



NORDIC SUPERFOOD™

by MYRBERG

NORDIC SUPERFOOD™

by MYRBERG

# EASY DETOX BOX



BLI FRISK OCH ENERGISK MED  
EASY DETOX BOX

## Varför skall du göra en Detox?

Att då och då genomföra en fasta, eller en juicefasta som i detta fall, rekommenderas av många. Det ger kroppen en välbehövlig återhämtning då den slipper bryta ner mer energikrävande mat. Det kan också vara en bra start på en nyttig period, om man har gjort det till en vana att äta onyttigt och vill komma igång med nya rutiner.

Efter en detox med juice brukar man ofta känna att söt-suget har lugnat ner sig och att man känner sig pigg och lätt. Om du genomför en 5:2-diet är det också passande att bara dricka juice under dina fastedagar. Tycker man att det känns alltför krävande att genomgå en juicefasta kan du byta ut några måltider med juice. Kanske vill du ersätta lunchen mot en juice, men väljer att äta en riktig måltid som middag? Du kan göra precis som du vill!



## EASY DETOX BOX

### Inspiration till hur du kan använda produkterna!

Livet ser olika ut för alla, för någon passar det att byta ut frukosten med en juice, eller kanske både frukost, lunch och mellanmål, men sen äta middag med familjen. Detta kallas halvdaysfasta. Andra gillar att köra 5:2 och då kan man fasta 2 ggr/vecka. Eller så kör man en 3 dagars fasta med endast flytande föda för att lugna matsmältningsorganen och kickstarta en utrensning.

### Symptom på att Du behöver en DETOX:

- Brist på energi
- Högt blodtryck
- Hudproblem
- Allergier
- Eksem
- Huvudvärk
- Koncentrationssvårigheter
- Psykisk ohälsa, lättare depression
- Tarm- och magsjukdomar
- Inflammationer
- Övervikt

### UNDVIK INNAN OCH UNDER DETOX

- Snabba kolhydrater, d.v.s. vitt bröd, socker, pasta & ris
- Alkohol
- Mjolkprodukter, förutom smör eller ghee

I och med att tarmen och matsmältningssystemet avbelastas genom din detox, kan du få mer energi och undvika symptom som ovan i framtiden! Fungerar kroppens system (optimal funktion i levern, njurarna, matsmältningen, lederna, lymfsystemet, immunsystemet) fungerar i sin tur nerverna bättre och du kan tänka klarare och få allmänt bättre sinnestillstånd!

I vanliga fall är kroppens främsta energikälla kolhydrater som bryts ner till glukos och blir till blodsocker. I korthet kan man säga att detox och fasta bidrar till att kroppen bränner fett istället för kolhydrater för att få energi, kroppen sätts i "ketostillstånd". När man når ketos ombildas fett till mer specifikt till ketoner som istället för kolhydrater blir kroppens och hjärnans källa till energi.

### BRA ATT HA:

- Blender/mixer
- En stor flaska med kork att skaka

### KÖP HEM INFÖR DETOX:

- 1 stor färsk ingefärsrot
- 3 ekologiska citroner
- 1 liten burk svensk honung
- 1 växtmjölk - ALPRO osötad kokosdryck alt. Mandelmjölk, Havredryck, Rismjölk, etc.
- 3 bananer (skiva och lägg i frysen)
- Kokosolja

### KRYDDOR ATT SMAKSÄTTA MED:

- Gurkmeja för antiinflammatorisk effekt, använd tillsammans med svartpeppar för att öka upptaget!
- Svartpeppar och cayennepeppar sätter fart på förbränningen.
- Kanel, kardemumma och äkta vanilj om du vill ha en sötare känsla och lugnande effekt.

### RÅSAFTKONCENTRAT:

Råsafterna blandas ca 1 tsk med 2 dl vatten. Tillsätt chiafrön för att mätta mer. Råsafterna kan även användas med varmt vatten. Drick mycket vatten, gärna varmt och vårt Detox-te under hela dagen.

