka 40 till 50 gram för kvinnor och 50 till 60 gram för män.

Kolla i kapitlet om protein för detaljerad information om utmärkta proteinkällor och se till att du varierar alla dessa källor för att få i dig tillräckligt med protein för att bygga muskler i den takt du önskar. Jag rekommenderar särskilt att använda Hampa-proteinpulver i dina smoothies när du tränar. Det är ett enkelt och lätt sätt att få i dig protein i ren form utan några animaliska produkter.

Styrketräning: För att bygga muskler behöver du skapa rätt omständigheter för muskelbildning. Detta gör du genom att

följa en balanserad rutin av viloperioder. Motion ökar också kroppens förmåga att ta till sig alla de essentiella aminosyrorna.

Som du redan vet så byggs musklerna genom styrketräning. Detta innebär att en hård träningsrutin är nyckeln till att bygga och behålla muskelmassa. Av att äta en raw vegansk kost gör att du har mer energi i kroppen än de som äter vanlig tillagad kost som består av mejeriprodukter och kött. Att vara raw vegan är alltså en fördel eftersom du har energin att träna längre och hårdare. Mejeriprodukter och kött belastar kroppen mycket för att det krävs mycket energi att smälta. Det gör inte naturlig, växtbaserad mat.

Tillväxthormon och IGF-1: En tredje och mycket viktig faktor för att bygga styrka och muskler på en raw vegankost är tillväxthormon (GH) i kroppen. GH hjälper din kropp att bättre syntetisera protein, bränna fett på ett effektivt sätt och minska risken för muskelförlust. GH är också viktigt att ha i insulinliknande tillväxtfaktorer (IGF-1) som frigörs i din kropp. IGF-1 hjälper till att bygga starka, kraftfulla och effektiva muskler. Man kan öka produktionen av IGF-1 genom att se till att tillväxthormon- och insulinnivåerna är höga innan man börjar träna.

Det bästa sättet är att äta ca 30 - 45 minuter innan ett träningspass. Måltiden måste bestå av hög proteinhalt med mycket kolhydrater. När du har avslutat ditt träningspass är tillväxthormonnivåerna förhöjda så din kropp kommer att öka produktionen av IGF-1. Det är en bra idé att äta kaliumrika livsmedel som grönkål, bananer, spenat och broccoli för att upprätthålla förhöjda nivåer av IGF-1 och tillväxthormonet.

Koll på kortisol: Om du inte håller ditt kortisol under kontroll kommer ingen av dessa faktorer hjälpa dig att behålla eller öka muskelmassan. Kortisol är ett stresshormon som har många skadliga effekter, allt från ökat fett runt magen till för tidigt åldrande och nedbrytning av muskelmassa.

Oavsett hur mycket protein du får i dig eller hur hårt du tränar, kan hög kortisolhalt i kroppen "förstöra" dina muskler.

Det finns några enkla åtgärder du kan vidta för att åtgärda detta:

• Ta dig tid att koppla av och varva ner för att minska stress.

• Träna inte tungt och hårt två dagar i rad (ha alltid en vilodag mellan träningspassen).

• Få gott om sömn. Sikta på 8 timmar per natt.

• Din raw veganska kost är perfekt för att hålla kortisolet i schack. Forskning har visat att genom att äta råa fiberrika livsmedel som bär, morötter och rödbetor kan få kortisolnivåerna att sjunka. Äter man C-vitaminrika livsmedel såsom citrusfrukter, broccoli och paprika så förhindrar man höga nivåer av kortisol helt och hållet.

Kalcium: Ät mycket bladgrönsaker, avokado, broccoli, nötter och frön. Dessa är alla bra källor till kalcium och hjälper dig

att undvika muskelspänningar vilket är viktigt när det gäller att framgångsrikt bygga muskler.

Bilden av veganer som taniga, undernärda eller svaga bygger på dålig vegansk kost. Det är viktigt att känna till att bara för att man är vegan är man inte automatiskt hälsosam. Jag kallar dessa för ”skräpmatsveganer”. Faktum är att raw veganer faktiskt lättare kan bygga muskler än någon annan grupp som följer en vanlig lagad blandkost. Det är för att raw veganer enbart äter livsmedel som är fyllda med energigivande enzymer och har mer energi rent generellt.

