

TEMA

Faste giver balance

Vi sætter tit lighedstegn mellem at undvære og at faste, men faste handler i virkeligheden langt mere om at modtage. For ved at sige nej til det, som vi til hverdag får meget af, kan vi i fasten modtage mere af det, som vi kun får lidt af, men ofte har brug for.

af Dorte J. Thorsen

Mange forbinder det at faste med afsavn og fravalg, ja, måske endda med selvalgt lidelse. Men faste i 2019 handler om at få og om at skabe fokus på det, som giver os balance og glæde.

Faste i dag kan også lige så godt være at sige nej til tv, sociale medier og andet, som fylder godt op i hverdagen, som det kan være at droppe kød, sukker og alkohol i en periode. Detox og udrensning er også en del af den måde, som vi går ind til en moderne faste på.

Sådan faster vi – to danske kvinder fortæller

Mød her to danske kvinder, der faster – den ene fysisk og den anden digitalt. Fælles for dem er, at fasten giver dem en større ro og en dybere glæde. Samt at de bruger fasten aktivt til at gøre deres liv bedre.

Astrid: Faste er for mig at lytte indad

Siden hun var 18 år, har Astrid, der i dag er i 40'erne og selvstændig, fastet én gang om året. Eneste undtagelse var, mens børnene var helt små.

”Og jeg elsker det. Ja, jeg bliver høj af at faste, og

jeg får nogle af mine bedste idéer under en faste. Det er samtidig også en måde at drage selvomsorg på.

Jeg lukker af for verden og rejser ind i mig selv. Hver morgen under en faste skriver jeg for eksempel mine

drømme ned,” siger hun og fortæller, at hun normalt er meget udadvendt i sit arbejde, så det at trække sig helt ind i sig selv er både godt og nødvendigt. Ja, det er en årlig medicin for sindet.

Helt konkret varer hendes faste i ti dage. Det er en saftfaste, hvor Astrid får frugtsaft til frokost og grøntsagssaft til aftensmad, som hun står og presser hver gang, så den er helt frisk. Dagen igennem drikker hun masser af vand med friskpresset citron samt urtete, og så tager hun B+-vitaminer, som man ellers let kan komme til at mangle.

Hver morgen laver Astrid også yoga.

”Det er noget, som jeg ikke får gjort til daglig. Men fordi tempoet er sat ned under fasten, og jeg har trukket stikket ud, kan jeg prioritere mig selv og min krop, og så får jeg det gjort. Jeg tænker, at jeg får frigjort en masse spændinger – også psykiske, som har sat sig alle mulige steder i kroppen,” fortæller hun.

I fasteperioden går Astrid også en lang tur hver dag i naturen, og hun skriver fastedagbog.

”Det har jeg normalt heller ikke tid til, men under en faste skriver jeg løs og får på den måde også en indre udrensning. For alt muligt kommer jo op, og jeg bliver på alle måder mere sensitiv. Som sagt tidligere så skriver jeg også mine drømme ned, og der er altid noget at skrive om, for jeg drømmer meget voldsomt under en faste,” siger hun.

Faste i dag kan også lige så godt være at sige nej til tv, sociale medier og andet, som fylder godt op i hverdagen, som det kan være at droppe kød, sukker og alkohol i en periode. Detox og udrensning er også en del af den måde, som vi går ind til en moderne faste på.

Men selvom fasten giver Astrid så meget, så er alt ikke bare godt. Dels er der indimellem en lækkerst, som skal overvindes, og dels har Astrid flere gange oplevet, hvordan det har provokeret folk, at hun faster – og så har hun skullet forsvare sin faste, selvom den i sagens natur udelukkende angår hende selv.

”Så ja, det negative ved fasten er, at jeg i fasteperioden ikke kan deltage i sociale ting. Det er mange dage at trække ud af kalenderen, nemlig hele 16 dage. For nok varer fasten

i ti dage, men så er der tre dage før, hvor jeg trapper ned og spiser letfordøjelig mad, og tre dage efter, hvor jeg langsomt bygger fordøjelsen op igen. Men det tager jeg med, for det at faste er for mig som at øve mig på det instrument, der handler om at lytte indad,” slutter Astrid.

Astrid er ikke hendes rigtige navn, da hun gerne vil være anonym, men navnet er redaktionen bekendt.

Hanne: Faste er for mig en reboot af mit liv

Hanne, som arbejder i de kreative erhverv, er først i 50'erne og har i de sidste ti år fastet en uge hver sommer, altså fastet digitalt.

Hver sommer siden børnene blev store, er Hanne nemlig rejst en uge alene til Edinburgh i Skotland. En uge, hvor hun spiser og drikker, hvad hun har lyst til, men hvor mobilen kun er tændt to gange om dagen i få minutter og dét udelukkende for at holde kontakten med manden og de nu næsten voksne børn hjemme i Danmark. Så ingen Facebook, ingen Twitter, ingen Instagram, ingen surfen på internettet, ingen læsen nyheder – kun korte sms'er for at sikre sig, at alt er vel, og alle har det godt.

