[curra · me]

LIFESTYLE

- MAD DER GAVNER DIN KROP

UDEN KORN
UDEN MÆLK
UDEN SUKKER
UDEN GRIS

GRATIS
E-BOG



CHLOE FLOOR OLIVA

af Chloe Floor Oliva © curra · me 2021

1. udgave, 1. oplag
Forfatter: Chloe Floor Oliva, www.currame.com

Grafisk tilrettelæggelse: Chloe Floor Oliva & Maria Dahl
Foto: Elona Sjøgren, Sisse Langfeldt, Ida Ege, Lærke Andersson & Clara Wöbbe
Opskrifter udviklet af: Friederich Damore Bruun, Chloe Floor Oliva & Ida Ege

Af curra · me er tidligere udgivet:
Vegansk sommer-is lykke

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner og virksomheder, der har indgået aftale med COPY-DAN, men kun inden for de i aftalen nævnte rammer. Institutioner og virksomheder, der ikke har indgået aftale med COPY-DAN, skal ved ønske om kopiering henvende sig til curra · me. Øvrig kopiering eller afskrift fra bogen er ikke tilladt, jævnfør lov om ophavsret. Kortere citater er tilladt til brug i forbindelse med anmeldelser, ved skriftlig tilladelse.

Forfatterne kan ikke drages til ansvar for direkte eller indirekte skader eller gener, som er opstået efter brug eller misbrug af bogens indhold. Alle råd i denne bog er kun vejledende og forfatterne tager ikke ansvar for brug eller misbrug af indholdet.

Indholdet i guiden er ikke beregnet til at erstatte professionel lægelig rådgivning eller behandling. Ej heller er indholdet beregnet til at diagnosticere, behandle, helbrede eller forebygge nogen sygdom eller medicinsk tilstand.

curra · me opfordrer dig til at søge råd hos en kvalificeret professionel for enhver helbredsmæssig tvivl eller bekymring.

[curra·me]

health is your wealth

LIFESTYLE

- MAD DER GAVNER DIN KROP

UDEN KORN
UDEN MÆLK
UDEN SUKKER
UDEN GRIS

CHLOE FLOOR OLIVA

INDHOLD

4 VORES UNIVERS
8 FRIEDERICH DAMORE BRUUN & CHLOE N. BJOREK
12 VEJLEDNING TIL KOGEBOGEN
14 VORES 10 KOSTRÅD
16 SYMPTOMER FRA DIN KROP
18 OPDELING AF MAD
20 ERSTATNING
22 GODE BASISTING TIL KØKKENET
24 FAST PLADS I DIT KØKKEN
26 EN GOD START
28 EKSEMPEL PÅ EN CURRA·ME DAG
30 MORGENMAD
34 VINTEROMELET MED RØGET LAKS
37 MELLEMMÅLTID - FORMIDDAG
44 FROKOST
46 EFTERMIDDAGSSNACK
53 AFTENSMAD
55 BRØD
56 DET SJOVE EFTER KL. 14.00
57 SMOOTHIE
63 DESSERTER, SLIK OG SNACKS
65 KAGE
68 DIG OG DIT LIV
82 EN GOD IDE
TAK

VORES UNIVERS

"LEV I BALANCE MED DIN KROP"

CHLOE FLOOR OLIVA

Vi har skabt denne bog til dig, så du kan opnå en større forståelse for dig selv og for din krop. Du får her over 160 opskrifter, der detoxer og opbygger din krop. Du får en sund basisliste til dit køkken og en masse facts omkring de råvarer, du spiser og forklaringer på de kropssignaler, du måske oplever, når du udrenser.

curra · me-kost handler om at belaste kroppen mindst muligt, rense den for affaldsstoffer og genopbygge kroppens funktioner, og derved få størst udbytte af din krop. Når du spiser curra · me-mad, genvinder du din sunde, stærke tilstand og får energi og psykisk og fysisk overskud.

De sidste 45 år er antallet af mennesker med fedme, type-2-diabetes, knogleskørhed, allergi, stress, eksemer, hjerte-kar-sygdomme, tarmbetændelser, depressioner og kræft steget med raketfart. Vi er trætte som aldrig før og vores børn udvikler adfærdsproblemer.

Din krop har ikke har ændret sig betydeligt siden stenalderen, men det har dine omgivelser. En af grundene, til at vi bliver syge, er, at vi spiser mad, som kroppen ikke kan tåle.

Derfor vil du i denne bog kun finde mad, der opbygger dig, din krop og dit sind.



OM OS

curra · me er i grundlagt i 2011 med et ønske om at hjælpe andre til at blive og forblive raske. De har en stor drøm om at komme ud med budskabet om, at det ikke behøver at være krævende at passe på ens krop og spise sundt - det handler ofte blot om viden og bevidsthed.

Derudover ønsker de at skabe et fællesskab mellem holistiske behandlere og læger.

Hos curra · me behandler vi vores klienter gennem holistiske behandlingsmetoder med fokus på årsagen og ikke kun symptomerne.

CURRA BETYDER PÅ LATIN: HELBREDE, HEALING OG OMSORG.
CURRA · ME KOMMER DERFOR DERAF OG BETYDER **SELV-HEALING.**

OM CURRA·ME

Vi er holistiske behandlere, der ser på dig som en helhed og anerkender, at din livsstil, din psyke og din krop hænger sammen. Vi benytter kosttilskud i form af vitaminer, mineraler, aminosyrer, phytoterapi og adaptogener samt brugen af homøopati, laboratorietests og analysemetoder for at give dig et godt og effektivt behandlingsforløb.

Se din krop som en helhed
Vi ser kroppen som en helhed, der skal passes og plejes – og kun når kroppen samlet set er i balance, kan vi overvinde og forebygge sygdomme. Uanset, hvad du ønsker at opnå i dit liv – om det er at få bugt med en eksem, dit tarmproblem, en spiseforstyrrelse, eller om du drømmer om at blive gravid, at få en tilstedeværelse i nuet, at leve sundt, at få fred med din fortid eller at forstå dine indre dialoger, så kan vi hjælpe dig med at nå dit mål.

"LØSNINGEN ER, AT DIT HOVED OG DIN KROP SKAL SAMARBEJDE"

CHLOE FLOOR OLIVA

Det er vigtigt for os, at du lærer vigtigheden i at opbygge din krop, og derved forebygge fremtidige sygdomme. Vi vægter din genetik, dine tanker, dine knæ, dine vaner, din livsstil og din kost lige højt. Vores filosofi er at skabe det bedste for dig! Vi gør utrolig meget ud af, at du får en naturlig forståelse for det, vi anbefaler til dig! Det er nemlig lettere at efterleve vores anbefalinger, når du kan mærke og forstå årsagen til din ubalance.

Som klient hos os vil du få et stort indblik i, hvordan kroppen fungerer og bliver påvirket, og hvordan du kan undgå negative påvirkninger, som belaster dig fysisk og psykisk!

IGENNEM ET FORLØB HOS OS VIL DU FÅ VIDEN OMKRING:

✓ Hvordan du dagligt opnår mere nydelse og frihed i din krop
✓ Hvordan du undgår affaldsstoffer i din mad og din omverden
✓ Indblik i kroppens evne til selvhelbredelse og selvafgiftning
✓ Indblik i hvordan kosttilskud påvirker kroppen
✓ Hvad gavner, og hvad nedbryder?
✓ Kropssignaler og betydning heraf
✓ Hvilke produkter/kosttilskud/fødevarer/metoder er bedre end andre
✓ Mad og kemi – Mad og følelser

Find mere inspiration lige her: www.currame.com

VORES KLIENTER ER MEGET FORSKELLIGE FRA HINANDEN OG SØGER HJÆLP TIL BL.A.:

Hudproblemer: eksem, psoriasis m.m.
Kredsløbsproblemer: hjerte- og karlidelser
Gigt og andre led/muskel/knogle problemer: hjerte- og karlidelser, osteoporose, svært ved at bygge muskelmasse, smerter, muskel- og skeletlidelser
Hormonelle forstyrrelser: barnløshed, myxødem, PCO, Addisons sygdom, stress, menstruations problemer, insulinresistens, kræft, overgangsaldersymptomer
Adfærdsproblemer: ADHD, autisme, Aspergers syndrom, skizofreni
Vægtproblemer: spiseforstyrrelse, over/undervægt
Tristhed, depression og træthed: afhængighed, selvmordstanker
Mave-tarm problemer: forstoppelse, diarre, cøliki, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, oppustethed, parasitter, overvækst af svamp/bakterier, borelia
Allergiske reaktioner: astma, fødevarerallergi, allergier

[curra·me]

health is your wealth

"TAK, FORDI VI MÅ DELE VORES VERDEN MED DIG"

CHLOE FLOOR OLIVA

Tak, fordi du følger os
Tak, fordi vi må dele vores verden med dig
Tak, fordi du vælger en vej, der er sundere og kærligere for dig, dine børn og din familie
Tak, for at det er muligt, at vi kan udleve vores største drøm
Tak, for at vi kan få lov til at hjælpe andre ud fra vores geni-zone
Tak, til vores bagland
Tak, til os selv
Tak, til universet
Tak, til den gode mad, der nærer vores krop
Tak, til kosttilskud og homøopati
Tak, til alle vores redskaber
TAK

CHLOE FLOOR OLIVA

Jeg har fra barnsben haft en anderledes overbevisning omkring følelser, mad, krop og forståelse, end der lige var normalt omkring mig. Jeg har altid søgt mere viden omkring det holistiske og dette stopper nok aldrig.

I min verden spiller det hele sammen, og det har altid ligget til min natur at passe på kroppen og sindet. Vi kan ikke udelukke det ene før det andet. Og vi ved heller ikke, hvor vores problem er opstået først. Var det sorgen eller det fysiske, der startede depressionen? – Derfor er det så vigtigt, at vi hjælper vores krop og os selv både fysisk og psykisk!

Jeg har uddannet mig inden for kropsterapi og funktionel medicin og med et speciale i hormonsystemet, kvinde sygdomme og følelserne bag.



I dag har jeg 15 års erfarring inden for sit felt, som frontfigur for en verden fyldt med sundhed, vitalitet, glæde og lykke.

Kvinder og hormoner er nogle af nøgleordene i mine behandlinger. Det er inden for de to kategorier, jeg har udviklet sit speciale. Min store passion for mennesket afspejles tydeligt i mine behandlinger, hvor mit skarpe syn, min rummelighed og min kærlige og imødekommende person skinner igennem, og der bliver aldrig gået på kompromis med det mindste.

I dag kan jeg skrive et utal af kurser og efteruddannelser på CV'et.

I mine behandlinger gør jeg meget ud af at se på dig som en helhed. Og derfor vil du opleve, det ikke blot er en ting, jeg går ind og arbejder med.

