

# Thorbjörgs 1 uges super D-Tox!

## Dag 1

### D-tox –Wellnes- Morgen-Opvågningsritualer: Start

Tidlig morgen: (hvis du er sej; når solen står op) stræk dig vågen. Først i sengen; armene strækkes op og over hovedet så langt fingerspidserne kan nå. Benene strækkes så langt tæerne kan nå i den anden ende. Vend og drej dig på siden og gentag strækket fra alle kanter. Løft begge ben i vejret og aktiver venepumpen ved at lave ankelflip frem og tilbage. Mindst 30 gange. Masserer lægmusklerne opadgående for at hjælpe "pumpningen"

Rejs dig og sæt dig på sengekanten. Stræk armene i vejret og lav det sejeste og længste stræk i først den ene side og så den anden. Det skal kunne mærkes helt ned i lænden. Læg nu først det ene fod i 90° vinkel på det andet ben. Masser først din fodsål, så foden, anklen og lægmusklen. Skift ben og gentag.

Rejs dig langsomt op, ryst hænder og fødder. Grib dagen!

### Maveomsorg

Indtag 1 kapsel probiotika: Bio Cult eller andet mærke sammen med et stort glas vand

### D-tox-wellnes: Alle dage

Tørborst din hele din krop med blød børste eller hamphandske. Først benene nedefra og opefter, så balder, lår og mave i urets retning. Arme nedefra og op.

Ta´ et brusebad. Brug salt- eller sukker scrup (Lav den fx selv af olivenolie og saltflager med lidt lavendelolie i) eller køb Urtekrams Brown Sugar Body Scrup. Slut af med det kolde gys.

### Afgift

Bland 2 dl Flor Essence afkog i kogt afkølet vand eller 6 dl rensset vand og drik.

### Opvågningsritualer slut.

Tip! Lav Flor Essence dagen før du starter D-Tox. Følg opskriften på pakken.

### Morgenmad

### Mellem kl. 7-8

### Super D-tox morgenshake

2 dl rismælk

2 spsk. koldpresset hørfrøolie

3 spsk Risproteinpulver fra Naturdrogeriet (Advarsel! Smager ikke fantastisk!)  
eller 2 målebægre Fast and Be Clear eller 1 målebæger Living Fuel Greens

1 spsk. lecitingranulat

½ tsk kanelpulver

1 brev grøn te pulver

1 spsk. Hybenpulver

300 gr. fronse bær

Kom alle ingredienser i en blender og mix. Spises med 2 spsk drys kværnedede hørfrø og sesamfrø

### **Tip!**

Bestil Fast and be Clear på [www.greathealth.eu](http://www.greathealth.eu)

Living Fuel Greens på [www.alun.dk](http://www.alun.dk)

Risproteinpulver fra Helsamin

### **Mellem kl. 8-9**

#### **Væske**

Drik 400 ml afkølet kogt eller rensset vand med citron.

1 glas grøntsagssaft/ rødbede eller gulerodssaft

### **Tip!**

Lav en stor 2 liters kande vand med skallen af og saften fra 1 økologisk citron. Stil den evt. på køl. Så har du den til resten af dagen.

### **Mellem kl. 9 og 10**

#### **Krop, sind og træning**

Yoga på stuegulvet:

De 5 tibetanere (bogen kan købes hos boghandler eller bestil video [De Fem Tibetanere](#) fx på [www.denintelligentekrop.dk](http://www.denintelligentekrop.dk)). Du kan også finde inspiration her: <http://www.ayuryoga.dk/Yoga-ovelses-fordojelse.htm>

Rask gåtur i mindst 20 min.

Arbejdende, som ikke mener de har tid til træning skal lave 5 minutters bevidst vejrtrækning.

### **Bevidst vejrtrækning**

Hvis du er på arbejde: brug 5 min til bevidst vejrtrækning. Du sidder på en stol eller står, hvis det passer bedre. Luk øjnene og find dit drømmested. Det kan være en bounty-strand, en blå lagune, en grøn skov eller et højt bjerg med udsigt. Træk nu vejret først ind gennem højre næsebor og ud gennem det venstre og så omvendt; ind gennem det venstre og ud gennem det højre. Brug tommel- og pegefinger til at lukke næsefløjene. I de 5 min; Tænk kun på vejrtrækningen.