Om du följer dessa tips medan du tränar kommer du lätt och snabbt kunna bygga en stark, vältränad och kraftfull kropp genom en enbart växtbaserad och raw kost.

KAPITEL 9

Recept

Raw veganska maträtter är roliga, färska, enkla och mycket lätta att personifiera. Lek gärna med recepten, byt ut något till din favoritfrukt, grönsak eller ört. Njut av maten, smakerna och hälsan!

Sallader

Det finns inget bättre än en stor sallad fylld med färska, färgrika och ljuvliga ingredienser för att mätta magen och ge dig omedelbar energi. Prova dessa raw vegansallader som du med all säkerhet kommer älska!

Superenkel raw vegansk salsa:

• 1 st stor zucchini

• 1 st medelstor gul lök

• 3 st stora tomater

• 1 st liten paprika

• 1 tsk hackad vitlök

• Saften från en citron

• En handfull oregano

• En handfull hackad koriander

• Chilipulver och salt, efter smak

Finhacka zucchinin, löken, tomaterna och paprikan. Blanda ihop alla ingredienser i en stor skål med citronjuicen, vitlöken, örterna och kryddorna och servera.

En ljus och lätt sallad:

• 1 st stor strimlad rödkål

• 1 st medelstor röd paprika

• 1 st medelstor gul paprika

• 1 st grön paprika

• 1 st liten rödlök

• 0,5 dl färskpressad apelsinjuice

• 2,4 dl skalade och delade grapefrukter och mandariner

• 2 st små gröna äpplen

• 1 tsk färskmalen svartpeppar

• En nypa himalayasalt

Tärna paprikorna, löken, äpplen och häll allt i en skål med strimlad vitkål. Dekorera med mandarinerna och grapefrukten. Blanda svartpepparn och havssaltet i apelsinjuicen och blanda i dressingen. Serveras rumstempererad.

Snabba och läckra avokadobåtar:

• 2 st stora avokados

• 1 st liten hackad rödlök

• 1 tsk finhackad vitlök

• 250 gram hallon

• 1 st liten chili

• Juicen från 2 små lime

• 1 tsk mald spiskummin

• En nypa himalayasalt

Ta bort avokadoskalen och kärnorna. Dela avokadon på mitten. Mixa ihop löken, vitlöken, hallonen, chilin, spiskummin, saltet och limejuicen. Kör mixen tills allt är finfördelat.

Häll i mixen i avokadohalvorna och servera

Thaikryddad deluxe sallad:

Dressingen:

• 0,6 dl sojasås (nama shoyu)

• 0,6 dl vatten

• 1 st liten finhackad rödlök

• 2 msk vita sesamfrön

• 2 msk finhackad vitlök

• 2 msk finhackad ingefära

• 4 msk kallpressad, eko olivolja

• 2 tsk chilipeppar

Sallad:

• 6 dl hackad grönkål

• 4,7 dl strimlad vitkål

• 3 st röda hackade paprikor

• 2 st gula hackade paprikor

• 1,2 dl strimlade morötter

• En handfull hackade Thai limeblad

Lägg alla ingredienser till dressingen i en burk med ett lock och skaka väl tills allt är blandat.

Blanda i alla salladsingredienser i en skål. Häll gott om dressing över salladen och blanda igen. Servera och njut!

Smoothies

Vare sig det gäller en snabb och läcker frukost, en näringsrik lunch eller en god drink är en av dessa underbara smoothies perfekt för en dos av maximal smak, näring och energi!

Breakfast Blaster:

• 1,2 dl hallon

• 1,2 dl jordgubbar

• 3 dl vatten

• 2,4 dl dadlar

• 250 gram spenat

• En handfull mynta

Kör alla ingredienser i en mixer, servera i ett kylt glas och njut!

Very Berry:

• 0,5 dl björnbär

• 0,5 dl blåbär

• 0,5 dl jordgubbar

• Handfull kärnfria körsbär

• 250 gram babyspenat

• 2 - 3 dl vatten

Blanda alla ingredienser i mixen på högsta hastigheten och servera i ett kylt glas.

Citrus Bright Blend:

• 2,4 dl färskpressad apelsinjuice

• 1,2 dl färskpressad mandarinjuice

• 4,7 dl tärnad ananas

• 6 st grönkålsblad

Lägg alla ingredienser i en mixer och kör tills det skummar. Serveras rumstempererad eller lätt kyld.

