

Ät dig frisk med RAW FOOD!

Det finns flera olika grenar inom raw food och levande föda, vilket kan vara lite förvirrande. Många väljer att inte lägga om sin kost helt, utan äter istället levande föda blandad med annan kost.

RAW FOOD är för det mesta veganmat med grönsaker, frukt, bär, nötter och baljväxter och äts utan kött, fisk, ägg, socker, spannmål och mejeriprodukter. Nötter och torkad frukt blötläggs gärna för att kroppen lättare ska ta upp aminosyror i proteinerna samt underlätta matsmältningen.

LEVANDE FÖDA är glutenfri och kommer enbart från växtriket med mycket grönsaker, nötter, frukt, bär, alger, frön, örter och vetegräs. Genom blötläggning och groddning blir maten mer näringsrik och det underlättar matsmältningen. Många råvaror fermenteras vilket ökar näringsinnehållet och gör maten mer lättsmält.

LIFEFOOD innebär att man endast äter mat som kan växa vilt och som kan föröka sig själv. Viktigt är också att maten har en naturlig antibiotisk resistens mot mögel, svamp och jästangrepp. Däremot äter man inte säd, bönor, rotfrukter och vissa frukter som banan, ananas och dadlar om man följer lifefood-kosten.

SUPERFOOD är en term som används för att beskriva mat som innehåller mycket antioxidanter, vitaminer, mineraler och kostfiber. Blåbär, björnbär, gojibär, acai, maca och chlorella är exempel på superfood.

De senaste åren har raw food och levande föda blivit allt populärare genom nya receptböcker, nätbutiker och raw food-festivaler. Enkelt förklarar det om mat som man inte har hettat upp till mer än cirka 40 grader. Grundtanken är att kroppen ska få ut maximal näring av maten. Att alla enzymer, vitaminer, mineraler och näringsämnen är intakta. Möt tre personer som valt maten som medicin!

TEXT: HÉLÈNE LUNDGREN FOTO: HELENA BÉVENGUT-LASSON



Prova
våra
recept!



Norirullar (sushi-rullar)

5 ark nori-alger

Fyllning (istället för ris):

2 1/2 dl riven blomkål
2 1/2 dl blötlagda solrosfrön
1 dl pinjenötter
1/2 dl rödlök
3 klyftor vitlök
3 matskedar tahini
1 tesked
1/2 tesked svartpeppar

Kör alltsammans i matberedare tills blandningen är slät.

Grönsaker

Hackad sallad
Skivad tomat
Skivad avokado
Skivad gul paprika
Skivad gurka

1. Stryk fyllningen över nori-arket.
2. Lägg på grönsaker.
3. Bred på "istället för wasabi" och rulla ihop nori-arket.
4. Skiva i lagom stora nori-bitar, lägg upp vackert och servera.

www.fidningennara.se

Du behöver inte alls följa receptet slaviskt, utan ta vad du har hemma. Mycket kan uteslutas eller bytas ut och det blir lika gott för det! Det ska vara enkelt.

Istället för wasabi

2 1/2 dl macadamianötter (mixa först så det är hackat ordentligt innan du lägger i annat)
2 1/2 dl blötlagda cashewnötter
1/2 dl hackad rödlök
1 tesked mald kummin
1 tesked havssalt
1 matsked limejuice
2 matskedar olivolja
2 1/2 dl vatten eller kokosnötsmjölk

Mixa allt tills det är krämigt.

Gröna drinken

Grönsaksdrink gjord på spenat, grönkål och blad från rotfrukter. Det blir gott att pressa in citron eller lime. Mixas med vatten. Du kan förstås mixa vad du har hemma. Det smakar bra att blanda i morot, ingefära och vitkål.





Levande föda gjorde ANNA fri från reumatism

– Nu vill jag öppna hälsohem!

För fem år sen fick Anna Lindström svår reumatism och blev sjukskriven. Hon gick på starka mediciner och kortison, men bestämde sig för att lägga om kosten totalt. Idag dricker hon vetegräsjuice, äter groddar och mycket alger. Och är helt frisk. Utan mediciner!

