

SOMMER
2008
99. årgang



vegetaren

nr. 2

Vegetaren
ISSN: 1397-7989

Udgivet af
Dansk Vegetarforening
Gribskovvej 21, 2.th.
2100 København Ø
Telefon 70 22 40 01
www.vegetarforening.dk

Ansvarshavende redaktør
britt søndergaard
britt@vegetarforening.dk
www.balancen.net

Kontingent
Medlemskab:
studerende/pensionist 150,-
almindelig 200,-
husstand 300,-
udland 300,-
livslangt 2.000,-
Abonnement 150,-

Annoncering
se www.vegetarforening.dk
Deadline for næste nr.
01.08.2008

Produktion gitte@vegetarforening.dk
Forsidefoto: Anne-Mette Iversen

Repro og tryk Jannerup Offset

Bladet er trykt på miljøvenligt papir
og fremstillet efter normer,
der lever op til standarden i
det nordiske svanemærke

Eftertryk er tilladt
med angivelse af kilde

Dansk Vegetarforening er stiftet i 1896
og drives på frivillig, idealistisk basis

Medlem af Europæisk Vegetarunion
(EVU) og International
Vegetarunion (IVU)

Redaktionen er ikke nødvendigvis enig
med de enkelte skribenter, som er an-
svarlige for egne bidrag. DVF anbefaler
ikke nødvendigvis annoncerede produkter.

En vegetar lever af planteføde
(korn, frugt og grønt) med eller uden
mælkeprodukter og æg.

Vegetarer spiser ikke nogen former
for kød, fjerkræ, fisk, skaldyr eller
biprodukter fra slagtning af dyr.

Du bliver medlem ved indbetaling på
gironr. 502-5656 (korttype 01)

Indhold

Vegetaren

- kære læser 3
- mine oplevelser med en sol-yogi 4
- sol- og lysernæring 6
- sol og lys 7
- opskrifter på juicer 8
- en opdagelsesrejse mod et sundt liv 9
- en snak på nettet 12
- ayurvedisk yogaferie i Indien 14
- huset Innanna 15
- grøn brevkasse 16
- mad er mere end nydelse 18
- dyrenes parti 21
- kort og grønt 22
- siden sidst 24
- opslagstavlen 25
- referat af generalforsamling 26

Kære læser



Dette blad er bl.a. inspireret af reaktioner på min tale til årets nytårsfrokost. Jeg havde inden festen modtaget flere henvendelser fra nysgerrige, som gerne ville vide, hvad det mon var for nogen, der kommer til sådan en nytårsfrokost og om der var nogen, man havde noget til fælles med? Hertil havde jeg kun kunnet svare, at alene det, at vi har valgt kødet fra, må gøre, at vi har en større fælles realitet.

Men for rigtigt at kunne besvare spørgsmålet og blive klogere til en anden gang, gjorde jeg under min tale opmærksom på, at det faktisk er svært at holde en tale, når man ikke ved, hvem man taler til?! Og således fik jeg snart spurgt ud i salen om hvor mange, der var vegetarer, veganere osv.

Der var flere, som ikke kunne kalde sig helt vegetarer, men som bl.a. spiste fisk. Men de fleste var dog almindelige vegetarer og desuden var der andre, der havde taget skridtet videre til at blive veganere. Nytårstalen indbød til at give sig til kende og flere blandede sig i debatten om de forskellige grader af vegetarisme. Ikke mindst, fordi jeg så også kom til at spørge, om der var nogle frugtarer eller måske endda luftarer tilstede? Dette medførte en snak om lysernæring, hvor jeg endte med at afsløre, at jeg selv har været frugtar i en kortere periode af mit liv. Og at jeg dengang havde en lærer, som kaldte sig selv for luftar, hvilket må være den korrekte betegnelse direkte oversat fra det engelske breatharian. Denne information fremkaldte flere reaktioner og spørgsmål, som har inspireret mig til at tage emnet op i bladet her.

Tænk sig, hvis vi i stedet for proteiner og vitaminer måske mere skulle have fokus på sol- og lysernæring?

I hvert fald åbner dette nummer for en helt ny verden af, hvad man jo nok kan kalde den ultimative manifestation af **mind over matter**. De fleste af os har sikkert hørt om, hvordan nogle fanger i

fangelejligheder visualiserede måltider og på den måde undlod at tabe sig ligesom sine medfanger. Men det er måske nyt for mange, at der i dag findes mennesker, der ikke har spist i flere år og som så at sige ernærer sig ved sollys til frokost? Jeg faster selv hvert år op til 21 dage uden at miste hverken uønsket kropsvægt eller energi. Fasten kan give en fornemmelse af, hvordan det må føles at leve uden mad. En kort periode, hvor man bliver herre over sine fysiske behov.

Derfor præsenterer bladet her også en af de bedste udrensningsskure, som netop bestående af en særlig faste kan blive vendepunktet til en sundere fremtid og livsstil.

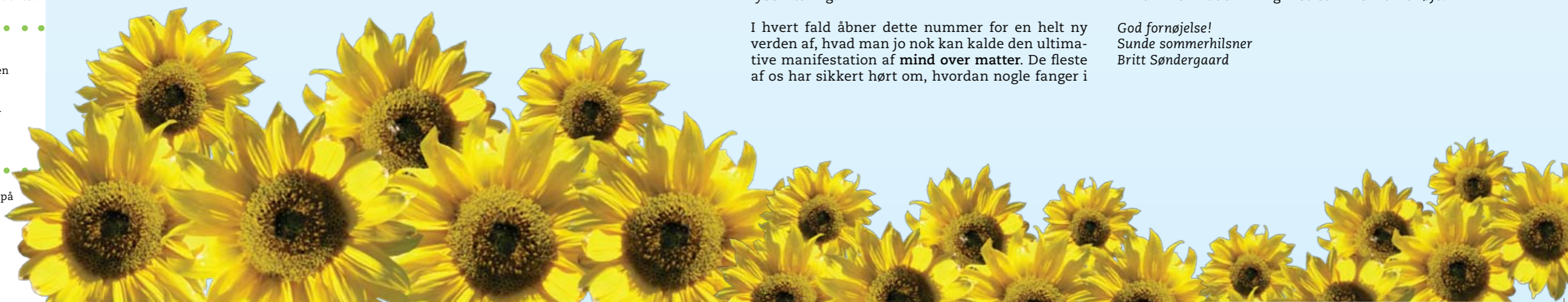
At maden har en enorm betydning for helbredet, beskrives nærmere i artiklen "mad er mere end nydelse" om makrobiotik på Hawaii. Her har en kostændring på blot 21 døgn kureret mange forskellige ubalancer og sygdomme. Vi tager også på ayurvedisk yogaferie til Indien for at opdage, at det er muligt for kødspisere, endda helt uden at lide afsavn, at droppe kødet i en kort periode for snart at mærke et større velvære generelt.

Hippokrates fastslog allerede for 4000 år siden forbindelsen mellem sygdom, depression, årstidernes skiften og naturligt dagslys. Han skrev: "Al mad er medicin og den bedste mad er den bedste medicin. Sol og frisk luft må ligeledes anses som god mad, mens bekymringer ikke kan anses som god mad, så lad være med at bekymre dig..."

Alt har en effekt!

Ligesom et enkelt måltid mad kan gøre os syge, kan et sundt måltid mad virke som medicin. Bladet her viser på flere måder, hvordan vi bliver sundere og vi kommer vidt omkring med samme mål for øje.

God fornøjelse!
Sunde sommerhilsner
Britt Søndergaard





Mine oplevelser med en sol-yogi

Jeg bor på en mellemstor ø kaldet Koh Samui i Sydthailand. Her på denne tid af året skinner solen stort set hver dag og jeg er løbet ind i en gruppe mennesker, der hver morgen praktiserer sungazing. Dvs. at sidde og kigge på solen i dens første timer om morgenen og sidste timer om aftenen. Formålet med denne praksis er at gå ind i en højere bevidsthedstilstand og blive "et" med lyset. En sidegevinst ved denne vej til oplysning er også, at man er frigjort fra at skulle spise, sove og drikke. Solyogi Umasankar fra Indien er et eksempel på dette. Han kom til Samui for at undervise sin simple teknik, se www.sunyoga.info.

De første dages tid han var her, sad han bare på stranden og var til rådighed for nysgerriges spørgsmål og kommentarer. Dag og nat. Han var utrættelig og kun vi andre måtte hjem og sove, spise. Jeg tilbragte megen tid med ham alene og opdagede hurtigt, hvor simpel, ukompliceret og uselvhøjtidelig han var. Jeg stillede mange spørgsmål og tog hans week-endkursus. Jeg kan her prøve at beskrive hans teknik og hvad der sker, når man "spiser" af solen.

Rent praktisk: Solen er stærk herovre i troperne og man kan ikke stirre direkte ind i den fra dag 1 af. Derfor kigger

man "opad" lige over solens center. F.eks. hvis du sidder på stranden og solen er ca. 45 grader over dig, kigger du så 60 grader over dig. Du sidder helst i lotusstilling med så meget krop bar som muligt godt plantet på moder jord. Dvs. underlaget, du sidder på, skal helst være ren natur og ikke f.eks. et betongulv. Øjnene er ikke det eneste organ, der kan opsuge sollys og det gælder om at involvere hele dit væsen i mødet med solen.

Har du lagt mærke til, at hvis du sidder og stirrer tomt ud i et lokale med kun en enkelt lyskilde, vandrer dine øjne langsomt hen til lyset? Vi er alle automatisk tiltrukket af lyset og det samme sker med solen, når vi kigger på den. Når øjnene er parat, vandrer de også langsomt til et direkte møde med solen. Så vinklen reduceres langsomt og naturligt og du kan stirre direkte ind i solen uden at føle ubehag og få skade. Jeg kan faktisk huske som barn, jeg gjorde det spontant, når jeg lå på stranden og prøvede på at få en smule kulør på kroppen. Jeg lå bare der og stirrede langsomt mere og mere direkte ind i solens stråler, indtil min mor en dag fortalte mig, jeg kunne blive blind af at gøre det. Hvem, der havde fortalt hende det, fandt jeg aldrig ud af!?

Kroppen kan ikke leve uden vores

energisystemer, men vores energisystemer kan godt leve uden kroppen. Når vi spiser, nærer vi rent faktisk vores livsenergi og energikroppe. Ved at sungaze modtager vi mange forskellige frekvenser af lys. Alle disse frekvenser er præcis i harmoni med, hvad vores energisystemer skal have for at fungere optimalt. Har du set en regnbue forskellige farver? Dette er forskellige frekvenser og derfor forskellige farver. Vi har de selvsamme farver og frekvenser i vores chakrasystem og bl.a. ved at sungaze "fodrer" vi altså vores individuelle chakras og "oplyser" dem en ad gangen. Vores chakras arbejder direkte med vores hormonelle kirtler og derfor med alle kroppens funktioner.

Umasankar lagde i sin undervisning stærkt vægt på en spørgen ind til ens inderste essens under sungazing processen.

"Hvad er meningen med livet?" "Hvem er jeg?" er spørgsmål, han gentog igen og igen, når vi sungazed. Han gjorde det med så stor en kraft og passion, at mine nakkehår rejste sig hver gang. Jeg har set folk her på Samui sungaze i over 1 år uden resultater. Umasankars teknik skulle kunne frigøre dig spirituelt og fysisk på under 1 måned, HVIS man VIRKELIG åbent og ÆRLIGT spørger ind til



ens inderste essens. Bøn er en vigtig del. For som han sagde: Jeg er større end solen. Større end universet. Vi kan vælge at tage imod solens kraft eller lade være. Det er alt sammen op til os. Uden den rette længsel og ydmyghed kan du bruge hele dit liv på sungazing uden resultater.

Der var for mig ingen tvivl om, at manden var i oneness og gudsbevidsthed. Jeg sad og så intetheden i hans øjne, imens jeg oplevede min indre verden af tanker. Hans øjne var forresten de vildeste lynkugler, jeg nogen sinde har set, når de af og til blussede op i lidenskab og intensitet. Dette skete som regel, når vi snakkede om gud og energien steg i samtalen. Han var ren refleksion og jeg oplevede mit ego blive enormt forvirret over ikke at kunne spille pingpong i hans selskab. Han sagde flere gange: Jeg er ikke en guru. Jeg er ikke en lærer. Den eneste "guru", du har brug for, er solen. Forén dig med solen og du vil opdage, at I aldrig har været adskilt.

