

ren skönhet

Krämer och peeling i alla ära – i vår är det maten som ger håret glans och huden lyster. Ladda med grönt i säsong och bli vacker inifrån och ut.

TEXT JENNY THORELL FOTO ISTOCK

ÄT DIG VACKER!

Livlost hår, naglar som lätt bryts, finnar och rynkor. **Är du inte helt nöjd med hur du ser ut? Förlita dig inte bara på produkterna i badrumsskåpet. Lagg istället fokus på maten.** Den

amerikanska skönhets- och hälsocoachen **Jolene Hart** har skrivit boken "Eat pretty: nutrition for beauty, inside and out" (Chronicle Books). Hon jobbade tidigare som skönhetsredaktör med tillgång till de bästa produkterna och behandlingarna, men led ändå av irriterad hy med finnar och eksem.



ATT GÖRA STORA förändringar i sina matvanor kan kännas jobbigt, men enligt Jolene räcker det med en liten omställning till en början.

– Jag tror att skiftet börjar med att inkludera mer färskt, färgstarkt och säsongsbetonat, och mindre behandlad mat i sin diet. Resultatet och hur man mår av det gör att man inser att det är i köket som skönheten börjar.

ENLIGT HENNE ÄR det inte något tvivel om att viss mat till och med skadar vår skönhet.

– Socker är en stor källa till att vi åldras i förtid. Socker ökar

DET VAR FÖRST NÄR hon började leta efter en lösning utanför skönhetsindustrin som hennes problem försvann.

– Mat kan verkligen förändra hur vi mår och ser ut. Det du ser

på utsidan reflekteras av kvaliteten på maten som du äter och hur våra kroppar smälter och tillgodogör sig näringen. Men mat påverkar oss

”Skönheten börjar i köket.”

nämigen inflammationer i kroppen vilket leder till finnar, rynkor, röd hy och viktuppgång, särskilt kring magen. Behandlad mat innehåll-

er oftast inga nyttiga ingredienser, och mjölk- och köttprodukter kan vara svåra för kroppen att bryta ner, berättar hon.

Har du inte känt dig på topp den senaste tiden kan en annan bov vara gluten. Jolene tipsar om att testa hur du mår utan mjölk, kött, gluten och socker.

JOLENES BOK "EAT PRETTY" är säsongsbetonad och tipsar om hur vi ska äta rätt året runt. På våren är det dags för en naturlig detox med lättare måltider och fokus på allt som är grönt.

– På våren efter en lång vinter, då vi har ätit tyngre mat, är det dags att lätta upp måltiderna. När du lagar mat, tänk färskt och grönt och laga måltider som är lätta. **Gör gröna smoothies och juicer och försök testa naturligt renande saker som att torrborsta kroppen, andas frisk luft och rensa ut onödiga saker från din skönhetsrutin och ur ditt vardagliga liv.** Det här är den ultimata säsongen att titta på dina skönhetsprodukter och försöka byta ut det du vanligtvis använder mot hemmagjorda eller ekologiska produkter, för att dra ner på antalet gifter som kroppen utsätts för. ✘

Ät dig vackrare så här:

- ✓ Fyll tallriken med 60 procent grönsaker. Resten ska gärna vara en kombination av nyttiga fetter som avokado, kokosnötsolja, nötter och olivolja och sedan protein som lax, quinoa eller ekologiskt kött.
- ✓ Maten ska vara naturligt färgstark, färsk och full av näringsämnen. Det är jättebra om den är i säsong. Toppa gärna måltiderna med antioxidantrika kryddor och färska örter för lite extra skönhetsboost.



Laga Jolenes recept

5 vårfavoriter

Det här är Jolenes fem matfavoriter nu i vår, ät dem ofta!

Sparris

Sparris är kraftigt detoxande och bra mot åldrandet, eftersom den hjälper kroppen att producera glutatation. En antioxidant som renar kroppen, ger energi, vacker hy och hår. Glutationnivåerna i våra kroppar sjunker när vi åldras. För att fortfarande se unga ut och känna oss vitala är det viktigt att vi fyller på med mat som innehåller höga nivåer av ämnet.