### **Mellem kl. 10 og 11**

#### **Snack**

Spis 1 stk. 3 cm tyk skive ananas med 1 skive 3 cm tyk skive tofu. Drys med 1 spsk. kværnet hørfrø blandet med ¼ tsk. kanelpulver.

Drik 200 ml Brændenældete til.

1 glas gulerodssaft

### **Mellem 12 og 13**

#### **Frokost**

#### **Fisk og broccoli**

Dampet eller bagt fisk.

300 gr. dampet eller kogt broccoli (max 3 min)

Dressing; ½ spsk. miso, ½ spsk. mandelsmør, saften af ½ øko appelsin samt reven skald. Mix det i blenderen og vend den kogte broccoli i den.

### **Mellem 13 og 14**

#### **Væske**

Drik 400ml vand med citron

### **Mellem 15 og 16**

#### **Bønnespire/mandel salat**

1 bakke bønnespirer skylles grundigt i dørslag i lunkent vand. 15 mandler, der skal have ligget i blød i vand i mindst 12 timer.

Til dressing: Brug 1 spsk. koldpresset valnøddeolie fra Clearspring, saften af 1 øko appelsin samt 1 lille håndfuld friske finthakkede rosmarinblade, lidt tamari. Mix det hele i blenderen og hæld over spirer og mandler.

## **Mellem 17 og 18**

### **Afgift**

Bland 2 dl Flor Essence afkog i kogt afkølet vand eller 6 dl rensset vand og drik.

Vandmelon eller anden melon

## **Mellem 19 og 20**

### **Aftensmad**

#### **Varm rodfrugt/tofu salat**

1 bagt rødbede, skåret i mundvenlige stykker

½ bagt sød kartoffer, skåret i mundvenlige stykker

6 cm tofu, dampet i lidt vand og siden marineret med reven ingefærrod og tamari.

1 håndfuld bredbladet persille groft hakket

1 dl. kogt quinoa

2 spsk. koldpresset olivenolie

1 spsk. friskpresset citronsaft og skallen af ½ øko citron

Kombiner alle ingredienser

## **Mellem kl. 20 og 22**

### **Væske**

Detox te fra Pukka

## **Kl. 23**

### **D-Tox-God nat-ritualer**

Sørg for frisk luft, åbne vinduer, lavendel olie på kroppen eller i sengetøjet.

Eventuelt brug tilskud af Melatonin (3 mg) hvis du sover dårligt. Kan bestilles gennem Homøoteket 3324 9897.

1 stk. probiotic /mælkesyrebakterier/ eks Bio Cult [www.greathealth.eu](http://www.greathealth.eu)

300 mg. Magnesium citrat

500 mg. Calcium citrat

1000 mg. C-vitamin

Tip!

Magnesium og Calcium kan bestilles på [www.greathealth.eu](http://www.greathealth.eu) eller køb Healthcraft fra fx Helsemin eller Matas

C vitamin Gel kan bestilles gennem [greathealth.dk](http://greathealth.dk). Dosis: 1 brev inden sengetid

## **Dag 2**

**Gentag D-tox -Wellnes- Morgen-Opvågningsritualer fra dag 1**

**Morgenmad**

**Mellem kl. 7-8**

**Super D-tox morgenshake**

(se opskrift fra dag 1)

**Mellem kl. 8-9**

**Væske**

Drik 400 ml afkølet kogt eller rensset vand med citron.

**Mellem kl 9 og 10**

**Krop, sind og træning**

(Se dag 1)

**Mellem kl. 10 og 11**

## **Snack**

1 stort glas grøntsagssaft fx gulerod – eller rødbede eller en blanding samt saft og skal af 1 øko appelsin.