Jeg kan lide tanken om, at "frigørelse" for Umasankars vedkommende ikke kun handler om frigørelse fra egoet eller sindet, om du vil, men frigørelse fra at skulle spise, sove, drikke osv. Han vader rundt i sine gevandter, bare fødder og har ikke engang brug



for en seng. De, som inviterede ham til Samui, skulle bare betale for flybilletten. Han ville ikke have penge for at undervise. Som han sagde: "Hvad skal jeg købe? Jeg har jo alt lige her", sagde han og kiggede på solen med et saligt smil.

Forestil dig ikke at have brug for penge?... eller mad, vand, sex og anerkendelse mm. Forestil dig, at det, vi kalder "livets glæder" f.eks. i form af god mad og seksualitet, blegnede ved siden af den fryd og lyksalighed, man kan opleve ved total overgivelse til solen og spirituel opvågning? Jeg læste engang et sted nogen udtale: "Bekymr dig ikke om, hvad den venstre hånd modtager, men kun om hvad højre hånd giver". Jeg tror, at med fuld tillid, villighed og ikke mindst kærlighed kan vi alle opleve at leve livet fuldt ud i vores fulde potentiale som spirituelle væsener med en menneskelig oplevelse her på denne jord.

Har man ikke brug for andet end solstråler (gudsenergi), er dette vel en smal sag at praktisere?

Det kan man da kalde FRIGØRELSE.

Læs mere på www.suryayog.org

PRANA ER DET, DER GØR HELE FORSKELLEN

Prana er det, healere og behandlere bruger til at helbrede og det, vi automatisk overfører, når vi lægger hånden, hvor vi har slået os, dér hvor det gør ondt. Prana er det, der gør et menneske karismatisk eller får andres ord og budskab til at blive hørt, mens manglende Prana gør, at samme budskab og måske endda nøjagtig samme ord ingen effekt har og bliver overhørt.

Prana indtages hovedsagelig i forbindelse med åndedrættet, sollyset og frisk luft og er det, der gør alt levende. Det er det, der får lungerne til at bevæge sig og det, der kan opleves som stofskifte af alt levende under konstant forandring.

LIVSKRAFTEN ER BEVIST

Her i Vesten ved videnskaben ikke, hvad man skal kalde det. I Kina hedder det Qi, udtalt Chi, som vi kender fra Tai Chi eller Qi gong. I Japan kender vi det som Ki i AiKido og reiKi. På græsk hedder det Pneuma og på sanskrit kaldes det Prana. Prana er livskraften, kendt som den universelle energi, der manifesteres som elektricitet, magnetisme og selv atomernes konstante bevægelse i forhold til hinanden.

Prana er i luften, men er hverken ilt eller af nogen kemisk opbygning. Prana er i gode råvarer og mad, vand og sollys, men er hverken vitaminer, kalorier eller UV-stråler. Derimod er vand, mad og sollys de vigtigste medier til at formidle Prana, hvorfra vi kan optage den i kroppen. Indenfor yoga kaldes åndedrætsøvelser, Pranayama, oversat direkte som Prana = livskraft og yama = kontrol, dvs. kontrol af livskraft. Gennem yoga lærer vi at optage og kontrollere Prana og vi lærer, hvordan vi bedre kan bevare og oplagre den i kroppens energicentre.



Hej Vegetarforening.dk

Tak for et skønt arrangement og dejlig mad til jeres Nytårsfrokost søndag d. 9/3. Under Britt Søndergaard's tale fortalte hun om personer, der levede af frugt, ikke kogte/stegte råvarer eller blot af luft/sol.

Jeg er ikke helt sikker på, jeg fik fat i de rigtige betegnelser for denne/disse levevis?? Og i så fald ved du, hvor jeg kan finde god information om disse emner??

På forhånd mange tak!

Mange hilsner
Anders Dalsgaard

Dansk Vegetarforening er uafhængig af bl.a. spirituelle interesser og tager derfor hverken stilling for eller imod lysernæring og sungazing. Vi ønsker som forening at forholde os nøgternt og neutralt og de enkelte artikler om disse emner er derfor kun udtryk for skribenternes egne holdninger. Læserkommentarer er velkomne!

En dansker ved navn Rolf Dorset, var i fjernsynet i maj, hvor han fortalte om sine to eksperimenter uden mad i henholdsvis godt 80 dage og 52 dage blot på lys og vand. DR TV leverede en meget sober udsendelse om et usædvanligt emne og om den bog, som Rolf Dorset i samme forbindelse udgav: *Leve af lys*.

Hvis du vil se interviewet, følg så denne instruktion:

Kære Anders

Tak for din henvendelse!

Min tale til nytårsfrokosten har forårsaget flere reaktioner, hvorfor jeg har tænkt mig at tage emnet op i næste nummer (dvs. dette nummer, red.) af vegetaren.

Indtil videre vil jeg foreslå, du kigger ind på nogle af herstående links, hvor du kan læse mere om lysernæring.

God fornøjelse!
Britt Søndergaard

SOL- OG LYSERNÆRING:

sungazing.com
solarhealing.com
angelfire.com/stars3/breathe_
joanocean.com/jackpage.html
jasmuheen.com
fyens.dk/article/972285:Boeger-og-tegneserier--Lys-i-stedet-for-mad-i-86-doen-visionspartiet.dk
vegetarforening.dk/bladet/2006/2006-004.PDF

rer "videoen" og et lille stykke inde i programmet vil du se interviewet med Rolf Dorset og lysernæring.



KIG PÅ NOGET GRØNT!

Udsynet har stor betydning for trivsel og velvære. En dansk undersøgelse har vist, at jo mere tid man tilbringer i det grønne, jo mindre stresset føler man sig. Alene det at have udsigt til noget grønt har en positiv indflydelse på sundheden.

Kilde: *Magasin fra Fysioterapeuterne*, www.krop-fysik.dk

SE LYSET!

Lys har en positiv indflydelse på sundhed, velvære og søvnkvalitet. Vi skal helst eksponeres til kraftigt lys i dagtimerne og sove i totalt mørke om natten. I Danmark lider 5-10% af befolkningen af vinterdepression, hvor tre ud af fire er kvinder, pga. det sparsomme dagslys i vintertiden.

Kilde: Arkitekten www.vos.dk.

Mange kloge mænd har siden tidernes morgen erkendt sollyset og farvernes betydning for vores helbred og generelle velbefindende. Helt tilbage siden Hippokrates har man vidst, at solens stråler forstærker den almene helbredstilstand og helbreder visse sygdomme.

NEWTON OPDAGEDE I 1666, AT SOLLYSET INDEHOLDER ALLE FARVER.

Lys er den første rigtige manifestation af energi. Newton var klar over dette, da han sagde: "Stråler for at sige det lige ud er ikke farvede. De er intet andet end en særlig energi, som forårsager en sansning af den ene eller den anden farve."

Eksperimenter foretaget i 60'erne i Sovjetunionen viste, at mennesker med bind for øjnene var i stand til at registrere farver med fingerspidserne. Det viste sig, at hver 6. person blot efter lidt træning var i stand til dette. Det var som om, de kunne mærke forskellige energier og dermed følelser i farverne.

I GAMLE DAGE

I begyndelsen af det 20. århundrede var der et utal af kurbyer spredt over Europa. Opdagelsen, at ultraviolet lys virker bakteriedræbende, gav specielt datidens tuberkulosepatienter nyt håb. Den preussiske kong Frederik Wilhelm den 3. blev af sin livlæge, *Hufeland* ordineret kurophold med solbade. Almindelig kendt er ligeledes lysbehandling til nyfødte med gulsot og ultraviolet lys til psoriasis og andre hudproblemer. Selv søvnproblemer har vist sig at blive afhjulpel med lysbehandlinger.

Dove il sol non entra, entra il dottore er et italiensk ordsprog, som betyder hvor solen ikke kommer ind, kommer lægen!

SOLLYSETS BETYDNING

Man har påvist en nær sammenhæng

med, jo højere nordpå man lever, desto mindre dagslys og soltimer og flere tilfælde af vinterdepression. Til forskel fra naturmennesket befinder det moderne menneske sig i sin hverdag inden døre det meste af dagen, hvor belysningen er mangelfuld og slet ikke opfylder behovet for dagslys og hvor det kunstige lys, man bliver udsat for, er mangelfuldt i forhold til det hvide lys, solen er sammensat af.

LYSETS FARVER

Hvidt lys hjælper mod vinterdepression. Dette arbejder man med på Rigshospitalet på en særlig afdeling med lysbehandling. En videreudvikling af farveterapi er farve/lysbehandling, hvor farvernes virkning underbygges af lys. Rødt lys trænger dybest ind i organismen og blå lys har den laveste dybdevirkning. Behandlingerne varer højst 15-20 minutter, med grønt lys er længere bestrålingstid dog mulig.

FAKTA OM SOLLYS:

I et studie fra 1967 præsenteret på en international konference af 3 russiske videnskabsmænd, blev det fastslået, at hvis menneskets hud ikke udsættes for solens stråler i længere perioder, vil ubalancer opstå i nervesystem, hormonbalance og immunforsvar, som vil gøre kroppen svagere og mere udsat for sygdom.

Undersøgelser har vist, at sollyset sætter gang i produktionen af de hvide blodlegemer og har en fantastisk effekt på sukkersyge, idet det nedsætter koncentrationen af glukose i blodet. Sollyset påvirker kroppens endokrine kirtler, specielt koglekirtlen, også kaldet pinealkirtlen, der påvirker vort biologiske ur. Sollyset er en ideel kilde til D-vitamin. Vitamin D fra sollyset opfører sig som et prohormon, der aktiverer hypofysen og sætter gang i produktionen af melanin.

UV-stråler er delt op i 3 forskellige slags afhængig af bølgelængde, henholdsvis UV-A, UV-B og UV-C. UV-B bliver kaldt de farlige stråler, da det oftest er dem, som skyldes solskoldning. Men UV-B er også de stråler, der sætter gang i produktionen af D-vitamin. Mængden, som her produceres, afhænger af, hvor længe solbadningen finder sted og hvor på kloden, både hvad angår breddegrader og i hvilken højde, samt hudfarve og pigmentering.

UV-B stimulerer produktionen af MSH, et melanocyt-stimulerende hormon, som er vigtigt i forbindelse med vægttab, energiproduktion og forbrænding og årsag til, at du får den smukke brune kulør. Hjertet pumper mere effektivt og produktionen af D-vitamin går i gang så snart huden udsættes for sollyset, hvilket samtidig øger calciumoptagelsen, der igen påvirker optagelsen af C-vitamin.

De ultraviolette stråler virker desuden antiseptiske og er i stand til at slå bakterier, vira, svamp, mug, skimmel osv. ihjel. UV-stråler kan dræbe bakterier, svampe, infektion og eksem på huden og ses derfor også anvendt i forbindelse med hudsygdommen psoriasis. Knogleskørhed er blot en af mange ubalancer, der kan forebygges ved jævnlig solbadning. Nye undersøgelser har vist, at sollyset kan beskytte mod brystkræft og forhindrer sclerose.

Næsten alle kan tåle solen ved langsom tilvænning, så huden undgår at blive rød og i stedet danner pigment til den brune farve. Man kan eventuelt spise ekstra karotin, fx betakarotin, forstadiet til A-vitamin og farven, som gør gulerødder orange. Hvordan man reagerer på solen, siger noget om, hvad man spiser og hvordan ens generelle sundhedstilstand er.

Opskrifter på Juice

"ARISE AND SHINE"

Rejs dig og Strål!

