

Rensediett

Utarbeidet av Dr. Randolph Stone, opphavsmann til behandlingsmetoden «polaritetsterapi».

Dietten bør gå over 10 - 14 dager. De første 2 - 3 dagene kan være temmelig harde, med slapphet, hodepine, kuldefornemmelser og nedtrykthet. Dette er tegn på at dietten virker, og at kroppen har startet prosessen med utskillelse av avfallsstoffer. Etter de første dagene føler du deg gradvis bedre. Du vil merke en behagelig letthet, med økt følsomhet i kropp og sinn.

Under dietten må du ikke ha for mange ytre aktiviteter på gang. Du bør bruke tid til å meditere, til å gå inn i deg selv og legge merke til følelser og stemninger.

Lett mosjon, som spaserturer, jogging, svømming, badstu og yoga anbefales. Dette vil støtte opp om rensesprosessen. En del av avfallsstoffene kommer ut gjennom huden, så du bør dusje eller bade minst en gang hver dag.

Frokost

Dagen starter med en morgendrikk bestående av:

- 2 pressede appelsiner (evt. 1 grapefrukt)
- 1 - 2 pressede sitroner
- 1 - 3 hvitløksbåter (så ferske som mulig)
- 2 - 3 spiseskjeer olivenolje.
- cayennepepper

Morgendrikken virker særlig sterkt på leveren og gjør at denne starter opp prosessen med utskilling av avfallsstoffer.

Rense-te

Her skal du brygge din egen variant av rense-te. Den er mer effektiv enn de andre ferdiglagde detox-alternativer som du får kjøpt i helsekostbutikker, mye billigere og smaker godt.

Du skal drikke så mye du klarer og har lyst på av rense-teen gjennom hele dagen. Den tilberedes samtidig med frokosten, og den første tekoppen skal inntas like etter morgendrikken.

Ingredienser:

- 1 bit av lakrisstang (fås på apotek)
- Bukkehornfrø (apotek)
- Noen skiver ingefærrot (kjøpes i dagligvare-butikker eller hos frukt- og grønthandlere).
- Anisfrø (helsekostforretning eller apotek)
- Peppermyntheblader (helsekost eller apotek)
- Fennikelfrø (helsekost eller apotek)
- Linfrø (helsekost eller apotek)

1 liter vann gis et oppkok sammen med noen skiver ingefærrot. 2 - 3 teskjeer av hver frøsort, litt peppermynteblader og ca 1/3 lakrisstang puttes på en termos. Vannet og ingefærroten helles så på termosen, og det hele må stå og trekke 10 - 15 minutter før den første koppen drikkes. Bruk tesil når teen helles fra termosen. Termosen gis nye påfyll med kokt vann utover dagen. Du skal drikke så mye av denne rense-teen som du klarer. Den smaker godt!

Første måltid

1 - 3 timer etter morgendrikken kan det første måltidet inntas. Dette skal bestå av rå frukt, eventuelt litt nøtter, fiken, rosiner, aprikoser og frø (f.eks. solsikke). Her skal du ikke bruke sitrusfrukter, men bananer, epler, pærer m.m. går fint an.

Neste måltid

Det skal gå minst to timer mellom måltidene. Neste måltid skal bestå av grønnsaker, helst rå, men du kan også koke dem lett. Til dette måltidet kan du også spise frøspirer.

Ved å bruke litt fantasi kan du sette sammen et velsmakende måltid. Du kan for eksempel koke suppe, eller lage en salat med dressing til.

Kveldsmåltid

Om kvelden bør du spise så lite som mulig. Du kan enten ta et lett grønnsaks måltid, eller litt frukt.

Dersom du blir sulten mellom måltidene, kan du drikke rensede og innta spirulina-alger, som fås kjøpt i helsekostbutikker. Disse stiller sulten og er samtidig svært rike på vitaminer og mineraler. Du kan også småspise litt frukt, nøtter, spirer eller grønnsaker.

Mat som bør unngås under dietten

Det er viktig at kroppen får ro til å gjøre jobben med å utskille avfallsstoffer. Derfor bør du unngå:

All stekt mat, kjøtt, fisk, salt, pepper, kaffe, te med koffein, tobakk, alkohol, sukker, poteter, kornprodukter som brød og spaghetti, melk, ost, smør, egg, ris, hermetikk og dypfrysede matvarer.

Etter at dietten er avsluttet, skal du gradvis gå tilbake til normal føde. Dersom du inkluderer ett nytt element i hvert måltid de første par dagene, vil du merke om det er noen matvarer som kroppen reagerer negativt på. Disse bør i så fall utelukkes fra det daglige kostholdet.