



**SADAN  
FORDØJER  
DU DIN  
JULEMAD**

- i en glad mave. Let og magisk



**AF JOSEPHINE LARSEN**  
BIOPAT, COACH OG KINESIOLOG

December og julen er nydelse og overflod – en tid som byder på et ekstra pres i krop og sind. Meget mad, søde sager og alkohol. Mange maver med kvalme og sure opstød, oppustet og forstoppet uden plads til at trække vejret.

## KAN DU GENKENDE DET?

Denne december og jul kan det blive anderledes hvis du vælger at nære din krop med omsorg, og med lidt forebyggelse til før, under og efter – grib de redskaber som giver mening for dig!

Forebyg med en let udrensning! Kickstart din krop de næste 5 dage.

### MULTIDOPHILUS CLEANSE

2 kapsler 3 gange om dagen i 5 dage.  
Drik et stort glas vand sammen med kapslerne.

Den støtter din krop til at udrense, fedtfordøje og nærer den med mælkesyrebakterier og fibre. Får kroppen til lige at vågne op inden det store indre maraton med mad, søde søger og alkohol.

Du kan købe MULTIDOPHILUS CLEANSE i din nærmeste helsebix eller på nettet

Forebyg med en kur til henover nytåret! Støt din fordøjelse, til alle julens bivirkninger, imens du fester – og måske til en 14 dages tid efter du er 'back to normal', afhængig af hvor stor en fest du har haft, i forhold til alkohol, fedt, proteiner og sukker. Lyt til din krops sprog – den er den klogeste og kan guide dig hvis du giver den lov.

### MÆLKEBØTTE SAFT

Drik 1 målebæger á cirka 20 ml. om morgenen når du står op og inden du spiser.

### DAILY FIBER PLUS

Rør 1 tsk. med top i et glas med 2,5 dl vand og drik det med det samme.  
Tag det lige før du spiser morgenmad.

### MAVE I FORM

1 kapsel før måltider med protein.  
Maks 2 gange om dagen.

### DRIK VAND GENNEM DAGEN.

Det er vigtigt for dit velvære og din fordøjelse.  
Hvis du har tendens til at glemme det, så stil et par glas rundt omkring hvor du er.  
Tag en tår hver gang du ser glasset og smil.

### BRUG 10 MINUTTER PÅ DINE FØDDER HVER DAG MED EN HOPPEBOLD.

Stå op med bolden under din fod, tril den rundt og massér hele foden. Giv den lidt ekstra gas hvor du føler ømhed. Især i svangen hvor zonerne til din fordøjelse er placeret.

Julens mad er rig på protein, fedt, sukker – og mangel på fibre og bitterstoffer til at fordøje alle herlighederne. Gør dit bedste for at huske at spise grønsager til og gerne lidt bittert så som julesalat, rucola, eller radicchiosalat til hvert måltid – og forsøg dig med at skifte de tunge proteiner ud med de grønne proteiner.

DU KAN KØBE  
MÆLKEBØTTESAFT,  
DAILY FIBER PLUS OG  
MAVE I FORM I DIN  
NÆRMESTE  
HELSEBIX ELLER  
PÅ NETTET.

## GØR DIN MAVE GLAD IGENNEM JULENS GODTER - 6 TING DU KAN GØRE LIGE FØR, UNDER OG EFTER ALLE DINE JULEMÅLTIDER

### 1 TRÆK VEJRET INDEN DU SPISER.

Vejrtrækningen forbereder din krop til at indlede processen med at fordøje, optage, udnytte energi og næringsstoffer. Vejrtrækningen hjælper din krop til at slappe af. Og når du er afslappet vil den del af dit nervesystem som har ansvaret for at optage og fordøje maden du spiser frit kunne fungere efter hensigten.

Det består af 4 dybe vejrtrækninger – og tager maks. 3 minutter at udføre. Du ånder ind via næsen, hvor du fylder dig op med luft forbi navlen og puster ud via munden. Du fylder dig op med luft ved at tillade din mave at udvide sig som en lille ballon og gør den flad når du slipper vejret.

- en dyb indånding via næsen ned i maven og slip vejret via munden.
- en dyb indånding via næsen..... hold så vejret i 1, 2, 3, 4, 5 sek. og slip vejret via munden.
- en dyb indånding via næsen..... hold så vejret i 1, 2, 3 -10 sek. og slip vejret via munden
- en dyb indånding via næsen.... hold så vejret i 1, 2, 3 -15 sek. og slip vejret via munden.