2 stilke bladselleri
1 agurk
1 gulerod

GYLDEN SOLNEDGANG:

6 gulerødder
6 stilke bladselleri
1 rødbede
1 citron
½ agurk
1 stykke frisk ingefær

GRØNTSAGS COOLER

3 tomater
½ agurk
1 stilk bladselleri
½ lime

LEVER SKYL

1 citron
1 glas vand

HUD SENSATION

2 gulerødder
frisk ingefær (valgfrit)

SOMMER-KÆRLIGHED

2 stilke bladselleri
1 squash
1 tomat
1 håndfuld persille
¼ kop basilikum (friske blade)

GRØNTSAGS COCKTAIL

2 stilke bladselleri
1 agurk
1 tomat
1 rød peber

GRØNTSAGS-HIMMEL

6 gulerødder
1 æble
2 stilke bladselleri
¼ kop persille
½ rødbede

SUPER ENERGIZER

2 stilke bladselleri
1 agurk
½ rødbede
1 gulerod
½ citron

MORGEN "BOOSTER"

Appelsiner

Kurser i "Levende, Rå Føde" og "The Cleanse" i København og i "Biotoppen" v/Majio
www.majio.dk



En OPDAGELSESTUR mod et sundt liv Kurferie i Thailand



Spa Samui bungalow

Søskendeparret Birgitte og Leif Albrechtsen var på kurferie sammen i Thailand, første gang nov. 2005, anden gang dec. 2007. Begge gange blev resultatet en spændende og markant forbedring, BÅDE fysisk, psykisk, mentalt og åndeligt.

Birgittes bror trængte især til at gøre noget for sit helbred. Et langt liv med dansk kost og uhensigtsmæssig livsstil havde sat dets ubehagelige spor. De fik kuren og stedet anbefalet af en veninde, der havde fine resultater fra egne samt familiemedlemmers kurferier samme sted.

BIRGITTE FORTÆLLER:

Vi fik en totalferie! Væk fra dagliglivets rutiner og opgaver. En ferie væk fra medier, mobil telefon, computer, travlhed m.m.

En ferie med fred, styrke og vitalitet, så vi kunne vende hjem fornyede og veltillidte og bedre i stand til at genoptage den moderne verdens udfordringer.

Vores valgte kursted ligger på øen Koh Samui i Sydthailand. Her kunne vi kombinere en fastekur med sol, ferie, strand i et eksotisk smukt land med en meget venlig befolkning. Stedet giver samtidig mulighed for mange slags massageformer, samt Qi gong, yoga, batikmaling, teceremonier, thai madlavningskurser og gåture i bjergene og langs stranden.

Stedets restaurant er blandt verdens 50 bedste restauranter. Med alle disse muligheder foran os begyndte en spændende opdagelsesrejse i et ydre og indre univers.

DEN PSYKISKE PROCES

Selve fastekuren er baseret på forskning og erfaringer gjort af dr. med. Richard Anderson, USA. Et væsentligt formål med fastekuren er så afgjort at ændre sit verdensbillede. At give slip på gamle uhensigtsmæssige vaner og mønstre, der igen er styret af vore tanker og

følelser. Hvis de er negative, forplanter de sig i vores fysiske krop, i vores organer. Hermed er roden til sygdom lagt.

Især i starten af forløbet blev vi konfronteret med vore indgroede vaner og insisteren på at få dækket vore behov. Det kunne være en vanlig trang til en kop kaffe, for Leif behovet for sit nikotintyggegummi eller for mig noget sødt at spise. Eller det kunne være irritation over, at tingene ikke var "som de plejede" derhjemme. At hovedpuden var for hård, vejret for dårligt, havet for larmende eller andet. Alt sammen muligheder for at få rystet op i fortrængt ubehag og vrede.

FØLELSER LAGRET I KROPPEN

Vi kunne aktivt hjælpe til i denne proces, når vi under fasteprogrammet visualiserede, hvordan gammel vrede og andre tunge følelser forsvandt sammen med tarmskyllingerne, som vi foretog to gange om dagen. Det virkede fantastisk befriende. Gradvist hjalp denne given slip til at opleve omgivelserne og os selv på en anden måde. Vi kunne se os selv, som vi var her og nu, i stedet for at gå rundt med en falsk forestilling om os selv. En ret vigtig opdagelse.

Det var som et teaterstykke, hvor vi var både skuespillere og tilskuere. En både bevægende, gribende og komisk forestilling, hvor vi blev godt underholdt af os selv, efterhånden som akterne blev gennemspillet.

Vi fik også repeteret den gode vane med aldrig at spise, når man er ophidset. For ligesom vi optager frygt fra et dyr ved at fordøje dets kød, optager vi også ubehagelige følelser, mens vi spiser. Og det lader til, at det ufordøjede protein i tarmen er som magisk lim, der binder vore følelser.

Endelig var vi kommet til sidste akt i udrensningen. Vi havde fået mere energi og følte os godt tilpas. Vores tidligere afhængighed og vaner var mærkbart ændret. En kage, som før var fristende, så ikke længere nær så lækker ud. Tanken om kaffen indtrådte slet ikke. Nikotinen blev smidt i havet. Vægten reduceret. Kroppen føltes så fin og ren, at man kun havde lyst til at putte det bedste i den. Tankerne blev klarere og humøret steg med energiniveaulet.

MASSAGE OG RO

For at hjælpe processen undervejs, og fordi det er dejligt, fik vi thaimassage næsten hver dag. Her blev hele kroppen bearbejdet grundigt, spændinger løst og smidigheden forbedret. Det var også fremmende for forløbet, at vi deltog i stedets morgenmeditation, yogaundervisning eller Qi gong på stranden og gik lange ture, så kroppen og sindet fik ro til hele processen. Desuden er alle gæsterne på kurstedet på en opdagelsesrejse, let eller besværlig, hvilket skaber stor rummelighed og indbyrdes forståelse.

FORVENTNINGER

Så kom en ny opdagelse! På vores første tur overraskede vejret hele øen med et konstant regnvejr og tordenskyll, som ikke set i 30 år. Dette satte en begrænsning på vores ferieliv efter fasten. Ingen dejlige svømmeture i havet, intet strandliv med sol. Flere af turisterne beklagede sig voldsomt og fik kun ærgrelser ud af det. Efterhånden lærte/vælgt vi at tage tingene, som de var og fandt på helt uventede ting at lave. Leif gik i gang med at spille skak med en lokal, læse om Thailands historie og buddhismen, hvilket igen førte til gode samtaler om tro. Jeg kastede mig ud i en uges intensiv batikmaling, alt imens

regnen silede ned fra morgen til aften, og øen drukkede i vand.

De uønskede betingelser, samt den større åbenhed efter fasten, skabte tid og rum for mange gode samtaler mellem os om livet, livsførelse, nærvær, barndom og håb. De mange timer gav desuden inspiration og tid til at oversætte alle faste- og kostprogrammerne fra engelsk til dansk. Og til at lære lokalbefolkningen bedre at kende, hvilket gav nogle dejlige venskaber, vi stadig nyder godt af. En af de væsentlige opdagelser på rejsen var: Accept af livskunstens punkt 1: At leve med det, der er lige nu og her, og ikke efter en eller anden fastlåst drøm og forventning.

HJERTEÅBNER

Ovenpå den fysiske og psykiske udrensning fik vi det som nævnt bedre og bedre. Humøret blev lettere, sindet åbnet og glæden større. Der er ingen tvivl om, at afgiftningen og den lettede krop havde påvirket vores psykiske tilstand. Denne var også blevet afgiftet. Med andre ord, det vigtigste er ikke, hvad man præsterer under kuren, men hvad den sætter i gang og ændrer indeni én, og det man derfor tager med hjem.

Vi hørte mange oplivende beretninger om både raske og syge mennesker, der hver på deres måde har fået et bedre liv bagefter. Samtidig blev vi også bevidste om, hvor meget en fysisk udrensning kan påvirke og støtte en psykisk proces.

SKAL VI PÅ FLERE DETOX FERIER?
Helt sikkert! Så hold øje med hjemmesiden www.hjertetsvej.com

Sunde sommerhilsner
Birgitte Albrechtsen

Helligkorsvej 35 A,
4000 Roskilde
hjertetsvej@mail.dk
tlf. 4635 5320 og 4635 5020



Øverst: Fastedrikke
Nedenfor th: Spa-salat



ANBEFALET LITTERATUR:

Richard Anderson: *Cleanse & Purify Thyself*
Candace B. Pert: *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*

www.thesparesorts.net

Dr. med. Richard Anderson, USA
www.ariseandshine.com

OM SELVE KUREN

Kuren starter med 2-3 dage udelukkende på ris, frugt og grøntsager med masser af friskpressede safter og den anbefalede detoxdrink: leverflush. Derefter følger selve fasten på 7 dage med masser af væske, såsom frisk kokossaft, tynd bouillon, en enkelt gulerodssaft, detox drinks samt tarmrensende pulvere og mineraler. Efter fasten trapper man langsomt op med frugt, grønt og ris med gradvis tilvæning til fuld kostindtagelse, vejledt af stedets menukort.

To daglige tarmskyllinger er en vigtig del af kuren. Herved løsrives der fra tarmen en del belægninger af ufordøjet mad, hovedsageligt gluten, kasein og tjære, der gennem årene har sat sig fast og gradvist indsnævret tarmpassagen, belastet organerne og hos mange skabt diverse sygdomssymptomer eller sygdomme. De fleste udskiller store mængder ufordøjet protein, evt. farvet sort af tjære. Det kan være mange års ophobet skidt, som til sidst er så hårdt som bildæk og gør optagelse af næringsstoffer umulig. Også gamle parasitter kan løsrives.

Formålet med en faste er at få kroppens fordøjelse og organer sat på "stand by", så man kan bruge al energi på at udrense og hele. Alle organer får på denne måde

en kæmpe rengøring og bliver lettet for det overarbejde, de fleste af os udsætter dem for. På centret er der god mulighed for at få råd og vejledning til udrensningen, men man er selv ansvarlig. Der er ikke lægekontrol.

Det anbefales at afsætte minimum 10 dage til kuren, helst 14, for at få tid til den rette kost før og efter fasten. Derefter har vi de bedste erfaringer med en ekstra uge til REN FERIE!

FACTS OG FORSLAG TIL KOSTÆNDRINGER EFTER RICHARD ANDERSONS MODEL

Den vigtigste ændring ifølge Richard Anderson er adskillelse af proteiner og kulhydrater, idet de kræver hver deres pH-værdier og derved fordøjelsesproces.

Proteiner: soja, nødder, mandler, kød, fisk, yoghurt, ost, æg o.a.
Kulhydrater: kartofler, ris, pasta, brød, søde sager o.a.

Altså frarådes det at blande kød/fisk/æg/mælkeprodukter med kartofler/pasta/ris/brød, som man har gjort i årevis i vor kultur. Vi har valgt at praktisere det på flg. måde:

- Inden hvert af de tre hovedmåltider beslutter vi, om vi vil have **proteiner** ELLER **kulhydrater** sammen med masser af grønt. F.eks. kulhydrater med grøntsager til frokost, proteiner med grøntsager til aften.
- Grøntsagerne/råkosten skal helst udgøre langt størstedelen af måltidet.
- Mellemmåltiderne kan være frisk frugt, friske grøntsager, frugtshake, friskpresset grøntsagssaft eller sundt

- brød med grønt- eller frugtpålæg.
- Det anbefales, at man ikke blander frugt sammen med andre kostgrupper, med undtagelse af frisk ananas, som indeholder bromelain, der tværtimod fremmer proteinnedbrydning (derfor anbefales det undtagelsesvis at blande ananas i måltidet).
- Det er bedst for fordøjelsen, at man spi-ser én slags frugt ad gangen.
- Melon skal helst spises helt adskilt.

Ellers anbefales ganske almindelige kosttråd som

- undgå mælkeprodukter og drik i stedet ris-, havre- eller sojamælk. Hvis ost, så gedeost, da det er lettere fordøjeligt.
 - dagligt 2-4 spsk. essentielle fedtsyrer med omega 3-6-9 for at nær cellerne optimalt.
 - undgå alle præfabrikerede retter og mad på dåse.
 - undgå raffinerede mel- og sukkerprodukter. I stedet spelt- og emmermel, rørsukker, birkesød.
 - undlad eller i hvert fald minimer kaffe, sort te, alkohol, søde sager og nikotin.
- Denne kostkombination anbefales, fordi hver næringsgruppe har forskellige fordøjelsesprocesser. Hvis vi blander for meget sammen på én gang, kan processerne helt neutralisere hinanden, så fordøjelsen bliver dårlig. Det giver oppustethed, grobund for dårlig tarmfunktion og overbelastning af vore organer.