Aнна Lindström hade precis blivit klar med studierna till sjuksköterska och fått sitt första jobb, när hon 2006 fick diagnosen reaktiv artrit (ledinflammation). Hon fick feber, mycket hög sänka, låga blodvärden och jätteont i lederna. Men trots att hon hade oerhörd smärta, gick hon till jobbet. – Efter varje arbetspass var jag helt förstörd. Jag fick flytta hem till mina föräldrar så att de kunde hjälpa mig. Jag åt mycket inflammationsdämpande, smärtstillande mediciner och fick kortison, berättar Anna.

Läkarna bör upplysa patienterna om att det finns en annan väg än farliga, starka mediciner

Hon var så sjuk att hon blev tvungen att sluta arbeta och läkarna sa att hennes sjukdom var kronisk.

– Från att ha varit frisk med massor av energi, gick jag till ett liv fyllt med ständig värk och orkeslöshet vilket tog hårt på mig, säger Anna. Jag började förstå att jag aldrig skulle bli frisk med hjälp av alla dessa mediciner, utan måste själv se till att bli frisk på naturlig väg.

– Jag började söka på nätet, jag läste böcker som jag lånade på biblioteket. Det jag kom fram till var att kosten har stor betydelse för reumatism, men min läkare hade en annan uppfattning.

Anna hade bestämt sig för att sjukdomen inte skulle få förstöra hennes liv. Via en bok av Alma Nissen fick hon kontakt med Anna Maria Clements som driver ett levande föda-center i Florida. Anna Maria skulle just hålla ett föredrag om levande föda i Stockholm och Anna gick dit. Där blev hon mer insatt i dieten.

Anna gick sedan på kurser i Valdemarsvik och Vaddö för att lära sig mer om hur man lagar levande föda och förändrar sin kost. Sen 2007 har hon nu ätit levande föda till 100 procent. 2009 åkte hon på en tre veckors vistelse till Hippocrates i Florida som drivs av Anna Maria och Brian Clements.

– Det var en stor vändpunkt i mitt tillfrisknande. Jag fick lära mig hur man ska grodda, plantera och laga mat samt att utesluta frukt och bär för att kunna bli frisk från reumatismen. I slutet av vistelsen var mina blodvärden så mycket bättre och andra gången jag var där kunde jag vara med på yoga och andra träningspass, berättar Anna.

Hon dricker vetegräsjuice och pressar gröna drinkar varje dag. Hon äter groddar, sår fröer själv samt äter mycket alger till varje måltid. Idag ser hon ut som hälsan själv och har slutat med alla mediciner.

– Jag mår så mycket bättre nu. Det har varit en lång process med mycket kämpande men det har det varit värt.

– Jag tycker det är synd att reumatologläkarna inte har mer kunskap om kostens betydelse när det gäller reumatism. De bör upplysa patienterna om att det finns en annan väg att gå än deras farliga, starka mediciner. Min dröm är att i framtiden utbilda mig till kock och öppna ett hälsohem med levande föda. Då skulle jag kunna hjälpa sjuka människor att genom kostens väg bli friska. □

www.tidningennara.se

– Idag älskar jag mitt liv!

Petra hade varit deprimerad i flera år när hon kom i kontakt med levande föda. Hon hade även problem med svår akne. Genom att ändra kosten har hon fått tillbaka sin livsgnista och hyn har blivit bättre. Ändrad kost har varit helt livsavgörande för henne och nu vill hon vidareutbilda sig för att hjälpa andra att uppnå bra hälsa.

Ar 2006 kom Petrah Westring i kontakt med levande föda för första gången. Hon höll då på att gå in i väggen för andra gången i sitt liv. Deprimerad sedan många år tillbaka, hade hon hamnat i en situation där jobbet höll på att äta upp henne och stressnivån var för hög.

– Jag beslutade mig för att säga upp mig från jobbet och börja lyssna inåt till vad mitt hjärta försökte säga mig, berättar Petrah Westring.

Läkarna ville ge henne antidepressiva tabletter men hon tackade nej. Istället började hon på egen hand leta efter alternativa vägar till välmående. Hon ägnade mer tid åt personlig utveckling och att se på sitt liv ur ett mer holistiskt perspektiv.

– Jag tänkte att det måste finnas naturliga vägar till att leva ett friskt och glädjefullt liv, utan tabletter. När jag började titta på min kost och motionsnivå kom jag i kontakt med levande föda. En kost som på naturligt sätt kan läka kroppen inifrån och ut.