Det kan være, at du gennem mange år har arbejdet med dit sind og dine tanker, har dyrket yoga, mediteret, brudt vaner osv., men du synes, der mangler det sidste inde i dig og efter min mening har du helt ret, for du mangler at kigge på dit fysiske billede, altså det der foregår under din hud. Det kan være, du har mangel på aminosyrer, og derfor går du rundt i en ring, eller du bliver syg ofte og mangler antioxidanter.

Til dagligt fungerer jeg som behandler og underviser i Currame. Derudover er jeg forfatter og fast sundhedskribent på forskellige magasiner.

Jeg stiller mig ikke tilfreds med et "det ved jeg desværre ikke". Min overbevisning er, at der findes en løsning på alt!

For mig er det utrolig vigtigt, at vi kigger på alle aspekter i dit liv!

Hvis jeg skal beskrive mig selv med 3 ord:
Hjertelig, ærlig og rummelig.

Beskrivelse af Chloe:
Chloe er et meget dybt menneske. Hun ser ind i dig på en måde, hvor det føles som om, hun kender dig bedre, end du selv gør. Hun formår at hjælpe dig med at forstå dig selv og din krops signaler. Hun hjælper dig til at komme ned i din krop og mærke den virkelige dig. Chloe møder dig der, hvor du er – oppe eller nede. Hun har den evne, at hun aldrig påfører dig en mening, en holdning eller en følelse. Det føles som om, hendes mission er at lære dig selv at tage ansvar.

"JEG STILLER MIG IKKE TILFREDS MED ET "DET VED JEG DESVÆRRE IKKE". MIN OVERBEVISNING ER, AT DER FINDES EN LØSNING PÅ ALT! "

CHLOE FLOOR OLIVA



VEJLEDNING TIL KOGEBOGEN

CURRA · ME-MAD BESTÅR AF: GRØNTSAGER, KØD (ALT ANDET END SVIN), FRUGT, NØDDER, OLIE OG VAND.

Da du skal undgå så mange giftstoffer og toxiner som muligt, er det vigtigt, at du køber økologiske fødevarer. Giftstoffer er med til at give os hovedpine, hormonproblemer, infertilitet, smerte i kroppen, tankefastlåshed og meget mere.

Når vi laver mad af real food, så smager det bare af mere. Det er en befrielse at kunne smage, hvad der er i maden og mærke, at kroppen selv nedbryder maden og tager det, den har behov for.

Er du veganer eller vegetar kan du sagtens følge vores råd i denne bog og blot se væk fra kød, æg og fisk.

HAR DU LYST TIL AT GØRE NOGET EKSTRA FOR DIG SELV?

Så start i dag. Denne bog giver dig sunde ideer til morgenmad, formiddagssnack, frokost, eftermiddagssnack, aftensmad og dessert. Du kommer ikke til at mangle noget, hvis du blot formår at forberede dig godt i god tid og finder erstatninger til din dagligdag.



VORES 10 KOSTRÅD

- SPIS MINDST 1 KILO GRØNTSAGER OM DAGEN (GERNE OGSÅ SOM JUICE)
- SPIS FISK/KØD/ÆG (FRA GRÆSÆDENDE ØKOLOGISK DYR - IKKE SVIN)
- SPIS FRUGTER OG BÆR (HELST EFTER SÆSON)
- SPIS NØDDER, KERNER OG FRØ
- DRIK VAND, SÅ DU SKAL TISSE CA. 1 GANG I TIMEN (OVER 2 LITER VAND DAGLIGT)
- VÆLG ALTID ØKOLOGI
- SPIS GERNE HVER 3. TIME
- FÅ 2-4 SPSK. HØRFRØOLIE DAGLIGT OG FÅ OMEGA-3 FRA FISK
- FÅ DE KOSTTILSKUD, DIN KROP HAR BRUG FOR, DAGLIGT
- UDRENS MINDST 3 MÅNEDER AF ÅRET VIA HOMØOPATI
- SPIS DET, DU ER LAVET AF!
- UNDGÅ SÅ VIDT MULIGT INDTAGELSEN AF: KEMI, KORN, RAFFINEREDE FØDEVARER, SUKKER OG SVIN

VIGTIGST AF ALT: POSITIV TANKEGANG (GERNE AFFIRMATIONER & MANTRA), FRISK LUFT & MINIMUM 8 TIMERS SØVN HVER NAT.



SYMPTOMER FRA DIN KROP

FØLER DU DIG?

✓ Træthed
✓ Rastløs
✓ Konfus
✓ Frustreret
✓ Irritabel
✓ Overvægtig og livsstilssygdomme
✓ Rynket, gråt hår og åreknuder
✓ Intet overskud

HVIS DET ER DIG, OPLEVER DU MÅSKE OGSÅ:

✓ Hovedpine/migræne
✓ Dårlig ånde, svampeinfektion og problemer med tarmen
✓ For meget syre i kroppen, spændinger i muskler, stiv og tung
✓ Hukommelses og koncentrationsbesvær
✓ Uventede vredesudbrud
✓ Trang til sukker og andre hurtige kulhydrater
✓ Dårlig forbrændig

Så er denne bog og vores behandlingsmetode helt perfekt for dig!

EN GOD IDE

Det handler om at skabe et kærligt rum for dig.

Det er altid en god ide at gøre mad klar til næste dag/uge. Sæt et par timer af hver uge, hvor du bager brød, laver is, juicer et par liter, laver en stor gryderet/suppe og en stor salat.

Det er en god ide at skrælle grøntsager og gøre dem klar som en snack til næste dag. Læg dem i en glasskål med vand i køleskabet, så holder de sig friske. Det kunne f.eks. være gulerødder, blomkål, peberfrugter, agurk mv. Så har du også grøntsager klar til en hurtig morgenjuice, som du kan bruge til dit olieshot.

OPDELING AF MAD

For de fleste af os er det bedst for kroppen at spise 5-6 gange om dagen, og der skal helst ikke gå længere end 3 timer mellem måltiderne.

For at din krop renser ud og genopbygger sig selv er fordelingen af mad afgørende.

Din tallerken skal indeholde 1/3 protein (kød, fisk, fjerkræ, æg) og 2/3 kulhydrat (grønsager).

Det er super vigtigt, at du spiser minimum hver 3. time. Mange kan have svært ved at mærke sult og tørst, og derfor kan et ur være behjælpeligt. Sæt f.eks. et ur til at ringe hver 3. time og hav 5-6 elastikker omkring din halvliters (glas) vandflaske, som hjælper dig til at holde styr på, hvor meget du har drukket. Hver gang du fylder din vandflaske, tager du en elastik af. Du skal drikke minimum 2 liter vand dagligt (rent vand).

Mærk din krop, når du spiser. Spis kun til du ikke er sulten mere, ikke til du er mæt. Du kan altid gemme maden i køleskabet og tage den frem som en snack senere.

Vi er alle forskellige, og derfor skal vi heller ikke spise ens. Via en DNA-Diet test (www.currame.com/lab-test/dna-diet/) kan du finde ud af, hvad din krop helst vil spise. Det kan sagtens være, at du allerede har en ide om dette. Kontakt os for mere info.

HUSK AT FÅ OLIESHOTS

Drik 2-3 olieshots dagligt, af ca. 2 spiseskefulde økologisk koldpresset hørfrøolie, 4 spiseskefulde friskpresset juice efter eget valg og eventuelt 6 spiseskefulde mandelmælk (uden tilsat sukker).

VEJLEDENDE OPDELING TIL DE 3 DNA TYPER



CURRAME KOST

(Tænk det som en tallerken, du deler op)

ENERGIFORDELING:
Protein: 30 E% (Kød (alt andet end svin), fisk, æg)
Kulhydrat: 50 E% (40% grøntsager, 10 % frugt og bær)
Fedt: 20 E%. (Olier, fedt, nødder)
Kosttilskud og vand



STENALDER KOST

(Tænk det som en tallerken, du deler op)

ENERGIFORDELING:
Protein: 40 E% (Kød (alt andet end svin), fisk, æg)
Kulhydrat: 25 E% (20 % grøntsager, 5% % frugt og bær)
Fedt: 35 E%. (Olier, fedt, nødder)
Kosttilskud og vand



MIDDELHAVS KOST

(Tænk det som en tallerken, du deler op)

ENERGIFORDELING:
Protein: 25 E% (Hovedsageligt fisk, Kød (alt andet end svin) æg)
Kulhydrat: 40 E% (30 % grøntsager, 10 % frugt og bær)
Fedt: 35 E% (Olier, fedt, nødder)
Kosttilskud og vand

ERSTATNING

HVIS DU SKAL HAVE SUCCES MED DIN NYE LIVSSTIL, SÅ KAN DET VÆRE EN GOD IDE AT HAVE FOKUS PÅ ERSTATNING OG IKKE, HVAD DU IKKE MÅ FÅ.

Når du køber ind, skifter du stille og roligt dine varer ud, med gode, nærende økologiske varer. Samtidig får du smidt de 'ikke gode varer/vaner' ud fra dine skabe og køleskab.

Skab samtidig orden, så du ved, hvad du har, og det hele er lige til at gå til!

MÆLK
Udskift dit almindelige ko-mælk til nøddemælk uden tilsat sukker og andre sjove ting. Du kan også lave dit eget 'mælk' ud af vand og nødder, du blender og sier.

OST
Skift ud til ost fra ged eller får (vær sikker på, du kan tåle det)

BRØD
Lav dit eget! Få masser af opskrifter fra side 53 på lækker brød uden belastning.

YOGHURT
Skift ud til kokos, soja, gede eller fåre yoghurt (vær sikker på, du kan tåle det) uden sukker. Lav det gerne selv.

IS
Du kan lave lækre is ud af skønne smoothies og friskpresset juice, se side 56. Is, som dine børn vil elske dig for.

KAGER OG SLIK
Vi har masser af opskrifter på lækre kager i denne bog, se blot med fra side 191. Det er super let at skaffe currame-slik, som er godt for dit mindset og blodsukker. Nødder, tørret frugt, frugt, lækre chokolader, ja helsekosten er fyldt med det. Du kan også lave dine egne desserter fra bogen her. Se side 57.

CHIPS
Peanuts kan være en god erstatning, køb dem gerne økologiske. Du kan også lave dine egne chips ud af rodfrugter eller grønkål.

DRESSING
Du skal lave dem selv. Skal det gå hurtigt, kan du bruge basilikumeddike og olivenolie. Oliver og Co på Frederiksberg (KBH) har også lækre olivenolier med smag.

STEGEOLIE
Økologisk smør i papir, økologisk kokosolie eller ghee i glas. Du kan også bruge dyrefedt.

LÆSKEDRIK
Der er mange muligheder, f.eks. vand/danskvand med citron/lakridsrod/anis/melon/ingefær i, eller ren juice. Kold urtete (iste), vand med c-vitaminpulver med smag.

KAFFE
De fleste har godt af 1 kop rigtig god kaffe dagligt. I kaffe er der mange gode antioxidanter, og det sætter gang i din forbrænding. Køb altid friske, økologiske kaffebønder og mal dem selv. Hvis du ønsker mælk i, så brug nøddemælk.