Brug altid DinSundheds produkter når kun det bedste er godt nok! Alle vore produkter er økologisk certificerede

DinSundhed.Net ApS

Fares i alle helsekostforretninger og i udvalgte Matas Lybækgade 8 A, kld. tv. - 2300 København S - Tlf. 32620020 - Fax: 32620021 E-mail: dinsundhed@dinsundhed.net

LÆSEPROBLEMER

Vi tog et skridt for at hjælpe vores barn!
Efter et år med en pige, der var trist når lektierne skulle findes frem, oplever vi i dag en pige, der kan læse i aviser, læsebogen og TV helt selv. Pia's forældre

Gå ind på www.studiehuset.dk og se, hvad FEQU kan gøre for dig eller dit barn.

FEQU Tlf. 38 87 86 26
kontortid man-fre, kl. 14-18
"Vi kan hjælpe"



En snak på nettet

Det kan medføre mange sjove reaktioner og kommentarer at vælge en vegetarisk levevis. Denne snak på nettet forløb over blot 42 timer, hvor 9 forskellige læsere følte sig inspireret til at skrive en kommentar:

Det hele startede med denne mail kl. 00:03, 6. juni 2006

VEGETAR OG AFFØRING

Jeg har opdaget at min afføring er blevet meget rigelig efter at jeg er blevet vegetar. Den lugter heller ikke så meget mere. Den lugter i retning af frisk hestegødning. Ligeledes er min gasdannelse kraftigt forøget. Går det i sig selv igen?

Hmm det gør det jo nok. jeg kan altså ikke lade være med at grine af alt det med heste gylle osv. men der kan sikkert komme noget godt ud af det du kan prøve at henvende dig til bp gas måske kunne du fylde at par flasker... kunne ikke lade være, sorry.

Det er derfor man også betegner en vegetar-prut som en "fibersprængning" :-)

Din mave er jo ændret fra at være et krematorium til at være et biogasanlæg. Gassen forsvinder ikke, men din lort lugter til gengæld ikke af lig. Tillykke med det!

Skid og prut du bare løs, det er da herligt at sidde og få en masse ud af livet og selv om det er i rigelige mængder, når lugten ikke engang generer.

Olivenolie!. Og mere tarmluft..... sådanne folk burde forsynes med advarselsskilte på ryggen!.

Kan vegetarer få udstående øjne på grund af det større indre tryk?

Hej.
jeg har været vegetar i flere år.
Det med prutterne går nok ikke helt over igen.
Til gengæld lugter de ikke. :)
men jeg oplever ikke noget længere i forhold til afføring.. på det punkt er det helt normalt.
I øvrigt så tillykke med din nye, sunde livsstil! :)

I tilfælde af øget gasdannelse, så vil jeg ikke anbefale dig at gå i nærheden af et Sct. Hans bål, med mindre du alligevel skal til Bloksbjerg.

Køb et telt. Få anlagt stomi. Tænd for gassen og bliv ballon-skipper. Det skulle gi ret godt

Sådan er det bare!
Du får en masse grønt og "prute"iner (formoder jeg) Sådan er det bare, selv været vegetar i over 25 år... Go vind =O)

jeg har været vegetar i 14 år, men har ikke specielt meget gas. Det kan sagtens have noget at gøre med de ting du sætter sammen og så skal din mave lige justeres ind efter dine nye vaner. Den bog, der hedder fit for life, er inde på det...

**Kl. 18:15, 7.juni 2006
Vegetar afføring**

Det at mængden af din afføring er bleven større efter du er bleven vegetar skyldes, at der er flere ufordøjelige kulhydra-

ter i grønsagerne - det vi så fint kalder fibre. Disse ufordøjelige kulhydrater kan ikke fordøjes i tyndtarmen, men kan til en vis grad nedbrydes yderligere af de bakterier vi har i tyktarmen. Når disse bakterier nedbryder fiberdelene afgiver bakterierne luft. Jo mere de så har at arbejde med, jo mere luft/gasarter bliver det til som skal ud. Resterne af fibre som ikke bliver bearbejdet kommer ud igen.

Da du nu spiser flere fibre har du ergo mere afføring som er baseret på plantedele (lige som hesten) og du har givet dine bakterier/tarmflora mere at arbejde med.

Håber dette var svar på dit spørgsmål.

Kh Ernærings og Sundheds studenten

Glemte at sige, at det med mængden af din afføring nok ikke forandrer sig så meget, da du spiser mere plantekost. Og luftproduktionen er også ganske normal, især i starten og med tiden kan kroppen godt mindske lidt mængden af det, men det kommer hovedsageligt an på den måde du sammensætter maden på. Bælgrugterne, som bønner giver masser luft, men der er små tricks såsom at tilføje lidt anis til retten, det vil mindske luftproduktionen.

Jeg vil helt klart anbefale dig til at søge mere info om kostsammensætningen, også så du får nok mængder af protein som kroppen har brug for. Det er jo ikke nok med at spise en slags proteinholdig planteart. Det er, fordi protein består

af flere forskellige aminosyrer, som tilsammen danner "det store protein" i føden. Proteinet i den pågældende fødevarer kan så indeholde mere eller mindre af de forskellige aminosyrer. Derfor skal man variere med hvad angår proteinholdige plantearter som soja, bønner, linser, kikærter osv., så de kan supplere hinanden med aminosyrerne. Det er desværre sådan, at hvis der ikke er tilstrækkelig med en aminosyre, selvom der er rigeligt med de andre, kan man ikke få fuldt udbytte af dem, fordi de er afhængige af hinanden.

Håber også du er obs. på B12, som er det eneste vitamin, man ikke kan få fra planteverdenen.

Jeg synes at ernæring er vild spændende, fordi jeg selv kommer fra en vegetar familie... :) Pøj pøj!

KH Ernærings og sundhedsstuderende på JCVU

(uddrag fra www.debat.sol.dk under Vegetaren)

Hing, der smager lidt af hvidløg, hjælper med at fordøje proteiner i linser og bønner og nedsætter tarmgasdannelse. Det består hovedsagelig af en plante, der hedder dyvelsdræk (*Ferula Asafoetida*, red.) og kan købes i mange indvandrerbutikker.

Yogisk vegetarferie i Indien

Hvordan mon en ikke-vegetar kan "overleve" 3½ uges ferie uden kød? Som det fremgår nedenfor er svaret: Med det indiske køkken er valget let, og fornøjelsen ved måltiderne så stor, at savnet af kød aldrig nåede at blive registreret.

Jeg havde desværre ikke nået at researche så meget inden rejsen til det sydvestligste Indien, hvor jeg i 14 dage skulle forkæle mig med en yogaferie i Kerala (forlænget med 1½ uge på egen hånd). Jeg vidste dog, at hinduer som udgangspunkt er vegetarer, og at ca. 83% af Indiens godt en milliard indbyggere er hinduer. Vegetarisme er derfor hovedreglen, og mange, måske endda de fleste, restauranter er vegetariske; ja, i Indien skal man som kødspiser opsøge de særlige "non-veg" restauranter, hvis man absolut vil have kød til maden. Jeg har senere fundet ud af, at den religiøse indstilling til livet og maden også i Indien er på tilbageslag, og at der spises mere kød nu end tidligere samtidig med, at velstanden breder sig. Kødspisning er desværre også i Indien på vej til at blive et statussymbol.

Herudover vidste jeg, at det indiske køkken - ikke mindst det sydindiske - er meget krydret, hvilket jeg tidligere havde sat stor pris på. Men det var alligevel med nogen skepsis, jeg studerede menukortet med de mange karryblandinger og andre krydderblandinger (garam masala).

VORE INDISKE MENUER

Morgenmåltidet - hvor inderne også kan finde på at spise karryretter - bestod for vores vedkommende af de herligste frugtanretninger, evt. suppleret med yoghurt med honning og de skønneste nypressede gulerods-, ananas- eller andre frugtjuicer. Hertil en variation af ayurvediske urtethe'er.

Hvis man fandt det nødvendigt efter svømmeturen i det livlige arabiske ocean at spise lidt frokost, kunne man vælge blandt forskellige grønsagssalater eller få en lækker anretning af fint strimlede grøntsager dybstegt som små kugler (pakoras).

Middagsmaden, som vi også indtog på det herlige hotels højtliggende terrasse, er en særlig oplevelse med en variation af risretter, grønsagsretter som f.eks. thoran, der kan bestå af ærter, gulerødder, kål eller jackfruit blandet med revet kokosnød samt ikke mindst de mange krydderiblandinger, der ofte blandes af bl.a. kanel, kommen, kardemomme, nelliker, spidskommen, revet muskatnød og jævnlige suppleret med f.eks. chili, ingefær, tørret hvidløg, sennepsfrø, koriander



Sadhya

eller fennikelfrø. Der er således et solidt grundlag for saucer af mange styrker. Hertil diverse gode brød såsom chapati, dosa, det stenovnsbagte naan eller papadams.

Sadhya er en sydindisk anretning med mange stærkt krydrede retter, som vi fik mulighed for at prøve flere gange. Som det vises på billedet, serveres den på et bananblad og som en ekstra udfordring spises den på indisk vis, dvs. med højre hånd - uden kniv og gaffel og uden hjælp af venstre hånd, som anses for uren. Denne anretning er en oplevelse, som absolut må prøves, selvom en del af retterne var lidt for stærke for mine sarte slimhinder!

Denne kortfattede beskrivelse af det indiske køkken må dog berettige til svaret på mit spørgsmål i indledningen: at det er let - en fornøjelse - for en ikke-vegetar at spise vegetarisk i Indien, ikke mindst kombineret med daglige doser af yoga. Bare det var lige så let at spise vegetarisk på restaurant i Danmark - heldigvis bor jeg i Skåne med et større udvalg af vegetariske retter på menukortene.

Huset Innanna og kvinden bag...

I foråret 1999 gik jeg sammen med en veninde på jagt efter nogle egnede lokaler til at behandle mine klienter i. Vi fandt nogle meget nedslidte lokaler i et gammelt blikkenslagerfirma på Østerbro. Således startede tilblivelsen af Huset Innanna, som siden har udviklet sig i en helt anden retning, end jeg havde forestillet mig. Jeg blev nemlig klar over, at det var en større opgave, jeg havde indledt mig på. Efter et omfattende renoveringsarbejde blev resultatet nogle rigtig smukke lokaler, som egner sig til det arbejde, jeg brænder så meget for. Rigtig mange mennesker har igennem årene gået igennem gården til Ndr. Frihavnsgade 17 D, hvor de har deltaget i mange forskellige aktiviteter og arrangementer. Huset Innanna er stadig i udvikling og bevægelse. Husets brugere er en række selvstændige behandlere og undervisere.

LIDT OM MIG SELV



I 1985 flyttede jeg til Danmark. Jeg er født og opvokset i Island, hvor naturen er vidunderlig, luften klar og himlen stor. I mange år har jeg interesseret mig for spiritualitet, alternativ behandling og sund levevis. Jeg har beskæftiget mig med mange ting, der kunne øge min selvindsigt og sundhed. Jeg

kan tilbyde flere former for behandling og alt efter behov kan du få zoneterapi, kostvejledning, massage eller den nye Manu Vision kropsterapi.

HVORDAN JEG BLEV VEGETAR

Min mor har fortalt mig, at jeg altid har været til vegetarkost. Jeg spiste hendes fine blomster og kartoffelskræller. Det startede med, at jeg læste en bog, som hedder *Den ideelle føde* af Martinus. I bogen er ikke en eneste madopskrift, men den handler om kærligheden til mikrokosmos. For mig var det logik, der stod i den bog og jeg begyndte at eksperimentere med at lave mad til mig selv og mine to små døtre.

I starten af vores nye madvaner forsvandt mine børn ved spisetiden... de skulle lige snakke med skolekammeraterne. Senere fik jeg at vide af vennernes mødre, at "mor kan ikke finde ud af at lave mad".

Det var svært at finde sund vegetarisk mad i Island på det tidspunkt og der, hvor jeg boede. I dag findes mange vegetariske restauranter og butikkerne bugner af sunde grøntsager og dejlige vegetariske retter.

