

nyt aspekt

sind krop ånd

Dødens

Astrologi



Kierkegaard og
de alternative



Drømmeyoga



Sidhe: Elverfolket
kalder



I grønkornenes
paradis



I grønkornenes paradys

Kan man få for meget grønt?

*Nej, mener man på et af verdens mest succesrige helsecentre:
Hippocrates Health Institute i Florida*



af Birthe Straarup,
kostrådgiver

Hvad enten man besøger Hippocrates Health Institute som nysgerrig gæst eller som patient - forebyggende eller med en livstruende diagnose - opnår man en særlig viden - og dermed mulighed for at beholde eller genvinde et godt helbred uden medicin, kniv, gift eller stråler.

Det er oftest mennesker, for hvem sygdom af enhver

slags er tegn på kroppens eller sindets skrig om hjælp til at få flere resurser til at rydde ud og bygge op med. Mennesker, for hvem vejen til raskhed og vitalitet går via den højest vibrerende ernæring, som findes på planeten: grønne blade fulde af sollys.

Det er mennesker, som har opdaget, at fysisk bevægelse samt tankernes og følelsernes ladning af opbyggende eller nedbrydende energi afgør, om immunsystemet klarer udfordringen og kommer ud på den anden side med hele kroppen intakt og vital.

De kan have været i en situation, hvor det konventio-

nelle system har måttet give op, eller have oplevet, at en af deres kære i stedet for at blive raskere blev stadig mere syg. For mange ender det dér. For andre opstår tanken om at gøre noget selv. Men hvad? Hvor? Hvordan?

Et valg kunne være Hippocrates Health Institute (HHI) i Florida, USA. Er HHI da noget særligt? Findes der ikke masser af kursteder med gennemført såkaldt levende føde - spirer, grønne blade, rå mad?

Færre end man lige skulle tro. Og næppe nogen, der kommer i nærheden af at tilbyde så bred en vifte af un-

dervisning og terapi. Her er så mange tilbud, at man som nyankommen bør lytte til de andre gæsters forsikring om, at første uge er den sværeste, hvad overblik gælder.

Samtidig er der ingen tvivl om stedets grundtone: kærlighed, empati, faglighed - og hvad HHI er mester i: atmosfære. Det er lykkedes at skabe en stemningsfuld kulisse til det banebrydende arbejde, som udføres her årets 365 dage: at støtte mennesker i at kaste sygdomme af sig og regenerere sjæl og krop.

Når livsenergien slippes løs i kroppen, vågner også



Buffeten tilbyder mindst 12-15 slags spirer: solsikke, ærter, boghvede, bukkehorn, broccoli, lucerne, radise, kløver, mungbønne, linse, kikærte, azukibønne, rucola, sennep, rødbede, rødkål, fennikel m.fl.

ens spirituelle kraft. Livet synes pludselig mere attraktivt - der er en fornemmelse af inderlighed og overensstemmelse med livets grundtone. Her gives mod til at viske tavlen ren og nytænke sit personlige livsparadigme.

Levende mad

Fra første måltid lokker buffeten med naturens farvepalet - stillet op med det vigtigste først: rå spirer af alle slags, rå grønsager, en enkel dressing, lidt tang og surkål. Det gælder om at bevare - og i nogle tilfælde frigøre - næringsstoffer, fx ved at iblodsætte frø, kerner og nødder, så de begynder en spiringsproces.

Selvom gæsterne bibringes viden om, at indtagelse af mindre mad er lig med hurtigere helbredelse, er det et princip, at der altid er mad nok. Savner man noget, be-

der man om det - så længe det er indenfor rammen af HHI's særlige menu. Her er ikke mulighed for en kold øl eller flasken med ketchup, men gerne flere avocadoer.

Levende mad er omdrejningspunktet: rå og klorofylrig mad, mad med et højt indhold af enzymer, mineraler og vitaminer, mad, som er nem at fordøje, og som kroppen kan bruge til at genopbygge sundheden - fysisk, mentalt og følelsesmæssigt.

Levende mad findes i naturen eller er dyrket økologisk eller biodynamisk og

serveres i sin oprindelige, rå form. Denne mad er effektiv næring, som bringer kroppen tilbage i aktiv selvhelbredelse. Gæsten undervises i at iblodsætte, spire, dyrke, blende og fermentere (mælkesyregæring).

Sygdom forsvinder

Ifølge HHI er forgiftning og mangler de primære årsager til sygdom. Forgiftning er et udtryk for, at giftstoffer og/eller affaldsstoffer er ophobet i kroppen. De dannes, når man indtager forurenede eller unaturlig, forarbejdet

og kemisk fremstillet mad.

Mangler betyder, at kroppen er underernæret, fordi den ikke får den rigtige mad i de mængder, den har brug for. Fordøjelseskanalen er ofte overfyldt, så næringsoptagelsen er nedsat.

