

## En personlig erfaring med Rawfood.

*Fra Vibeke Amdisens bog om rawfood.*

Der var rummeligt og åbne horisonter i den tidslomme, hvor jeg lå i 1975. Jeg husker ingen grænser, som ikke lod sig fjerne. Lige indtil den dag, hvor jeg fik diagnosen Epilepsi. Med den fulgte "dommen": livslang medicinering og et roligt, regelmæssigt liv.

Intet lå mig fjernere! Jeg var nyskilt, boede sammen med mit første barn i et fællesskab, pendlede mellem Odense og Paris, hvor min kæreste boede, læste på universitetet, underviste på en handelsskole, festede igennem, fulgte tidens strømninger og søgte efter frihed på alle livets områder. Det var en vild tid, men tryk på en underlig syret måde – vi var så hovmodige, at jeg, i al fald, troede, at vi havde opfundet en ny tid, som kunne ALT.

Men lægevidenskabens grænse havde jeg ikke udforsket. Jeg kendte medicinstuderende, som var optaget af den sociale vinkel på deres fagområde, men ellers var der for mig at se ingen tegn på nybrud.

Det blev min chance. Verden blev vendt på hovedet for alvor. Jeg stod aldeles alene, ingen kendte nogen, der kendte nogen, der vidste om "noget". Og ingen i øvrigt forstod, hvad det var, jeg søgte efter. Medicinen var jo opfundet og holde op med at feste var godt nok ikke sjovt, men lod sig vel gøre.

En større odysse begyndte. Marcussens urtethe'er, Julia Vøldans syre-base og plus-minus teorier samt Kristine Nolfis Levende føde – det var, hvad jeg efterhånden fandt. For at finde dem måtte jeg ind på en ny vej. Oh, lykkelige dage..... da jeg fandt ud af, at jeg selv var den afgørende faktor, at jeg var magtfuld, skabende og helt fri til at forvalte mine pund derhen, hvor jeg ville, at jeg kunne gøre mig selv rask! Intet mindre end en revolution. Jeg havde fundet en vej til de selvhelbredende kræfter og kunne med glæde fortælle min læge, at jeg ikke var syg, men bare spiste forkert. Så blev jeg som tak for den oplysning opsagt som patient.

Mit EEG viste det klart og tydeligt: Når jeg spiste råkost, drak løvetandsthe og tyggede hvidløg, var jeg rask, ingen epileptiske tegn. Når jeg spiste almindelig mad, gluten, mælkeprodukter, kød, søde sager og drak kaffe og rødvin, ja, så var den helt gal. Både med EEG'et og når jeg gik på gaden og alting pludselig ændrede proportioner og alle kendte naturlove syntes ude af drift.

Den rå, levende føde blev min redning. Jeg undgik livslang medicinering og fandt en helt ny livsstil og livsbane. Siden er meget vand løbet i åen. Mange nye terapiformer er blevet udviklet, nye kostteorier er kommet til og kravet til dokumentation fik i mange år den rå kost sat ud på et sidespor. Men ikke i mit liv - min krop har altid krævet mindst (!) 50 % rå grøntsager og frisk frugt.

Med Rawfood bølgen har min kost fået et brush-up. Jeg opdager nye gevinster ved den levende føde, som jeg ikke tidligere havde øje for. Efter en gedigen Detox med det, jeg kalder Medicinsk Rawfood diæt, som er grøn og flydende med ganske lidt frugt, kan jeg nu mærke meget tydeligt, hvad der sker, når jeg spiser min gamle vegetarmad. Jeg blir søvnlige lige efter et måltid og får lyst til chokolade, vågner et par gange om natten og mærker summen i hovedet og føler mig varm. Et almindeligt vegetar måltid uden råkost udløser tømmermænd og jeg blir uklar i hovedet.

Med erfaringen fra min egen helbredelse med Levende føde og den nye viden fra Rawfood verdenen er det selvkært, at SøtofteKur har Rawfood på menuen. Det er en sikker, effektiv og veldokumenteret basis for afgiftning, udrensning og optimal næringsoptagelse, som både forebygger sygdom og fremmer helbredelser.

Rawfood er potent, ingen tvivl om det. Men husk, hovmod kan snige sig ind alle vegne, selv i grønne juicer!

*Anne Poulsen*