TE
Ren te, uden tilsætningsstoffer og farvestoffer. Det finder du hos helsekosten, som f.eks. har nogle af vores ynglingsmærker som Yogi og Pukka.

KARTOFLER
Erstat med pastinak og søde kartofler.

OLIER
3-4 spiseskefulde hørfrøolie om dagen. Det er super godt for dit nervesystem, det hjælper dig med at komme ned i kroppen, det balancerer dit blodsukker og formindsker stress og tankermylder. Når du køber olie, så SKAL det være koldpresset, økologisk og i glasbeholder. Hørfrø SKAL stå koldt og mørkt. Nyborggaard har en rigtig god hørfrø olie, som er rig på omega 3. Økologisk hampefrøolie er også rig på omega 3. Dertil har kokosolie en foryngende effekt.

FISKEOLIE
3-4 gr. pr. dag, og det skal stå koldt. Kontakt os for at høre mere omkring det bedste brand på markedet.

KØD
Spis alt andet end svin og indvolde (de er udrensningsorganer, og du har rigeligt med dit eget affald). Sørg for, at kødet du går efter, har haft et dejligt liv på en mark med masser af grønt og motion.

OBS
Vær obs på plastikemballage og andet opbevaring i plast. Plastikken afgiver stoffer, som du ikke behøver i din krop. Gå altid efter glas.
Skrift dine poser til mad og skrælleposer ud med miljøvenlige der er lavet af kartoffelstivelse og hav altid en stofpose med dig, når du er ude og handle. Det er både sundt for miljøet, dit hormonsystem og din datter.

SPISER DU KØD?
- Vælg græsfodret og økologiske kød.
- Tænk på kød som et lækkert tilbehør, ikke hovedret.
- Undgå forarbejdede kød.
- Steg dit kød på den rigtige måde. Højtemperaturlavning som grilning, stegning, rygning forårsager giftige biprodukter (PAH og HCA), hvor undersøgelser har vist, at det kan forårsage kræft hos dyr. Dette sker også, når du koger fisk eller kylling ved høje temperaturer. Den samme regel gælder for grøntsager. Hav fokus på lavere temperatur og langsom madlavning.

GODE BASISTING TIL KØKKENET

✓ Urtesalt. Sørg for at købe salt fra Himalaya eller Læsø. Salt er vigtig for dit blodtryk, dine celler og din tarm. Naturlig salt indeholder en masse vigtige mineraler, som du har brug for. Når du ikke spiser kornprodukter længere, holder kroppen ikke på væsken på samme måde som før, så derfor behøver du ikke være bange for at bruge salt.

✓ Balsamicoeddike. Vælg en uden sukker, karamel, koncentrat, farve og alt det andet unødvendige.

✓ Økologisk æbleeddike. Bruges til dressinger til din salat eller du kan tilsætte 1 spsk i din vand om morgen for ekstra detox.

✓ Ærteprotein pulver fra Nuzest (Clean Lean Proteinpulver) er super til smoothies, is og efter træning. Du kan også bruge hampefrøprotein

✓ Voelkel frugt og grøntsags juice til olieshot eller andet koldpresset juice uden tilsætning (du kan også lave dit eget).

✓ Morga grønsagsbouillon (uden gær, hvede og sukker) – til supper og gryderetter.

✓ Hørfrøolie fra Nyborggard til dine olieshots og smoothies.

✓ Mandelolie – til dessert eller mayonnaise. Flæk evt. en vaniljestang og læg i, og du har den lækreste dessertolie. Der er kun én spiselig i Danmark, så vær opmærksom (Naturdrogeriet, kan købes i Matas).

✓ Olivenolie – køb olivenolie i glas, koldpresset og økologisk. Jo mere grøn og duftende den er, jo bedre. Hælde over maden (maden må ikke være for varm)

✓ Kokosolie – god til kager, brød og det, du steger i. Fantastisk som kropsolie. Den er super god for dit blodsukker, er foryngende, og så er det en god energikilde ved hård træning.

✓ Vaniljepulver uden sukker. Til frugtsalat, kager, smoothies og varme chili retter mm.

✓ Nøddemælk (lav evt. dit eget) til smoothies og desserter osv.

✓ Økologisk kokosmælk uden tilsætning til madlavning, desserter og smoothies.

✓ Tun og makrel (uden sukker), der er MSC mærket, gerne i glas.



✓ Tørrede frugter – vær obs. på farven. Den skal være naturlig og ligne en tørret frugt. Er den strålende i farven, er der brugt svovl (f.eks. er tørrede abrikoser ikke orange). Og tørret tranebær er ikke søde men sure.

✓ Hørfrø, solsikkekerner, græskarkerner og sesamfrø er hovedingredienser til brød.

✓ Slagteren på Kultorvet har lavet specielle pølser, du kan spise, bare sig du skal have DETOX pølser og hør, hvad de har. Deres okse spegepølse er god til madpakken, og deres peberpinde er gode som snack. Hanegal laver også fantastiske pølser, færdigretter mv, som de har i næsten alle supermarkeder.

✓ Amarellis 100% ren lakrids er fantastiske til eftermiddagen og smager SKØNT (Hård lakridstablet a'la bolcher). De booster dit energiniveau og støtter dine binyrer. Hvis du er til lakrids, er de perfekte. Der findes flere smagsvarianter, og de er gode at have med i jakken og tasken.

✓ Lakridspulver, kanel og kardemomme. Køb altid ægte kanel eller Ceylon kanel, da den har en god effekt på dit tarmsytem.

✓ Lækre urteteer, f.eks. fra Pukka, Tante T, Yogi Te mv.

Du finder det meste i din lokale helsekost eller på www.healthboost.nordicvms.com





FAST PLADS I DIT KØKKEN

- ÆG I DIT KØLESKAB (LET AT TILBEREDE, HVIS DU ER SULTEN ELLER TIL MORGENMAD)
- GROVE GRØNTSAGER TIL JUICE OG GULERØDDER OG AGURK TIL SNACK
- FRUGT TIL SNACK. FROSNE FRUGTER OG BANANER TIL SMOOTHIES MV.
- KØB EVT. HOLDER TIL GØR-DET-SELV-IS, OG HÆLD DIN YNGLINGS SMOOTHIE/JUICE I (GERNE MED OLIE), SÅ HAR DU ALTID IS I FRYSEREN.
- NØDDER OG TØRRET FRUGTER ER OGSÅ EN GOD TING, DA DET ER EN GOD SNACK.
- LAV ALTID EKSTRA MAD OG OPBEVAR DET I DIT KØLESKAB.
- LAV GERNE BRØD EN GANG OM UGEN, SÅ DU HAR DET I DIT KØLESKAB (KAN FRYSES).
- HAV ALTID SNACKS I DIN TASKE, SÅ DU IKKE NÅR AT GÅ BLODSUKKERKOLD.

VORES YNGLINGS SNACKS
PEANUTS OG ROSINER (SMAGER AF SNICKERS BAR) SAMT MANDLER OVERTRUKKET MED HJEMMELAVET CHOKOLADE MED LAKRIDSPULVER (RIGTIG GOD, NÅR ENERGIEN ER LAV, OG DU MANGLER ET BOOST).


Original Green Tea Powder
PharmaGreen

EN GOD START

Tag gerne dine kosttilskud om morgenen og aftenen sammen med en lækker morgenmad og aftensmad, der er fyldt med grøntsager, fedt og protein!

Vi har været med til at samlet de bedste kosttilskud lige her: www.healthboost.nordicvms.com

- ✓ HOMØOPATISK AMPUL
- ✓ EN GOD MULTI VITAMINPILLE
- ✓ EN GOD PROBIOTIKA
- ✓ EKSTRA C-VITAMIN (IKKE DEPOT)
- ✓ Q10
- ✓ OMEGA 3
- ✓ 5 HTP
- ✓ EKSTRA MAGNESIUM
- ✓ GERNE GLUTAMINE
- ✓ GERNE EKSTRA D-VITAMIN
- ✓ SPIRULINA, CURCUMIN OG/ELLER GRØN TE

DETTE ER EN GOD BASE FOR MANGE MENNESKER!

CURRA · ME KOSTTILSKUDSLINJE

For os er det super vigtigt med kvalitet, det at give kroppen det bedste, og at det er overskueligt. Derfor har vi været med til at lave en hverdagspakke til dig, hvor du får alt det, din krop har brug for.

Køb nogle af de bedste kosttilskud på marked her → www.healthboost.nordicvms.com

Bidro og Pharma Nord giver dig 10% ved køb hos dem:
www.bidro.dk → brug rabatkoden: curra10
www.pharmanord.dk → brug rabatkoden: currame

Køb homøopatisk ampulkur her → www.currame.com/homeopatisk-ampulkur/
Er du nysgerrige på hvilken omega-3 vi anbefaler, så skriv til os på info@currame.com


C Booster
Currame
no sugar no dairy no gluten
Multivitamine
Currame
Glutamine
Currame
Flora
Currame
5 htp

EKSEMPEL PÅ EN CURRAME-DAG

NÅR DU STÅR OP
1 tsk. økologisk æbleeddike eller en halv økologisk citron i et stort glas vand.

MORGENMAD
Omelet med masser af grøntsager i, stegt i kokosolie eller en currame-bolle med smør, 2 gulerødder og et stykke peberfrugt.
Multi vitamin, probiotic, C-vitamin, Q10, Omega 3 fra fisk eller alger, aminosyrer, 1 glas grøn te og 1 gram Spirulina.
1 Ampul (tages 15 min. før tandbørstning, spisning og drikkelse, og der må først indtages mad 15 min. efter, da det skal optages i dine slimhinder).

FORMIDDAG
Kålstave med hummus eller en avocado.
5-HTP, Q10, C-vitamin, magnesium og D-vitamin.

FROKOST
Hokkaidosuppe med chiliolie, din yndlingssalat eller currame-brød med topping.

EFTERMIDDAG
Olieshot med et stykke frugt, eller Friederichs populære bananpandekager.

AFTEN
Grøntsagswraps med dit/jeres ynglingsfyld.
Multi vitamin, C-vitamin, Omega 3 fra fisk eller alger,

SEN AFTEN
Mandler, rosiner og æblestykker blandet sammen med lakridsrodspulver og lidt kanel. Eller et stykke 80 % chokolade lavet på kokosmælk og med kokospalmesukker. Eventuelt Glutamin og Magnesium

HVIS DU HAR SVÆRT VED AT FALDE I SØVN, SÅ STØT MED NATURLIGT MELATONIN.



“DET VIGTIGSTE MÅLTID PÅ DAGEN”

MORGENMAD

Start din morgen med et stort glas rent vand med en teskefuld økologisk æblecidereddike eller frisk, økologisk citronsaft fra en halv citron. Det virker basisk på din krop, forebygger mod halskræft, det slår svampe ihjel og det virker udrensende på kroppen.

