

---

# Vand

## dig sund og smuk

Smag dit vand til, så er det lettere at drikke nok. Sundhedsværkstedets Camilla Grønnegaard Christoffersen giver her nemme opskrifter på vand, der ikke alene er godt for din væskebalance, men som også er fuld af smag, vitaminer og mineraler...og pæne at se på.

AF JO BRAND & CHRISTINA BØLLING · FOTO: JAMES BATES

---

Væske skal der til! Og vil du gerne drikke mere, kan du med fordel gøre det mere attraktivt for dig selv at række ud efter den sunde af slagsen. – Ved at drikke juice eller peppe dit vand op med grøntsager, frugter og krydderurter får du stimuleret dine sanser, og du får dermed også lyst til at drikke – og til at drikke mere. Derudover indeholder frugt og grønt også vitaminer og mineraler, så ikke alene kommer dit vand til at smage godt og se smukt ud, det bliver også sundere, siger ernæringsvejleder og indehaver af Sundhedsværkstedet, Camilla Grønnegaard Christoffersen. På de næste sider kommer hun med opskrifter, der giver dig lyst til at vande dig selv morgen, middag og aften – og til at finde isterningbakkerne frem.

### 3 TIP TIL DIT VAND

**Brug gerne økologiske ingredienser**, især hvis du bruger frugter, hvor du tager skrællen med, da det er her, størstedelen af sprøjtemidlerne vil sidde.

**Kom ikke for mange ingredienser i dine flasker.**

Lidt, men godt, som man siger! For det første ser det smukkere ud, og for det andet gør det det også nemmere, når du skal hælde vandet ud.

**Når du har tilberedt dit vand, så stil flasken i køleskabet**, og lad det gerne stå lidt. Det kan holde sig et par dage. Tænk dog over, hvilke ingredienser der er i. Jordbær bliver for eksempel hurtigt lidt mosedede at se på, så har du kommet jordbær i, kan du med fordel drikke dit vand lidt hurtigt.

### DET SKAL DU VIDE OM VAND

**De fleste mennesker har brug for cirka 2,5 liter væske hver dag.**

Omkring halvdelen får vi gennem maden – resten skal vi have tilført som væske, og her er vand at foretrække frem for cola og kaffe!

**Når du drikker det vand, du har brug for, fungerer din krop bedre.**

Du har mere overskud, din hud bliver pænere, ligesom din tarmflora og din fordøjelse også påvirkes i positiv retning. Får du derimod ikke drukket nok, kan det føre til blandt andet hovedpine, træthed og koncentrationsbesvær.

**En god væskebalance spiller også en rolle for din vægt.** Mange har mistet deres fornemmelse for tørst. Det betyder, at de føler sult, når de egentlig burde drikke, hvilket kan føre til overvægt. Så næste gang du er sulten, kan du prøve at drikke et glas vand i stedet for og se, om det egentlig var det, du havde brug for.

KILDE: CAMILLA GRØNNEGAARD CHRISTOFFERSEN, SUNDHEDSVAERKSTEDET.COM

## Rød grapefrugt og lime- vand

### Sådan gør du:

Skær en smule lime og cirka en kvart grape i skiver, og kom det i en flaske og hæld vand over.

*Tip*  
Hæld dit vand og dine juicer i glasflasker, så øger du holdbarheden.

## Mynte, lime og appelsin- vand

### Sådan gør du:

Skær lime og appelsin i tynde skiver, og put skiverne i en flaske sammen med en stængel mynte, og hæld vand over.

## Agurke- vand

### Sådan gør du:

Tag en tredjedel af en agurk, og skær den i strimler på et juliennejern (har du ikke sådan et, kan du bruge en kartoffelskræller), og kom strimlerne i flasken sammen med noget vand.

## Jordbær, appelsin, mynte og lime-vand

### Sådan gør du:

Rens og snit jordbær, snit appelsin og lime i tynde skiver, og put i flasken sammen med en stængel mynte og vand.

## Citrongræs- vand

### Sådan gør du:

Skær citrongræsset til, og lav et snit i det på langs, og kvas snittet mod et spækbræt, så næringsstofferne kommer ud. Kom citrongræsset i flasken, og hæld vand over.



*Tip  
Når du laver isterninger med ingredienser, så brug en isterningebakke af silikone. Den er nemmest at have med at gøre.*

## FREEZE: SUNDE ISTERNINGER

En god måde at gøre det nemt og mere interessant at indtage de daglige to-tre liter væske, som kroppen og huden har godt af, er ved hjælp af velsmagende og fine sterner.



.. i vandet,  
du drikker  
til fest

**Sådan gør du:**

Fyld hver terning halvt med granatæble, halvt med vand. Frys, og kom efterfølgende i vand (ikke i drinks ... og dog ...).

.. i vandet,  
du drikker  
til fisk

**Sådan gør du:**

Kom lime og skovsyre i isterningebakken, og frys. Den syrlige smag gør, at de egner sig til fisk.

... i vandet,  
du drikker  
til frokost

**Sådan gør du:**

Pres en appelsin, og hæld saften i isterningebakken, og frys. Vand med en juice-isterning er et godt og langt mindre sukkerholdigt alternativ til den almindelige juice.

... på din  
morgen-  
mad

**Sådan gør du:**

Fyld hver terning halvt med blåbær, halvt med vand, og frys. Put isterningen oven på din yoghurt i stedet for friske blåbær, og lad den stå og smelte, inden du spiser eller serverer den.

### OM EKSPERTEN

**Camilla Grønnegaard Christoffersen** er ernærings- og træningsvejleder og tilbyder bl.a. juice-cleanse, stressrådgivning, ernæringsrådgivning og outdoor-træning. Se mere på [Sundhedsvaerkstedet.com](http://Sundhedsvaerkstedet.com)