LIDT OM Huset INNANNA'S AKTIVITETER

Vi tilbyder en lang række behandlinger og kursusundervisning samt foredrag. Holisticum med sine unikke rum-afteener og kurser har været i Huset Innanna lige fra starten. Der tilbydes uddannelser i healing og kanalisering, hvor du, i trygge omgivelser, lærer at forløse dine følelser og tanker og giver dig lov at sætte dig selv fri. Vi har fastkursus en gang om året, hvor Manu Vision terapeuter leder kursister igennem et forløb, der vil hjælpe kroppen til at blive afgiftet i kredsløb, muskler, væv og organer. Immunforsvaret styrkes og masser af gift- og affaldsstoffer bliver rensset ud af kroppen. Weekendkurser i massage afholdes både via AOF og i Husets Innanna's regi. Her kan du lære at massere f.eks. din partner, dit barn, forældre eller en god ven eller veninde. I Huset Innanna er der holdundervisning i yoga, pilates og Manu Vision træning. Som noget nyt lægger vi hus til åben meditation og healing en gang om ugen.

VISION

Huset Innanna er tænkt som et mødested uden politisk eller religiøs tilknytning, hvor du sammen med ligesindede kan skabe basis for vækst og samvær. Både krop, sind og ånd kan få næring ved fysisk udfoldelse, terapi, foredrag, kurser, uddannelse, studiegrupper etc. Du kan vokse med åndsvidenskab, spiritualitet og kreativitet.

Visionen for Huset Innanna er at være stedet, hvor du beriges som menneske, dine indsigter bliver dybere og dine muligheder foldes ud. Mit ønske er, at Huset Innanna altid er i bevægelse og vækst. Faktisk ligesom vores egen krop, som hele tiden skal bevæge sig, få næring, omsorg og pleje.

På www.husetinnanna.dk kan du læse mere om huset Innanna, der er det islandske ord for kvinde.



Foredrag i Huset Innanna



Den grønne brevkasse

v. Mia Skøtt Møbjerg

Hej

Jeg vil gerne være lakto-ovo-vegetar, men jeg kan ikke overskue, hvor og hvordan jeg skal starte med at lægge min kost om! Er der noget specielt jeg kan/skal spise for at få mit behov af vitaminer osv. opfyldt? Er der nogle produkter, der indeholder noget animalsk, som fx animalsk fedt, altså uden at man ved det, som ikke er 'egnet' for vegetarer? (Fx olie)

Hilsen Louise



Kære Louise

Først og fremmest tillykke med dit ønske om at blive lakto-ovo-vegetar. Når intentionen er der, er man jo allerede kommet rigtig langt. Faktisk findes der mange, der som dig ikke kan overskue, hvordan de skal blive vegetarer. De vil rigtig gerne være det, men ved ikke hvad de så skal spise. De er i tvivl om, "hvor" de animalske ingredienser gemmer sig (som man med rette har hørt, at de netop gør). De er bange for at komme til at mangle protein eller jern og har mange andre bekymringer. At være vegetar er udfordrende, men mest af alt på den gode måde. Den første tid som vegetar bliver man nok nødt til at bruge lidt ekstra kræfter på at finde på en lækker aftensmad og fristende madpakker end man skal som kødspiser.

Når man vil lægge sin kost om, kan man fx starte med sine madpakker eller hvis man ikke har brug for sådan nogen, ens frokost. Pålæg er nemlig noget af det, som det kan være lidt svært at finde alternativer til. Her gælder det, at man skal prøve at tænke i lidt anderledes frokostbaner. Som udgangspunkt er det altid godt med en salat eller råkost; riv fx to gulerødder og bland dem med et par håndfulde finthakket hvidkål. Bland eventuelt grøntsagerne med en dressing af 1 tsk. sennep, 2 tsk. eddike og 1 tsk. koldpresset olie (fx hørfrøolie). Dertil kan man spise et par madder. Som pålæg er humus en sikker vinder, da det kan bruges på al slags brød med alverdens slags "pynt" ovenpå, fx syltede rødbeder, agurkeskiver eller rød peber. Man kan også stege et par skiver marineret tofu og nuttolene eller blot skære nogle kolde kartofler i skiver

og komme på sit brød – sammen med lidt friske krydderurter og en god majonæse (som kan fås 100% vegetabilsk i helsekostbutikker) smager det herligt! Som afslutning kan man spise en frugt og nogle nødder. Og så er man godt mæt. Aftensmaden er en anden udfordring. Der findes heldigvis mange enkle retter, som man kan variere i en uendelighed. Inderne har i mange år traditionelt været en vege-tarisk nation og gør meget i linse- og bønneretter.

DHAL

Til 2 personer

- 2 dl røde linser
- 3 mellemstørrelse kartofler
- ½ hoved broccoli eller tilsvarende mængde grøntsager efter frit valg
- 1 stort løg
- 1 spsk. kokos-, olivenolie eller smør
- 1 spsk. garam masala (krydderblanding som kan fås langt de fleste steder)
- salt og peber
- vand

• Skyl linserne og rens dem for eventuelle småsten. Kartoflerne skrælles, løget pilles og broccolien renses. Så hakkes grøntsager i cirka 2 cm store tern. Imens opvarmes fedtstoffet sammen med garam masala i en stor gryde. Grøntsagerne kommes så i og får lov til at stege, indtil løget er gyldent, cirka 5 minutter. Linserne tilsættes, der hældes vand ved så det dækker og 1 tsk. salt skal blandes i. Retten koges op og skal herefter småkoge i cirka 20-30 minutter. Rør engang imellem rundt og tilsæt eventuelt mere vand. Det skal have konsistens af en tyk "grød". Inden servering smages den til med peber og salt om nødvendigt.

Som vegetar kan man hver dag spise følgende mængder fra "Vegetarens 6 Fødevarergrupper" for at være helt sikker på at være dækket ind:

Specielle ernæringsstoffer:

B12- og D-vitamin (vitaminpiller)
2 tsk. hørfrøolie eller 2 spsk. knust hørfrø

Calciumrige fødevarer
2 eller flere portioner om dagen:
Eksempler på 1 portion:
2,5 dl sojadrik tilsat calcium eller ½ liter fedtfattigt mælkeprodukt.
2,5 dl rå eller ½ kop kogte grønne (blad)grøntsager (som fx broccoli, spinat og grønkål).
2 skiver fedtfattig ost, eller anden slags ost i samme mængde.
1,25 dl nødder, frø eller kerner.

Bønner og linser og æg

2 eller flere portioner om dagen:
Eksempler på 1 portion:
1,25 dl kogte bønner eller linser
1,25 dl tofu eller tempeh
½ æg

"Dhal" betyder linser, men er også betegnelsen for en sammenkogt ret med linser, grøntsager og masser af krydderier – den kan spises alene eller sammen med en god salat, råkost, kogte brune ris og kold økologisk (soja)yoghurt og smagen er helt genial.

For at gøre aftensmaden nemmere at gå til, bør den ikke tænkes som "kød, sovs og kartofler"-modellen, men snarere sådan, at halvdelen er grøntsager, en fjerdedel er proteinholdige/fedtholdige fødevarer (linser, bønner, tofu, nuttolene, frø, nødder, olie etc.) og en fjerdedel stivelsesholdige fødevarer (ris, kartofler, pasta etc.). Derudover er der masser af inspiration at hente på biblioteket, som generelt har en del vegetariske kogebøger – med rigtig mange udvalgte middagsretter. De står under "64.15". Der er også mange opskriftssamlinger på Internettet.

Du spørger også, om man skal spise noget specielt for at være dækket helt ind ernæringsmæssigt. Det,

Grøntsager

3 eller flere portioner om dagen:
Eksempler på 1 portion:
2,5 dl rå grøntsager.
1,5 dl kogte grøntsager.

Frugt

3 eller flere portioner om dagen:
Eksempler på 1 portion:
1 mellemstort stykke frugt
1,25 dl frossen, kogt eller konserver-frugt
1,25 dl juice

Korn og kartofler

5 eller flere portioner om dagen - foretræk fuldkorn!
Eksempler på 1 portion:
1,25 kop kogt korn
½ dl gryn eller morgenmadsprodukt
1 skive brød
3 mellemstore kogte/bagte/stegte kartofler

man skal være ekstra opmærksom på, er B12- og D-vitamin samt den essentielle fedtsyre omega-3 (se under "Specielle ernæringsstoffer" senere). De stoffer kan nemlig være lidt svært at få tilstrækkeligt af, specielt som veganer).

Angående produkter, som kan indeholde noget animalsk, har vi på foreningens hjemmeside under vegetarforening.dk/omveg/vav.htm en liste, der hedder "Værd at vide A til Å" med forskellige produkter, man bør være ekstra opmærksom på. Der er også en liste over forskellige tilsætningsstoffer på adressen vegetarforening.dk/omveg/detaljer/add.htm. Hvis du læser dem, vil jeg sige, at du har en god viden om hvilke produkter, der ikke er egnet til vegetarer plus du kan selv tjekke indholdsfortegnelser for uønskede ingredienser.

Fortsat rigtig god fornøjelse med at blive vegetar! Skriv endelig igen, hvis du har flere spørgsmål.

Mvh Mia

Spørg om sundhed, ernæring, tips & idéer. Opskrifter, børn og mad, miljø....



GODE BØGER OM BL.A. VITAMINER OG MINERALER:
"Det selvhelbredende menneske" af Susanna Ehdin (Aschehoug).
"Vitaminrevolutionen" af Knut T. Flytlie (L&R FAKTA).
"Naturens vitaminer og mineraler" af Lisbeth Hagerup (Forlaget Klitrose).

I sidste udgave af "Vegetaren" blev der i brevkassesvarene brugt ordet BÆLG-FRUGTPRODUKTER hver gang der skulle have stået KORN-PRODUKTER. Vi beklager fejlen!

Mad er mere end nydelse!



De fleste mennesker tror, at sygdom er uundgåelig. Faktisk lider millioner af mennesker hver dag af sygdomme, som er reversible. Myndigheder, medicinalfirmaer og konglomerater ønsker ikke, at du skal vide dette. Hvad vi nu vil vise dig "kan ikke lade sig gøre".

ET FORSØG PÅ HAWAII

Ovenstående er de indledende ord i en lille 7 minutters dokumentar om de "mirakler", der skete for 24 forsøgspersoner de første 21 dage, de fik serveret makrobiotisk mad og gik mindst 10.000 skridt pr dag. (Læs om makrobiotik andetsteds på siden)

Forsøget blev udført sommeren 2006 af en af mine amerikanske makrobiotiske kolleger Verne Varona sammen med lægen Terri Shintari (MD, JD, MPH, Harvard). De 24 forsøgspersoner fik lægeordineret medicin mod gigt, migræne, diabetes, hedeture, ekstrem tissetrang, stofskifteproblemer, højt blodtryk, hjerteproblemer, astma og andre livsstilssygdomme. De fleste af disse sygdomme hænger sammen med overvægt.

Udgangspunktet for forsøget var idéen, at hvis mennesker spiste en uraffineret og grønsagsbaseret kost og motionerede moderat, dvs. omkring 10.000 skridt om dagen, ville mange af disse sygdomme forsvinde.

De 24 forsøgspersoner mødte op til morgenmad og 1/2 times foredrag 4 dage i ugen. Forsynet med en sund madpakke gik de derefter på arbejde eller hvor de nu skulle være med besked om ikke at spise andet, hvis de ville være med i eksperimentet. Så kom de tilbage til middag og endnu et foredrag, samt et

mini-madlavningskursus, fik taget det daglige foto, gennemgik den daglige vejning, fik målt blodsukker og blodtryk og talt med lægen.

Så blev de overladt til sig selv i 2-3 dage med et telefonnummer at ringe til, hvis de behøvede støtte eller havde spørgsmål. På fjerdedagen havde mange allerede set betydelige forskelle på deres afføring, søvn, humør og energiniveau, så de blev meget motiverede.

Hver anden uge blev der taget mere indgående blodprøver. Forsøget varede 8 uger. Resultaterne svarede til forventningerne. Kolesteroltallene faldt, blodtryk og blodsukker-niveauet normaliseredes, vægten gik jævnt nedad og lægen nedsatte eller stoppede brug af insulin og blodtryksmedicin, da det ville være skadeligt at fortsætte den! Efter 21 dage havde deltagerne gennemsnitligt tabt knap 7 kg.

