

Fasten har ikke taget modet fra Carina Fatum Mikkelsen. Tværtimod har det været en »fantastisk« og »bevægende« oplevelse fortæller Fri's testperson, der gør foreløbig status over sin udrensning- og fastekur.



FOTO: LISELOTTE SÆBROE

Socialt liv med detox

Fri's testperson, Ulla Jon Jensen, følger Lene Hanssons kur nøje og er begejstret for resultaterne, der både har betydet et vægttab og givet fornyet energi.



FOTO: KRISTIAN SÆDERUP

»Fire dages faste var en øjenåbner...«

Carina Fatum Mikkelsen kommer susende ind ad døren hos Lifebalance på Frederiksberg til mødet med sin behandler, Marcus Thais Heller. I fire dage har hun været totalt fastende som en del af den tre ugers udrensning- og fastekur, hun tester for Fri.

Hun har udelukkende levet af udrensende teer og en halv liter rødbedsaft om dagen de sidste fire dage, alligevel ser hun både glad og overrasket ud over, hvor let det er gået:

»Jeg elsker mad, så jeg var enormt spændt på, hvordan det ville gå uden at måtte spise noget som helst. Men det er gået over al forventning. Jeg har ikke været sulten én eneste gang, jeg har kunnet passe mit arbejde og almindelige program, jeg har løbet mine ture og haft overskud til at være der for min familie. Jeg tænkte adskillige gange: Hvornår kommer krisen? Den kom aldrig. Tværtimod har det været en total aha-oplevelse og givet mig nogle vigtige indsigter i mig selv.«

Hun har udfordret sig selv ved at hente pizzaer til familien, tage morgenbrød med til kollegernes fællesmorgenmad og

hjulpet familien med at lave mad til dem. Men ikke på noget tidspunkt er hun faldet i. Fasten har givet hende selvtillid og bevist, at hun kan, hvad hun sætter sig for.

»Marcus har fortalt mig, at fire dages faste kan være en emotionel og indsigtfuld oplevelse. Det har det været for mig. Det har på en meget konkret måde mindet mig om, hvad jeg egentlig har behov for. Nu er det mig, der beslutter, hvad jeg og min krop har brug for, og ikke mine følelser og aktuelle sindstilstand, der dikterer mit forbrug af mad. Jeg har lært at lytte til mig selv og ikke forsøge at begrave mine følelser i mad, men i stedet for lade dem være der og dermed kunne forholde mig til dem.«

Carina er nu i gang med ti dages optrappingskost efter fire dage med faste, tarmskylninger, udrensende massager og ManuVision-træninger. Et intenst forløb nærmer sig sin afslutning.

chr@berlingske.dk

»Jeg er nærmest ved at være Lene Hanssons største fan«. Med de ord indleder Ulla Jon Jensen sin beretning om den seneste uges detoxkur, som hun afslutter i næste uge.

Selv om hun stadig er skeptisk, er hun også positivt overrasket:

»Jeg har virkelig kunnet bruge det til noget. Jeg har læst hendes (Lene Hansson, red.) bøger, følger hendes opskrifter og sympatiserer med hendes grundholdninger om »det gode liv«. Jeg har lært en masse om kost og ernæring, har fået fornyet energi og tabt mig foreløbig to kilo.«

Ulla Jon Jensen følger Lene Hanssons detoxkur slavisk med frugt om morgenen, masser af grøntsager i løbet af dagen, 16 byggræs tabletter og en liter detox-te daglig. Hun laver nu stort set al sin mad selv, køber ind og har skåret væsentligt ned for café-besøgene, men hendes største bekymring – om hun måtte sige farvel til sit meget udadvendte liv – er blevet gjort til skamme:

»Jeg kan stadig gå ud, det kræver bare lidt mere planlægning... Og så har jeg lært, at vegetarmad smager fantastisk.«

Om en uge er det slut, men Ulla har tænkt sig at tage de sunde og nye livsstilsvaner med sig, også når spotlyset er slukket.

chr@berlingske.dk

Næste lørdag går Fri tæt på forløbet, resultaterne og deltagernes egne oplevelser.

Berlingske Tidende Læsertilbud

Kvalitets fiskeudstyr til fantastiske priser



Din pris kun kr. 995,-
Spar kr. 1.149,-

Fluefiske-sæt

Storspølehjul i ekstra stabilt design, der sikrer års effektivt fiskeri under de mest krævende forhold.

HMG Graphite stang 9' #7/8	Skydeline
Grahitte Large Arbor hjul	2 forfang 0,25 spids
1 flueline WF 8 F	36 skandinaviske super fluer
1 flueline DT 8 F	Top flueæske af CFC typen



Din pris kun kr. 995,-
Spar kr. 1.252,-

Spinne-sæt

Det perfekte allround spinnesæt til dig der er vild med ørred.

HMG Graphite stang 9' 10-30 g parabolisk action	1/4 pund 0,25 Unique copolymer line - perfekt balanceret knudestyrke, blødhed og slidstyrke
Mitsubishi Graphite fast-spølehjul 3000 m 5+1 rust fri kuglelejer + aluminiums-spole. Udveksling 5,14:1. Perfekt lineoplæg m 0,25-0,30 nylon line	30 stk. 12 grams havørred kystblink af BOSS typen - 8 suverænt fangende farver
	20 af de stærkeste svirvler m. hægte af Søvik typen



Din pris kun kr. 995,-
Spar kr. 1.289,-

Havfiske-sæt

Dette allround havsæt klarer 99% af alle de fisk, du træffer i de Skandinaviske vande året rundt.

Råstærk 2-delt 6 fods stang i E-glass, der bruges til ægte BigGame stænger	1/4 pund 0,60 Unique copolymer line - perfekt balanceret knude- og slidstyrke
Ægte super slider havhjul bygget af fabrikken der også laver de berømte Penn hjul - linekapacitet 200 m 0,60. Linefører og Super Power Grip handle. Udveksling 4,1:1	10 torskforfang 0,90 line 4 stk. lokkende "sprutter"
	10 makrelforfang med lyskugler - 6 kroge - 0,60
	10 slideforfang m. "fiskehud"
	5 stk. sikre pirke i 100 gram
	5 stk. sikre pirke i 200 gram

Få mere information og bestil på www.lidtmere.dk under tilbud Eller ring på telefon 3034 9296