



Slankeblog

## Andreas slankeblog - uge 8

MANDAG 23.11.09 - AF ANDREA BAK

Lørdag nat drømte jeg, at jeg stjal et pizzaslice fra en mand på gaden... Det kommer der af at faste i fire dage! Til alt held, eller hvad man skal sige, fik jeg influenza dagen før, jeg skulle i gang med at faste, og det dæmpede min madlyst gevaldigt. Men det bliver alligevel aldrig min favorit at faste. Dertil er jeg sgu for stort et madøre...

Nu er det heldigvis overstået, og i morges måtte jeg begynde at spise igen. Jeg havde mest af alt lyst til rundstykker med tandsmør, men den går jo ikke, da jeg stadig er på udrensningskuren, som siger nul hvide og mælkeprodukter, og da man helst skal tage den med ro og kun spise ting, som er nemme at fordøje for maven, er rundstykker ikke liiige sagen. Så jeg lavede en dejlig smoothie, og den var længe ventet og smagte herligt.

Fredag var jeg inde hos [Kropsinstituttet](#) og få skiftevis udrensende massage og infrarød sauna, og jeg skal love for, jeg kunne mærke min nye livsstil!

Meningen med den udrensende massage er, at man tager de store organgrupperes meridianbaner og masserer dem én for én. Det er de samme baner, man bruger indenfor zoneterapi og akupunktur. Det sætter ekstra fut i udrensningen, og selv om man kun faster fire dage, får massagen det til at svare til, at man faster op til to uger.

Hvorfor faste? tænker du måske, og det kan jeg godt forstå. Men det er fordi, organerne afgifter, når de ikke skal bruge energi på at filtrere, rense og hvad de ellers gør.

Et af de steder, jeg virkelig kunne mærke en forskel, var da tyktarmens meridianbane skulle masseres. Normalt gør det så ondt, at jeg førhen er begyndt at græde, men i fredags var der ingen problemer overhovedet. Det var dejligt at få et håndgribeligt bevis for, at det nytter noget at sige farvel til sukker, hvide og alt det andet, der belaster den stakkels tyktarm.

Med til udrensningsforløbet hører tre tarmskylninger hos [Colonic](#). Jeg er efterhånden rimelig garvet hvad det angår, for jeg har prøvet det en del gange før. De første 25 år af mit liv led jeg så voldsomt af eksem, at mine negle faldt af, og jeg konstant havde væskende sår på det meste af min krop og sprukne fingre, der blødte. Men det forsvandt, da jeg fik tarmskylninger...

Det skyldes at min fordøjelse var helt fucked. Jeg havde konstant forstoppelse, og det er klart, at affaldsstoffer skal ud af kroppen på den ene eller anden måde, og mine affaldsstoffer kom så ud gennem min hud i form af eksem.

Så jeg har nu fået endnu pænere hud, klare, friske øjne og en masse ny energi i løbet af den her udrensning. Dejligt!

I denne uge vil jeg rose mig selv for: ikke at have stjålet mad fra fremmede på gaden, eller at bryde ind hos min underbo, da jeg kunne lugte, hun stegte hakkebøffer :)

Næste uges udfordring: Min første Crossfit-time hos [Butcher's Lab](#). Det er noget med at slå på traktordæk med muggertes, mens man fræser rundt og sveder som en vild. Det lyder SÅ sjovt!

Vægt: 97,6