Ultra Green:

• 3 st tärnade gröna äpplen

• 2 st kiwis skalade och tärnade

• 2 st avokados

• 2,4 dl spenat

• 1,2 dl tärnad selleri

• 1,5 dl vatten

Kör alla ingredienser i en mixer. Servera rumstempererad eller kyld.

Smooth Moves "Milkshake":

• 6 dl blöda mandlar

• 4,7 dl blåbär

• 4,7 dl björnbär

• 1 st liten tärnat rött äpple

• 12 st Medjool dadlar

• 2,5 dl vatten

Blötlägg mandlar över natten. Skölj och mixa med vatten.

Sila bort vätskan som finns kvar med nötpåse eller finmaskigt durkslag. Mixa med bären, det tärnade äpplet och dadlarna. Blanda tills drycken är slät och krämig. Servera i ett stort glas.

Creamy Green

• 2 st stora hackade gurkor

• 3 st stora kärnfria skalade päron

• 3,6 dl Cashewmjölk

• En nypa himalayassalt

Blanda alla ingredienser i mixern och servera kyld.

Sweetie:

• 4,7 dl jordgubbar

• 2 st stora bananer

• 8 dl spenat

• 1,5 dl vatten

• En nypa kanel

Gröna juicer

Dessa gröna energifyllda juicer ger ren, fantastisk energi och kraft från växtriket, ett intensivt tillskott av ren näring!

Ginger Power:

• 1 knippe babyspenatblad

• En handfull persilja

• 2 st gröna äpplen

• 1 selleripinne

• Juicen av en liten lime

• En knopp av ingefära

Pressa allt tillsammans och servera i ett vackert glas.

Green Root:

• 1 st knopp av ingefära

• 0,6 dl gurkmeja

• 2 st medelstora morötter

• 1 knippe mangold

• 1 st grönt äpple

• En nypa havssalt

Pressa alla ingredienser och njut!

Red root energy:

• 2 st stora rödbetor

• 2 st selleristjälkar

• 6 st grönkålsblad

• Juicen från en halv citron

Kryptonit:

• 6 st grönkålsblad

• 1 knippe ruccola

• 1 knippe romansallad

• 2 st gröna äpplen

Citrus Squeeze:

• Juicen från en stor orange

• Juicen från en mandarin

• Juicen från en halv liten citron

• 1 knippe bladpersilja

• 1,2 dl gurkmeja

Pressa alla ingredienser tillsammans och tillsätt en skvätt kanel innan servering.

Beet Detox:

• 3 st rödbetor

• 2 st selleristjälkar

• Juicen från en liten lime

Pressa alla ingredienser tillsammans och drick så fort som möjligt.

Passion Pineapple:

• En halv ananas skuren i bitar

• Ett gäng grönkålsblad

• En halva av en liten skalad och skuren apelsin

Pressa alla ingredienser tillsammans och servera i ett kylt glas.

Gurka och morotsjuice :

• 1 st stor gurka

• 2 st stora morötter

• Juicen från en liten citron

Raw veganska måltider

Dessa vackra måltider är mina favoriter eftersom de är rika på spännande smaker och klara färger samtidigt som de är fullspäckade av näring. Ät något som är färskt och näringsrikt och testa alla recept för att hitta dina favoriter!

Raw Vegan lasagne:

Pestosåsen:

• 3 st stora mogna tomater

• Juicen från en halv citron

• 4,7 dl basilika

• 1 msk kallpressad, eko olivolja

• 1 tsk finhackad vitlök

• 2 tsk oregano

• Havssalt och svartpeppar efter smak

Lasagnen:

• 3 st zucchinis tunt skivade med en mandolin

• 3,5 dl babyspenat

• 3,5 dl tunt skivade tomater

• 4,7 dl skivad portabello eller shiitake svamp

Blanda alla ingredienser för pestosåsen i en mixer och ställ åt sidan.

Ta en stor djup skål och placera ut några av zucchiniskivorna på botten i ett tunt och jämnt lager. Lägg sen ett tunt lager av babyspenat blad ovanpå detta lager.

Täck med ett tjockt lager av din pestosås på toppen, sedan ett lager av den skivade svampen och ett lager av de skivade tomaterna.

Upprepa processen med de övriga ingredienserna. Tryck lite på lasagnen varje gång du satt ett nytt lager för att hjälpa den hålla formen.