Din morgenmad er det vigtigste måltid på dagen. Det er nemlig der, du ligger basen for resten af din dag. Der er meget forskel på at starte din morgen på havregrød med mælk og rosiner, end at starte den med omelet, salat og olie. Der skal brændstof på 'bilen', så den kan køre langt igennem dagen.

HVIS DU VIL FØLE DIG ROLIG, HAVE FOKUSERET ENERGI OG VÆRE KLAR I HOVEDET HELE DAGEN, SÅ SKAL DU HAVE PROTEIN OG FEDT FRA MORGENSTUNDEN.

Din morgenmad sætter nemlig din status for resten af dagen, så lad den være fyldt med kærlighed til kroppen.

For at dit humør forbliver i top, og at du føler dig afbalanceret, kræver det et stabilt blodsukker, og dette får du kun, hvis du venter med søde ting efter kl. 14.00 og giver din krop det, den har behov for.

Den har fastet i ca. 8-9 timer gennem natten, og derfor er det vigtigt, at den startes op på den rigtige måde med vand, proteiner, kulhydrater og fedt, som din krop er lavet af.

DIN KROP ER BYGGET TIL AT FÅ DET STØRSTE MÅLTID OM MORGENEN.

VINTEROMELET MED RØGET LAKS

6 PERSONER

6 økologiske æg
2 dl. kokosmælk
1 romanesco (ca. 4-5 dl. pulseret)
½ kålhoved (vi har brugt rød spidskål her)
2 løg
4 fed hvidløg
2 tsk. vegetable curry masala krydderi
1 spsk. tamari sojasauce
2 tsk. salt
Kokosolie til at stege i og at smøre formen med

Start med at tænde ovnen på 170 grader og varm derefter 2 spsk. kokosolie op på en pande. Snit løg, kål og hvidløg fint og pulsér romanescoen i en foodprocessor (eller riv den på et rivejern). Steg løg, kål og hvidløg i 5-7 minutter og tilsæt vegetable curry masala + tamari soja til sidst.

Pisk æg med kokosmælk, tilsæt så salt, pulseret romanesco og løg-/kålblandingen. Mix og kom i et fad smurt med kokosolie.

De røgede laksestykker tilsættes, hvis du er til det (det kan sagtens udelades), og eventuelt revet pecorino, hvis du tåler det. Chloe har det ikke så godt med gedeost. Friederich har det noget bedre med det, så vi fordeler nogle gange ost på den ene halvdel af omeletten for at tilgodese alle maver og tarmsystemer.

Bag i ovnen i omkring 40-50 minutter. Der bør dog tjekkes efter 35, da der er forskel på ovntemperaturer.

Serveres gerne rygende varmt med lidt grønt og en skive af vores rugbrød for en ekstra mættende morgenmad, der snildt holder dig kørende til frokost. Du kan selvfølgelig også nyde vores vinteromelet til frokost og aften.

God appetit!



MELLEMMÅLTID - FORMIDDAG

Det vigtigste er, at du spiser hver 2.-3. time. Derfor skal du også have noget mellem din morgenmad og din frokost for at holde dig i topform.

Det er her, du sikrer en eftermiddag uden sukkertrang og vredesudbrud.

Ofte oplever vi, at vores klienter har svært ved at mærke sult, og derfor er det en god idé at få fokus på din krop og at mærke efter.

ET FIF TIL DETTE KAN VÆRE

At sætte dit ur til 2 timer, efter du har spist din morgenmad. Når uret ringer, bruger du et lille minut på at mærke, om du er sulten, og hvad du er sulten efter.

DYBE VEJRTRÆKNINGER

Luk øjnene og træk vejret gennem næsen. Pres luften ud i lungerne samtidig med, at du presser bughulen ud. Hold vejret lidt. Tøm så lungerne gennem munden og træk vejret ind igen. Gentag det 4-5 gange.

Når du er færdig, åbner du øjnene og spørger dig selv:
”Er jeg sulten?”
”Hvad skal jeg have?"
"Bøf eller grønt eller begge dele?”

HUSK: DU BØR KUN SPISE, TIL DU IKKE ER SULTEN MERE - GEM RESTERNE TIL SENERE.

ET HURTIGT BOOST

- → ROASTBEEF MED EN GULEROD TIL + OLIESHOT.
- → REJER MIXES MED MAYONNAISE, SALT OG PEBER. DERTIL EN TOMAT + OLIESHOT.
- → REJER OG EN AVOKADO + OLIESHOT.
- → HUMMUS MED SNACKGULERØDDER .
- → ET ÆG OG EN GULEROD + OLIESHOT.
- → TOMAT SKÅRET I SKIVER MED BALSAMICOEDDIKE OG OLIVENOLIE OVER. SPIS KOLD KYLLING TIL + OLIESHOT.
- → RUCOLASALAT OG PINJEKERNER MED OLIE OVER. RULLET I ROASTBEEF + OLIESHOT.
- → EN PAKKE RØGET LAKS, ET PAR GULERØDDER + OLIESHOT.
- → ET PAR KALKUNFRIKADELLER OG EN PEBERFRUGT SKÅRET I SKIVER + OLIESHOT.
- → HVIDKÅLSKLODSER MED AIOLI.



"SØRG FOR AT FÅ ET OLIESHOT TIL FROKOST, HVIS IKKE DU HAR FÅET DET TIDLIGERE PÅ DAGEN. "

FROKOST

Hold gerne en velfortjent pause med dybe vejrtrækninger og nyd din frokost. Du bør nyde, at du giver din krop det, den har behov for, og at du skåner den for tilsætningsstoffer, transfedtsyrer, farvestoffer og konserveringsmidler, som gør dig syg, træt og gammel før tid.

Husk, at det er vigtigt at du mærker din mavesæk. At du mærker efter, om du er sulten, og at du stopper med at spise, når du ikke er sulten mere. Sid ned og nyd din mad - tag dig tid. Læg mærke til følelsen, når du tygger din mad, og når du synker. Vigtigst af alt er, at du stopper med at spise, når du ikke mærker sult mere.

DU BØR HUSKE, AT DU BLIVER, HVAD DU SPISER → SÅ SPIS GODT FEDT, DER NÆRER, SMØRER OG YNGRER. DU BESTEMMER SELV, OM DIT KROPSFEDT, DINE HJERNECELLER OG DIN CELLEMEMBRAN SKAL BESTÅ AF GODT ELLER DÅRLIGT FEDT.

GRØNTSAGSWRAPS

Kan du huske pitabrød og thousand island dressing? Kan du også huske tacos? Her får du fusionen mellem de to. Nemlig en grøntsagswrap (der ligner en tacoskal, men som smager som pitabrød - bare en hel del bedre). Disse wraps er gode til aftensmad og til madpakken. Vores wraps kan det hele, og så er de sunde og smækfyldt med grønne proteiner. Er du vegetar, så er de også perfekte.

8-10 WRAPS

100 gram cashewnøddemel (kværnede cashewnødder er fint)
50 gram kokosfibermel
2 squash
3 gulerødder
4 æg
2 spsk. loppefrøskaller
2 tsk. oregano
2 tsk. italiensk krydderi
½ tsk. salt

DRESSING

3 spsk. mayonnaise
1 spsk. olivenolie
½ tsk. paprika
½ tsk. italiensk krydderi
½ tsk. kokossukker
½ tsk. æblecidereddike

Start med at tænde ovnen på 180 grader. Riv så squash og gulerødder på rivejernet. Pres så meget væde ud af squashen, som du kan. Bland resten af ingredienserne og rør rundt, til du har en dejlignende masse. Saml til sidst dejen ved at ælte grøntsager med dejen. Vi kørte 2/3 af massen fin på en foodprocessor, det gør wrapsene en tand mere børnevenlige.

På et stykke bagepapir former du massen i runde pitabrødsstørrelser. De skal være tilpas tynde til at kunne bukkes senere, men ikke så tynde, at de falder fra hinanden, når du har fyld i. Bages i ca. 25 minutter. Tjek efter 20 minutter.

Mens wrapsene er i ovnen, forbereder du dit fyld, og du laver dressingen. Til dressingen mixer du bare alle ingredienser og rører rundt. Nemt og hurtigt. Dressingen er helt klart prikken over i'et her, da det er den, der giver den klassiske pitabrød-smag.

Så er du klar til at samle dine wraps!

Skal du bruge dem til madpakken, så pakker du dem ind i lidt bagepapir. Grøntsagsstænger til er altid et hit hos børnene og voila - en lækker madpakke til sunde maver.



PIZZASNEGLE ELLER MINIPIZZA

PIZZASNEGLE (24 STK.) ELLER MINIPIZZA (12 STK.)

BUND

1 broccolihoved
3 dl. mandler
2 dl. cashewnødder
3 æg
3 æggehvider
2 tsk. salt
En god håndfuld krydderurter - det du nu har (f.eks. basilikum, persille, purløg og oregano)

FYLD

Tomatsauce (Urtekrams mosede tomater på glas er fortrinlige)
1 zucchini
Eventuelt 150 gram fåre-/gedeost
Eventuelt oksespegepølse
Friske tomater
Krydderurter

Det er kun din egen fantasi, der sætter grænser for fyld - prøv dig frem. Spinat og kål stegt i hvidløg, tamari og citronsaft i et par minutter smager også skønt.

Bageprocessen er todelt. Først bager du en bund. Derefter ruller du sneglene op og færdigbager. Start med at tænde ovnen på 170 grader, hvorefter du kører broccoli og dernæst mandler på en foodprocessor, til det bliver ligeså fint som mel. Brug pulsér-knappen til broccoli, ellers bliver massen for våd. Du kommer til at trykke ind og ud mange gange på pulsérknappen, men til sidst står du med det fineste grønne 'broccolimel'. Kør mandler til mel bagefter. Ikke noget med at rengøre foodprocessoren. Bare i med mandlerne.

Hæld melet over i en stor skål og tilsæt æg, salt, og friskhakkede krydderurter. Vi har brugt basilikum og persille her.

Rør dejen sammen og rul den ud i et tyndt lag mellem to stykker bagepapir. Dejen skal være lind nok til at føles lidt våd, men den skal ikke være så våd, at den hænger fast i bagepapiret. Over på en bageplade med den og ind i ovnen i 10 minutter. Mens bunden bager, finder du ingredienser frem til fyld. Skal det gå stærkt, springer vi over den hjemmelavede tomatsause og bruger Urtkrams mosede tomater på glas. De smager fantastisk til pizza. Hakkede dåsetomater går også fint an.

Hvis du kan tåle gede- og fåreost, kan du bruge en fåre-manchego eller en økologisk fetaost. Ellers udelad ost, som ikke er til alle. Du må mærke dig frem. Pizzasneglene smager godt både med og uden ost. Det er bestemt ikke et must at benytte ost. Vi kan godt lide at dresse op med zucchini. Her i en spiralized version. Hvis du har en spiralizer, kan du bruge den. Den gør altid en pizzaopskrift lidt sjovere. Ellers river du bare din zucchini på rivejernet. Lidt hakket eller revet oksespegepølse er også godt til. Vi har brugt Hanegals.

