MIN GRØNNE MORGEN

Jeg har aldri vært et vanemenneske. Min vane er at vanene forandrer seg. Jeg er likevel en stor tilhenger av rytmer som helhet. Men detaljene vil jeg forandre etter innfallsmetoden. F.eks. liker jeg ofte å spise en grønn smoothie om morgenen. Jeg liker også yoga om morgenen eller en morgenmeditasjon. Men noen ganger liker jeg best å få unna en del av mailene mine før frokost.

I dag lagde jeg min grønne smoothie, men jeg fikk ikke tid til å spise den, fordi jeg svarte på noen mail i stedet. Så jeg tok den med meg i et glass med skrukork og tenke jeg skulle spise den i en liten pause på helgekurset "Energimedisin og akuttbehandling". Men det går ikke alltid som man planlegger. Noen ganger er det å undervise så spennende at jeg glemmer alt annet. Og denne gangen var gruppa så morsom og stimulerende at det var først da jeg skulle vaske lokalet etter kurset, at jeg oppdaget den deilige smoothien i en plastpose jeg hadde satt bak flippoveren.

Morgenritualet med den grønne smoothien stammer på en måte helt fra 70-tallet. Jeg fant et lite hefte om pluss/minusbalansen som Julia Vøldan hadde skrevet i Danmark. Teoriene var spennende, men på denne tiden var det ikke mange metoder som kunne evaluere om dette virkelig var bra for kroppen, utover pendulering eller en vag personlig følelse. Mye har skjedd siden da. En spennende ny testmetode står den amerikanske mikroskopisten Robert Young for. Han baserer sine teorier på tidligere kunnskaper, men har utviklet en spesiell mikroskopering som ser på levende og tørt blod. Dette kan vise den indre pH-status, og jeg har selv erfart hvordan det er mulig å se forandringene i blodet over bare etter en uke med kraftig alkalisering via kosthold med mere.

Jeg er slettes ikke overbevist om at alle skal være vegetarianere, selv om jeg er mest glad i dette selv. Men i en overgangsfase fra sykdom til friskhet kan det grønne klorofyllet i den grønne smoothien være til stor hjelp. Så spiser jeg en slik om morgenen, synes jeg at jeg har fått en god start. Det kan være like bra å starte dagen med noen ryggøvelser, litt yoga og kanskje 10 – 20 min på den lille trampolinen jeg har stående utenfor bakdøra på Lilleaker. Det gir meg også en god start på dagen. Men noen ganger har jeg verken lyst til å starte med yoga eller sette i gang på kjøkkenet. Da setter jeg meg opp i senga og tar en morgenmeditasjon.

Året som gikk har vært preget av bokprosjekter – det vil si, jeg har gjenopptatt noen prosjekter som av mange grunner har ligget litt brakk på min Mac. På forsommeren bestemte jeg meg for å sette i gang igjen. Sommeren var en vidunderlig tid med de nevnte grønne smoothier, trampoline, yoga og en masse, masse timer foran min kjære Mac. "Den store chakraboka" har nå kommet ut, og jeg er alt i gang med den neste bok. For jeg har fått blod på tann. Nå skal det som ligger i skuffene ut mellom to permer!

Her er oppskriften til min grønn smoothie: Til to personer tar du en lime, en slangeagurk, en grønn paprika, en avokado, litt havsalt, fire spiseskjeer olje og en måleskje Greens. Velbekomme!

AV Inge Ås,
grunnlegger av Iliana akademitet,
livsveileder og selvutviklingslærer.