## RECEPTFÖRSLAG • DAG 1 + 3

### MORGON

**GREEN DETOX JUICE** - denna kan du se på video på vår hemsida under receptvideos

#### INGEFÄRSVATTEN

- Fyll din blender med 1 liter kallt vatten. Tillsätt:
  - 3 cm färskvatten ingefära
  - 1 stor msk honung
  - Saften från 1 ekologisk citron
- Kör i blendern och håll upp i stor flaska, spara hälften till senare på dagen
- tillsätt 1 tsk GREEN Nordic Superfood (NS) - Brännässla, Kål & Mynta, till 500 ml ingefärsvatten, blanda och drick

### MELLANMÅL

#### NORDIC FATBURNER

- 2 dl vatten
  - 1 tsk NS Råsaft - Lingon superkoncentrat
  - 1/2 msk Chiafrön
  - 1 krm Cayenne peppar
- Rör om i glaset eller skaka flaskan. Här behöver man ingen mixer. Om du önskar, tillsätt lite honung

### LUNCH

#### BLUE-PRO

- 1 tsk NS Råsaft - Svarta vinbär superkoncentrat
- 1/2 msk Collagen
- 2,5 dl växtmjölk
- 7 st frysta bananskivor
- smaksätt evt. kryddor som kanel, kardemumma, vanilj. Kör i blender

### MELLANMÅL

#### GREEN DETOX JUICE

- Resten av ingefärsvattnet samt 1 tsk GREEN pulver

### KVÄLL

**GOLDEN MILK** med Havtorn & Collagen

- 2-3 dl valfri växtmjölk
  - 1/2 tsk gurkmeja
  - 1 tsk NS Råsaft - Havtorn superkoncentrat
  - 1/2 msk Collagen
  - 1 tsk honung
  - 1 tsk färskvatten ingefära eller ingefärapulver
  - lite svartpeppar
  - ev. krydda med vanilj och kardemumma
- Tillsätt allt i en kastrull och låt skjuda lite - håll i kopp och njut över att du klarat en hel dag på flytande superfood!



## RECEPTFÖRSLAG • DAG 2 - Går i skönhetsens tecken...

### MORGON

**BEAUTY COFFEE - COLLAGEN** - gillar du inte kaffe, går du direkt till SKINBOOST. Denna kaffedrink ger optimal sammansättning av fettsyror, koffein och beskrivs som högkörtigt bränsle för hjärna och muskler. Collagen boostar leder, muskler och hud.

Tag 1 kopp kaffe och håll i blender, tillsätt;

- 1 tsk smör
  - 1 tsk kokosolja
  - 1/2 msk Collagen
- kör i blender, håll upp i kopp och njut

### MELLANMÅL

#### SKINBOOST JUICE

- 2,5 dl vatten
  - 1 tsk NS Råsaft - Havtorn superkoncentrat
  - 1 tsk honung
- skaka i en flaska, så att honungen smälter.

### LUNCH

#### BLUE ENERGY WATER

- 3 dl vatten
  - 2 tsk Svarta vinbär råsaft
  - 1/2 msk chiafrön
- Rör om i glaset eller skaka flaskan. Här behöver man ingen mixer.

### MELLANMÅL

- 2 dl varmt vatten
  - 1 tsk NS Råsaft - Svarta vinbär superkoncentrat
  - 1 krm Cayenne peppar
- Om man önskar, tillsätt lite honung

### KVÄLL

#### SKINBOOST SMOOTHIE

- 1 tsk NS Råsaft - Lingon superkoncentrat
- 1 tsk honung
- 2 dl växtdryck
- 1 halv banan från frysen
- 1 tsk kokosolja
- 1/2 msk chiafrön

### SKINBOOST Ansiktsmask

Ge huden extra vitaminer och Collagen på ytan. Gör en ätbar ansiktsmask. Blanda i liten skål:

- 1 tsk kokosolja och 1 tsk honung
  - 1 tsk NS Råsaft - Havtorn och 1/2 tsk collagen
- Täck ansikte och läppar (undvik ögonen). Låt verka 10 min medan du dricker din SKINBOOST smoothie, skölj av med varmt vatten.





## Detta ingår i din Easy Detox Box



## EASY DETOX BOX

RÅSAFT SUPERKONCENTRAT spädes 15-30 ggr efter smak. 1 tsk till 2 dl vätska. (De medföljande flaskorna rymmer 2 dl).

- Flytande superfood, framställt av 100% vilda nordiska bär
- Hög koncentration av hela bäret inkl. skal, fruktkött och kärnor med alla nyttiga antioxidanter och organiska syror
- Innehåller inget vatten
- Utan tillsatser, konserveringsmedel eller tillsatt socker



### LINGON

Lingon innehåller betydande mängder antioxidanter, höga polyfenolhalter, E-vitamin och rikligt med mangan.