Når bunden har bagt i 10 minutter, tager du den ud og løsner den forsigtigt fra bagepapiret, så er den lettere at rulle sammen lige om lidt. Dress up med dit yndlingsfyld, tag en dyb indånding og rul nu pizzaen sammen som en roulade. Bunden er lidt skrøbelig, så tag den med ro. Har du ikke mod på at rulle den sammen, eller driller bunden, så fyrer du bare pizzaen i ovnen og stiller dig tilfreds med pizza uden snegl til frokost. :)

Skær din rulle ud i stykker og bag færdig i ovnen i 10 minutter. Sæt dem eventuelt i små muffinsforme. Så er de lette at håndtere til både fryseren og madpakken.

Mens sneglene bager færdig, smækker du en hurtig kikærtesalat sammen, der indeholder kikærter fra dåse, tomater, krydderurter, olivenolie, æblecidereddike, zucchini, salt og peber.

Så er der frokost.

PS: Hvis du ikke har mod på snegleversionen, kommer her den lette version: minipizzaer. I stedet for at bage en stor og tynd bund, bager du små og lidt tykkere pizzabunde. Ellers er fremgangsmåden den samme. Bag bundene i 10 minutter. Dress op med yndlingsfyld. Bag færdig i 10 minutter, og nyd din frokost.

Du kan fryse det ned, du ikke får spist, så du kan nyde pizza en dag, hvor du ikke lige gider at lave mad.



WRAP MED VALGFRIT FYLD

1 PERSON

1 salatblad eller hvidkålsblad
Skiver af kød/pålæg eller røget laks (få det skåret hos slagteren, hvis du ikke selv kan skære det tyndt – husk at der er sukker i det meste færdigskårede pålæg)
Lidt pesto eller mayo
Et par skiver tomat
Lidt ruculablade
Eventuelt en halv avocado eller lignende

Læg salatbladet på en tallerken og læg kødskiverne på. Alt efter hvor stor du vil have wrappen, kan du lægge flere lag. Læg så tomat, rucola og avokado ovenpå, og slut af med en ske pesto eller mayo. Rul wrappen sammen. Den kan holdes sammen af en tandstik. Skal du have den med, rulles den stramt ind i folie eller husholdningsfilm.

EFTERMIDDAGSSNACK

Om eftermiddagen kan dit blodsukker godt klare, at du spiser frugt, men der skal selvfølgelig olie til.

Frugt indeholder hurtige kulhydrater i form af frugtsukker. Derfor er det vigtigt at forkæle din frugt med olie. Olie bremser nemlig de hurtige kulhydrater og gør dem langsomme og blide ved din krop. Det betyder, at frugt uden olie kan give dig en følelse af tristhed, tunghed, træthed, irritabilitet og tværhed, hvorimod frugt med olie gør dig stærk og fuld af overskud.

Det er en god idé at undgå frugt indtil klokken er 14.00. Du bør mærke efter, hvordan du reagerer på frugt - kan du tåle det?

Hvis du hele dagen tænker på din eftermiddagsfrugt, så tyder det på, at den påvirker dig for meget. Det kan være, du bliver trist, speedet og får en 'ude af kroppen'-følelse. Tag eventuelt en frugt-/bær- og nøddefri periode.

Du kan også sagtens spise alt muligt andet end frugt til eftermiddag. F.eks. en gulerod med en frikadelle til.

GODE IDÉER

- ✓ FRUGTSALAT + OLIESHOT
- ✓ KAGE
- ✓ PANDEKAGER
- ✓ IS
- ✓ ROSINER OG NØDDER
- ✓ GULEROD MED HUMMUS
- ✓ SMOOTHIE ELLER SMOOTHIEBOWL
- ✓ MILKSHAKE

SE EVENTUELT UNDER MELLEMMÅLTID FORMIDDAG PÅ SIDE 36.



AFTENSMAD

“HVAD PRØVER DIN KROP AT FORTÆLLE DIG?"

Der er altid en mulighed for at få currame-mad. Om du er ude at spise, hjemme hos nogle gode venner, i din kantine, eller hvor du er, så kan du skaffe mad, der er rent og nærende. F.eks. plejer der altid at være en form for salat og kød, et æble, gulerod eller andet. Ellers er den letteste løsning at spørge, ”om der er mulighed for grøntsager i stedet for kartoflerne” til steak’en på restauranten. Som eksempel kan du også lige høre din veninde, hvad hun serverer og dele dit behov og madvaner og eventuelt tilbyde at tage en ret med selv.

Du skal tænke på, at kroppen er beregnet til at indtage mest om morgenen og mindst om aftenen. Derfor bør du kun spise det, din krop har brug for, og du bør lade være med at stoppe dig. Du bør spise, når du er sulten, og du bør stoppe med at spise, når du ikke føler sult mere. Hvis du har spist, til du er mæt, så har du spist for meget.

NÅR DU SPISER, SÅ ER DET EN GOD IDÉ AT TAGE EN MENTAL PAUSE. SÆT DIG NED, NYD DIN MAD, TRÆK VEJRET OG MÆRK DIN KROP.

OG HUSK AT TYGGE DIN MAD GODT.



VARM BROCCOLI-/BØNNESALAT

MED MOJO MED TILBEHØR

4 PERSONER

SALAT

1 broccoli
300-400 gram grønne bønner
200 gram frisk spinat
1 rød chili
Eventuelt pinjekerner
Lidt kokosolie til stegning

MOJO

50 gram mandler
2 røde eller gule peberfrugter
3-4 fed hvidløg
2 tsk. æblecidereddike
1 tsk. sød paprika
1 citron (saften - brug skallen til at stege bønner med)
Et nip chili
½ dl. olivenolie
Salt og peber

Her får du en dejlig grøn salat, der især passer til sæsonen, hvor vi befinder os lidt imellem forår og vinter. Der er masser af grønt i salaten, og med de lynstegte bønner får du lidt fornemmelsen af at sætte tænderne i et stykke sprødt forår.

Start med at lave mojo. Blend alle ingredienser på nær olivenolie, som du tilsætter gradvist, mens blenderen kører. Tilsæt så meget olie, at du får en lind dressing. Du kan også tilsætte mindre, hvis du foretrækker en mere rustik version.

Kog vand til at blanchere broccolien i. Vi hælder bare det kogte vand over broccolien og lader den trække, mens vi laver resten.

Varm en pande op med lidt kokosolie, tilsæt finthakket chili, citronskal og de grønne bønner. Lad dem stege ved middelvarme i 4-5 minutter. Vend til sidst med tamari-soja.

Anret på en tallerken med spinat nederst, dernæst broccoli og toppen består af bønner. Har du pinjekerner på lager, kan du riste dem og drysse dem udover. Vi var dog lige løbet tør. Fordel mojo udover, og server med et stykke kød. Stegt kylling passer godt til. Ligeledes gør lam. Vi havde lam i køleskabet, så det blev det til her. Alt slags kød eller fisk vil nu passe fint til salaten.



LASAGNE PÅ CURRAME-MANÉR

8 PERSONER

700-800 gram hakket oksekød
1 blomkålshoved
1 broccoli
100 gram spinat
1 spidskål eller hvidkål
1 kg. mosede tomater (Urtekrams er virkelig lækker)
2-3 tsk. salt
2 spsk. italiensk krydderi (oregano, basilikum, hvidløg, sød paprika, salvie og rosmarin)
Eventuelt vegansk ost eller gedeost

Start med at tænde ovnen på 200 grader. Steg kødet til næsten gennemstegt ved middel varme, hæld overskydende kødsaft væk og tilsæt salt.

Pulser alle grøntsager i en foodprocessor, så de bliver lige så fine som mel, men gem nogle hvidkålsblade til lagene i lasagnen. Dette er tricket, der får selv de mest grøntsagsforskrækkede til at spise lasagnen, uden de aner, hvor mange grøntsager de faktisk spiser. Selv de hårdnakkede, der påstår, at de ikke kan lide f.eks. broccoli, bliver noget overraskede, når de finder ud af, at der både er broccoli, blomkål, kål og spinat i lasagnen. Kødet spiller en mindre rolle her.

Tilsæt kødet + grøntsager + tomatsauce + krydderier til en stor tykbundet gryde, og lad det stege lidt igennem sammen. Omkring et kvarters tid.

Mix din lasagnesauce i lag med hvidkålsblade og bag i ovnen i omkring 30-45 minutter. Kan du finde pastaplader på linser eller ærter, kan du også bruge dem i stedet for hvidkålsblade, og lasagnen minder virkelig om en traditionel en af slagsen. Kan du tåle gedeost, så drys lidt smuldret gedefeta over toppen.
Velbekomme.



LAKS MED 'PASTA'

I CHAMPINGNON-'FLØDESAUCE'

4-6 PERSONER

6 laksefileter eller røget laks
2 squash
2 spsk. tomatpuré eller 1-2 dl. mosede tomater
500 gram blandede svampe
½ - 1 dåse kokosmælk
Lidt kokosolie eller smør
1 tsk. paprika
Salt og peber
1 tsk. æblecidereddike

Her er retten, der ikke tager lang tid at lave i en travl hverdag. På under en halv time står du med et nærende måltid fuld af smag og tilmed en ret, der også falder i god smag hos børnene.

Tænd ovnen på 180 grader og bag laksen i 15-18 minutter, hvis du bruger laksefileter. Skyl squash og brug en spiralizer til at lave smukke og lange spaghettistrimler med. Hvis du ikke ejer en spiralizer, skræller du lange strimler af squashen på langs, mens du hele tiden vender squashen, indtil du når ind til kernen.

Skær derefter svampene i mindre stykker. Brug gerne forskellige slags. Vi har brugt champignon, portobello og Karl Johan svampe her. Svits svampene i kokosolie eller smør, hvis du tåler det.

Tilsæt kokosmælk, tomatpuré/mosede tomater, paprika, æblecidereddike og salt og peber. Lad det simre i 10 minutters tid og steg det gerne af med en klat smør, lige inden servering.

Anret med squash i bunden, fordel saucen og læg laksestykker udover. Eller lav et tag-selv-bord og lad f.eks. børnene lege med deres egne anretninger. Det får dem nogle gange til at spise mere. :)

BRØD



De gode fibre, der er i brød, kan slet ikke opvejes med den skadelige effekt, lektinerne har. Derfor skal du lave brød af frø og kerner, da de er rige på gode olier, som smører dine tarmvægge samt fibre der mætter og sætter gang i din tarmkanal. Dermed får du fibrenes gunstige effekt uden at belaste din tarm og krop med lektiner.

