När vi hör ordet detox tänker vi oftast på saker vi äter – och inte äter. Liksom gröna drinkar och utrensande teer. Men detox kan innebära så mycket mer! Ordet betyder avgiftning och avvänjning – och det är något vi ibland kan behöva på alla livets områden!

– Många vill ha ett piller, dricka en detoxjuice och sedan ska livet vara bra. Men det finns ingen quickfix, allt är en process och vi behöver se över hela livet. Det räcker inte att äta bra om du har fel arbete eller lever i en dålig relation, säger **Ellen Engvall**, yogalärare, utbildare och skapare av Hormonyyoga, som riktar sig speciellt till kvinnor.

Hennes tips är att göra en livsstilsdetox, där du helt enkelt går igenom de olika delarna i ditt liv – från mat och träning till relationer och digital uppkoppling. Fundera över vad du mår bra av, vad du saknar och vad du behöver för att må bra. Och sedan bestämmer du dig för att under en eller två veckor – eller fyra om du vill! – detoxa de olika områdena.

ATT GÖRA EN SÅDAN här livsstilsdetox är faktiskt något som vi kan ha behov av lite då och då, menar Ellen Engvall.

– Vi förändras, åldras, vi kommer i klimakteriet, årstiderna kommer och går, barnen flyttar ut… Och vi behöver hela tiden ha ett öga på det så vi inte tappar bort oss på vägen.

Kroppen förändras, vi behöver känna vad vi behöver, lära oss lyssna på oss själv.

– Och under en sådan här detox, passa på att vara med dig själv mycket, fundera över vad du vill, eller ännu viktigare, vad du behöver.

Ellen Engvalls råd är att börja med att gå igenom alla delarna av ditt liv i din livsstilsdetox.

– Helheten är A och O, se över alla bitar. Välj sedan en eller några saker att jobba med på varje område där du gör din detox, då får du en helhet. Och håll dig till det du väljer från början. Sedan kan du lägga till, men byt inte ut. Till exempel: du tänker att du ska lägga undan mobilen och kommer sedan på att du ska sluta med teve i stället.

– Var konsekvent – det är då du får effekt. Vi behöver träna tålamod och uthållighet.

Ellen Engvall är 54 år och delar sitt boende mellan Stockholm och Amsterdam, när det inte är pandemier som härjar.

FOTO PETER KNUTSON

ETT, TVÅ, TRE… DETOX!

Nu är det dags att borra lite djupare i de olika delarna. När du har gjort det ska du skriva din egen, skräddarsydda plan för en livsstilsdetox.

Först: Hur länge ska du hålla på?

Innan du sätter igång behöver du bestämma dig för hur lång detox du vill göra. Ett tips är att börja med en eller två veckor.

Fundera sedan igenom de olika områdena (se intill och på nästa uppslag). Fråga dig vad du mår bra av, vad du längtar efter och vad du behöver inom varje område.

Välj sedan EN SAK inom VARJE område att jobba med. Hoppa inte över något område! Du kan lägga till saker efter hand, men ta inte bort något som du från början bestämt dig för att jobba med (så välj med omsorg, med andra ord!)

Skriv ner dina val så att du får en tydlig plan för din livsstilsdetox.

1 Gör vatten till din bästa vän

Det finns olika sätt att äta och dricka så det blir mer hälsosamt. Fundera över vad du mår bra av att äta, vad som gör dig trött och vad som ger energi. Och välj vad du vill satsa på under din detox:

- **Kortfasta ger många olika hälsovinster** visar forskning och dessutom kan det vara ett bra sätt att få viktbalans, om det är det du vill ha. Du kan till exempel välja 5:2-metoden (där du äter max 500 kalorier två dagar i veckan, och äter vanligt och nyttigt resten av tiden) eller 16:8-metoden, där du har ett ätfönster på 8 timmar varje dygn och fastar resten av tiden.
- **Mat med lågt GI** – glykemiskt index – är också rena hälsovinsten. Det innebär att blodsockret håller sig stabilt, vilket sliter mindre på kroppen, och du får mindre sötsug och slipper tröttdippar.
- **Äta antiinflammatoriskt.** Exakt vad en antiinflammatorisk kost innebär pågår det forskning kring. Men vi vet att det är hälsosamt att äta Medelhavsmat med mycket gröna bladgrönsaker, grönsaker i alla färger, frukt, bär, nötter, frön och feta fiskar. Fyll också på med pre- och probiotika (mat som föder de bra tarmbakterierna och som innehåller bra bakterier, finns bland annat på apoteken som tillskott) – samt dra

Skapa din plan för att städa i ditt inre

forts

ner på processad och friterad mat, rött kött, kaffe, alkohol, socker samt mjölkprodukter.