Når vi indtager levende mad i letoptagelig form, begynder kroppen at udskille de giftstoffer, som er ophobet i blodbanen. Det gør det nemmere for cellerne at få næring, som igen stimulerer og øger immunforsvarets evne til at reparere og bygge op. →

90 grundstoffer

Enhver plante optager specifikke grundstoffer. Fx optager tomatplanten altid de samme 56 grundstoffer, hvis de vel at mærke er tilgængelige på voksestedet. Hvedegræs er en af de få planter, som er genetisk kodet til at optage alle 90 mulige grundstoffer. Tankevækkende, at mange dyr holder sig sunde og raske ved kun at spise græs.

Hvedegræsjuice spiller en helt central rolle i Hippocrates-institutets succesrige arbejde med alvorligt syge.



HIPPOCRATES HEALTH INSTITUTE



I det frodige, men smukt tæmmede tropiske vildnis omkring instituttet gemmer sig den ene kreative, kunstneriske og musiske oplevelse efter den anden.



Ann Wigmore (1908-1994), kendt pioner for levende føde og hvedegræsjuice. Besjælet af en indre overbevisning havde hun svært ved at forstå, at andre ikke kunne se naturens orden. Hun har skrevet bogen *My Life Story*.

Det allervigtigste i den proces er at lære sig at "drikke hvedegræs". Siden Ann Wigmore, HHI's grundlægger, begyndte sine anvisninger i Boston i 1960'erne, har hundredtusinder stiftet bekendtskab med hvedegræsjuice.

Det var Ann Wigmore, som indså, hvilke uovertrufne terapeutiske egenskaber hvedegræs besidder, og som gæst på HHI må man selv lære at betjene en juicemaskine. Juicebaren er indrettet, så man kan presse saft af friskhøstet hvedegræs fra kl. 5 om morgenen til kl. 11 om aftenen. Saften drikkes med det samme for at opnå optimal virkning.

Anbefalingen er 60 ml to gange dagligt på tom mave. Og 60 ml saft som "implantat" i endetarmen mindst en gang dagligt. Det sidste er effektivt, da væske går hurtigt fra tyktarmen til blodbanen.

Ann Wigmores mirakel

At hvedegræsset blev Ann Wigmores højest besungne "redskab", skyldtes bl.a., at hun opdagede, hvor glade hendes kæledyr var for det. Når de fik mulighed for at vælge mellem forskellige græsser, foretrak de altid hvedegræsset.

Historien begynder i Litauen i 1908. Ann bliver født for tidligt, er svagelig, og faren vil sætte barnet ud til ulvene. Men bedstemoren kommer til undsætning.

16 år senere - efter krig, flugt, hungersnød og emigration til USA - sidder Ann en skæbnetung dag alene på en bänk i Massachusetts og spørger sig selv, hvordan

hun skal overleve uden sine ben. En hestevogn er væltet ned over hende, der er opstået koldbrand i benene, og lægerne vil amputere.

Mens hun græder, falder hendes blik på græsset under bænken. Hun kommer til at tænke på, hvordan bedstemoren hjalp tilskadekomne soldater. Spontant bøjer hun sig ned, plukker af græsset og begynder at tygge det.

Ved at spise græs, mælkebøtter, portulak og gåsefod får hun livgivende næringsstoffer. Ikke kun hendes ben, men også hendes tænder, som var begyndt at falde ud pga. den usle kost i Amerika, kommer sig.

Efter et stykke tid glemmer Ann imidlertid, hvad naturen har budt på af liv og styrke. Først i en alder af 50 år, hvor hun igen bliver alvorligt syg, finder hun tilbage til urterne og erkender sin livsmission: *At hjælpe menne-*

sker og dyr med at skabe hellige templer - sunde kroppe - for ånden.

Ildsjæle finder sammen

Oftentimes falder en institution fra hinanden, når den igangsatte ildsjæl forlader den fysiske verden. I tilfældet HHI skulle det vise sig at blive anderledes.

Ann Wigmores ry som helbreder når i midten af 1960'erne præsident Eisenhower's personlige læge, som snart etablerer en uofficiel rute for syge til Anns gård uden for Boston og bliver en af hendes vigtigste fortalere.

Viktoras Kulvinskas, en landsmand fra Litauen, kommer ud til hende, døende pga. en autoimmun sygdom. Han er computeruddannet

og hjælper Ann med at forske i græssers indhold af næringsstoffer. Han finder, at alle græsarter har et højt niveau af mineraler og enzymer. Hvedegræsset vælges pga. dets søde smag.

Ann blev aldrig rig. Snarene manglede hun ofte penge til at hjælpe andre. En af hendes velgørere havde set en bekendt med sklerose blive rask og inviterede i 1961 Ann til sit palæ i Boston, hvorfra Viktoras og Ann drev Hippocrates-instituttet de næste 25 år.