Under många år hade hon också lidit av svår akne vilket gett henne stora sociala problem. Hon började förstå att kosten och stressen låg till grund för detta. Därför åkte hon iväg till ett hälsohem för levande föda i Valdemarsvik och genomgick en djupreningskur på två veckor.

– Efter en lång fasta samt två veckor med levande föda, vetegräs och drycken rejuvelac började min livsgnista komma tillbaka. Men många jobbiga känslor dök upp när

www.tidningennara.se

Renande kost räddade PETRAH ur depressionen



kroppen gick igenom en reningsfas. Min hy blev bättre när jag ätit levande föda under en längre period.

– Jag började känna glädje för livet igen och mitt humör balanserades. Allt mer såg jag ett ljus i mörkret.

Petra kände att hon ville hjälpa andra människor som befann sig i samma situation som hon själv varit i och hon började studera psykologi. Under en raw food-retreat träffade hon Gabriel och Shanti Cousens från Tree of Life. Hon beslöt sig för att åka över till USA och jobba som volontär på Tree of Life under tre månaders tid. Därefter åkte hon vidare

till Sedona där hon jobbade på en raw food-restaurang.

– Jag är erbjuden jobb på Tree of Life och funderar för tillfället över om jag ska anta det erbjudandet eller satsa på att vidareutbilda mig. Jag vill hjälpa andra människor uppnå den hälsa som jag funnit i mitt liv.

– Att ändra min kost till levande föda har varit livsavgörande för mig. Genom att äta en så renande kost som levande föda har jag en helt annan närhet till mina känslor och jag ser allt klarare. Jag älskar mitt liv idag och ser med spänning på allt som dyker upp längs vägen, säger Petrah. □



Cancerforskaren YVONNE hjälpte systemen bli frisk

– Med höjt pH-värde försvann cancer-tumörerna

När cancerforskaren Yvonne Wettergrens lillasyster Yvette fick allvarlig cancer, la de båda om kosten helt. Yvettes pH-värde förändrades drastiskt och hon har inte fått tillbaka cancer-tumörerna sedan dess. Idag äter båda tjejerna mycket råkost och undviker helt mejeriprodukter.

Yvonne Wettergrens lillasyster Yvette Wettergren fick bröstcancer 1997. Först opererades ena bröstet bort, sedan även det andra. Tumörerna hade spridit sig till ena lungan. Yvette fick cellgiftbehandling och strålning men cancercellerna spred sig till levern och även till hjärnan.

Sjukhuset kunde inte göra mer. Läkarna hade gett upp hoppet och sa att det var dags att välja hospice.

Yvonne började då läsa böcker, artiklar och allt hon kom över om olika alternativa behandlingar som healing och osteopati. Eftersom hon var cancerforskare hade hon även tillgång till vetenskaplig litteratur och

Läkarna hade gett upp och sagt att det var dags att välja hospice

kunde be sjukhuset om behandlingar som man normalt inte ger.

Någonstans på vägen hittade hon en bok om levande föda av Anne och David Frähm, "A Cancer Battle Plan". Författaren Anne hade tumörer i hela kroppen när hon la om kosten och lyckades bli frisk.

Det som var gemensamt i flera böcker var att det gällde att ställa pH-värdet i kroppen till rätta. Cancerceller vill ha en sur miljö och trivs inte i mer alkalisk miljö.

– Både jag och Yvette började följa bokens sex steg 1999 och testade oss fram med råa grönsaker, frukt, bär, örter och frön, berättar Yvonne Wettergren som är filosofie doktor, forskare och genetiker på Sahlgrenska Universitetssjukhuset östra.

– Yvettes tre barn var små och hon behövde mycket hjälp, så största delen av tiden bodde jag hos henne. Även vår mamma var mycket involverad. Hon pressade gröna drinkar och kom med juicer.

– Hela tiden mätte jag Yvettes pH-värde i urin och saliv och följde värdet varje vecka. Det höjdes från fem till åtta. Det är möjligt att en så stor förändring i kroppen påverkar tumörcellerna så att de inte klarar sig.

