

Biomedicinaren Katarina Hagberg och hälsocoachen Victoria Carinci är tjejerna bakom metoden clean reset som går ut på att balansera tarmfloran.



# Starta om! RENSA, BOOSTA & LÄK KROPPEN

Nytt år och dags att ge kroppen en renande omstart. Vi har träffat tjejerna bakom boken "Clean reset – 3 effektiva steg till din läkande kost" och fått insyn i hur deras metod läker, boostar och ger kroppen möjlighet att komma i balans.

TEXT KATARINA WILK FOTO CAMILLA LINDQVIST

**A**tt de skulle skriva en bok tillsammans om den här metoden var inte något de kunde drömma om när de träffades första gången. Biomedicinaren och skribenten Katarina Hagberg skulle intervjua hälsocoachen Victoria Carinci för en artikel om tarmflora. Victoria berättade även om sina metoder inom hälsocoaching med fokus på magproblem som hon jobbar aktivt med i det egna företaget Vitalista. Efter intervjun blev hon väldigt inspirerad att testa eftersom hon sedan två år tillbaka led av en sköldkörtelsjukdom och letade efter alternativa metoder för att må bättre.

– Jag frågade min läkare om det fanns något jag kunde göra förutom att äta de traditionella medicinerna men han ansåg att det inte fanns så mycket annat, berättar Katarina.

**HON BESTÄMDE SIG** för att prova clean reset-metoden, och efter att ha skapat sin egen läkande kost och ätit enligt den under en tid tar hon nu inga mediciner och är friskförklarad av sin läkare.

Victoria hade också upplevt kraften i hur maten kan påverka

hälsan genom egna erfarenheter. Genom att identifiera de livsmedel som hennes kropp reagerade negativt på blev hon fri både från IBS och vuxenakne. I Victorias dagliga arbete såg hon dessutom att metoden gav fantastiska effekter hos hennes klienter och tankarna kring en bok började växa fram. Hon frågade om Katarina ville vara med på resan och på den vägen blev det.

– Det är dock viktigt att betona att den här metoden inte bara vänder sig till dem som har symtom på ohälsa utan även till dem som känner att de mår lite halvdant, kanske är trötta, hängiga och har oförklarliga humörsvingningar och låg energinivå, säger Victoria.

**DET LÅTER SOM OM** metoden skulle passa oss alla mer eller mindre. För vem är inte lite trött och hängig efter en mörk höst? Med andra ord är den här metoden perfekt för dig som vill få lite ny energi och ge kropp och själ en ny chans att må bättre.

Att det är en metod som har potentialen att förändra människors liv och att mat är medicin är de helt eniga om. Inom funktionsmedicinen där Victoria verkar finns det vissa läkare som

använder metoden som det absolut första steget när någon söker hjälp. Först undersöker de hur maten påverkar hälsan för att sedan gå vidare och söka andra orsaker till symptomen. Maten påverkar alltså hälsan långt mer än vad man tidigare har trott.

**SYFTET MED CLEAN RESET**-metoden är att utifrån tre steg skapa en skräddarsydd kost som ska stödja just din hälsa. Tanken är att den ska vara helt individuell. Vi reagerar olika på olika livsmedel och därför kommer din kostplan bli personlig. Tanken är sedan att den ska ge din kropp en möjlighet att långsiktigt läka och förhoppningsvis sedan må bättre och bli symtomfri.

– Nästan alla klienter jag har haft har mått mycket bättre efter att ha provat clean reset, berättar Victoria.

– Och hur det än är så har de inte gjort något i onödan utan något som är bra för deras kropp och har förhoppningsvis lärt sig att tänka på ett nytt, mer hälsosamt sätt, fyller Katarina i.

**DET ÄR EN ELIMINERINGS**diet vilket innebär att du tar bort vissa livsmedel för att sedan sakta men säkert



återföra dem och se vilka eventuella reaktioner de utlöser.

– Många blir chockade när de ser listan över alla livsmedel som man ska plocka bort ur sin kost under begränsad tid, men det är viktigt att komma ihåg att det finns massor av hälsosamma livsmedel som man uppmuntras att äta, säger Victoria.