I 1975 var Brian Clement dumpet ind hos Ann Wigmore. Han var kommet sig af svær overvægt og afhængighed ved at blive veganer (plantespiser) og var nysgerrig på hvedegræsset. Han rejste bl.a. med Ann i Europa

Kosttilskud - nej tak

Det er som regel nødvendigt at afgifte folk, som har taget kosttilskud gennem lang tid. Ud fra sine erfaringer gennem 35 år udgav Brian Clement i 2010 bogen *Supplements Exposed* (sandheden om kosttilskud).

Han redegør for, hvorfor syntetiske kosttilskud vanskeligt optages og i de fleste tilfælde i højere grad forgifter end opbygger: stofferne er kemisk fremstillede, fjernet fra deres naturlige sammenhæng i den hele plante og tilsat fyld-, smags-, farve- og konserveringsstoffer.

Desuden bliver vi som forbrugere ofte snydt af etiketterne. Ord som *naturlig* og *organic* betyder sjældent det, vi forventer. Kun hele, tørrede planter - trykket sammen til tabletter eller fyldt i kapsler - giver os værdifulde tilskud.



Spaghetti? Nej, rå squash i strimler! Delikat og langt sundere.



Brian og Anna Maria Clement står i spidsen for Hippocrates-instituttet. De underviser, også i udlandet, skriver bøger og forsker sammen med lægerne på instituttet.



Fotos: Hippocrates Health Institute

for, som de sagde, at minde europæerne om deres egen forhistorie med levende føde:

Tyve år tidligere havde den danske læge Kirstine Nolfi helbredt sig selv for kræft og etableret kurstedet Humlegården i Nordsjælland, og Brian blev i Danmark i et år (1978) som leder af Humlegården.

Svenske Anna Maria Gahns havde sit hjemlands helsetraditioner og danske Alma Nissens fastekure (kartoffelvand og hvidløg) med sig i bagagen, da hun kom til HHI i 1980.

I 1987 flyttede Ann, Brian og Anna Maria instituttet fra vinterkolde Boston til tropiske Florida. De to nye ildsjæles erfaringer og dybe interesse for at hjælpe mennesker til hele og lykkelige liv - kombineret med deres evner for formidling - blev instituttets lykkelige skæbne.

Masser af undervisning

HHI stopper ikke ved det grønne. Den fysiske aktive side af livet og det spirituelle vægtes på lige fod med madden. Så meget, at det står lysende klart for gæsten fra dag 1, at hvis jeg ikke *også* vælger at motionere dagligt og arbejder med mit positive livssyn, kan jeg lige så godt



tage hjem og overlade pladsen til en, som er mere afklaret og parat. Ærlig snak!

Ud med bekymring, tvivl og sortsyn - ind med håb, forventning og glæde ved livet. Og HHI nøjes ikke med at postulere effekten af et positivt vibrerende energifelt i kroppen. Der undervises konstruktivt i Gregg Bradens og Bruce Liptons teorier om sammenhængen mellem kvantefysik, tanker-følelser og den fysiske krops sundhed.

Som gæst får jeg åbne gruppesessioner, foredrag om emnet og private lektioner med en af instituttets hjertevarme psykologer. Også guidede motionsaktiviteter er inkluderet i opholdets pris: morgenløb, vandgymnastik, træningsmaski-

ner og bassiner med forskellige vandtemperaturer frister døgnnet rundt.

Hertil kommer en lang række foredrag. Brians og Anna Marias er særligt interessante, fordi de to automatiske formidler stof, som de lige netop nu er optaget af. Som ildsjæle kan de ikke lade være med at vende hver en sten, uanset om det drejer sig om drikkevand eller beklædning.

Hvedegræsjuice mange steder

Viden om hvedegræssets egenskaber har bredt sig verden over - og bæres i disse år i særlig grad frem på raw food-bølgen.

Der findes en lang række Ann Wigmore-inspirerede helsecentre i såvel Amerika

HHI har egen produktion af spirer i et mindre drivhus. Her dyrkes især hvedegræs (t.v.), solsikke-, ærte- og boghvedespirer - i bakker med jord. Alle andre spirer dyrkes blot med vand og dagslys; aldrig i direkte sollys. Høsttidspunktet er vigtigt for næringsstofindholdet.

som Europa og i Sverige et, som Ann Wigmore certificerede før sin død. Hvert af disse kursteder har sit eget fokus og sine egne metoder.

Med de resultater, Hippocrates Health Institute fremviser, må konceptet nødvendigvis på sigt nå ud til endnu flere i den ventende verden. □

Birthe Straarup er forfatter, kostrådgiver og projektmager. Henv.: Hejrevej 35, 4060 Kirke Såby, tlf. 46 43 70 28, www.solskinshuset.info

Hippocrates Health Institute, 1465 Skees Rd., West Palm Beach, FL 33411, USA, tlf. +1 561 471 8876, www.hippocratesinst.org

Brian og Anna Maria Clement holder seminar i Vejle i marts 2014, henv. www.naturalfoodandhealthresearch.dk, tlf. 29 84 51 28.