- **Drick ordentligt med vatten!** 1,5–2 liter om dagen, mer om du tränar mycket. Vätska hjälper till att hålla igång kroppen och tarmarna – och minskar risken för uttorkning och huvudvärk.
- **Boosta eventuellt med kosttillskott.** Det finns produkter som kan vara stärkande när du gör en detox. Olika gröna pulver med alger och grässorter eller kapslar med örter. Be om hjälp i en bra hälsokostbutik.

JAG VÄLJER ATT

.....

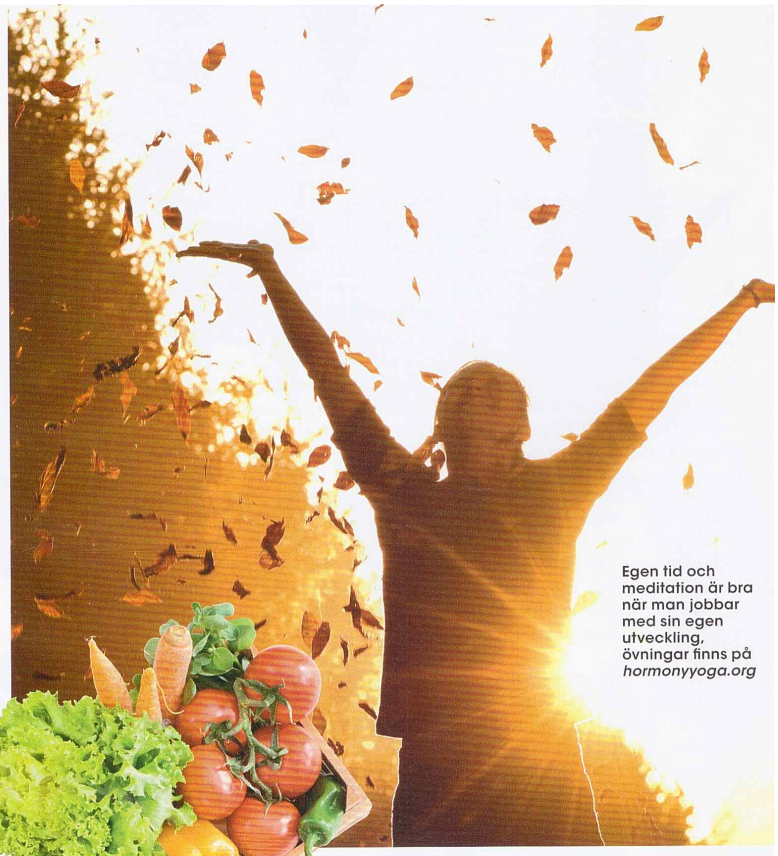
.....

.....

.....

.....

.....



Egen tid och meditation är bra när man jobbar med sin egen utveckling, övningar finns på *hormonyyoga.org*

Sätt eko-färg på tallriken!

2 Köp en fin matlåda i glas

Det vi omger oss mer kan påverka oss mer än vi tror. Miljögifter, plaster, ämnen i kosmetika, hudvård, rengöringsmedel, möbler… Vissa ämnen i plast påverkar till exempel kroppen på ett östrogenliknande sätt.

Detta kan du sanera under din detox:

- **Rensa plast hemma** – och inte minst i köket! Värm inte mat i plastlådan utan lägg upp på en tallrik. Och investera i en glas- eller metallflaska till gymmet.
- **Ta en koll på dina skönhetsprodukter.** Under en detox är tipset att bara använda smink, oljor, krämer, schampo som du faktiskt skulle kunna äta. Bra märken är till exempel Weleda, Dr Hauschka, Madara – eller kolla på *nopoo.se* för tips om naturlig hudvård.
- **Välj ekologiska grönsaker**, välj bort nya möbler/mattor, undvik fisk med höga gifthalter, tvätta nya kläder innan du använder dem (innehåller ofta kemikalier), välj ekovin, använd naturlig rengöring hemma med såpa eller kolla in boken "Städa rent: Med hjälp av 11 naturliga basingredienser" av **Fern Green** (Pagina förlag).

JAG VÄLJER ATT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 Skapa dina digitalfria zoner

De flesta av oss tillbringar idag mer tid med mobilen än med vänner och familj. Betydligt mer. De flesta av oss upplever nog också att mobilen stör, stjäl tid, påverkar oss. Och sedan är det alla teveserier vi ägnar kvällarna åt…

Hjärn- och stressforskare är rätt överens om att vi behöver få bättre koll på vårt digitala beteende – som också gör oss alltmer stillasittande!