I betragtning af, at dødsfald som følge af bivirkninger fra lægeordineret medicin er den fjerde største dødsårsag i USA og f.eks. den syvende største i Sverige, virker det som sund fornuft at finde andre løsninger. Jeg kender ikke de danske tal, men det ligger nok på samme niveau.

Du kan finde et link til dokumentaren i højre spalte på min hjemmeside aima.dk/dk/b/b5.html.

MOTIVATION – OGSÅ PÅ SIGT

To år efter forsøget var de fleste af forsøgspersonerne faldet tilbage til deres tidligere livsstil på trods af de gode resultater. Det var for svært for dem at skulle være udenfor det sociale barbecue fællesskab. Jeg gjorde samme erfaring med klienter i 1982, da jeg startede det makrobiotiske Øst-Vest center i Norge.

Det er let at skabe hurtige og gode resultater med en ændring i kost og livsstil, men svært at fastholde den, fordi en kost- og livsstilsforandring igangsætter en identitetsforandring. Det gamle selvbillede passer helt enkelt ikke sammen med den nye livsstil og de nye madvaner. F.eks. går man stadig hen til en størrelse 44 længe efter, at man vejer mindre eller fortsætter med at øse to portioner mad op, selvom man bliver mæt af en eller behandler sig selv som syg, selvom man nu er rask, osv. Dermed opstår en diffus følelse af ikke at være "nogen". En manglende eller uklar identitetsfølelse.

Ændringerne i identitet slår som regel først igennem efter nogle måneder. Da de værste fysiske symptomer som regel er overstået på det tidspunkt, er den oprindelige motivation for kost- og livsstilsændringen også forsvundet. Dermed bliver det svært at opretholde kost- og livsstilsændringen. Falder man tilbage i gamle vaner på dette tidspunkt, er det kun



makrobiotisk mad

et spørgsmål om tid, før symptomerne igen er tilbage. Og da opleves de som værre, fordi de ledsages af dårlig samvittighed og et dalende selvværd på grund af følelsen af ikke at kunne styre sig selv.

Processen at definere et nyt selvbillede er som regel en længere proces og kræver opmærksomhed og motivation. Til gengæld har jeg oplevet så mange såkaldt spontane helbredelser i forbindelse med menneskers arbejde med at få deres indre og ydre liv til at hænge sammen, at jeg i dag er overbevist om, at hvis man tager fat både fra den fysiske og psykiske side, så behøver kostændringer i forbindelse med helbredelse ikke være så drastiske, at livskvaliteten nedsættes. Tværtimod vil kostændringer ofte følge med som et naturligt og integreret skridt i forbindelse med at "få livet på plads". Det behøver ikke være en umulig kamp med længsel efter vante godterier.

Hertil kommer at samme kostplan virker forskelligt alt efter personlighedstype og tilstand (og det uanset at blodtypen eller sygdommen er den samme): Enhver teori skal tilpasses til den enkelte persons

konstitution, situation og tilstand. Uanset hvem, der er rådgiver, så vil rådgiverens synsvinkel og værdier farve rådgivningen. Jo mere balanceret rådgiveren er i sit eget liv, jo større er chancen selvfølgelig for at egne erfaringer ikke overføres direkte til klientens situation, men at rådgiveren reelt er i stand til at tilsidesætte sit eget og vurdere klientens tilstand og behov mest muligt neutralt.

Energiaspektet af tilværelsen er vi vesterlændinge ikke vant til at vurdere kvalitativt. På baggrund heraf udførte Michio Kushi en makrobiotisk standardkostplan, mennesker kunne bruge til at vælge fødevarer, når formålet var at helbrede eller finde ind til deres indre kerne. Maden i Hawaii-forsøget fulgte denne kostplan.

Denne retningslinje til at finde tilbage til sig selv blev beklageligvis til en "religion" for mange makrobiotikere. Så meget at mennesker, der er holdt op med at følge den ofte siger, at de ikke længere er makrobiotikere. I selve sagens natur er de formodentlig mere makrobiotikere, fordi de tager selvstændige beslutninger, men de tager afstand til bevægelsen, som i

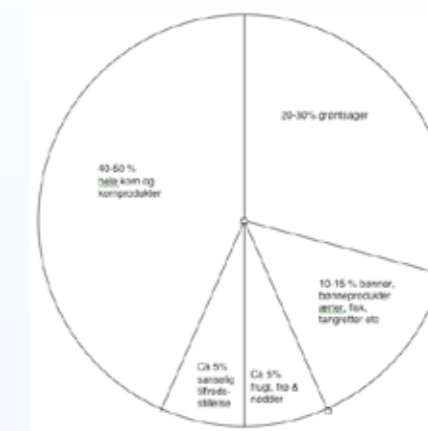


Foto: peter johansen

dag er skrumpet meget ind i forhold til firserne. Således har dette praktiske hjælpemiddel ført til, at makrobiotikken er blevet opfattet som en diæt, selvom det oprindeligt var en vej til personlig udvikling, der blandt andet brugte mad som værktøj. Jeg deltog for første gang i mange år i den internationale makrobiotiske kongres i Portugal 2007, og til min store glæde var der en helt anderledes åbenhed og vilje til selvrefleksion, end da jeg sidst deltog i 2000.

I midten af firserne holdt jeg op med at aktivt anbefale mennesker at ændre kost og livsstil på grund af de sociale og personlige nederlag, der ofte fulgte på længere sigt. I de mellemliggende år har jeg søgt efter metoder, der kunne få den nødvendige identitetsforandring til at foregå på den mest skånsomme måde.

I 2001 udviklede jeg Aima-konceptet, som er en mere integreret version af makrobiotikken, som en løsning. For i den makrobiotiske bevægelse fandtes ikke metoder til at håndtere identitetsforandringerne, som ændringerne i kost og livsstil satte i gang. Standardkostplanen, evt. krydret med specielle medicinske retter, var blevet til standardsvaret på alle besværligheder –

stik imod ånden i makrobiotikken. Aima-konceptet fokuserer på personlig udvikling, specielt med fokus på bevidst at skabe nyt liv, tackle forandringsprocesser og styrke udvalgte personlighedsaspekter. Klienter og elever er oftest overraskede over styrken i metoderne. Mine kurser og sessioner fokuserer på at støtte mennesker i processen at tage stilling, og ud over at lære eleverne Aima-metoderne fokuserer Aima-uddannelsen på at udvikle behandlere, så de bliver bedre til at opfatte mennesker fra et neutralt

sted eller i det mindste bliver bevidste om det, når de ikke gør det.

Mirakler og helbredelser, der varer, er blevet en varig del af mit liv. Nogle gange efter bare en enkelt session og uden kostændringer. Andre gange involverer det arbejde med dybe personlighedsaspekter og ændring af vaner og livsstil.

I skrivende stund er jeg lige blevet ringet op af en klient, der for 6 uger siden kom til mig med lymfekræft i sidste stadie. Han har i dag været hos sin læge og fik konstateret normale

blodværdier. Vi har arbejdet med kombinationen af en bred makrobiotisk kost, som vi til daglig spiser her i huset og mine metoder til personlig udvikling. Inden han kom her, havde han prøvet mange former for alternativ behandling, som gennem de sidste to år har holdt døden på afstand, men ikke har klaret at normalisere blodværdierne.

Så det behøver ikke være så svært! Når der skabes harmoni mellem det indre og ydre liv, lader resultaterne sjældent vente på sig.



Clairvoyance & spirituel rådgivning via telefon

150 kr. pr. 15 minutter.

Kontakt Helle Westergaard på tlf. 60 46 12 56
www.hellewestergaard.dk

Forkæl dig selv! - og få hjælp til din udvikling

Tag et kort, mellemlangt eller langt kursus på Væksthøjskolen. Vore kurser er for voksne i alle aldre og indbefatter vegetarkost og logi. Vi har både fitnessrum og kreativt værksted og er beliggende i smuk natur lige ned til Kolindstrand. Alle fællesarealer er selvfølgelig rogfri.

Udover skolens egne kompetente lærere har vi førende gæstelærere inden for den terapeutiske, spirituelle og åndsvidenskabelige verden i ind- og udland. Find lige netop det emne der tiltaler dig.

Alle vore kurser hjælper dig til større selvtilid, redskaber til at nå dine mål og overkomme forhindringerne undervejs samt få bedre kontakt med dit inderste selv og din spirituelle kerne.

Rejsekursus til Jerusalem den 28/10 - 13/11-07

Læs mere på www.vaksthoejskolen.dk

Sunddalvej 1 - Ginnerup - 8500 Grenå - tlf. 9791 8000

LIDT OM KRISTIANE RAVN

Siden 1982 har Kristiane Ravn undervist og vejledt i kost, helse, livsstil og bevidsthedsudvikling i alle dele af samfundet i Norge, Sverige, Danmark, USA og England.

Kristianes primære drivkraft er visionen om et samfund, hvor alle gør det, de virkelig brænder for med sundhed og fredelig sameksistens til følge. Hendes absolutte styrke er at inspirere, sætte positive processer i gang, finde veje til at fastholde dem og afdække begrænsede forestillinger. Hun er selv i konstant udvikling og har udviklet Aima-konceptet, som du kan læse mere om på aima.dk

MAKROBIOTISKE PRINCIPPER

Ordet makrobiotik kommer fra græsk (makro=stor, bios=liv, tik=læren). Min oversættelse er "Læren om et liv i udvikling". Udgangspunktet for makrobiotikken bruger yin-yang princippet til at beskrive den grundlæggende energikvalitet i alt der findes. Vi transformerer den mad & drikke, luft (O₂), sanseindtryk og vibrationer, som vi modtager fra omgivelserne til fysisk, mental og følelsesmæssig aktivitet, luft (CO₂), fysiske affaldsstoffer og vibrationer.

Energikvaliteten i madvarer, luft, vibrationer og sanseindtryk vælges på en sådan måde, at det styrker din evne til at nå dit mål, forbedrer din tilstand og styrker de personlighedstræk, du gerne vil udvikle.

Fra omgivelserne får du:

Vibrationer

Sanseindtryk

Luft (ilt)

Mad & drikke



Til omgivelserne giver du:

Vibrationer

Følelser, fysisk & mental aktivitet

Luft (kuldioxid)

Afføring, urin, sved....

Dyrenes parti

Verdens første dyreparti opretter en 'worldlog' på 9 sprog

International pressemeddelelse oversat af Diana Skovgaard

PARTILEDER MARIANNE THIEME TALER HVER UGE OM DYREPOLITIK I DET NEDERLANDSKE PARLAMENT

17. marts 2008 – Marianne Thieme, leder af det nederlandske Dyrenes Parti (det første dyreparti i verden, som er repræsenteret i et nationalt parlament), vil i dag lancere en 'worldlog' med assistance af et hold på 24 oversættere. Hendes mål er at oplyse åndsbeslægtede overalt på jorden om sit arbejde både inden og uden for det nederlandske parlament. Worldloggen vil dukke op hver uge, først på nederlandsk, tysk, engelsk, fransk, portugisisk, spansk, russisk og tyrkisk; andre sprog vil snart følge efter. Worldloggen indgår i Dyrenes Partis nye internationale webside. Websiden og worldloggen blev etableret på baggrund af en stigende interesse fra udlandet i partiet.

I worldloggen vil Marianne Thieme fortælle om Dyrenes Partis pionerarbejde. Intet andet sted i verden findes der et politisk parti i parlamentet, som ikke primært repræsenterer menneskelige interesser. I mellemtiden er dyreparterier blevet eller er ved at blive etableret i adskillige andre lande. I worldloggen vil Marianne Thieme dele ud af sine erfaringer til andre fortalere for dyrs rettigheder. Hun vil også meget gerne inspirere andre til at udvikle lignende politiske aktiviteter og derigennem sikre, at vi giver dyrene rettigheder i lovmæssig forstand.