CURRAME-RUGBRØD

1-2 BRØD

½ kilo gulerødder
2 dl. sesamfrø
2 dl. solsikkekerner
2 dl. græskarkerner
2 dl. loppefrøsskaller
4 dl. hørfrø
7 æg
2 tsk. kardemomme
2 tsk. kanel
2 tsk. salt
1 tsk. vaniljepulver
Lidt peber

Først rives alle gulerødderne i en skål. Hæld herefter alle frøene og kernerne i sammen med krydderierne og vaniljepulveret. Bland det hele godt sammen med æggene, og hæld dejen i 1-2 brødforme, der er smurt i kokosolie.

Bag dine rugbrød i ovnen i 45 min. ved 160 grader.
Du kan komme rosiner og mandler i for variation. Ofte bruger vi også squash. Du kan også tage pulpen fra din juice og bruge den.

Tag dine rugbrød ud af ovnen og lad det køle af, inden at du begynder at skære i det.



DET SJOVE EFTER KL.14.00

SMOOTHIEBOWL

3-4 PERSONER

300 gram økologiske frosne jordbær
2-3 økologiske bananer
I dåse økologisk kokosmælk
2 scoops Clean Lean Proteinpulver med vaniljesmag
1 håndfuld basilikum

En smoothie forklædt som dessert. Det er vel essensen bag en smoothiebowl. Egentlig er der ikke en rigtig opskrift eller nogle regler. Du laver jo bare din yndlingssmoothie, hælder den i en skål og topper med dine yndlings-toppings - og voila: Du har en dessert, selvom det måske er midt om eftermiddagen.

Kør alle ingredienserne i en blender eller foodprocessor, og det er det. Så er du klar til at pynte dine skåle.
Vores version her er mild, sød og er en sikker favorit hos børnene. Især når de selv får lov til at dekorere deres smoothies. Det er klart det sjove ved en smoothiebowl. :)

Vi har brugt pistacienødder, valnødder, acaipulver, banan, frysetørrede hindbær og blåbær samt kokosmel. Åh ja - og citrontimian (fordi den bringer smagen af basilikum fra smoothien frem på en vidunderlig og yndefuld måde - meget citronagtig uden at smage af citron). Det skal smages!

DESSERTER, SLIK OG SNACKS

Hvis du er sulten efter aftensmaden, er det en god idé at spise.
Så sikrer du en rolig nat og en god start næste dag. Det kan sagtens være, at du kan tåle det søde, og det kan sagtens være, at du ikke kan.
Så tager du bare lidt rester fra aftensmaden med olie på, eller laver en lækker dessert i stedet for.

Det kan være, at du har det bedst med ikke at spise efter aftensmaden, fordi du føler, at det giver ro til din fordøjelse, hvis ikke du spiser.

Din krop har godt af faste over natten, og din fordøjelse får derved en lille pause. Vi er alle forskellige, og der er ikke noget der er mere rigtigt end andet! Du bør mærke efter, hvad der er bedst for dig.

De desserter du finder her, smager fantastisk. De fleste er med frisk eller tørret frugt.

PAS PÅ OG MÆRK EFTER DINE REAKTIONER. DU KAN GODT BLIVE AFHÆNGIG AF CURRAME-KAGER/-SLIK, OG DET ER JO IKKE MENINGEN.

© 2018 curra · me. Alle rettigheder forbeholdes.

PEBERMYNTEBARER

12-18 BARER

150 gram tørrede dadler
100 gram tørrede abrikoser
50 gram græskarkerner
50 gram kokosmel
30 gram kakaopulver
2 spsk. kokosolie
50 gram 80% chokolade
10 dråber essentiel pebermynteolie

Her får du en müslibar med pebermyntesmag. Perfekt som en snack til børnenes madpakker eller som en pick-me-up om eftermiddagen, hvis du lige mangler lidt energi.
De er også super som erstatning for børnenes lørdagsslik. De er søde, fyldige og mætter egentligt også fint.

Smelt chokoladen over et vandbad. Kør så alle ingredienser, pånær pistacienødder, i en foodprocessor, til du har en helt glat dej. Det tager omkring 3-5 minutter.
Hak pistacienødderne fint. Tril eller rul massen i passende størrelser og overtræk dem med den smeltede chokolade.

Pynt de færdige barer, som du har lyst. Vi har brugt hakkede pistacienødder, kokosmel og frysetørrede hindbær til at pynte med - vi kan godt lide farver! Vi kan også godt lide at gemme en pistacienød i midten af vores barer, for så er der en lille overraskelse, når man spiser dem.



CHOKOMOUSSE

6 PERSONER

6 modne bananer
3-4 avocado
2 scoops Clean Lean Proteinpulver med chokoladesmag
2 spsk. kakaonibs
3 spsk. kokosolie
1 dåse kokosmælk: Kun 3-4 spsk. kokosmælk til mousse - resten kan bruges til is.

Kender du det med at være lækkersulten uden egentlig at have tid og overskud til at gå i køkkenet? Hvis du gør det, så er vores opskrift på chokomousse lavet lige til dig, for den tager ingen tid at lave og kæler fint for de søde smagsløg.

Du skal bare køre alle ingredienserne på foodprocessoren, eller hvis du ikke har sådan en, så bruger du en stavblender. Den kan sagtens klare det. Jo mere modne dine bananer er, jo sødere bliver din mousse i øvrigt. Vi laver typisk en ordentlig portion, og så laver vi is af resten. Så er der til de dage, hvor lækkersulten igen melder sig. Når du laver is, så tilsætter du bare resten af kokosmælken, og fylder så i dine yndlingsforme.

Når moussen er kørt helt blød og lækker, så serveres din chokomousse i smukke glas og pyntes med dit yndlingsfyld. Vi har brugt bipollen og kokosflager her.
Velbekomme.



“AT FORSTÅ KROPPENS FUNKTIONER OG DENS FYSISKE BEHOV ER VEJEN TIL ET LANGT OG SUNDT LIV”

FRIEDERICH BRUUN DAMORE

KAGE



GRÆSKARMUFFINS

16 STYKKER

150 gram mandler
100 gram hasselnødder
2-3 modne bananer
500 gram bagt græskar - 1 butternut squash
ca. 2 æg
2 spsk. loppefrøskaller
2 spsk. kokosolie
3 spsk. kokosfibermel
1 tsk. æblecidereddike
1 spsk. kanel
1 tsk. vaniljepulver

Disse muffins er virkelig gode som en hurtig snack om eftermiddagen, eller i børnenes madpakker. De kan både spises alene eller med pålæg - det er lidt op til dig. Konsistensen er en smule svampet, men det skal du ikke lade dig forskrække af, da det faktisk passer godt til smagen.

Bag græskar møre i ovnen. Tænd ovnen på 220 grader og halvér græskarene. Anbring dem på en bageplade og bag i omkring 50-60 minutter. Du skal lade dem køle af, inden du fjerner skrællen. Brug en kniv til at skære det yderste skræl af. Du skal bruge 500 gram, hvilket svarer til et medium butternut græskar. Sæt efterfølgende temperaturen på ovnen til 180 grader.

Mal nødder til smør i din foodprocessor. Det tager omkring 10 minutter, og det skal være helt cremet. Skrab ned fra siderne med jævne mellemrum, vær tålmodig, og se nødderne forvandle sig til den lækreste smørcreme. Tilsæt dernæst alle de andre ingredienser samt græskar, og kør til en lind dej.

Fordel dejen i muffinsforme beklædt med papir, og bag i ovnen i ca. 30 minutter ved 180 grader. Lad dem køle af på en rist og ikke i formen, da den ellers bliver for våd i bunden.

De holder sig fint i både køleskab og fryser. Lav en god portion og frys den ned. Derved er der til hverdagene.

DIG OG DIT LIV!

OPLEVER DU PROBLEMER MED AT HOLDE DIN KOST OG VÆLGE DIG TIL?

I vores verden handler det om mangler og årsager. Der er altid en grund til din problematik - vi skal bare finde den.

Du kan eksempelvis have problematikker på grund af for mange affaldsstoffer og derfor have for meget syre i kroppen, eller du kan have for lidt byggemateriale i kroppen i form af aminosyrer, mineraler og vitaminer, og måske får du ikke den rette næring.

Ved at starte et sted, følger de andre stille og roligt med, men det kræver, at du er villig til at vælge dig til. Du er mere end velkommen til at kontakte os gratis med dine spørgsmål på info@currame.com.

Du skal også vide, at dette ofte er noget, vi tager over et 1:1 forløb, hvor du har vores fulde opmærksomhed, og hvor vi sammen lægger en plan for dig.
Det er desuden vigtigt at huske, at der altid er en mening med tingene.

Det kærligste er at opnå forståelse. Forståelse for, hvorfor du ikke kan være lykkelig hele tiden, hvorfor du har forstoppelse, anoreksi, eksem, cancer, allergi, eller hvad det nu er. Årsagen er mangler og misforståelse mellem dig og din krop, og dette kan vi hjælpe dig med at få løst. En løsning kan ligge i denne bog.

EN GOD START

En god og billig start kunne være at starte på vores forløb Simple Detox. Det er et onlineforløb, hvor vi giver dig indblik i denne verden, stille og roligt. Du kan hoppe på, når som helst det passer ind, og det fede er, at det er online, og derfor kan du tage det i dit tempo!

Forløbet varer i 12 uger. Hver 14. dag får du ny undervisning. Hver måned har et tema, som vil være grundlæggende for dig i den måned. Du kan læse mere om forløbet her: www.currame.com/simple-detox/.

En anden mulighed er Chloes 3-måneders hormonforløb, som kører et par gange om året. Forløbet hedder Hormonboost, og det er lige hvad I skal, på dette forløb! Du kan se mere her: www.currame.com/hormonforloeb/.

Ønsker du at gå endnu dybere, så er vores Health Mentor Uddannelse lige noget for dig! Der får du chancen for at lære vores behandlingsmetoder, vores teknikker og vores verden at kende, og du vil være i stand til at bruge det i dit virke, praktisere det eller at nå endnu dybere i dit liv. Se mere her: www.currame.com/uddannelse/.

"VI GØR OP MED ØDELÆGGENDE MØNSTRE OG VANER, VI HÆVER DIN VITALITET, OG DIN KROPSBEVIDSTHED BOOSTES. VI ÅBNER EN NY VERDEN FOR DIG, HVOR DER IKKE ER REGLER, HVOR DU IKKE VIL MANGLE, OG HVOR DU VED, HVAD DU KAN ERSTATTE MED!"

FRIEDERICH & CHLOE



VI ANBEFALER

Vi anbefaler altid et 1:1 forløb, hvor vi får mulighed for at arbejde med dig 1:1. Det transformerer, og vi kan nå langt.

For os er det vigtigt at give dig en forklaring, så du bedre kan tage dine valg på vejen til et sundere liv. Når du ved, hvad de forskellige fødevarer kan gøre ved dig og din krop, så er det lettere for dig at træffe dine sunde valg. Du vil da hellere smide bestemte fødevarer i skraldespanden end at fylde dem i kroppen.