Slutligen, toppa det sista lagret med pestosåsen och några tomater. Kyl i kylskåpet i en timme för att låta allt att smälta samman och servera antingen kall eller rumstempererad.

Zucchini Pad Thai nudlar:

Spaghetti:

• 4,7 dl zucchini och paprika, skurna som tunna nudlar

Såsen:

• 2,4 dl hackad bok choy

• 1 st finhackad gräslök

• 0,6 dl sojasås (nama shoyu)

• 1,5 msk agavesirap

• 2 msk raw vegan cashewnötssmör

• En halv gul lök tunt skivad

• 0,5 tsk chilipulver

• 1 tsk finhackad vitlök

• 1 tsk hela vita sesamfrön

• 0,25 tsk hackad ingefära

Ta en stor skål och vispa ihop sojasåsen, agavesirapen, cashewnötssmöret, löken, gräslöken, vitlöken, ingefäran och chilipulvret. Tillsätt sen bok choy och låt det stå i 10-15 minuter.

När bok choy helt blötlagts, lägg till zucchini- och paprikanudlarna i skålen och blanda väl. Strö över med vita sesamfrön och servera.

Marinerad örtsvamp:

• 5 st stora portabellosvampar

• 1,5 msk sojasås (nama shoyu)

• 1,5 msk kallpressad, eko olivolja

• 1 tsk finhackad vitlök

• 1 tsk timjan

• 1 tsk oregano

• En handfull finhackad basilika

• 1 kvist finhackad persilja

Pålägg:

• 1 dl skivade söta körsbärstomater

• 1 st rödlök tunt skivad

• Juicen av en halv citron

Blanda sojan, olivoljan och vitlöken med alla örter. Lägg i svampen och rör om så de suger åt sig blandningen.

Placera ut svampen på ett torkpapper och kör i torkungen i ca 2,5 timmar. De kommer mörkna och börja dofta himmelskt!

Ta ut svamparna från torkungen och strö över några körsbärstomater, den tunt skivade rödlöken och lite pressad citron.

Råa frökex

Utmärkt att mumsa på mellan måltiderna, doppa i raw salsa eller använda som grund för fantastiska smörgåsar. Dessa kex kommer bli en ny favorit!

Kryddade grönsaks- och frökex:

• 4,7 dl hela linfrön

• 4,7 dl malda linfrön

• 7 dl pumpafrön

• 7 dl Chia frön

• 4,7 dl pressad morotsmassa

• 4,7 dl pressad spenatmassa

• 1 st stor hackad rödlök

• 1 st stor hackad paprika

• 2 tsk malen spiskummin

• 0,5 tsk torkad oregano

• 2 tsk hackad vitlök

• 2 tsk torkad koriander

• 1,5 tsk havssalt

• 1,5 tsk svartpeppar

Blötlägg alla frön under natten, skölj och torka. Lägg rödlöken och paprikan i en matberedare och kör tills du har en fin smet.

Blanda alla ingredienser och strö ut smeten på ett torkpapper och placera i torkungen i cirka 12-13 timmar på 46 ºC.

Kanelkex med 3 sorters frön:

• 3,5 dl pumpafrön

• 0,5 dl solrosfrön

• 2,4 dl malen linfrön

• 3,5 dl hela linfrön

• 2 dl vatten

• 2 tsk mald kanel

• 0,5 tsk riven muskot

• En nypa himalayasalt

Blanda alla ingredienser i en stor skål. Sprid ut ett tunt lager på ett torkpapper och placera i torkungen. Börja med 46 ºC i ungefär 90 min. Fortsätt sedan torka på 43 ºC de resterande 10 timmarna.

Kanelkryddan ger kexen en söt smak.

Örtiga medelhavskex:

• 4,7 dl solrosfrön

• 7 dl malda linfrön

• 2,4 dl hela linfrön

• 2 dl vatten

• 1 tsk torkad basilika

• 1 tsk rosmarin

• 1 tesked oregano

• 1 tsk svartpeppar

• 1 tsk himalayasalt

Blanda alla ingredienser i en stor skål och sprid ut ett tunt lager på ett torkpapper.

Torka blandningen på 43 - ºC i 11-12 timmar. Njut sen av en supergod basilika och tomatsmörgås.