Det nederlandske Dyrenes Parti blev oprettet i 2002 og har nu 2 sæder i Repræsentanternes Hus, 1 sæde i Senatet og 9 sæder i Provinsparlamentet. Dyrenes Parti er i øjeblikket det hurtigst voksende politiske parti i Nederlandene. Endvidere har partiet nu også sin egen ungdomsorganisation og et videnskabeligt bureau. Sidstnævnte har for nylig produceret *Meat the Truth*, en dokumentarfilm om klimaforandringerne. Denne film påviser, baseret på videnskabelige rapporter, at kvægindustrien på verdensplan er ansvarlig for udledning af flere drivhusgasser end alle biler, lastbiler, tog, skibe og fly tilsammen. Dokumentarfilmen vil blive vist denne sommer i bl.a. Bruxelles, London, Dresden, New York, Madrid, Sydney, Sao Paulo, Beijing og Singapore og kan snart ses i nederlandske biografier.

Den ni-sprogede worldlog vil dukke op hver mandag ca. kl. 15 på websiden www.partyfortheanimals.nl. Yderligere information fås på tlf.: +31-6-1266 7107



Økologisk frugt og grønt leveret direkte til din dør

Undgå tidskrævende indkøb. Betal 200 kr og få leveret "Standard kassen", "Grønt kassen" eller "Frukt kassen" til din hoveddør. Bestil på www.bonoa.dk eller ring og hør mere på 9640 0196

Speciale: Opskrifter på rå mad

Bonoa v/ Lars Jørgensen
www.bonoa.dk
Tlf. 96400196 / 50518835

Kort og grønt

BLÅBÆR HAR FLEST ANTIOXIDANTER

En undersøgelse ved Tufts universitet i Boston har vist, at blåbær i reagensglasforsøg har den højeste aktivitet af antioxidanter sammenlignet med 50 andre friske frugter og grøntsager. Jo mindre bærret er, des større andel af bærret er skræl, og de aktive gode stoffer findes i højere grad i skrællen end i kødet.
kilde: Samvirke



RØRENDE DYREBILLEDER

Hvis du har lyst til at se nogle bevægende billeder af usædvanlige venskaber på tværs af dyrearter, så se de fantastiske billeder på:

www.letsbefriends.blogspot.com

DELFINEN MOKO REDDER TO HVALER

En dværgkaskelot-hvalmor og hendes unge var strandet i sand på Mahia Beach i det nordøstlige New Zealand. De var stresset pga. menneskers forgæves forsøg på at skubbe dem tilbage ud i havet. En af redderne var hvalkespert Malcolm Smith, som var ved at opgive og overvejede aflivning for i det mindste at redde dem fra en langsom pinefuld død. Men så dukkede delfinen Moko pludselig op, tilsyneladende hidkaldt af hvalernes kalden.

"Moko kom flyvende gennem vandet og skød ind mellem os og hvalerne", fortæller Juanita Symes, en anden af redderne. "Hun fik dem til at følge med sig langs sandbanken, og så gennem en kanal og ud mod det åbne hav. Det var en fantastisk oplevelse, den bedste dag i mit liv!"

Moko er blevet kendt på Mahia for dens leg i bølgerne med svømmere, for kontakt med mennesker både for at blive klappet og for at skubbe kajaker gennem vandet med snuden. Forskere mener, hun er blevet isoleret fra sin flok og nu har stranden som sit hjemsted.

Mahia Beach er kendt for hvalstrandinger, idet ca. 30 hvaler strander hvert år, hvoraf flertallet må aflives. Ingen af de lokale har nogensinde før set en delfin komme til undsætning.

TAIWAN ØNSKER VEGETARMAD FULDT DEKLARERET

Størstedelen af Taiwans 23 mio. indbyggere er buddhister. Ca. 2 mio. er vegetarianer – mest af hensyn til religion eller sundhed – og deres antal stiger. De taiwanesiske sundhedsmyndigheder vil efter pres fra denne gruppe i juli 2008 offentliggøre en ny lov, der vil kræve, at producenterne pr 1.1.09 skal identificere indholdet af vegetarmad i henhold til 5 kategorier på den enkelte vare, nemlig: Ren vegetarisk, lakto-veg., ovo-veg., lakto-ovo-veg. samt plante-veg. Med "ren vegetarisk" menes strikt vegetarisk men også uden 5 slags stærke grøntsager: Løg, hvidløg, porre mv., som anses for urene af strikte buddhister. Overtrædelse af deklaraationspåbudet medfører bøder på knap 8.000 US\$.

kilde: European Vegetarian and Animal News Alliance (EVANA)

BØRN BLIVER SYGE AF FARVESTOFFER

Tusindvis af børn kunne undgå at ende som ADHD-patienter, hvis man forbød de såkaldte azo-farvestoffer i slik og mad. Det viser en ny, omfattende britisk undersøgelse. Ifølge forskerne kunne mere end 100.000 britiske børn mellem 3 og 12 år undgå at ende som ADHD-patienter (også kaldet DAMP), hvis de kunstige farvestoffer blev forbudt.

kilde: Kristeligt Dagblad

De skadelige farvestoffer:

Tatrazin	(E1029)
Quinolin gult	(E104)
Sunset Yellow	(E110)
Azorubin	(E122)
Ponceau 4R	(E124)
Allura Red AC	(E129)

På www.br.dk kan du læse mere om, hvilke produkter i de danske butikker, der indeholder disse.

OPRAH WINFREY LEVER VEGANSK I 21 DAGE

Oprah Winfrey har besluttet sig for at leve vegansk i 21 dage for at detoxe/udrense sin krop. Hun håber at kunne inspirere andre til at droppe kød og mælkeprodukter. Kathy Freston har foreslået en indre make-over til Winfrey, hvor planen er at undgå koffein, gluten, sukker, alkohol og alle animalske produkter. Winfrey siger allerede efter første dag: "Hvordan kan du mene, at du forsøger at udvikle dig åndeligt uden tanke for, hvad der sker med dyret, hvis liv er ofret pga. grådighed?"

Se Winfreys blog på: www2.oprah.com/foodhome/food/cleanse/blog/blog_main.jhtml



ENDNU EN GRUND TIL IKKE AT SPISE KØD

Et nyt ord er dukket op i kølvandet på "vegetar" og "kødspiser", nemlig "lokal-spiser" (eng. *locavore*), dvs. mennesker, der prøver at leve af lokale afgrøder for at reducere fødevarertransport til max 50-100 km. Ordet *locavore* er blevet så trendy, at det er blevet valgt som "Årets ord 2007" af *New Oxford American Dictionary*.

En rapport i bladet *Environmental Science and Technology* bekræfter den gode ide – med mindre du er kødspiser, for så hjælper det ikke meget. Forskerne estimerer, at skiftet til en helt lokal diæt reducerer drivhusgasudslip svarende til at reducere kørsel med 1600 km/år. De beregner, at udskiftning af dagens bøv med hvad som helst andet end bøv formentlig ville have samme effekt.

Hvorfor? Fordi fødevarertransport kun bidrager med ca. 4% af virkningen af den totale fødeforsynings drivhusgasser, mens madproduktionen bidrager med 83%. Og hvad bidrager så mest? Bøv. I snit bidrager bøvproduktion 2,5 gange mere til drivhusgasudslip end tilsvarende for kylling eller fisk. Hvad er næstværst? Mælkeprodukter. Ønsker du virkelig at hjælpe miljøet? Bliv vegetar! Forskerne mener, at det reducerer drivhusgasudslip svarende til transport på over 12.000 km/år, og det selvom du ikke er lokal-spiser. For slet ikke at tale om at blive veganer, der yderligere bl.a. dropper mælkeprodukter og æg.

kilde: *Weighty Matters* (bmimedical.blogspot.com)

ØKOLOGISKE GRØNTSAGER SUNDEST

Økologisk frugt, grønt og mælk er sundere end ikke-økologisk. Det fastslår en gruppe forskere fra Newcastle University, der har gennemført den hidtil største undersøgelse af økologiske fødevarer. Forskerne har offentliggjort, at økologisk frugt, grønt og mælk indeholder op til 40-60% flere antioxidanter og næringsstoffer end de konventionelt dyrkede. Ifølge forskerne kan den britiske kampagne for 5 stk. frugt og grønt om dagen – den vi kalder 6 om dagen – erstattes med 4 om dagen, hvis bare de er økologiske.

kilde: Samvirke



NYT BLAD TIL UDBREDELSE AF FRUGT OG GRØNT

Gartneribrugets Afsætningsudvalg (GAU) udgiver et nyt blad Sæson – frugt- og grøntbranchens svar på et modeblad – med det formål at lokke danskerne til at spise mere frugt og grønt.

En nylig undersøgelse viser, at 69% af danske børnefamilier stadig spiser under halvdelen af den daglige mængde anbefalet frugt og grønt. Derfor er målgruppen kvinderne, forklarer projektleder Pernille Bech fra GAU: "Sæson er skabt til kvinder, fordi det stadig er kvinderne, der bestemmer menuen i hjemmene. Dermed ikke sagt, at ikke også mænd skal spise mere frugt og grønt, for det skal de."

1. nummer handler om den nye trend med stribede eller pink tomater, stjernekokken Thomas Pasfall underholder med asparges, og en 14-årig kogebogsforfatter anbefaler varmt at slippe børnene løs i køkkenet.

Oplaget er på 150.000 eksemplarer med 3 årlige udgivelser og bladet kan findes i SuperBrugsen og Kvickly.



VIDSTE DU?

- At der i alt er 20 mia. "slagtedyr" på Jorden, over 3 gange så mange som mennesker.

- At verdens samlede "kødkvæg" æder en fødemængde, der i kalorier svarer til 8,7 mia. menneskers behov!

- At Albert Schweitzer (1875-1965), læge, præst, filosof, nobelpristager og vegetar bl.a. udtalte: "Indtil mennesket udvider sin kærlighed til at gælde alle levende væsener, vil det ikke finde fred."

Siden sidst

Dette forår har budt på flere oplevelser og grønne arrangementer indenfor foreningens regi. Søndag den 9. marts var Hotel Brøndby Park endnu en gang rammen om **årets nytårsfrokost**. Der var både foredrag, sang og anden underholdning og en lækker buffet med bl.a. indbagt postej, tofu, langtidsbagte urter og løg, grønsagsterrin og lækre salater, som også veganerne kunne nyde. Arrangementet var en succes og vi håber endnu flere får lyst til at deltage i næste år. Og da vi fremover gerne vil nå så mange som muligt, vil vi, så vidt det er muligt, bestræbe os på at holde vore **fremtidige arrangementer veganske**.



Danmarks Radio P1 havde den 12. marts en udsendelse **MILJØMAGASINET**, som handlede om **sammenhængen mellem kød og klima**. Udsendelsen handlede om husdyrproduktionens påvirkning af miljøet og dens klimabelastning. Lattergas, dvs. gylle og gødning, er 296 gange så kraftig drivhusgas som det forkætrede CO₂, medens metan er 21 gange mere potent end CO₂. Lattergas og metan er altså betydelig mere effektive til at holde varmen tilbage på jorden end CO₂ og dermed skabe global opvarmning. 1/6 af drivhusgasserne i Danmark kommer fra vore husdyr, eller med andre ord landbruget står for 1/6 af den samlede klimabelastning i Danmark. Forsker Jakob Sørensen ved IMS (Institut for Miljø og Sundhed) udtalte, at vi spiser for meget kød, og anbefalede flere vegetabiliske og færre animalske produkter.

Greenpeace har tidligere i år udtalt, at man **ikke kan kalde sig miljøbevidst, hvis man ikke er vegetar!** Men det er først nu, at vi for alvor diskuterer madens påvirkning af miljøet. Vi spiser mere kød i Danmark pr. person end i vore nabolande. Man kan nu beregne

klimakonsekvenserne af det enkelte måltid. Hvis 4 personer reducerer kødforbruget med 100 g pr. person pr. dag og erstatter det med f.eks. kartofler, får man 30% reduktion af drivhusgasserne. Erstatte man kartoflerne med gulerødder produceret i drivhus, bliver reduktionen 10-15% pga. anvendelsen af meget energi i forbindelse med opvarmningen. IMS har sammen med Coop Danmark lavet en brochure, **KLIMA PÅ MENUEN**, som viser CO₂-belastningen på mange forskellige fødevarer.