Groddar

De är lätta för kroppen att bryta ner, och näringsämnena är enkla för kroppen att ta upp. Det här är koncentrerad skönhetsmat som

du enkelt kan odla hemma för snabb och billig tillgång.

Citron

En stapelvara året runt som rensar levern, matsmältningskanalerna och hjälper oss att bli av med vatten vi samlat på oss. Citroner innehåller höga doser antioxidanter och C-vitamin. Bioflavonoiderna i skalet stärker blodkärlen och motverkar åderbräck.

Kronärtskocka

Innehåller ämnet silymarin som hjälper levern och gallblåsan att fungera som de ska. Kronärtskocka är underbart för detox, matsmältningen och en platt mage, eftersom den stimulerar produktionen av galla, som är en viktig del av vår matsmältning och förebygger uppsvälld mage. Är även en bra källa till glutatation, ett näringsämne som är bra för anti-aging.

Maskrosblad

De bittra bladen är otroligt renande för kroppen och minskar svullen mage samt ger klarare hy. En handfull maskrosblad innehåller 100 procent vad kroppen behöver av A-vitamin, ett viktigt skönhetsvitamin som är bra mot akne och rynkor.



Citronig skönhetsmoothie

Boosta dina smoothies med säsongens grönsaker och frukter. Släng i lite basilika eller mynta på sommaren eller grönkål på hösten och vintern. Jolene lägger gärna till lite extra citronskal för bioflavonoiderna.

2-4 PORTIONER

5 dl vatten
2 stora nävar spenatblad
1 handfull med maskrosblad eller vattenkrasse
1 liten handfull persilja med skaften borttagna
½ mogen avokado
1 ekologisk citron, skalad (men ta gärna med skalet om du vill)
½ fryst banan (vill du ha mer sötma går det bra att använda hela bananen)

Gör så här:

- 1 Lägg vattnet, spenat, maskrosblad och persilja i en mixer och blanda tills du har en puré.
- 2 Lägg till avokadon, citronen (och lite av skalet om du vill) och bananen. Blanda tills du har en krämig konsistens. Drick direkt.

Ät detta för...

- ✓ **... hälsosamt hår med lyster.** Var noga med att få i dig tillräckligt mycket protein från lax, ägg, quinoa och hampafrön. Skönhetsmineraler som silikon och svavel, som du hittar i rädisor och kål, är också toppen för fint hårsvall.
- ✓ **... starka naglar.** Biotin är ett viktigt ämne för hälsosamma naglar. Du hittar det i bland annat mandlar och mangold. Se också till att äta mycket protein och hälsosamma fetter från till exempel avokado och kokosnötsolja.
- ✓ **... mindre rynkor.** De rynkor som kommer i tidig ålder, motverkas av en antiinflammatorisk diet med massor av antioxidanter. Det hittar du i färgstarka frukter och grönsaker. Ät också hälsosamma fetter från valnötter, sardiner och chiafrön.

Quinoa- och sparrispilaff

Pilaff är en orientalisk risrätt, och med de här ingredienserna boostar du kroppens naturliga reningsprocess och anti-aging.

4-6 PORTIONER

1 tsk kokosnötsolja
2 schalottenlökar, fint hackade
1 knippe färsk gräslök, hackat
260 g quinoa, sköljd och avrunnen
3 ½ dl vegetarisk buljong
1 knippe sparris, skuren i mindre bitar
juicen från 1 citron

Gör så här:

- 1 Smält kokosoljan i en stor stekpanna på medelvärme. Lägg ner löken och stek tills den

mjuknat, cirka fem minuter.

- 2 Lägg ner hälften av gräslöken och stek två minuter till. Häll i quinoan och buljongen, dra upp värmen och låt koka upp.
- 3 Dra ner värmen, sätt på lock och låt sjuda i cirka tio minuter. Ta av locket och lägg ner sparrisen och citronjuicen, rör.
- 4 Sätt på locket igen och koka bort vätskan. Tar cirka tio minuter.
- 5 Ta bort från värmen och låt vila cirka fem minuter.
- 6 Toppa med den återstående gräslök och servera.