Chips

Dessa recept kan du anpassa precis som du vill med kryddor och smaker och de är både nyttiga och goda att ha som efterrätt, snacks eller mellanmål.

Krispiga grönkåls-och oreganochips:

• 1 grönkålshuvud

• 3 msk kallpressad, eko olivolja

• 2 tsk oregano

• 2,5 tsk hackad vitlök

• 1 tsk havssalt

• 1 tsk svartpeppar

Ta bort alla stjälkar från grönkålen och tvätta noggrant och låt dem ligga i vatten medan du blandar kryddningen.

Blanda oljan, oreganon, vitlöken, havssaltet och pepparn i en skål och blanda väl.

Lägg grönkålen i kryddningen och massera in blandningen tills bladen börjar mjukna. Torka i 5 timmar på högst 43 ºC. Om du använder en vanlig ugn istället för en torkugn, se till att ställa in den på den lägsta temperaturen (det brukar vara 50 grader).

Söta sesam- och rödbetskryddade chips:

• 10 st rödbetor

• 0,5 tsk allkrydda, eko, naturlig eller grönsaksbuljong

• 2 tsk mald kanel

• 2 tsk malda sesamfrön (oskalade)

• 1 tsk havssalt

• 1,5 msk kallpressad, eko olivolja

Skiva rödbetorna i tunna chips med en mandoline. Lägg dem i en skål och tillsätt alla ingredienser.

Massera in blandningen på rödbetorna noggrant tills de är helt täckta. Placera ut på ett torkpapper och torka dem i 8 timmar på 43 °C i ugn eller torkugn.

(Obs! Lämna ugnsluckan lite öppen)

Fermenterade rätter

Näringsrika och probiotiska tillbehör passar till alla rätter och är superbra för magen!

Äppel- och kål-Kimchi:

• 3 l st av kärnfria Napa kålblad, skurna i strimlor

• 6 st hackade salladslökar

• 2 st äpplen mosade till puré

• 1 st liten tunt skivad rättika

• 1 st stor morot

• 0,6 dl salt (jod kommer att stoppa kimchin från att jäsa)

• 1 liter vatten

• 2 tsk finhackad ingefära

• 1 msk finhackad vitlök

• 4 msk koreanska paprika (gochugaru)

Ta en stor skål och massera salladskålen med saltet i skålen. När den är mjuk häller du på vattnet.

Tyng ner salladskålen med ett platt och tungt föremål som exempelvis en tallrik tills kålen är platt och låt stå så i ca 2 timmar. Ta sedan bort salladskålen och skölj dem ordentligt i kallt vatten. Låt torka.

Ta en annan skål och blanda saltet, ingefäran och vitlöken med den koreanska paprikan.

Ta resterande vatten från salladskålen och häll detta i mixen, tillsammans med morötter, rättikan, löken och äppelpurén. Blanda noggrant och lägg sedan din kimchi i en ren och torr glasburk.

Lämna lite utrymme i burken innan du stänger locket. Låt burken stå ett mörk och varmt utrymme under 3-4 dagar och förvara sedan i kylskåpet.

Nu kan du njuta av kimchin! Den bör ätas inom 2 veckor för bästa smak!

Lätt hemmagjord surkål:

• 1 st grönkålshuvud

• 2,5 msk havssalt

Ta bort de yttre bladen av grönkålen och lägg dem åt sidan. Skiva dem tunt med en mandoline. Ta en stor glasskål, placera ut ett lager av grönkålen och häll på en generös mängd himalayasalt. Upprepa tills kålen är klar.

Tryck ner grönkålen ordentligt och sedan täck den med de bladen du lagt undan.

Täck över med ett lager av plastfolie. Ta en ny skål och placera den ovanpå plasten. Placera ett tungt föremål i den nya skålen för att tynga ner grönkålen.

Låt stå i 24 timmar. Kolla mixen ett par gånger under dagen och tryck ner för att se till att saltvattnet täcker kålen helt och hållet. Låt kålen att jäsa 3 till 4 dagar.

När allt detta är klart, öppna locket och släng bort det gråaktiga lagret av grönkålen som ligger högst upp. Nu är blandningen redo att hällas över i en glasburk. Stäng locket tätt innan du sätter den i kylskåpet.

Grönkålen kan förvaras i kylskåpet upp till en månad. Den är supergod att användas som en sidorätt till all mat!