1stk. 3 cm tyk skive ananas og 1 stk. riskiks smurt med 1 spsk. mandelsmør eller avocado i skiver med citronsaft

Detox te fra Pukka

## **Mellem 12 og 13**

### **Frokost**

#### **Tofu med stegte grøntsager**

6 cm tyk skive Tofu

2 små tomater eller 5 stk. cherry tomater

4 fed hvidløg

1 stk. gulerod, skåret i skiver

1 stk. courgette, skåret i tern

1 bundt radiser, skæres over på langs

½ spsk. stødt gurkemeje

½ spsk. reven ingefærrod eller skær den meget småt

2 spsk. kokosolie til stegning

1 bundt frisk koriander, skåret fint som drys

Varm kokosolien i en wok eller i en dyb pande og tilsæt først gurkemejen og rør den i fedtstoffet. Så resten af ingredienserne. Steg dem indtil de stadig er sprøde. Top med frisk koriander.

## **Mellem 13 og 14**

### **Væske**

Drik 400 ml kogt afkølet eller rensset vand med citron

## **Mellem kl 15 og 16**

Snack

## **Bønnespire/mandel salat**

(se opskriften under dag 1)

## **Mellem 17 og 18**

### **Afgift**

Bland 2 dl Flor Essence afkog i kogt afkølet vand eller 6 dl rensset vand og drik.

Melon eller vandmelon eller 1 glas Granatæblesaft uden tilsat sukker

## **Mellem 19 og 20**

### **Aftensmad**

#### **Fisk og grøntsager**

2 bagte rødbeder

1 stk. bagt eller dampet rød peberfrugt

1 spsk. koldpresset kokosolie blandes med 1 spsk. ekstra jomfru olivenolie og 1 spsk. Citronsaft, som hældes over grøntsagerne

Friske grønne krydderier; persille, koriander eller basilikum på toppen.

Mellem 20 og 22

### **Aftendrik**

Drik Chai med soyamælk (teen findes fra flere mærker i helsekosten)

## **Kl. 23**

### **D-Tox-God nat-ritualer**

(se dag 1)

## **Dag 3**

### **D-tox -Wellnes- Morgen-Opvågningsritualer**

(se vejledning dag 1. Dog ikke Flor Essence før Thorbjörgs udsøgte udrensingsdrik)

## **Klokken 7**

### **Thorbjörg's udsøgte udrensningsdrik**

2 dl kogt lunken vand

4 tsk. epsom salt eller 5 måleskeer Calcium Ascorbatsyre C vitamin pulver fra Naturdrogeriet

2 spsk. Ekstra jomfru olivenolie

2 spsk. citronsaft af øko citron

1 knivspids cayennepeber

Rør ingredienserne sammen og drik med det samme – uden at tøve!

Straks bagefter drikkes et stort 300ml glas vand.

## **Mellem 8 og 9**

Bland 4 dl Flor Essence afkog i kogt afkølet vand eller 8 dl rensset vand og drik i løbet af dagen.

## **Mellem kl. 10 og 11**

Meditation eller bevidst vejrtrækning

## **Mellem 11 og 12**

### **Morgenmad**

### **Super D-tox morgenshake**

## **Mellem 12 og 13**

### **Afgift**

Drik 400ml Brændenældete

## **Mellem 13 og 15**

### **Frokost**

1 stort glas/ 300 ml friskpresset gulerodssaft med ingefær. Du kan også vælge den færdigpressede fra Biotta eller Demeter. Tilsæt 1 spsk. avocado- eller hørfrøolie. Eller brug Livets olie for kvinder.

Instant Miso suppe fra fx Clearspring (Brugsanvisning på pakken). Tilsæt finthakket ingefær og finthakket citrongræs og 1-3 cm tyk skive silketofu (Kan købes i Kina butikker)

1 stort glas vand med Rødbedekrystaller fra Panacea Helse

## **Mellem 16 og 18**

### **Væske**

Drik 300 ml vand m citron og frisk mynte

Drik 300 ml gulerodssaft med ingefær og appelsin eller køb den færdigpresset

Flor Essence 2 dl blandes med 6 dl vand

## **Mellem kl. 18 og 20**

### **Aftensmad**

#### **Grøn suppe**

Hak 1 hvidt løg og 2 fed hvidløg og svits i 1 spsk. kokosolie. Tilsæt ½ L vand samt 2 tsk. Plantaforce. 300 gr. frisk spinat tilsættes. Når bladene er faldet sammen og bløde, bringes det i en blender sammen med løg og noget af væsken og kør blenderen på først lavt og så på fuld tryk indtil suppen er jævn og blød. Tilsæt resten af væsken og suppen er klar. Spis den nu. Gem den ikke.