Här är några sätt att jobba med det under din detox:

- **Stäng av mobil**, dator etcetera klockan åtta på kvällen.
- **Ha en teknikfri/digitalfri dag** per vecka.
- **Välj dina medier:** bara se, lyssna och läsa sådant som ger dig en bra känsla.
- **Skapa en rutin** för när och hur du får kolla mejl/digitala medier.

JAG VÄLJER ATT

.....

.....

.....

4 Promenera i höstskogen

Träning är A och O för att kroppen ska må bra och fungera som den ska. Att röra på sig ger helt enkelt en hel mängd hälsovinster, gör att vi blir gladare, motverkar stress och hjälper oss till bättre viktbalans. Du ska träna lugnt, det viktiga är att du rör på dig varje dag. När du sedan är klar med din detox, lägg till 20–30 minuters svettig träning några dagar i veckan.

Välj vad som passar dig bäst, till exempel:

- **Träna pulshöjande**, men inte svettigt, 20–30 minuter varje dag, till exempel powerwalk, cykling (ute helst), simma, gå i skogen och gärna backar, dansa, jobba i trädgården.

  Vill du få upp pulsen är hiit eller tabata intervallträning bra.
- **Promenera i dagsljus** varje dag minst 30 minuter.
- **Var ute i naturen** varje dag minst 30 minuter.
- **Yoga varje dag**.

JAG VÄLJER ATT

.....

.....

.....

.....

5 Skriv en tacksamhetsdagbok

Fundera över din personliga utveckling. Kanske är du i en period då du vill reda ut vem du är, hur du har hamnat där du är, vart du är på väg…? Att varje dag jobba mot det du brinner för och tycker är viktigt är ett sätt att motverka att fastna i "ekorrhjulet".

Här är fler sätt du kan jobba med personlig utveckling under din detox:

- **Vänd negativa tankar** – och tänk istället på vad du vill och önskar. Börja redan på morgonen och tänk något bra om dig själv. Skriv gärna ner, då blir det mer verkligt.
- **Skriv ner tre saker** som du är tacksam för varje kväll, gärna på små lappar som du samlar i en burk och kan ta fram vid ett tillfälle då du kanske känner dig mere eller livet är jobbigt.
- **Börja varje dag med att vara med dig själv**, reflektera och se positivt på dagen som ligger framför dig.
- **Skriv en lista** på saker du tycker om att göra – och gör sedan en sak varje dag.

JAG VÄLJER ATT

.....

.....

.....

6 Träna på att säga nej

Stress påverkar vårt mående och vår kropp, att få bättre stressbalans är bra för hela vår hälsa. Ibland har stressen med jobbet att göra, ibland handlar den om krav, förändringar eller om våra relationer.

Här är saker som du kan göra för att minska stressen under din detox:

- **På jobbet:** Finns det stressmoment du kan ta bort, något du kan tacka nej till, rutiner du kan införa till exempel kring mejl och möten?
- **I dina relationer:** Finns det stressmoment där som du kan ta bort, som människor som tar energi att träffa eller saker ni bråkar om "i onödan" hemma?
- **Satsa på sömnen:** Gå och lägg dig tidigare, ta bort all teknik ett par timmar före läggdags, undvik alkohol och att äta sent.

JAG VÄLJER ATT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ellen Engvall pausar på en klippa mitt i Stockholm.

FOTO PETER KNUTSON

7 Bli en mästare på att ta pauser!

Många av oss återhämtar oss alldeles för lite eller inte alls. Det är ju så lätt att hoppa över! Och så dumt! Återhämtning är livsviktigt och det finns många saker du kan göra för att få mer återhämtning i din vardag.

Förutom den nödvändiga sömnen – här är några saker du kan välja att göra under din detox:

- **Andas, yoga och/eller meditera** en stund varje dag. Gärna på morgonen och innan du ska sova.
- **Gör en avslappningsövning** under dagen, till exempel på lunchen eller på bussen på väg hem efter jobbet.
- **Gör mindfulnessövningar**, som går ut på att under en stund rikta uppmärksamheten inåt, mot andningen eller kroppens olika delar och hur de känns (övningar finns på nätet).
- **Ta en kort paus** varje timme under arbetsdagen.
- **Var i naturen**, gärna varje dag men minst 2–3 gånger i veckan.
- **Umgås med människor du mår bra av** och tycker om, på ett kravlöst sätt.

JAG VÄLJER ATT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....