- Vetenskapligt bevisat bromsar kroppens fettupptag
- Förhindrar högt blodsocker
- Motverkar inflammation
- Minskar kolesterolhalter och fettvärdena i levern
- Lindrar vid urinvägsinfektion



### SVARTA VINBÄR

Svartvinbäret är full av vitamin A, B3, C, E, K, kalcium, fosfor, magnesium, järn, selen och rikligt med flavonoider.

- Skyddande för ögon och hjärna
- Förebyggande mot hjärt- och kärlsjukdomar
- Antiinflammatorisk
- Motverkar högt blodtryck

\*En öppnad flaska håller sig ca två månader i kylskåp



### HAVTORN

Havtorn innehåller 10 vitaminer, 24 spårämnen och 18 aminosyror bl.a. Omega 3, 6, 7 och 9 samt de viktiga vitaminerna som A, B, C och E.

- Omega 3, motverkar inflammation och stärker hjärnans funktion
- Omega 7, främjar kroppens slemhinnor
- Skyddar kroppen mot fria radikaler
- Innehåller mycket höga halter C-vitamin som medverkar till nybildning av kollagen i huden och stärker immunförsvaret



### GREEN - Brännässla, Grönkål & Mynta

Green blandningen ger bra stöd till immunförsvaret och hjälper till att bli av med kroppens slaggprodukter. Näringstät på vitaminer och mineraler innehåller bl.a. klorofyll, karotin, histamin, C-, B- och K-vitamin, kalium, magnesium, kisel, järn, fosfor, zink, lecitin, m.m.

- Regulerar pH-värdet
  - Utrensande
  - Skapar bra tarmflora - bra för IBS-magar
  - Energigivande
  - Antioxidant & Antiage-effekt
- 1 tsk till 2 dl vätska



### DETOX TE med 14 nordiska örter & blommor

Utrensande, lugnande och balanserande  
Innehåller svartvinbärsblad, kamomill, jordgubbsblad, pepparmynta, blåbärsblad, citronmeliss, hibiskus, lindblomsblad, anis, björklöv, ringblommor, ljung, fänkål och humle.

### DETOX TIPS!

Boosta ditt te med 1 tsk NS GREEN för optimal detoxeffekt!



### EXTRA BOOST - Collagen & Chia

50 g Collagen Premium+ är ett marint proteinpulver som ger bättre hud, naglar, hår och muskler. Smak och lukt neutralt. Använd 1 slät msk per dag i valfri juice/smoothie.

Kollagen är det huvudsakliga proteinet i kroppens bindväv, senor, ligament, skelett, brosk och hud.

- Förbättrar hudens struktur och motverkar rynkor
- Bra mot alla former vid problem av brosk, gikt och leder
- Ökar rörligheten och förbränningen
- Ger starkare skelett



50 g Chiafrön är näringsrika små frön med mycket fibrer, protein och fleromättade fetter som ger ökad mättnadskänsla och energi. Använd 1 slät msk per dag i valfri juice/smoothie.

# LINDA MYRBERG'S HOLISTISKA HÄLSOTIPS!



## BASTA!

Bastubad rensar kroppen för slaggprodukter och är mycket en effektiv detoxmetod. Sitt ca 10 - 15 min åt gången, duscha/bada kallt mellan varven. Upprepa 3 ggr. Du kan förbränna 300/400 kalorier vilket motsvarar att springa ca 10 km (allt efter kondition). Dessutom:

- Stärkt hjärta
- Bättre blodcirkulation
- Mer energi
- Smärtlindring
- Detoxeffekt
- Stramare hud
- Mental avslappning



## GÅ!

- Gå långa promenader, helst i skog eller vid havet och ANDAS djupt!
- Dålig luftkvalitet, avgaser, rökning, ytlig andning ger organerna dålig eller för lite syre.
- "70% av vår energi kommer från syreupptagning - om du inte andas tillräckligt djupt under en hel dag mister kroppen upp till 5.000 liter syresatt blod"



## TORRBORSTA!

- Tar bort de döda hudcellerna
- Stimulerar blodcirkulationen
- Huden "andas" bättre
- Bra mot ödem, slapp hud & celluliter
- Motverkar trötthet
- Duscha kallt och varmt varje dag



## TÄNK!

- Tänk och arbeta på din inställning till livet och hur du hanterar och tar ansvar för dina känslor.
- Alla tankar och känslor påverkar din kropp!
- Fokus, vilken mening/betydelse och vad du gör åt det, är det enda du kan kontrollera
- Hitta din passion och bli engagerad!

**"You're not what happen to you,  
but what you choose to become"...**



NORDIC SUPERFOOD™

by MYRBERG

