

TARM-RESET

– 7-DAGES PLAN

- Drik gerne frugt i form af friskpressede juicer og sunde smoothies – de er let fordøjelige. Få inspiration i bogens del 2. Tilsæt ingefær, gurkemeje, oregano, persille, korianderblade og mynte, som alle er tarmopbyggende ingredienser.
- Spis gerne dampede grøntsager, og lav grønsagssupper og grøntsagsmos med lidt olie (fx koldpresset olivenolie eller hørfrøolie – ikke opvarmet, hældes over ved servering). Brug grøntsager som disse: rosenkål, broccoli, grønne bønner, gulerødder, gul squash, kartofler, gulerødder, sødkartofler og fennikel.
- Spis gerne havregrød og chiagrød. Brug plantedrik.
- Spis gerne råkostsalater eller blandede grønne salater samt spinat. Tilsæt gerne lucernespirer.
- Spis gerne kogt ris, risnudler, tangnudler, kogt quinoa (alle farver), majsmandekager (tortilla af rent majs-mel samt tacos) og polenta.
- Drik masser af vand, tilsæt gerne skiveskåret citron, lime, agurk eller revet ingefær.
- Drik et par gange om ugen et stort glas vand tilsat saft af ¼ citron og ¼ tsk himalayasalt.
- Tilføj dagligt probiotika i minimum 3 måneder. Se afsnit i bogens del 2 om målrettet probiotika, så du kan vælge de stammer, der passer til din situation.
- Undgå stress, sov nok, og bevæg dig blidt hver dag – det støtter både fordøjelse, bakterier og nervesystem.
- Vær tålmodig – det tager tid at bygge mikrobiotaen op igen – men din krop husker vejen hjem.

Noter: _____
