

IRINA BJØRNØ

---

# Sund-og-Rask



Irina Bjørnø  
**Sund-og-Rask**

«Издательские решения»

**Bjørnø I.**

Sund-og-Rask / I. Bjørnø — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-961851-1

Den berømte Kaptajn Jespersen, med hans stavgymnastik og radioprogrammer, var et godt bud på, hvordan man selv kunne gøre noget for sin krop og sundhed. Vi tilbyder dig her en moderne og overkommelig løsning i denne inspirationsbog. Her får du masser af opskrifter til en sund livsstil OG et træningsprogram, som kun varer 5 minutter — og alligevel giver dig en virkelig, effektiv træning. Opskrifterne er nemme og gennemprøvet mange gange, og træningsprogrammet kræver ikke, at du er i superform.

ISBN 978-5-44-961851-1

© Bjørnø I.

© Издательские решения

# Содержание

Forord	6
Tak	7
Del 1: Belbooks sundhedsopskrifter	8
Slanke suppe til én daglig portion	8
Laurbærkur	9
Frisk, hjemmelavet yoghurt	10
3 dages forårsrengøring af din mave – «Maveskrab»	11
DEL 2: Belbooks bedste opskrifter	12
Æbledessert med mandler (uden hvedemel) (4 – 6 personer)	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Sund-og-Rask

**Irina Bjørnø**

*Proofreader* Inger Guldberg

*Photograph* Irina Bjørnø

© Irina Bjørnø, 2019

© Irina Bjørnø, photos, 2019

ISBN 978-5-4496-1851-1

Created with Ridero smart publishing system

## Forord

# SUND-og-RASK

Fem minutters daglig opmærksom er bedre end INGEN opmærksom.

### Kære venner!

Man har i årevis hørt, at sund kost og træning er godt for krop og sjæl. Alligevel har kager og den rare sofa, tiltrukket os mere end de sunde budskaber.

Nu må det være slut – hvorfor?

En af mine gamle venner var på hospitalet i påsken, og der oplevede han knapheden på læger, sygeplejersker og omsorg. Han havde læst om de kedelige tendenser i aviserne og på forskellige blogge, men nu oplevede han dem på sin egen krop.

Aviserne skriver, at om fem år vil hele Danmark mangle læger, sygeplejersker og sundhedspersonale på vore institutioner. Min ven fik denne gang en almindelig lungebetændelse, og blev derfor indlagt..... og det døde han af! Hvilken sørgelig udvikling!

Hvad skal vi almindelige mennesker gøre i den situation? Vi har kun EN løsning tilbage: At holde os **sunde og raske**, for ikke at blive afhængige af sundhedssystemet.

Den berømte Kaptajn Jespersen, med hans stavgymnastik og radioprogrammer, var et godt bud på, hvordan man selv kunne gøre noget for sin krop og sundhed.

Vi tilbyder dig her en moderne og overkommelig løsning i denne inspirationsbog. Her får du masser af gratis opskrifter til en sund livsstil OG et gratis træningsprogram, som kun varer 5 minutter – og alligevel giver dig en virkelig, effektiv træning.

Opskrifterne er nemme og gennemprøvet mange gange, og træningsprogrammet kræver ikke, at du er i superform. Du skal blot finde din stol, som du alligevel plejer at sidde på i mange timer hver dag. En nem løsning – helt i tråd med vores tid.

Har du hørt om os? Ikke endnu? Du HAR en fantastisk chance for at blive **SUND-og-RASK** med Belbooks!

Vi ønsker dig et godt helbred.

Irina Bjørnø og Belbooks

## Tak

*Jeg vil gerne takke alle, som har lært mig om en sund livsstil. En speciel tak til min familie, min far Nikolaj og min søster Alexandra, for deres støtte og samarbejde, som har gjort denne bog mulig. Den er nu klar til at blive udgivet til gavn for de mange danskere, som interesserer sig for at bevare deres helbred og livsglæde.*

*Jeg håber, at mine opskrifter vil inspirere jer, kan åbne dørene til mange hjem, og fylde dem med nysgerrighed og lyst til et sundt liv.*

## **Del 1: Belbooks sundhedsopskrifter**

### **Slanke suppe til én daglig portion**

#### **Opskrift:**

1 l Grøntsagesuppe eller hønsekødsuppe  
5 cm frisk, revet ingefær  
½ kop byg (hele el. knækkede kærner)  
10 dadler (uden sten)  
3 stænger bladselleri  
8 shiitake svampe (tørrede svampe udblødes først)  
3 fed hvidløg  
½ kop frisk persille  
6 knuste Spirulina tabletter (a 500 mg)

#### **Tilberedning:**

Grundsuppen: Kom byg og ingefær i suppen. Småsimrer i 20 minutter. Herefter tilsættes selleri, shiitakesvampe, dadler og hvidløg, og det hele koges ved lavt blus i yderligere 20 minutter. Spirulina og persille tilsættes, efter 2—3 minutter er suppen klar til servering. Spis ca. 2 dl suppe 6 gange dagligt (ca. en kop) Max. 5—6 dage.