Som klient hos os, vil du få et stort indblik i, hvordan kroppen fungerer og bliver påvirket. Se mere her:

Hormonforløb: www.currame.com/hormonubalance-hormonbalance/
Sygdomsforløb: www.currame.com/fra-skavank-til-staerk/

Vi anbefaler ofte laboratorietests, da det er vores lup til at se ind under din hud. Ud fra dem kan du få de svar, som du har søgt efter i årevis. Du vil forstå din krop og dig selv bedre, og du vil forstå, hvorfor du gør, som du gør, hvorfor du reagerer, som du gør og har de symptomer, som du har. Det vil være muligt for dig at opbygge dig selv og forebygge sygdomme.

VED HJÆLP AF FORSKELLIGE LABORATORIETESTS KAN VI HJÆLPE DIG DERHEN, HVOR DU ØNSKER AT VÆRE I DIT LIV.

Vores laboratorietests kan skabe overblik over din fysiske tilstand, og ud fra de oplysninger, vil du kunne hjælpe og opbygge dig selv både fysisk og mentalt og derved opbygge din krop og forebygge sygdomme.

Vi har taget laboratorietests til os for at give dig det bedste på markedet. Det er et fantastisk redskab, som kan give dig svar på mange års søgen og ubalancer.

Med laboratorietests kan du få et komplet overblik over din krop. Du kan få svar på, hvorfor du går rundt og har problematikker og ubalancer, som ikke giver den livsglæde, som du ønsker.

For os er det et vigtigt redskab til at finde svar, og derved kan du hurtigt og nemt støtte din krop og opleve langt mere livsnydelse og velvære i din hverdag. Se mere her: www.currame.com/produkter/start-her-lab-test/.

ORGANIXTESTEN OG AMINOSYRETESTEN ER TESTS, VI HOLDER MEGET AF, OG SOM ALTID ER ET GODT VALG!

EN GOD IDÉ

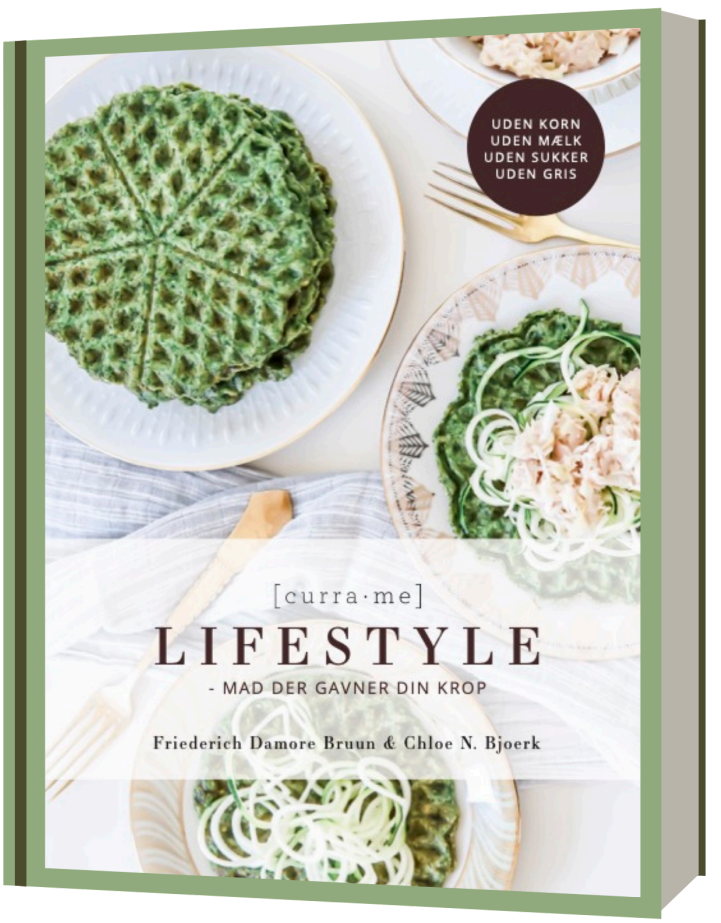
Det er altid godt at tage en ampulkur i 3-6 måneder om året. Homøopati hjælper din krop med at bekæmpe sygdomme og genvinde din sunde biologiske balance. Homøopatisk medicin understøtter regulering af dine indre processer, og i stedet for at undertrykke symptomerne, er homøopati designet til at hjælpe kroppen tilbage til den biologiske tilstand. Se mere her: www.currame.com/homeopatisk-ampulkur/.



FÅ VORES CURRA·ME BOG I HÅNDEN!

Det er snart muligt at få curra · me livsstil i hånden, en bog med mere end 160 opskrifter i den bedste curra · me stil.

Køb bogen her: www.currame.com/produkter/currame-lifestyle/













BLIV LÆGEEKSAMINERET HEALTH MENTOR™!

HEALTH MENTOR UDDANNELSE

- Opgradér din viden inden for helhedsbehandling. Skab kropslig transformation samt et nærende og nydelsesfuldt liv!

Som Health Mentor™ vil du lære at mestre kroppen og sindet på en ny måde. Du vil lære at forstå din kundes behov og kropslige mangler i en ny optik, og du vil selv gennemleve en healende transformation. På 12 måneder bringer vi dig gennem 12 moduler, der revitaliserer din krop, dit sind og din sjæl, så du kan udleve dine drømme og formidle din viden på et højere niveau.

For os er nøgleordene: helhed & opbyggelse – at forstå ting til bunds, at se på alle aspekter og få forståelsen heraf. Dette kan vi kun, hvis vi kigger på kroppen, selvet og personen som en helhed, og hvis vi kombinerer krop, sind og sjæl. Som Health Mentor kommer du til at forvalte viden til praksis. Du vil lære at arbejde med udgangspunkt i behandlingsmetoder, som giver dig forståelse for behandling af sygdomme, tanker, symptomer og kropsreaktioner.

At vælge én form for behandling kan være en grund til, at mange går og er kronisk syge - f.eks. med hoste, forstoppelse, migræne, eksem, knæproblemer, depression eller allergier. Hvis der kun bliver set på symptomerne, og ikke på årsagen til at symptomerne er opstået, vil symptomerne komme igen på samme måde eller i en anden forklædning. Denne konventionelle tilgang til behandling gør vi op med! Se mere her: www.currame.com/uddannelse/.

Er du i tvivl om, hvorvidt uddannelsen er den rette for dig, så tilbyder vi en uforpligtende og afklarende samtale. Book din samtale hos os på: info@currame.com.

HEALTH MENTOR UDDANNELSE • WWW.CURRAME.COM •

ET INTENSIVT UDDANNELSESFORLØB FOR DIG, DER SELV ER BEHANDLER, ER PRIVATPERSON ELLER ER FORMIDLER!

- ✓ KUNNE DU TÆNKE DIG AT FORVANDLE SMERTE OG SYGDOM TIL FRIHED OG BALANCE?
- ✓ DRØMMER DU OM AT ARBEJDE SOM HOLISTISK BEHANDLER OG VÆRE EN AF DE DYGTIGSTE PÅ MARKEDET?
- ✓ ØNSKER DU AT FORSTÅ KROPPENS OG SINDETS MEKANISMER I ET HØJERE PERSPEKTIV?
- ✓ DRØMMER DU OM AT KUNNE GÅ DIREKTE TIL ÅRSAGEN OG NEMT AFKODE PROBLEMET?
- ✓ SAVNER DU ET LIV MED MERE KROPSBEVIDSTHED OG KROPSFORSTÅELSE?
- ✓ ØNSKER DU DYGTIGE SAMARBEJDSPARTNERE?
- ✓ DRØMMER DU OM ET LIV FYLDT MED LYKKEBOBLER, ENERGI OG FLOW, SOM ER EN DEL AF DIN DAGLIGDAG?
- ✓ BRÆNDER DU FOR DET HOLISTISKE OG VIL DU GERNE LÆRE MERE?
- ✓ ER DU TIL HELHED?

HEALTH MENTOR UDDANNELSEN ER NORDENS BEDSTE SVAR PÅ EN FYLDESTGØRENDE, HOLISTISK OG BIOKEMISK UDDANNELSE.

Se mere på: www.currame.com/uddannelse/

HORMONTERAPEUTISK KURSUS

Chloe N Bjoerk præsenterer

SKAB NATURLIG *hormon* BALANCE

FORLØB MED CHLOE

SKAB NATURLIG *hormon* BALANCE

WWW.CURRAME.COM



I LØBET AF 4 INTENSIVE KURSUSDAGE OG 4 LÆRERIGE, HORMONDYBDEGÅENDE OG ALT ANDET END KEDELIGE MÅNEDER, VIL DU VÆRE I STAND TIL AT GÅ FRA UBALANCE TIL BALANCE!

SKAB EN LIVSSTILSÆNDRING, DER VARER VED!

✓ SAVNER DU MERE OVERSKUD OG ENERGI?

✓ DRØMMER DU OM, AT DU TIL DAGLIGT HAR EN FØLELSE AF SUNDHED OG LÆKKERHED I DIN KROP?

✓ ER DU TRÆT AF HORMONELLE UBALANCER OG ØNSKER AT GØRE OP MED DETTE?

✓ KUNNE DU TÆNKE DIG ET FRIT FORHOLD TIL DIN VÆGT, KROP OG MAD?

✓ FØLER DU OFTE, AT DU SLÆBER DIG AFSTED OG/ELLER LEVER I EN BOBBEL?

✓ ØNSKER DU AT OPBYGGE DIN KROP OG FOREBYGGE FOR FREMTIDIGE SYGDOMME?

ER DET PÅ TIDE AT SÆTTE DIT HELBRED I FORRESTE RÆKKE, SAMTIDIG MED AT DU STØTTER DIT HORMONSYSTEM?

ER DU KLAR TIL AT GIVE DIN KROP DEN STØRSTE SUNDHEDSGAVE DEN KUNNE TÆNKE SIG? DIN SUNDHED OG DIT HELBRED, JA HVIS DU SPØRGER MIG, SÅ ER DET DET MEST UNIKKE DU HAR.

DERFOR SKAL DU KOMME MED PÅ 'SKAB NATURLIG (HORMON)BALANCE', ET 4 MÅNEDERS LIVEFORLØB FOR DIG SOM KVINDE DER ØNSKER AT BEHANDLE DIT HORMONSYSTEM OG SKABE ET STÆRKT HELBRED.
MÅNED FOR MÅNED BLIVER DU UNDERVIST I KROPPENS UNIKKE HELBREDENDE EVNER, DENS HORMONSYSTEM, KOSTENS BETYDNING FOR DIN KROP OG DIT SIND – SAMT HVILKE HORMONTERAPIER DER PASSER PERFEKT TIL DIG.