## **Mellem kl. 20 og 21**

### **Væske**

300 ml. Detox te fra Pukka

Vand

## **Kl. 23**

### **D-Tox-God nat-ritualer**

## **Dag 4**

## **D-tox –Wellnes- Morgen-Opvågningsritualer**

(Se under dag 1)

### **Klokken 7**

#### **Thorbjørgs udsøgte udrensningdrik**

(se under dag 3)

### **Mellem 8 og 9**

Bland 4 dl Flor Essence afkog i kogt afkølet vand eller 8 dl rensset vand og drik i løbet af dagen

### **Mellem kl.10 og 11**

#### **Meditation eller bevidst vejrtrækning**

### **Mellem kl. 11 og 12**

#### **Morgenmad**

#### **Super D-tox morgenshake (se opskrift dag 1)**

### **Mellem kl. 12 og 13**

#### **Afgift**

Drik 400 ml Brændenældete

Drik 300 ml grøntsagssaft: Fx gulerod/rødbede

### **Mellem 13 og 15**

#### **Frokost**

#### **Instant miso suppe**

M Instant Miso suppe fra fx Clearspring (Brugsanvisning på pakken). Tilsæt finthakket ingefær og finthakket citrongræs og 1-3 cm tyk skive silketofu (Kan købes i Kina butikker)

1 stort glas lunkent vand med Rødbedekrystaller fra Panacea Helse (brugsanvisning på glasset)

## **Mellem 16 og 18**

### **Væske**

Drik 500ml vand m citron og frisk mynte

Mellem 18 og 20

## **Aftensmad**

### **Grøntsagssuppe**

1 gulerod

½ stk sød kartoffel

½ stk løg

4 fed hvidløg

3 cm ingefær

2 tsk. Plantaforce øko urteboullion

700 ml vand

Kog det hele til det er mørt.

Kør alt i blenderen til en fløjlsblød suppe.

Tilsæt 1 spsk. ekstra jomfru olivenolie.

Spis eller drik af glas.

Hvis du savner protein, kan du drikke en lille shake med risproteinpulver.

## **Mellem kl. 20 og 21**

### **Væske**

300 ml Detox te fra Pukka

## **Kl. 23**

### **D-Tox-God nat-ritualer**

## **Dag 5**

### **D-tox –Wellnes- Morgen-Opvågningsritualer**

(Se under dag 1)

#### **Klokken 7**

##### **Thorbjørgs udsøgte udrensingsdrik**

(se under dag 3)

#### **Mellem kl. 8 og 9**

Bland 4 dl Flor Essence afkog i kogt afkølet vand eller 8 dl rensset vand og drik i løbet af dagen

#### **Mellem kl. 10 og 11**

##### **Meditation eller bevidst vejrtrækning**

#### **Mellem kl. 11 og 12**

##### **Morgenmad**

##### **Super D-tox morgenshake**

(se opskrift under dag 1)

#### **Mellem kl. 12 og 13**

##### **Afgift**

Drik 400ml Brændenældete

Drik 300 ml grøntsagsjuice/saft/ gulerod

#### **Mellem kl. 13 og 15**

##### **Frokost**

##### **Drik Avocado smoothie af:**

1 avocado; skrælet og fri for sten

1 tsk. Byggræspulver  
1 spsk. citronsaft  
½ tsk. tørret rosmarinpulver  
1 dl ufiltreret æblesaft  
1 dl rismælk  
1 måleske Fast and Be Clear eller andet proteinpulver eller silketofu  
Alle ingredienser blendes. Drik langsomt og nyd.