I boken finns till och med recept på mellanmål för den som behöver. De livsmedel som elimineras kallas irriteranter och handlar bland annat om gluten, soja, mjölkprodukter och processad mat.

**M**etoden inleds med att man under två dagar enbart äter flytande föda som smoothies, juicer och soppor. Detta steg gör man för att lugna magen och immunsystemet. Efter det kommer steg två som innebär att man under 14 dagar eliminerar de livsmedel som många människor reagerar på. I steg tre börjar man systematiskt att återinföra de livsmedel som eliminerats för att se vad kroppen reagerar mest emot.

– Men det man inte får glömma är att man i steg två även boostar kroppen genom att tillföra den bästa möjliga kosten för att kroppen ska må bra. För det handlar inte bara om det du

## Clean reset i tre steg

**1** Starta med två dagars flytande föda.

**2** Börja eliminera enligt en noga utvald lista och fyll på med näringsriktiga livsmedel. Redan här påbörjas läkningsprocessen.

**3** Återinför det som eliminerats, var för sig, så kroppen har tid på sig att säga vad den inte mår bra av. Fortsätt att utesluta eller åt mindre av det du har reagerat på och förebygg framtida symtom på ohälsa.

inte får äta, det handlar lika mycket om det du får äta, menar Victoria.

**TILL SLUT VET DU VAD** din kropp inte mår bra av och kan på så sätt utesluta eller minska just dessa livsmedel samtidigt som du boostar kroppen med mat som du borde äta mer av. Man kan säga att det är som att slå två flugor i en smäll. Ta bort det som stör och tillföra rejält av det goda helt enkelt. Steg tre är mycket fascinerande då reaktionerna kan bli ganska kraftiga eftersom kroppen har vant sig vid att vara lugn och harmonisk.

– Om man reagerar på ett livsmedel är det bra att vänta någon dag tills man inför nästa så systemet har hunnit lugna sig, säger Katarina.

**FÖR ÄR DET NÅGOT** som blir väldigt tydligt efter steg två är att du allmänt känner dig lugn såväl i magen som i övriga kroppen, och vanligt är också att man sover bättre.

– Det är till den lugna grundstämningen man vill återkomma efter en reaktion. Så att kroppen har en chans att tydligt veta vad man tycker om nästa livsmedel, menar Victoria.

De livsmedel som har tagits bort under steg två är inte bara vilka livsmedel som helst utan är utvalda för att de genom vetenskap och forskning och beprövad erfarenhet har visat att de irriterar tarmen och immunsystemet.

**VAD MÅNGA INTE** tänker på är att utöver en födoämnesöverkänslighet så kan viss mat framkalla andra symtom. Det är så många system i kroppen som påverkas om vi äter något vi inte mår bra av. Mat kan både vara gott och ont. Äter man fel kan man få andra symtom än att bara få ont i magen eller få utslag. Immunsystemet är en viktig del i det här, och fel mat kan leda till en låggradig kronisk inflammation i kroppen. Kosten kan till och med vara en trigger till att utlösa vissa sjukdomar, sedan krävs det naturligtvis genetik och annan

påverkan i form av stress eller infektioner men det positiva är att maten helt klart påverkar hälsan.

– Att göra en clean reset är en bra början tack vare att fokus i metoden ligger på att tillföra just antiinflammatorisk kost. På så sätt förbättras läkning av tarmen och tarmfloran balanseras, och det har i otaliga studier visat sig förebygga sjukdomar och stärka immunförsvaret.

**DET FINNS RESULTAT** som kommer väldigt snabbt inpå när man har påbörjat en clean reset.

– Det är vanligt att man känner sig väldigt lugn i magen och har ett skarpere sinne. Man blir liksom av med hjärndimman, menar Victoria.

Ofta märker man ganska snart en förbättring, man känner sig friskare och kan till och med märka en viktneigång.

– Jag märkte tidigt i processen att jag fick hudutslag av mat med tillsatser. Det var lite lurigt eftersom det är en reaktion som kommer först en eller ett par dagar efteråt, berättar Katarina och inflikar:

– Men nu kan jag äta tillsatser då och då. Genom att jag uteslöt det en period och lät min kropp läka så funkar det nu.