Efter tre månader med enbart levande föda rasade båda systrarnas vikt och Yvette blev mycket smal. Då la de till fisk, skaldjur och kyckling till kosten men inga mejeriprodukter.

Yvettes tumörtillväxt avstannade och har inte återkommit sedan dess. Nu har det gått tio år och Yvette är mot alla odds fortfarande tumörfri. Systrarna äter mycket råkost och en blandad kost men inte mjölk. De läser noggrant på innehållsförteckningar att det inte innehåller några mjölkprodukter.

– Jag tror på att förebygga, säger Yvonne. Till exempel genom att ta bort mejeriprodukter.

– I framtiden skulle jag gärna vilja forska på hur kosten och mejeriprodukter påverkar sjukdomar. □



Boktips

"RAW Food på svenska" av Erica Palmcrantz Aziz och Irmela Lilja

"Raw delight" av Erica Palmcrantz Aziz

"Levande föda: recept och praktiska råd" av Ann Wigmore

"Grönt för livet" av Victoria Boutenko

"Raw Foods on a Budget" av Brandi Rollins

"Ursprunglig föda: vad vi borde äta och varför vi inte gör det" av Staffan Lindeberg

"Living Food for Optimum Health: staying healthy in a an unhealthy world" av Brian R Clement och Theresa Foy Digeronimo

"Hippocrates Life Force: Superior health and longevity" av Brian R Clement

"The Raw Secrets" av Frederic Patenaude

"The Cure: Heal your body, save your life" av Timothy Brantley

"A Cancer Battle Plan" av Anne och David Frähm

Levande föda-kurser och hälsohem

Living Food Global Center, Skeppsgården, 615 92 Valdemarsvik, www.livingfood.nu

Levande Föda Kur & Kursgård har kurser på lite olika ställen i Sverige och resor till Kerala i Indien.

Tel 0735-74 43 77, www.levandefoda.se

Living Food Institute, Klässbol, Värmland, www.living-food.se

Raw Food & Yoga Center, Isbergsgatan 9, Dockan, Västra Hamnen i Malmö, www.rawfoodchef.se

Hippocrates Health Institute, West Palm Beach, Florida, www.hippocratesinst.org

Tree of Life Rejuvenation Centre är ett hälsohem där många diabetiker har fått hjälp.

Patagonia, Arizona, www.gabrielcousens.com

The Spa Resort, Chiang Mai, Koh Channing samt Lamai Beach och Samui Village – Thailand, www.thesparesorts.net

Här kan du köpa Raw food- ingredienser:

- www.rawfoodbutiken.se
- www.ravarubutiken.se
- www.rawfoodshop.se
- www.gryningen.eu
- www.reneevoltaire.se
- veganlife.nordicshops.com/omoss.html
- www.ekoladan.se
- www.plushalsa.se
- www.alivefoodsmarket.com
- http://superfruits.com

Här kan du läsa mer!

- http://greenroomsverige.ning.com
- www.frisk.nu
- www.rawfoodrecept.com
- http://goneraw.com
- www.holistic.se
- www.perfecthealth101.net

Gemensamma Raw food-middagar!

Rawfood-middagar Stockholm är en Facebook-grupp som samlas för att ha raw food-knyttis i Stockholm och även på andra platser i Sverige. Man inspirerar varandra genom olika recept och erfarenheter. Ett enkelt och smart sätt att samla människor kring ett gemensamt intresse. Läs mer på www.rawfoodmiddagar.se Eller gå in på Facebook och sök på Rawfood-middagar Stockholm.

Avokadokräm

- 1 avokado
- 1 selleristjälk
- 40 g rucicola
- ingefära
- citronsaft
- havssalt
- olivolja

Krämen tillagar du genom att blanda samtliga ingredienser i en mixer.

Blåbärsglass

(1 portion)

- 2 dl blåbär
- 1-2 frysta bananer i skivor
- Ev. ½-1 dl vatten
- 4-5 valnötter

Tina bananskivorna tio minuter innan det är dags att göra glassen. Kör sedan blandningen i en matberedare tills det ser ut som glass. Rör ihop blåbär och bananskivorna i en matberedare så det ser ut som glass. Du kan eventuellt tillsätta lite vatten om det känns trögt. Dekorera din glassportion med hackade valnötter.