## Laurbærkur

Udrensning af leddede (stivhed i leddene og forkalkning)

Bedste tidspunkt er forår eller efterår – eller begge.

I det gamle Grækenland har man brugt laurbærblade til at slå parasitter og bakterier ihjel – og de bliver stadig brugt i supper, sammenkogte retter og fiskeretter.

### Tilberedning:

Tag 5 gram tørrede laurbærblade (kun 3 friske blade)

Kog bladene i 1 liter vand i ca. 2 min.

Hæld i termokande og lad trække i ca. 2 timer.

Drikkes derefter i små slurke i løbet af dagen (KUN én slurk ad gangen)

Kan gentages maksimalt 3 dage.

Der kan tilsættes lidt citron eller honning (for at give smag – men det er ikke nødvendigt)

Drikken er lyserød, når den er klar.

### HUSK:

Hvis du har tendens til nyresten eller galdesten – så nøjes med halv dosis – og kun i én dag.

Tilføj derefter ekstra fiskeolie til kosten i ca. 1 uge efter kuren.

Hvis du tager medicin dagligt (blodfortyndende, diabetes medicin, eller vanddrivende), skal du konsultere din læge, for laurbærblade virker også vanddrivende.

Må først gentages efter 3 måneder

**Positiv effekt:** Alle led bliver rensed for forkalkning, du får mere blødhed i leddene, større bevægelighed. Effekten kommer med det samme.

## Frisk, hjemmelavet yoghurt

### Opskrift

- 1 liter økologisk, helt frisk mælk
- 2 store spsk. økologisk cremefraiche 38%

### Tilberedning:

Åbn mælkekartonen.

Tilsæt cremefraiche – og rør forsigtigt med en træske.

Dæk med husholdningsfilm, og lav små ventilationshuller med en gaffel.

Skal stå i stuetemperatur fra 24 – 48 timer. Om sommeren bliver din yoghurt hurtigere færdig.

Når din yoghurt har en tyk og jævn konsistens, kan du opbevare den i køleskabet. Spises i løbet af 3—4 dage.

Den sidste yoghurt kan bruges til at lave en ny portion (som med en surdej)

Nyd din «levende» yoghurt med honning, frø, nødder og friske bær. Sådan holder du din mave sund og rask. Levende yoghurt indeholder alle de sunde bakterier, som virker på din fordøjelse.

### 3 dages forårsrengøring af din mave – «Maveskrab»

#### *Opskrift:*

Til en dags forbrug, skal du bruge:

4 spsk. økologisk, groft valsede havregryn

1 stort, sødt æble

2 spsk. vand

2 tsk. hørfrø

#### **Tilberedning:**

Vask og riv æblet fint

Læg det i en skål (ikke metal)

Bland havregrynene i

Tilsæt hørfrø og vand – rør godt sammen

Dæk skålen med film og stil blandingen et køligt sted natten over.

Om morgenen spises den halve portion maveskrab – uden at drikke noget til. Spis langsomt og tyg godt.

Spis en god, alm. frokost – som du plejer. Og spis lidt mindre til aftensmad.

2 timer før du skal sove, spises den anden halvdel af

«maveskrab» (som om morgenen).

Lav en ny portion hver aften.

Hvis den færdige «maveskrab» bliver for tør, kan du tilsætte to spsk. «levende» yoghurt – eller vand.

*(Se i vores opskrifter)*

Du kan forvente et vægttab på op til et kilo pr. dag. Du vil føle dig frisk, og din mave vil fungere meget bedre end før.

God fornøjelse!

## **DEL 2: Belbooks bedste opskrifter**

### **Æbledessert med mandler (uden hvedemel) (4 – 6 personer)**

Tidsforbrug: ca. 1 time (inkl. bagetid)



#### **Opskrift:**

5 madæbler  
200 g sukker/evt. tilsvarende Sukrin el. Stevia  
1 tsk. vaniljesukker  
150 g smør (blødt)  
200 g mandler (groft hakkede)  
3 æg  
Flødeskum /Crème Fraîche

#### **Tilberedning:**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.