**CLEAN RESET TALAR ALLTSÅ** om för dig vad din kropp inte mår bra av men det är inte en metod som du måste hålla på med konstant. Den försätter kroppen i läkning, och när den väl har läkt så kan du till och med ta en kopp kaffe igen. Ytterligare vinster är ökad energi och balansering av vikten. De flesta går faktiskt ner av den här metoden. Men en av de kanske viktigaste vinsterna är att metoden kan lindra och lugna autoimmuna sjukdomar vilket Katarina är ett bra bevis på.

**UNDER TIDEN SOM** du kör metoden är det viktigt att du tar hand om dig själv på andra sätt också. Varva ner, gå på yoga, träna på att djupandas och unna dig lite spa-aktiviteter. Tänk också på att all rörelse är bra. Motion är

## Tre grundprinciper

**1** Plocka bort maten som stör. Alla irriteranter på en och samma gång.

**2** Boosta med mat som ger massor av näring.

**3** Läk tarmen och balansera tarmfloran.

verkligen något som både Katarina och Victoria förespråkar. Men man måste inse att träning också tar energi. Kanske krävs det att du tar det lite lugnare under den här perioden. Känn efter själv. Om du är van vid att träna hårt kanske du kan träna ganska hårt men inte köra fullt. Om du tar hand om hela dig på ett sätt som din kropp säger så ger du läkningen extra bra förutsättningar. Din kropp kan prata även om du inte tror det. Den säger att du behöver röra på dig men den säger också till om den behöver ta det lite lugnt. Precis som den säger åt dig vad du ska undvika för att må bra när du ger den en chans att prata. Clean reset innebär helt enkelt att du ger din kropp möjligheten att prata med dig och säga vad den mår dåligt av. Med den vetskapen kommer din omstart skapa den bästa versionen av dig själv. ✕

## Supermat som hjälper till

- ✓ Ben- eller grönsaksbuljong
- ✓ Mjölksyrade grönsaker
- ✓ Gröna smoothies och färskpressade juicer
- ✓ Raw äppelcidervinäger
- ✓ Gurkmeja
- ✓ Broccoligröddar
- ✓ Lök, vitlök och purjolök
- ✓ Omega 3
- ✓ Vissa kosttillskott



All mat du äter ska vara eko och oprocessad.

## Ät och drick gärna!

- ✓ Alger
- ✓ Bönor
- ✓ Fisk, helst vildfångad
- ✓ Frukt och bär
- ✓ Frön
- ✓ Grönsaker
- ✓ Färska kryddor
- ✓ Torkade kryddor
- ✓ Vilt, kyckling, lamm (för blandkostare)
- ✓ Kallpressad kokos- och olivolja
- ✓ Raw honung.
- ✓ Vatten, gärna filtrerat.
- ✓ Örtteer utan koffein
- ✓ Lök, vitlök och purjolök

## Ät och drick inte!

- ✓ Alkohol
- ✓ Choklad
- ✓ Citrus
- ✓ Gluten & vete
- ✓ Jäst
- ✓ Koffein
- ✓ Fläsk- och nötkött (för blandkostare)
- ✓ Majs
- ✓ Mjolkprodukter
- ✓ Nattskatteväxter (t ex tomat, chili, potatis)
- ✓ Nötter
- ✓ Oljor, raffinerade vegetabiliska
- ✓ Sesamfrö
- ✓ Skaldjur
- ✓ Socker
- ✓ Tobak
- ✓ Soja
- ✓ Ägg



Nötter ska uteslutas under elimineringsfasen.

Hälsa nr 1. 2018

Boosta immunförsvaret med rikligt av vitlök i tomatsåsen. Perfekt till zucchini-spagetti eller blomkålsris.



## Tomatfri "pastasås"

Vitlök är fullproppad med allucin, ämnet som tros ge de flesta av vitlöken hälsöfördelar och som också ger den dess speciella doft. Allucin kan tas upp i mag-tarmkanalen och transporteras ut i kroppen. Det finns mängder av exempel på hur bra vitlök är för hälsan. Den kan till exempel stimulera immunförsvaret och bekämpa infektioner, bidra med antioxidanter och stötta kroppens egna viktiga antioxidanter.