## **Mellem 16 og 18**

### **Væske**

Drik 500ml vand m citron og frisk mynte  
1 stort glas vand med Rødbedekrystaller fra Panacea Helse

## **Mellem 18 og 20**

### **Aftensmad**

#### **Thorbjörg's Gazpacho suppe**

*4 portioner (Gem halvdelen til næste dag)*

Du skal bruge:

2 røde peberfrugt, skåret i fri for kerner og i grove stykker  
2 stk. agurker, fri for kerner og skåret i stykker  
1 stk. hvidt løg, skrællet og skåret i grove stykker  
2 fed hvidløg, skrællet og hakket småt  
1 spsk. finthakket ingefærrod  
1 glas Mosedet Tomater fra Urtekram ([www.helsebasen.dk](http://www.helsebasen.dk))  
300 ml vand  
½ spsk Herbamare grøntsagsboullion ([www.netspiren.dk](http://www.netspiren.dk))  
1 stk. citrongræs, banket og skåret i fine skiver og sakset helt småt  
2 tsk. oregano  
1 spsk. høllet peberrod  
½ spsk. Brown Rice Miso fra Clearspring eller tilsvarende miso  
([www.helsebasen.dk](http://www.helsebasen.dk))  
1 rød chili, skåret i fine skiver  
Saften fra 2 stk. citroner  
2 spsk. ekstra jomfruolivenolie til svitsning

Det gør du:

Svits alle grøntsagerne og krydderierne i olien og rør godt og grundigt i blandingen. Tilsæt de mosede tomater og vandet. Lad retten simre i 45 minutter. Kom suppen i en blender og kør den til den er blød og jævn . Afkøl den og stil i køleskab indtil servering.

Topping

½ - 1 agurk, fri for kerner og skåret i tern

½ til 1 peberfrugt, fri for kerner og skåret i tern.

Top 1-2 spsk. på hver portion.

## **Mellem 20 og 21**

### **Væske**

300 ml Detox te fra Pukka

## **Kl. 23**

### **D-Tox-God nat-ritualer**

# **Dag 6**

## **D-tox –Wellnes- Morgen-Opvågningsritualer**

### **Morgenmad**

Mellem kl. 7-8

### **Super D-tox morgenshake**

(se opskrift under dag 1)

## **Mellem kl. 8-9**

### **Væske**

Drik 400 ml afkølet kogt eller rensset vand med citron.

Drik 300 ml grøntsagsjuice eller –saft. Fx. gulerod med appelsin. Pres den selv eller køb den færdig

## **Mellem kl. 9 og 10**

## **Krop, sind og træning**

### **Mellem kl. 10 og 11**

#### **Snack**

1stk. 3 cm tyk skive ananas og 1 stk. riskiks smurt med 1 spsk. mandelsmør

Detox te fra Pukka

### **Mellem kl. 12 og 13**

#### **Frokost**

##### **Varm salat**

1 stk. gulerod, skåret i skiver

1 stk. courgette, skåret i tern

1 bundt radiser, skæres over på langs

½ spsk. stødt gurkemeje

½ spsk. reven ingefærrod eller skær den meget småt

2 spsk. kokosolie til stegning

1 bundt frisk koriander, skåret fint som drys

Varm kokosolien i en wok eller i en dyb pande og tilsæt først gurkemejen og rør den i fedtstoffet og så resten af ingredienserne og steg dem indtil de stadig sprøde. Top med den friske koriander.

### **Mellem 13 og 14**

#### **Væske**

Drik 400 ml kogt afkølet eller rensset vand med citron

Drik 300 ml Rødbedesaft eller rødbedekrystaller

### **Mellem kl. 15 og 16**

#### **Snack**

2 skiver vandmelon og 1 skive riskiks med hummus

## **Mellem 17 og 18**

### **Afgift**

Bland 2 dl Flor Essence afkog i kogt afkølet vand eller 6 dl rensset vand og drik.