FORLØBET ER SAMMENSAT UD FRA MIN 10-ÅRIGE ERFARING MED AT BEHANDLE TUSINDER AF KVINDER OG KVINDE-PROBLEMATIKKER. DU VIL MØDE HOLISTISK TANKEGANG, BEHANDLINGSMETODER OG DET BEDSTE FRA FUNKTIONEL MEDICIN OG HEALTH MENTOR-VERDENEN.
KOM MED PÅ FORLØBET OG GØR EN STOR FORSKEL FOR DIT HELBRED

Se mere på: www.currame.com/hormonforloeb/

3 MÅNEDERS ONLINE FORLØB

Hormonboost

... for kvinden der søger mere sundhed i en travl hverdag

ER DU STRESSET, HAR DU SVÆRT VED AT TABE DIG, OPLEVER DU MENSTRUATIONSSMERTER, OG LIDER DU AF HEDETURER OG/ELLER HUMØRSVINGNINGER?

Hormonboost er for dig som kvinde, der har interesse for din krop, dit mindset og ikke mindst dit hormonsystem. Forløbet er skabt for, at du på bedste vis gennem 3 lærerige måneder kan give din krop et hormonboost.

Du vil på denne rejse sige farvel til de overflødige kilo, til hovedpine, til træthed og til manglende overskud. Hormoner er kroppens budbringere, som er afhængige af din tarm, dit immunforsvar og dit nervesystems velbefindende. Netop derfor vil du på dette forløb opleve et holistisk sammensat program, som tager dig igennem en kropslig rejse, hvor hele dig kommer i spil.

Programmet er skræddersyet til dig som kvinde i en travl hverdag, som ønsker endnu mere sundhed og balance både for dig selv, men bestemt også for dine børn. Derfor har jeg gjort det til min opgave at skabe et forløb til dig, som du kan tilpasse din hverdag, uden at det pålægger dig mere pres.

HORMONBOOST ER EN 12-UGERS REJSE, SOM LÆRER DIG, HVORDAN DU SKABER BALANCE I DIN KROP, DIT HORMONSYSTEM OG I DIT MINDSET.



Se mere på: www.currame.com/hormonboost/

ER FORLØBET NOGET FOR DIG?

- ✓ VIL DU HAVE MERE ENERGI OG OVERSKUD I DIN HVERDAG?
- ✓ ØNSKER DU EN EFFEKTIV FEDTFORBRÆNDING?
- ✓ LÆNGDES DU EFTER MERE GLÆDE OG VITALITET I DIN KROP?
- ✓ VIL DU SIGE FARVEL TIL STRESS OG KROPSLIGE SKAVANKER?
- ✓ HAR DU EN DRØM OM AT HOLDE VÆGTEN LETTERE?
- ✓ DØJER DU MED PMS, HOVEDPINE, HEDETURE, USTABILT BLODSUKKER, SMERTEFULDE MENSTRUATIONER OG UDBRÆNDTHED?

DU VIL I LØBET AF FORLØBETS TRE MÅNEDERS VARIGHED GENNEMGÅ EN REJSE, HVOR DU FÅR SVAR PÅ, HVORFOR DU SIDDER MED DE SKAVANKER OG UBALANCER, DU GØR. DU VIL FÅ KONKRETE PROTOKOLLER TIL AT LØSE DIN KROPS ROD, SÅ DU KAN SÆTTE DIG SELV FRI OG LEVE ET LIV MED MASSER AF GLÆDE, VITALITET OG ENERGI.

FORLØBET ER SAMMENSAT UD FRA CHLOES SNART 10 ÅRIGE ERFARRING I AT BEHANDLE TUSINDVIS AF KVINDER OG KVINDESYGDOMME.

FOR AT DU KAN KOMME I MÅL MED DINE ØNSKER, SKAL DU BEGYNDE AT FORSTÅ DIN KROP I ET NYT PERSPEKTIV, OG DET KRÆVER, AT DU ANERKENDER, AT ALLE DELE I OG OMKRING DIG PÅVIRKER DIT HORMONSYSTEM, OG DERVED OGSÅ DIT ENERGINIVEAU, DIT GLÆDEBAROMETER OG DIT OVERSKUD I DAGLIGDAGEN.

Se mere på: www.currame.com/hormonboost/

ONLINE SUNDHEDSKURSUS

ET ONLINE FORLØB TIL DIG SOM VIL STØTTE DIT
HELBRED OG HORMONSYSTEM

Nulstil

Sund på 28 dage



Se mere på: www.currame.com/nulstil/

ER FORLØBET NOGET FOR DIG?

- ✓ DØJER DU MED APPELSINHUD, HUMØRSVINGNINGER OG TRÆTHED?
- ✓ SAVNER DU MERE OVERSKUD OG VITALITET I DIN HVERDAG?
- ✓ ØNSKER DU AT NULSTILLE DIN LIVSSTIL OG OPBYGGE DIN KROP?
- ✓ VIL DU GERNE AF MED DE OVERFLØDIGE KILO?
- ✓ ER DU TRÆT AF HUDPROBLEMER, OVERFØLSOMHED OG PROBLEMER MED DIN TARM?
- ✓ DRØMMER DU OM EN SUNDERE OG STÆRKERE KROP?

Sund og stærk krop på 4 uger
Kom med på en 28 dages rejse hvor du vil få nulstillet din livsstil og støttet dit helbred på bedste vis.

Nye vaner på 28 dage
Udskift dine vaner med naturlige og sunde valg for at skabe et stærkt immunforsvar, hormonsystem, en sund tarm og et mentalt overskud.

Det logiske valg
Få viden omkring din krop og det du putter i munden, så det lige pludselig bliver et logisk valg for dig at passe på din krop og dit helbred.

Se mere på: www.currame.com/nulstil/

simple detox

· DETOX DIT LIV ·

ET 3 MÅNEDERS ONLINEFORLØB FOR KROP OG SIND!

Er det tid til at investere i dig selv og din fremtid? Tid til at skabe en sundere livsstil med vitalitet og flere sommerfugle i maven?

Vi anbefaler minimum 12 ugers udrensning for krop og sind om året. På den måde hjælper og booster du din krop og siger farvel til cellulitis, humørsvingninger og overflødigt fedt. Vigtigst af alt giver du din krop et pusterum fra toxiner og forebygger for fremtidige sygdomme.

Friederich var med til at starte hele fænomenet omkring detox i Danmark tilbage i 2006. Han blev kendt for forløbet Detox Dit Liv og var med til at skrive 2 populære detox-bøger. Det er derfor oplagt for os at lave dette hold! At bruge Friederichs metoder blandet med Chloes tankegang giver os: Simple Detox – Detox Dit Liv.

Med Simple Detox giver vi dig redskaber til at finde din sunde livsstil, så du kan vælge den mad, din krop har brug for, den træningsform, der giver dig glæde og de kosttilskud, der opbygger dig og din krop!

Det er dig, din familie og jeres sundhed, der er i fokus, og under forløbet vil du have vores fulde opmærksomhed!

SÅDAN NÅR DU DINE MÅL MED ET DETOXFORLØB:

Detox dit liv varer 12 uger og inkluderer kyndig vejledning og effektiv indsats fra start til slut. Vi sørger for at skræddersy forløbet, så det passer til netop dig og dine mål!

Se mere her: www.currame.com/simple-detox/



DETOX DIG SUND OG RASK PÅ 12 UGER!

✓ ØNSKER DU AT SIGE FARVEL TIL CELLULITIS, HUMØRSVINGNINGER OG TRÆTHED?

✓ VIL DU GERNE AF MED DE OVERFLØDIGE KILO?

✓ SAVNER DU MERE OVERSKUD OG VITALITET I DIN HVERDAG?

✓ ØNSKER DU EN SUNDERE FAMILIE UDEN SNUE OG HOSTE?

✓ ER DU TRÆT AF EKSEM, ALLERGI OG TARMPROBLEMATIKKER?

✓ FØLER DU, AT DU LEVER SUNDT, MEN AT DU IKKE FÅR DET UDBYTTE UD AF DET, SOM DU HÅBEDE?

✓ ØNSKER DU AT LÆRE MERE OM KOSTENS BETYDNING FOR DIG OG DIN FAMILIE?

✓ DRØMMER DU OM EN SUND FAMILIE OG AT FOREBYGGE FOR FREMTIDIG SYGDOM?

"FOR AT HOLDE DIG SUND, RASK OG GLAD, SÅ KRÆVER DET, AT DU STØTTER DIN UDRENSNING I KROPPEN! DET ER DET, VI SKAL PÅ DETTE FORLØB!"

FREDERICH DAMORE BRUUN

Se mere på: www.currame.com/simple-detox/


DUTCH Plus Male Sample Report
SEX: Male
AGE: 50
DATE OF BIRTH: mm/dd/yyyy
Total DHEA Production
Age Range
20-39 3000-5500
40-60 2000-4000
>60 1000-2500
Stress (or inflammation) causes the brain to release ACTH, which stimulates the adrenal glands to make hormones
STRESS
Hypothalamus
Pituitary
Pineal
CRH
ACTH
Adrenal Gland
DHEA
Cortisol
Cortisol Metabolism
Circulating Free Cortisol
Melatonin* (Waking)
Total DHEA Production (DHEAS + Etiocholanolone + Androsterone)
Metabolized Cortisol (THF+THE) (Total Cortisol Production)
More cortisone metabolites (THE)
More cortisol metabolites (THF)
Saliva Free Cortisol Pattern
Saliva Free Cortisone Pattern
Saliva Cortisone Total
Saliva Cortisol Total
High Range Limit
Low Range Limit
Afternoon
Night
Nordic Laboratories ApS
Nygade 6, 3.sal · 1164 Copenhagen K · Denmark
Tel: +45 53 75 10 00
Page 5 of 13
www.nordic-labs.com
info@nordic-labs.com

TAK TIL DIG, OG TAK FORDI DU FØLGER MED!

INSTAGRAM

Få gratis tips og tricks om alt fra mad, homøopati og vores måde at behandle på:

Følg curra · me her: @curra.me

Chloekan du finde her: @chloe_floor_oliva

FACEBOOK

Hver uge deler vi tips og tricks på vores Facebookprofiler:

www.facebook.com/currame

Tilmeld dig også vores fælles curra · me support gruppe gratis på facebook her:
www.facebook.com/groups/515479311919280/, den hedder curra · me support gruppe.
Her har vi samlet alle jer, som er interesseret eller lever efter currame-metoderne.

© 2021 curra · me. Alle rettigheder forbeholdes.

Alle råd i denne guide er kun vejledende, og forfatterne tager ikke ansvar for brug eller misbrug af indholdet.

Indholdet i guiden er ikke beregnet til at erstatte professionel lægelig rådgivning eller behandling. Ej heller er indholdet beregnet til at diagnosticere, behandle, helbrede eller forebygge nogen sygdom eller medicinsk tilstand.

Currame opfordrer dig til at søge råd hos en kvalificeret professionel for enhver helbredsmæssig tvivl eller bekymring.