### 4-6 PORTIONER

- 2 msk kallpressad olivolja
- 1 liten lök
- 5 klyftor vitlök
- 3 stora morötter, hackade i bitar
- 1 rödbeta, hackad i bitar
- 1 msk torkade italienska kryddor (kolla innehållsförteckningen, vissa innehåller t ex paprika) eller gör din egen blandning med t ex oregano, basilika, rosmarin, salvia, svartpeppar och vitpeppar.
- 1 ½ tsk salt eller örtsalt
- ½ tsk nymald svartpeppar

3-4 msk rawäppelcidervinäger  
ca 7 dl vatten

- 1 Hetta långsamt upp oljan i en kastrull. Tillsätt löken och stek tills den är mjuk och genomskinlig.
- 2 Tillsätt vitlök, morötter, rödbeta och stek i drygt 5 minuter.
- 3 Tillsätt italienska kryddor, salt, peppar, vinäger och vatten. Rör om ordentligt.
- 4 Sätt på locket och låt sjuda i ca 25 minuter tills grön-

sakerna är mycket mjuka.  
**5** Mixa slät med stavmixer och smaka av. Krydda mer om det behövs och tillsätt mer äppelcidervinäger för mer syrlighet.  
  
Servera gärna med till exempel quinoa, zucchini-spagetti eller blomkålsris.

Läkande buljong



Fyll buljongen i glasburkar som du förvarar i kylen.

## Grönsaksbuljong

Här får du en massa nyttigheter på en gång. För blandkostaren rekommenderas benbuljong som är ännu mer näringsrik, men den här buljongen går heller inte av för hackor.

3 liter vatten  
 1 gul lök, skuren i klyftor  
 1 purjolök, skuren i bitar  
 2-3 morötter, skurna i grova slantar  
 4 selleristjälkar, skurna i bitar  
 4 vitlöksklyftor, skurna i halv  
 en bit torkad kombualg (kan uteslutas)  
 en kruka färsk persilja  
 en näve färska kryddor, t ex rosmarin, timjan, mejram  
 3 lagerblad  
 1 tsk hela svartpepparkorn  
 2 tsk havssalt eller örtsalt

- 1 Lägg allt i en stor kastrull och koka upp.
- 2 Sätt på lock och låt sjuda försiktigt i 2-3 timmar.
- 3 Sila av och kasta alla grönsaker.
- 4 Häll upp buljongen i glasburkar och frys in eller förvara i kylskåp i upp till en vecka.



## Naturliga kosttillskott från Better You!

### Gurkmeja

Ekologiskt gurkmejaextrakt med hela 80 % Curcumin!

### Grönt Kaffe + Hallonketon

Succén inom viktkontroll!

För mer information eller för att bekanta dig med fler av våra produkter besök [www.betteryou.se](http://www.betteryou.se)

Du hittar produkterna hos:



**BETTER YOU**  
 Naturliga kosttillskott



HÄLSOKUR PÅ MASESGÅRDEN!

## Hälsosam start på 2018!

Ge dig själv några dagar på Masesgården.

Sveriges enda riktiga hälsohem. Här kan du koppla av och gå ner i varv. Tankta ny energi i form av olika motionspass. Äta vegetarisk mat som får dig att må bra. Bada i poolen, ta välgörande behandlingar och lyssna på föredrag om hälsa. Välkommen till vårt hälsohem i Dalarna! Vi erbjuder dig som Hälsa-läsare 30% rabatt på fyra av våra vistelser i januari, 3, 5, 6 eller 7 dygn.



INFO & BOKNING:  
 0247-645 60.

[www.masesgarden.se](http://www.masesgarden.se)



# 30%

RABATT PÅ VISTELSER I JANUARI!

7 - 13 jan (6 dygn)

13 - 20 jan (7 dygn)

20 - 25 jan (5 dygn)

25 - 28 jan (3 dygn)

Pris 6 dygn med 30% rabatt från 6.419,- med helpension, träning och föredrag. Veckans kurs tillkommer med 600 kr. Bokningskod: "Hälsa 30"