Raw sockerfri vegansk kombucha:

• 3 liter vatten

• 3,5 tsk grönt te

• 3,5 dl agavesirap

• 1 'SCOBY paket'(kombucha starter)

• 0,5 liter pastöriserad vit vinäger eller äppelcidervinäger

Koka vatten och lägg i teet och agavesirapen. Rör om med en ren sked och låt blandning lösas helt. Sedan täcker du burken med en ren trasa.

När den är uppnått rumstemperatur ska vätskan hällas över till en behållare. Lägg till vinägern och SCOBY paketet. Slutligen täck över med ren trasa och placera burken på en mörk plats där temperaturen är 21 - 24 °C. Se till att du inte rör kombuchan alls när du ställt undan den.

När du använder agavesirap är jäsningsprocessen lite längre. Låt kombuchan stå och jäsa i 12-14 dagar.

När kombuchan har jäst klart, häll över den i en ren och torr glasburk och slut tätt locket. Förvara kombuchan i kylskåpet i upp till 2 månader.

Raw veganska efterrätter

Njut av dessa dekadenta mjölkfria, äggfria, raw veganska läckerheter! Dem är laddade med naturliga smaker av färska frukter!

Breezy Mango Guava Sorbet:

• 4 st mogna mangos
• 3 st Guava
• En handfull av grovhackad mynta

Skala och ta bort fröna i guavafrukten och mangon. Kör ingredienserna i en matberedare och gör en slät puré av allt.

Om du har en glassmaskin kan du också köra blandningen i den och frysa.

Om du föredrar att göra sorbeten för hand kan du hälla blandningen i en stor behållare och förvara den i frysen i 5 - 6 timmarna. Se bara till att du blandar mixen en gång per timme, för att den inte stelnar alltför mycket.

När den är krämig men fast kan du ta ut sorbeten från frysen och servera i små skålar.

Exotiska fikonbars:

• 7 dl torkade fikon

• 4,7 dl Medjool dadlar - urkärnade

• 1,2 dl torkade körsbär

• 1,5 tsk malen kanel

• 0,5 tsk riven muskot

• 0,5 tsk mald kardemumma

• En nypa svartpeppar

Blanda alla ingredienser i en matberedare och kör tillsammans tills smeten är degig.

Ta blandningen och tryck ner i botten på en fyrkantig form. Skär mixen i lagom stora rektanglar. Placera formen i kylskåpet i 30 min för att blandningen ska stelna. Varsågod och njut!

Du kan även slå in dem i plastfolie och förvara i kylskåpet i en vecka. Då har du alltid något gott att äta.

Raw Cacao Black Forest Tryfflar:

• 7 dl mandelmjöl

• 1,5 dl kakaopulver

• 1,2 dl torkade körsbär

• 3,5 dl Medjool dadlar - urkärnade, avsköljda och torkade

• 0,5 tsk ren vaniljpulver

• 0,5 tsk havssalt

• 1,2 dl blötlagda cashewnötter

• 1,2 dl mandelmjölk

• 0,6 dl agavesirap

Blanda kakaon, havssaltet och mjölet i en stor skål och ställ undan medan du gör följande:

Mixa cashewnötterna, mandelmjölken, agavesirapen, körsbärna, dadlarna och vaniljpulvret och kör i mixern tills allt är välblandat.

Blanda de blöta ingredienserna i skålen med torra ingredienser i små mängder åt gången, blanda tills du har en tjock men mjuk konsistens. Kyl blandningen i kylskåpet i ca 20 minuter. Då blir smeten lättare att jobba med. Ta blandningen och rulla små runda bollar.

Lägg ut ett bakplåtspapper med alla bollar och strö över resterande kakaopulvret. Placera i kylskåpet igen i ytterligare 20 minuter och servera.

Raw Vanilla Berry Cheesecake Mousse:

• 7 dl cashewnötter - blötlagda, sköljda och torkade

• 0,5 dl mandelmjölk

• 3,5 dl björnbär

• 3,5 dl blåbär

• 2,4 dl hallon

• 3 msk agavesirap

• 0,5 tsk rå vaniljpulver

• 1 tsk limejuice

• En nypa havssalt

Mixa alla ingredienser i en mixer och blanda tills smeten är tjock. Frys smeten i ca 1,5 timmar innan moussen är klar att serveras.