**TRÆN DENNE VEJRTRÆKNINGSØVELSE FØR DU SPISER!  
ALLEREDE FRA I DAG!**

### 2 SERVÉR EN SALAT TIL JULEMADEN MED BITTERT!

2 julesalathoveder  
2 store håndfulde rucolasalat  
1 fennikel  
2 appelsiner  
½ - 1 granatæble  
1 ½ spsk. akacie honning  
saften fra en ½ citron  
1 ½ tsk. fintrevet frisk ingefær  
2 spsk. purløg eller andre krydderurter du kan lide  
salt og friskkværnet peber

Halvér julesalathoveder på langs, og skær i strimler. Kom salatstrimlerne og rucolasalat i en skål med kold vand i ca. 5 min. Hæld vandet fra og slyng salaten fri for vand. Halvér fennikel og skær i strimler. Skyl godt. Skær skrællen af appelsinerne med en skarp kniv, og skær frugtkødet i små stykker. Halvér granatæblet, og bank kernerne ud af det ved at slå på skallen med en grydeske. Hold en skål under frugten, så de drysser ned i skålen.

Rør en dressing af honning, citronsaft, salt og ingefær. Bland al salat, fennikel og appelsin med dressing. Drys granatæbler og purløg over, krydr med friskkværnet peber.

*(Kilde: Alt 2012 plus min søsters hånd)*

DET ER EN AF DE  
SALATER VI NYDER I  
MIN FAMILIE TIL  
ANDEBRYST SERVERET  
PÅ BUND AF GRØNKÅL  
OG JORDSKOKKER.  
MUMS!

**3**

## **SPIS, OG TYG DIN MAD GRUNDIGT I ET ROLIGT NYDELSSEFULDT TEMPO**

– det danner enzymer som hjælper din mavesæk til at nedbryde julemaden, når den lander dernede.

**4**

## **DRIK IKKE VÆSKE UNDER MÅLTIDET. NYD DET FØR OG EFTER**

Væske fortynder din mavesafter og nedsætter fordøjelsen.

**5**

## **GÅTURE EFTER MÅLTIDET ER GULD VÆRD TIL AT SKABE PLADS I KROPPEN.**

Det stimulerer dit åndedræt, og bevægelserne rundt om hoften, rygsøjlen og mellemgulvet masserer dine organer og tarme. Sammen hjælper det din fordøjelse godt på vej. Dit blodsukker sænkes, luften gør dig godt og du undgår måske at maden sætter sig på sidebene. Tag familien, kollegaer, eller venner – dem som du nyder julemaden sammen med – med ud og gå en tur.

**6**

## **HVIS NU ALT SLÅR FEJL OG DU ALLIGEVEL LIGGER OG BOBLER MED UDSPILET KROP, SÅ NYD DET SOM EN INTRO TIL EN SHAMANISTISK DRØMMEREJSE**

Hvad drømmer du om efter en fest?

Hav notesbog og blyant ved sengen, parat til at skrive den ned når du vågner. Del drømmen med en fortrolig - det kan give indsigter og skønne grin.

I visse shamanistiske traditioner bruger man mad eller IKKE mad som en måde at vække de indre vejledere – f.eks. kan man spise meget salt, og undlade at drikke og så lægge mærke til hvem der kommer med vandet i drømmen.

Julens overflod minder mig om dette digt fra Halfdan Rasmussen's ABC – og giver mig et smil på læben.

**” Else elsker pelse  
Else elsker pølse  
Pølse åd hun dagen lang  
Elses pels blev alt for trang  
pelsen holdt, men Else sprak  
Else – pelse – pølsesnak ”**

Med det ønsker jeg dig en glad fordøjelse, en glædelig jul og et magisk nytår.



**KÆRLIGST JOSEPHINE**



## JOSEPHINE LARSEN BIOPAT, COACH OG KINESIOLOG

Holistisk udvikling der skaber en glad frugtbar krop med livskraft. Din unikke vej til kropsbevidsthed, selvomsorg, sundhed og vitale ressourcer i HELE DIG.

### LIDT OM MIG

Sundhed og livskraft handler for mig om at have det godt som den du er. Mærke gnisten i dine drømme og have kraften til at gå med dem.

Finde balance i livets udfordringer, og stå fast i det. Ikke fordi sundheds dogmer, mønstre eller overbevisninger siger at dette er vejen, men fordi din historie, din livsvej, din krop guider dig til at det er det bedste for dig.

At det er sådan DU skaber din balance til at leve dit liv, som du ønsker det.

Om det er som coach, biopat, kinesiolog med sessioner, worklabs, circler eller om det er som iværksætter med prototyper og produkter så er kernen i alt hvad jeg laver den holistiske bevidsthed. At være changemaker og medskaber af en bæredygtig spirende fremtid.

[www.josephinelarsen.dk](http://www.josephinelarsen.dk)  
[www.kvinderderonskeratskabeliv.dk](http://www.kvinderderonskeratskabeliv.dk)  
[www.theoil.dk](http://www.theoil.dk)

### DISCLAIMER:

Der er intet i denne mini guide 'Sådan fordøjer du din julemad' som kan træde istedet for din læges diagnose eller for livsvigtig receptpligtig medicin. Naturmedicin kan skabe kontraindikationer med sygdomme og medicin, og det kan give bivirkninger. Derfor, har du en kronisk sygdom, er syg lige nu og/eller bruger medicin, så skal du i samråd med din læge undersøge hvad der er er godt for dig.

Har du allergi overfor urter, eller galdesten er denne minguide ikke noget for din krop.

/December 2015