## **Mellem 19 og 20**

### **Aftensmad**

**Thorbjörgs Gazpacho suppe og tilsæt rejer**

## **Mellem 20 og 22**

### **Aftendrik**

**Clearance te fra Pukka**

## **Kl. 23**

**D-Tox-God nat-ritualer**

# **Dag 7**

**D-tox -Wellnes- Morgen-Opvågningsritualer**

## **Mellem kl. 7-8**

### **Morgenmad**

**Super D-tox morgenshake**

(se opskrift under dag 1)

## **Mellem kl. 8-9**

### **Væske**

Drik 400 ml afkølet kogt eller rensset vand med citron

Drik 300 ml rødbedesaft eller rødbedekrystaller

## **Mellem kl. 9 og 10**

### **Krop, sind og træning**

## **Mellem kl. 10 og 11**

### **Snack**

1stk. 3 cm tyk skive vandmelon og 1 stk. riskiks smurt med 1 spsk. tahin.

Detox te fra Pukka

## **Mellem kl. 12 og 13**

### **Frokost**

#### **Tofu med stegte grøntsager**

6 cm tyk skive Tofu

2 små tomater eller 5 stk. cherry tomater

4 fed hvidløg

1 stk. gulerod, skåret i skiver

1 stk. courgette, skåret i tern

1 bundt radiser, skæres over på langs

½ spsk. stødt gurkemeje

½ spsk. reven ingefærrod eller skær den meget småt

2 spsk. kokosolie til stegning

1 bundt frisk koriander, skåret fint som drys

Varm kokosolien i en wok eller i en dyb pande og tilsæt først gurkemejen og rør den i fedtstoffet og så resten af ingredienserne. Steg dem indtil de stadig sprøde. Top med den friske koriander.

## **Mellem kl. 13 og 14**

### **Væske**

Drik 400 ml kogt afkølet eller rensset vand med citron

Drik 300 ml grøntsagsjuice fx gulerod med appelsin. Pres den selv eller køb den færdig

### **Mellem kl. 15 og 16**

#### **Snack**

Avocado med citronsaft og en håndfuld friske bær

### **Mellem kl. 17 og 18**

#### **Afgift**

Bland 2 dl Flor Essence afkog i kogt afkølet vand eller 6 dl rensset vand og drik.

### **Mellem kl. 19 og 20**

#### **Aftensmad**

#### **Kold salat med kylling**

*2-4 personer*

Du skal bruge:

4-500 gr. kyllingebryst

1 spsk. knust spidskommen

1 tsk. Maldon salt

4 fed hvidløg, knust fin

4-5 timiankviste

1 tsk. friskkværnet sort peber

koldpresset kokosolie til stegning af kødet

200 ml vand

Sådan gør du:

Mariner kødet i lidt olie, hvidløg, salt, peber og spidskommen. Brun kødet på begge sider i fedtstoffet i en tykbundet gryde. Tilsæt vandet og timian og lad det koge i 30 til 45 min. Hold øje med at vandet ikke fordamper.

Salatbund til retten

2 store gulerødder skåret i fine stykker

400 gr. smørbønner (2 dåser) fri for væske

1 dåse artiskokker, skåret over på langs

25 gr. kapers

25 gr. udblødte rosiner (nok i en times tid i vand)

¼ hoved radicchio salat (det røde og lidt bitre)

Dressing:

Skyen fra kødet (den væske det har kogt i)

½ spsk. miso fra Clearspring eller andet mærke [www.helsebasen.dk](http://www.helsebasen.dk)  
1 spsk. peanutbutter  
1 knivspids cayennepeber  
en knivspids vanillepulver  
lidt salt  
Smag til med citronsaft

Salaten anrettes på et fad. Hæld dressingen over.  
Skær kødet i skiver og anbring på salaten. Pynt med masser af frisk koriander.

## **Mellem kl. 20 og 22**

### **Aftendrik**

Drik Chai te med rismælk ( Kan købes i forskellige mærker i helsekosten)

## **Kl. 23**

### **D-Tox-God nat-ritualer**

**Så er du forårsklar! Og super lækker og skøn!**

**TILLYKKE!**