Raw kako-pajskal:

• 2,4 dl solrosfrön

• 0,6 dl hela sesamfrön

• 4,7 dl Medjool dadlar - urkärnade

• 1,2 dl kakaopulver

• 0,5 tsk vaniljpulver

• 0,5 tsk havssalt

Lägg alla ingredienserna i en matberedare och kör tills blandningen är fuktig och smulig.

Tryck ut blandningen i en fyrkantig Pyrexpanna eller annat som fungerar för dig och tryck ner blandningen jämnt med baksidan av en stor sked. Kyl i kylskåp och låt den stelna lite.

Om du vill ha ett extra fast och torrt pajskal, kan du också sätta den i en torkugn och torka tills du når önskad konsistens.

Pajskalet kan ätas på egen hand som en snabb och krispig efterrätt eller fyllas med en raw vegansk mousse eller fruktfyllning.

Besprutade livsmedel

Detta är en lista över de 12 mest besprutade frukterna och grönsakerna samt 15 minst besprutade. Listan kommer att

hjälpa dig att välja de bästa alternativen oavsett om de är ekologiskt odlade eller inte.

Raw veganska dietister rekommenderar att man undviker att äta konventionellt odlade produkter från listan över de mest besprutade. Detta beror på att dessa livsmedel tenderar att vara mest besprutade med bekämpningsmedel. I listan finns också de konventionellt odlade produkterna som är minst besprutade.

Ska du handla från den listan som visar de tyngst besprutade rekommenderar jag att du enbart köper ekologiskt för att undvika de negativa effekterna av giftiga kemikalier.

De tyngst besprutade:

- Äpplen
- Selleri
- Söta paprika
- Persika
- Jordgubbar
- Nektariner
- Druvor
- Spenat
- Sallad
- Gurkor
- Blåbär
- Potatis

De minst besprutade

- Lök
- Söt majs
- Ananas
- Avokado
- Kål
- Söta ärtor
- Sparris
- Mango
- Äggplanta
- Kiwi
- Cantaloupmelon
- Sötpotatis
- Grapefrukt
- Vattenmelon
- Svamp

Jag hoppas att du nu fått en hel massa inspiration och att du tar steget att testa dig fram, experimentera, leka och njuta i köket med alla dessa färgglada rätter. Kom ihåg att göra det till en rolig aktivitet istället för att sätta press på dig själv. Du kommer troligen ifrån en 100% konventionell metod av matlagning så ge dig själv tid att utforska, testa och känna in hur den veganska eller raw veganska kosten steg för steg ger dig ny energi, näring och glädje.

När man gör något så viktigt som mat till tunga måsten och press skapar man stress i kroppen och framförallt magen påverkas vilket gör att man har svårare att ta upp näring. Raw Food är inte en diet, inte heller enbart en kost, det är en livsstil och du kommer märka hur mycket det förbättrar och påverkar på ett djupare plan och hjälper dig att både känna och tänka mer harmoniskt.

Att välja en växtbaserad kost kommer att förbättra varje del av ditt liv, från din eget välbefinnande till världen omkring dig. Denna livsstil ger fantastiska upplevelser och visst kommer också en del utmaningar på vägen, det är helt normalt. Ha tålamod, var snäll mot dig själv, behåll fokus och du kommer snart att se de fantastiska resultaten i form av mycket mer energi, glädje, motivation, en känsla av lugn och harmoni i kroppen samt ett klarare sinne.

Du har påbörjat en mäktig resa mot ett bättre liv samtidigt som du har öppnat upp en värld av fantastiska smaker i överflöd och i nästan oändliga variationer. Kom ihåg att ha kul! Experimentera med alla dessa läckra, nya smaker och kombinationer. Njut av känslan av att äta tills du är helt nöjd och tillfredsställd. Oavsett om du vill övergå till en växtbaserad kost för att avgifta kroppen, balansera ditt sinne, öka din fettförbränning, läka från en sjukdom, eller till och med för att bidra till en bättre värld kan du vara säker på att återgå till det här naturliga sättet att äta ger en enorm skillnad.

Tack än en gång för att jag får vara med på din resa och tack för att du inspireeras av ”Raw Vegan Kickstart”. Om du vill dela med dig av dina erfarenheter och ditt äventyr, maila mig gärna! Likadant om du har några tankar eller önskemål på ämnen och information på nästa del av Raw Vegan Kickstart.

info@aidareva.com