

Fastelavn i billeder

Billeder: Bente Foged Madsen



Biodynamisk dyrkning – ernæring for tarm og hjerne

Interview med Iben Munk-Petersen (tdl. Skoleleder på Rudolf-Steiner-Skolen i Skanderborg)

Fællesflyver: Hej Iben, godt at høre fra dig. Går det godt?

Iben: Ja tak, det gør det.

FF: Du er medlem af Holistisk Akademi. Hvad er det?

Iben: Igennem Holistisk Akademi vil vi gerne medvirke til at genforene det enkelte menneske med naturen igennem foredrag, undervisning, praktiske aktiviteter og forskning. Vi vil gerne fremme en holistisk indsigt og erkendelse af menneskers evne til at virke skabende og helbredende i alle forhold.

Karsten (Munk red.) og mit hjerte slår jo for Audonicon, så vi afholder så mange arrangementer som muligt på Audonicon.

FF: Og den 23.marts afholder I et helt særligt heldagsarrangement med titlen: "Holistisk akademis store inspirationsdag, Biodynamisk dyrkning og ernæring for tarm og hjerne". Hvad skal der ske der?

Iben: I denne tid er der særlig fokus på sammenhængene mellem tarmbakterier og hjerneaktivitet. Vi ved, at vi kan ændre tarmfloraen i løbet af få døgn, når vi ændrer vores kost. Vi ved også, at vi lever i en tid, hvor det enkelte menneske selv må tage ansvar for eget helbred og livskvalitet gennem ændret levevis – og hvor ernæring spiller en vigtig rolle.

Vi har derfor taget initiativ til denne dag, hvor vi håber, at deltagerne vil lade dig inspirere til at tage vare på både sig selv og sine medmennesker, men også jorden, dyrene, fuglene og insekterne.

FF: Det lyder rigtig interessant. Hvem har I inviteret med som foredragsholdere?

Vi glæder os til at kunne præsentere nogle af Danmarks førende kapaciteter indenfor hver deres felt: Biodynamisk dyrkning, fødevarer kvalitet og ernæring: Karl Henning Mikkelsen vil med udgangspunkt i egne erfaringer og oplevelser delagtiggøre tilhørerne i den rejse han har gennemført i det biodynamiske indtil nu. På sin gård forener han landbrug, spiritualitet og et socialt engagement.

Jens Otto Andersen er koordinator i Biodynamisk Forskningsforening, med udvikling af biokrystallisations-metoden, med tests af homøopatiske højpotenser, og med agurkers vitalitet.

Deltagerne kan også glæde sig til at lære Bodil Søgaard at kende. I sit foredrag vil Bodil komme ind på planternes sekundære stoffer, som er de stoffer, der giver duft, farve og smag i vores planter.

Det 4. oplæg bliver holdt af Anette Harbech Olesen. Anette er forfatter og sundhedsdebattør og kvinden bag Madforlivet.com. Hun kommer til at tale om betydningen af en sund tarmbiota, og hvordan vores valg af mad spiller afgørende ind på dannelsen og sammensætningen af bakterier i tarmen. Til sidst fortæller Janus Z. Sølvsten om sin kundebonde ordning som går ud på, at dele høsten mellem medlemmerne. Den årlige medlemspris finansierer driften.

FF: Måske skal vi til sidst runde det praktiske?

Iben: Arrangementet bliver som sagt afholdt den 23/3 i Audonicon fra kl. 9 til kl.17. Indimellem vil der være pauser og vi sørger for fælles spisning i frokostpausen. Interesserede kan melde sig til på www.holistiskakademi.com og hele dagen, inkl. forplejning koster kun 475 kr.

FF: Mange tak for interviewet, Iben. Jeg håber I får en spændende dag. Har jeg ellers glemt at spørge om noget?

Iben: Det tror jeg egentlig ikke. Jeg glæder mig til dagen og håber på at se mange kendte og nye ansigter til vores arrangement. I øvrigt inviterer vi også til et spændende foredrag allerede den 13/3 hvor Anna Iben Hollensberg fortæller om mad som medicin.

→Gåden: Et ungt matematik geni

Da et ungt matematik geni blev spurgt hvor gammelt hun var, svarede hun: Om to år vil jeg blive dobbelt så gammelt som jeg var for fem år siden. Om hvor mange år bliver den unge dame 18 år?

Svar til sms 24429283 eller send til faellesflyveren@gmail.com, så vinder du måske!

Løsning sidste gåde: Et 8 tal. **Vinderen: Johanna 2.klasse Tillykke!**

OpslagsTavlen

Audonicon:

Mad som medicin 13/3, kl.19 (fra75 kr)

(arrangeret af holistisk akademi)

Læge og heilpraktiker Anna Iben Hollensberg fortæller om madens indflydelse på krop, celler og energi.

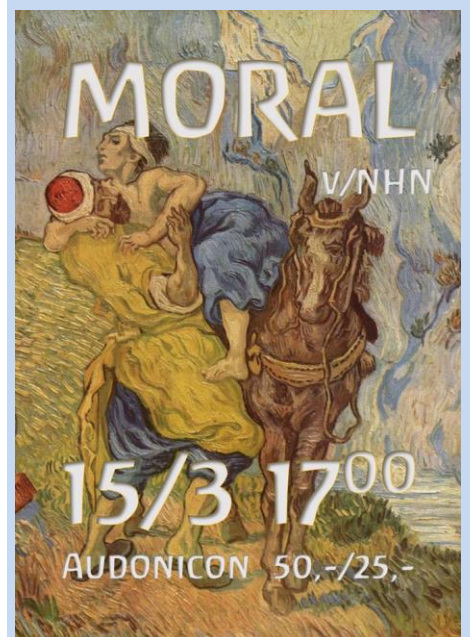
Om hvordan vitalkost kan bruges i din hverdag Og om hvor langt du kan komme, ved at se på kosten frem for medicin.

Få viden om hvorfor vi bliver syge, om de nye sygdomme vi ser og bliv skarp på hvad der har betydning for vores sundhed.

En krop der forsynes med de rigtige ægte næringsstoffer, som naturlige hele fødevarer giver, har ret svært ved at blive syg. Så hvor er det kæden hopper af, når vi ser at sygdomspresset øges alle steder?

Moral

15/3, kl. 19



→ **Deadline:** Inden weekenden, eller efter aftale. Send indlæg til faellesflyveren@gmail.com eller brug forældre-intra eller sms 24429283. Relevante privatannoncer medtages gratis i det omfang, pladsen tillader (kun 1 spaltebredde).

→ **Redaktion:** Ansvarshavende redaktør: Oliver Wolgast. Øvrige: Stig Bredholt Bahnsen, Anne Katrine Wolgast, Bente Foged Madsen, Lars Thetmark

→ **Fællesflyveren** er et uafhængigt medie, lavet af frivillige. Indholdet udtrykker ikke nødvendigvis institutionernes holdning. Den udkommer så vidt muligt onsdag undt. ferier.