Til **naturesundhedsdagen**, lørdag d. 12. april 2008 i Nørrebrohallen, var Dansk Vegetarforening repræsenteret både på talerstolen og senere i rådgivergruppe, hvis formål var at komme med gode råd til politikere, embedsmænd og andre, som har indflydelse på samfundsudviklingen. Der var også et halvt hundrede "rådgivergrupper", der hver fik et par minutter til at præsentere, hvad de stod for. Formand Britt Søndergaard understregede således kort de vigtigste fordele ved vegetarismen, og arrangementet sluttede med, at grupperne hver især skulle formulere deres bedste **grønne råd til politikerne**. Gruppernes resultater blev samlet og skal offentliggøres via medier og sendes til relevante medlemmer af folketinget. DVF's gruppe konkluderer følgende gode råd og anbefalinger:



Grøn moms = lavere priser på frugt og grønt samt **Klima-mærkning** af fødevarer med Information om CO₂-belastning. Endelig har vi den 25. april holdt **vor årlige generalforsamling** i Dansk Teosofisk Forenings lokaler på Frederiksberg, som skabte de bedste rammer for et både hyggeligt, men også effektivt møde, hvor de fleste af de godt 20 fremmødte i løbet af aftenen blandede sig i den til tider ivrige de-



bat. Den hyggelige stemning bredte sig allerede inden mødet, hvor alle var så heldige igen at kunne nyde **Winnies gode mad**, der som altid var en udsøgt fornøjelse! Da mødet gik i gang virkede alle - måske også pga. af maden - opsat på at fortsætte den gode grønne udvikling både i foreningen, men også i samfundet, hvor der blev opfordret til at tage blade og foldere med hjem til at dele ud i de respektive netværk. Aftenen blev ikke ringere af, at Preben havde sørget for både **brød og kager fra Naturbageriet**, der donerede valnøddebrød med spelt som var et meget fint supplement til Winnies kokosaspargessuppe. Naturbageriet gør brug af økologiske råvarer, bageferment og rørsukker, m.v., hvilket tydeligt smages i deres brød og kager. Specielt populær var den lækre chokoladecake med cremeguf, men den sukkerfrie æblecake og crunchy energikage vakte ligeledes stor begejstring blandt generalforsamlingens deltagere.

Vor månedlige spiseklub på RizRaz i Kompagnistræde, København, den første fredag i måneden har nu kørt siden sidste efterår, men desværre blot med lille tilslutning. Det ville være rart, hvis flere havde lyst til at deltage fremover. Det samme gælder **vor skovtur i Dyrehaven** den anden søndag i måneden, som også har kørt nu i mere end trekvart år, hvor vi hver måned har nydt skovens forandring gennem årstiderne. Skoven har aldrig været grønnere og smukkere end på denne årstid, så kom og vær med. Se under: vegetarforening.dk/lokalt/kobenhavn.htm

Vi ser tilbage på foråret som en god periode i foreningens historie og ønsker alle vore læsere en lys og grøn sommer.

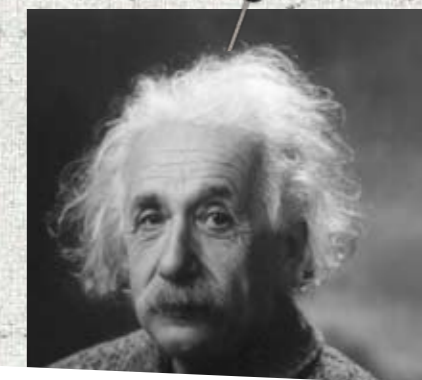
Opslagstavlen

Velkommen til Veggie Vision!

Der er kommet en ny Internet-tv-station, som formidler grøn information, fortæller om kendte vegetarer, afholder konkurrencer og giver inspiration til madlavning... www.veggievision.com

EUROPAHØJSKOLEN har indført 2 kødfrie dage ugentlig!!

De 2 kødfrie dage ugentlig er en udløber af Rune Christoffer Dragsdahls debatindlæg og Tove Bechs skriftlige opfordring til Europahøjskolens profil... læs mere i næste nummer. (Kilde: Information)



"Verden er et resultat af vores tænkning. Hvis vi vil ændre verden, må vi ændre vores tænkning."
Albert Einstein, videnskabsmand, filosof og vegetar

EN VEGETAR I EN HUMMER ER BEDRE FOR MILJØET END EN KØDSPISER, SOM KØRER I EN TOYOTA PRIUS.

KALENDER:

Lørdag den 19. juli på Rådhuspladsen i København - FESTIVAL OF INDIA, www.festivalofindia.com

Søndag 27. juli - søndag 3. august: 38th IVU World Vegetarian Congress, Dresden, Tyskland. 100 YEARS OF FOOD REVOLUTION. Se nærmere: ivu.org/congress/2008

SPISEKLUB den første fredag i måneden kl. 18 på RizRaz i Kompagnistræde nr. 20, København den 4. juli, 1. august og 5. september

SAVNER DU SMAGEN AF ÆBLER FRA GAMLE DAGE? Allerede nu sæt kryds i kalenderen den 21. september kl. 12, hvor vi afholder årets udflugt til Pometet.

SKOVTUR den anden søndag i måneden, i Klampenborg Dyrehave ved den røde port kl. 11 Den 13. juli, 10. august og 14. september

Vi beklager at have skrevet i vinternummeret, at Albert Schweizer var schweizisk læge og præst... han var ikke schweizer, men kom fra Alsace i Frankrig, dengang under tysk herredømme kendt som Elsass.

Elektronisk nyhedsbrev på vej!

Alle medlemmer opfordres til at sende e-mailadresser ind til nyhedsbrev@vegetarforening.dk og få dem registreret i vores kartotek, så vi snart kan få skabt et grønt netværk med mulighed for fremtidigt nyhedsbrev pr e-mail.

Har du lyst til at hjælpe DVF og vegetarsagen?

Vi har bl.a. brug for annoncesælgere, korrekturlæsere, oversættere eller bladomdelere og søger som altid flere frivillige til arrangementer, som fx international vegetardag den 1.10.

Skriv/ring venligst til kontakt@vegetarforening.dk eller 70 22 40 01.

Desuden var det ikke ubetinget korrekt i forrige nummer at anbefale el-sparepærer. Ifølge Peter Schlegel, en tysk ekspert i måling af frekvenser og stråling, medfører konstruktionen af el-sparepærer, at de udsender stråling i en frekvens, der ligner mobiltelefoners og kan overfor følsomme mennesker medføre store gener. Så han fraråder, at man bruger dem i lamper, der er tæt på hovedet såsom skrivebordslamper, senge- og læselamper o.l. Selvfølgelig for klimaets skyld er de gode at anvende i korridorer, kældre, lagerrum og andre steder, hvor de sparer strøm uden gener... Husk de må aldrig smides i skraldespanden, da de indeholder en del skadelige stoffer, der ikke må ende i naturen. Hilsen redaktionen

Referat

af dvfs generalforsamling den 25/4-2008

1. VALG AF DIRIGENT:
Dennis Sørensen

2. VALG AF REFERENT:
Jesper Rønn Simonsen

3. GODKENDELSE AF DAGSORDEN

4. ÅRSBERETNING VED FORMANDEN
Indledningsvis bemærkedes det, at 2 vegetarrestauranter i København desværre er lukket i det forløbne år. På den positive side har vores medlemstal været stigende til 520 pr 31.12.07.

Der er startet flere nye aktiviteter i det forløbne år, herunder vores spiseklub, skovtur, turen til Pometet og fødselsdagsfesten. Disse fortsættes i det kommende år. Ligeledes har DVF været repræsenteret ved forskellige begivenheder, bl.a. Natursundhedsdagen og Helsemessen i Falkonercentret, begge i København. Samtidig er det besluttet, at Nytårsfrokosten fremover bliver kaldt Forårsfrokosten.

På kommunikationssiden har der også været nye initiativer: Takket være Lars Jungsberg har vi fået vores eget debatforum i tilknytning til vores hjemmeside. Vi har indført Grøn Brevkasse i bladet ved Mia, som også står for Månedens Kost-råd på Daninfos hjemmeside. Vi har også markeret os i den offentlige debat, særligt på emnerne grøn moms, klimamærkning af fødevarer og generelt fokus på klima og kødproduktion, hvilket er blevet modtaget meget positivt rundt omkring. Der er desuden kommet ny trykker og grafiker på bladet.

Sidst men ikke mindst opfordres medlemmerne til at udbrede budskaberne og vores blade i deres lokale netværk.

Beretningen blev godkendt af generalforsamlingen.

5. FORELÆGGELSE AF REVIDERET REGNSKAB TIL GODKENDELSE

Begge regnskaber blev fremlagt og gennemgået. Generalforsamlingen pålagde bestyrelsen at se på en bedre placering af pengene i Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond med henblik på at opnå højere forrentning.

Begge regnskaber blev godkendt af generalforsamlingen.

6. FORELÆGGELSE AF BUDGET FOR INDEVÆRENDE ÅR TIL GODKENDELSE

Der var ingen bemærkninger til DVFs budget.

7. FASTLÆGGELSE AF KONTINGENT FOR NÆSTE ÅR

Fortsætter uændret. I forlængelse af debatten om kontingent ønskedes oversigt over antal unge medlemmer og medlemmer over 60 i forbindelse med de dertil hørende rabatordninger, men da disse registreres samlet, er det ikke umiddelbart muligt at skille dem individuelt ud fra kontingentbetalingerne. Endvidere blev det foreslået, at der kunne oprettes mulighed for betalinger over PBS ud over det faste kontingent. Bestyrelsen bedes undersøge dette.

8-9. FORSLAG FRA BESTYRELSEN + INDKOMNE FORSLAG

Ingen forslag

10. INDKOMNE FORSLAG OG ANSØGNINGER TIL MICHAEL LARSENS VEGETARISKE BØRNEHJEMSFOND

Det blev ved afstemning vedtaget, at Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond for 2008 skal donere 10.000,- til det indiske børnehjem, vi plejer at støtte, selvom indtjeningen ifølge budgettet ikke normalt ville berettige til et beløb over de af bestyrelsen foreslåede 7.000,-. Bestyrelsen var enig i beslutningen, men forslaget skal i sagens natur holde sig til fundatsen, dvs. beløbet i praksis ikke må overstige 2/3 af indtjeningen (renter).

11. VALG

Formanden ikke på valg i år. De 3 bestyrelsesmedlemmer på valg, Jesper Rønn-Simonsen, Erik Weihrauch og Preben Holst, blev genvalgt uden modkandidater. Suppleantvalg: 1. suppleant: Henrik Hedegård og 2. suppleant: Mia Skøtt Møbjerg (begge nyvalgt). Nyvalgt som revisor blev Allan Hvalsøe. Revisorsuppleant: Tage Søndergaard blev genvalgt.

12. EVENTUELT

Forslag til brug af "Kom frit frem" i Politiken og lignende til kommunikation til potentielle nye medlemmer. Der blev spurgt til en ansvarlig for markedsføring. Til dette meldte Peter Rald sig som frivillig og vil derfor bistå bestyrelsen med markedsføringsinitiativer. Peter ville i forlængelse af dette skaffe adresser på landets biblioteker til brug for udsendelse af vores blad. Efterårsnummeret af dette drøf-

tedes også udsendt til efterskoler og højskoler.

Der var drøftelser omkring et festudvalg, men der blev ikke nedsat et sådant.

Muligheden for og økonomien bag plancher til vores messestande ønskedes undersøgt.

Endvidere foresloges børne- og ungdomssider i vores blad.

Bestyrelsen informerede desuden om, at vi ved næste bestyrelsesmøde vil udarbejde en mere klar profil og strategi for DVF.

Der takkedes for god ro og orden og mødet blev hævet for de fremmødte godt 20 personer.



Tak til Naturbageriet (naturbageriet.dk) for sponsering både af dejligt brød til maden og af skønne kager, begge dele i rundhåndet mængde.

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Gribskovvej 21, 2. th.
DK-2100 København Ø



Ja tak, send mig:

- Weleda Børnebrochure
- Naturtekstil katalog
- Amaranth Brochure m. opskrifter
- Helios folder om alternative sødemidler
- Sonett rengøring

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____

By: _____

Send kuponen i en lukket kuvert til:

Dansk Helios, Østerskovvej 2, 7000 Fredericia
eller kontakt os pr. mail eller telefon

Vegetaren



Biodynamisk kvalitet...

Helios – mer' end mad

Dansk Helios • Østerskovvej 2 • 7000 Fredericia • tlf. 7595 4088 • helios@helios.dk • www.helios.dk