”For min familie er vigtig, men verden klarer sig fint uden mig, og jeg klarer mig også uden verden. I hvert fald den ene uge. Men jeg kan ikke være foruden retning i mit liv, og dén retning finder jeg bedst i ensomheden på mit sted, som er blevet Edinburgh. Så den uge alene handler om at trække stikket og komme ind til kernen af, hvem jeg er, hvad jeg vil, og hvor vejen skal gå herfra. Ja, det er nærmest som en pilgrimsvandring, selvom jeg bor på et udmærket hotel og også oplever både kunst og kultur – og spiser og drikker, hvad jeg har lyst til,” siger hun og fortsætter:

”Hovedsagen er, at jeg er alene med mig selv og mine egne tanker – og det er jeg mentalt set, selvom jeg fysisk er omgivet af de mange andre mennesker, som jeg møder, når jeg går på gaden, sidder på en café eller ser på de gamle huse, kirker og bygninger, som også inspirerede J. K. Rowling, der skrev første del af Harry Potter i Edinburgh. For jeg tilbringer de fleste vågne timer ude i byens mylder, men altid med min notesblok i tasken, så den er klar, når der kommer tanker og erkendelser, som skal skrives ned,” siger Hanne, der også altid tager et par dage ud i den smukke og for danske forhold vilde skotske natur.

”For der sker noget andet i naturen end i kulturen og i byen. Byen har en puls, kulturen en åndrighed, naturen en ro, men alt inspirerer, og jeg kan lide og behøver det hele for at kunne lave den mentale reboot af mig selv, som min årlige alenetur er,” fortæller hun og siger, at det at droppe at være online en uge hver sommer også har gode konsekvenser året rundt.

”Min digitale faste har nemlig den effekt, at jeg generelt er blevet bedre til at slukke for computer og tv – og til også derhjemme at lade mobilen ligge i tasken og være 100 % til stede med andre. For jeg kan vældig godt lide at være sammen med mennesker i årets andre 51 uger, ligesom jeg også er online resten af året,” slutter Hanne

Hanne er ikke hendes rigtige navn, da hun gerne vil være anonym, men navnet er redaktionen bekendt.

Min digitale faste har nemlig den effekt, at jeg generelt er blevet bedre til at slukke for computer og tv – og til også derhjemme at lade mobilen ligge i tasken og være 100 % til stede med andre.

Sådan faster Michelle Kristensen

Ernæringsvejleder Michelle Kristensen har fastet i fem år. Det startede efter en samtale med Christian Stadil, som anbefalede det, da Michelles mave på det tidspunkt indimellem kunne være umulig og gøre ondt. Michelle var i starten skeptisk, fordi hun på sit studie i Human Ernæring havde lært, at det var vigtigt med et stabilt blodsukker. Men hun besluttede sig for alligevel at prøve, og nu faster hun en dag om ugen. Vi har talt med hende:

Hvordan faster du?

Det er ret simpelt og handler om, at jeg i 24 timer drikker te, kaffe, vand og dansk vand – og ikke andet. Inden jeg går ind i fasten, spiser jeg et større måltid, som består af 1 ½ knytnæve protein, 2 spsk. fedt, noget grønt og eventuelt noget frugt.

Hvad giver det dig at faste – både fysisk og mentalt?

Til at starte med var det hårdt at faste, men efter de to første gange blev det en rutine, og nu vil jeg ikke undvære det. At faste giver en bedre bevidsthed om, at man ikke behøver noget at tygge på hele tiden. Man lærer, at man ikke kan bruge mad som et middel til at dræbe følelser i kroppen. Så i stedet for at blive forkælet af mad – eller dulmet af mad – bliver man opmærksom på sig selv og på de følelser, som man går rundt med.

Det kan være hårdt, men det giver også muligheden for at blive bevidst om, hvordan man har det. Og når jeg er klar over, hvad der er vigtigt for mig og for mit liv, så kan jeg også handle på det.

Jeg vil i hvert fald ikke undvære min ugentlige faste – også selvom det kan være hårdt at komme tilbage til den, hvis jeg har droppet fasten i nogle uger på grund af for eksempel ferie. Men jeg vender tilbage hver gang, for når jeg er på faste-sporet igen, så jubler min krop og min hjerne.

www.mkuniverset.dk



"I den vestlige verden spiser vi alt for meget mad, meget mere end vi har brug for. Det gør, at kroppen hele tiden er på arbejde. Vi spiser med vores følelser, og hvis vi for eksempel er stressede, indtager vi de usunde madvarer."

Martin Bonde Mogensen om at faste

Martin Bonde Mogensen er indehaver af Kropsinstituttet & Zen Luxury Travels – og har i mange år beskæftiget sig med faste. Vi har talt med ham:



Hvorfor er fasten en smutvej til sundhed? Hænger det sammen med, at kroppen er en motor, der kører, som den skal, når den er sund og næres med den rigtige mad, men som ruster og bliver dårlig, når den ikke holdes ved lige? Noget, som også har den konsekvens, at vi bliver trætte, sover dårligt, får udefinerbare smerter, allergier, hovedpine, hudproblemer og fordøjelsesgener. Alt det som på sigt kan føre til livsstilssygdomme.

Det beskriver det meget godt. Faste giver kroppen en pause fra hele tiden at skulle nedbryde, fordøje og udskille mad. Kroppen bruger ca. 70 % af sin energi på at nedbryde – fordøje – optage - udskille. Hvis man giver kroppen en pause for al den mad, har den bedre vilkår for at helbrede sig selv.

I den vestlige verden spiser vi alt for meget mad, meget mere end vi har brug for. Det gør, at kroppen hele tiden er på arbejde. Vi spiser med vores følelser, og hvis vi for eksempel er stressede, indtager vi de usunde madvarer.

Vi er "bange" for at føle sult, så lige så snart der kommer sult, propper vi noget i maven. Prøv at tage et glas vand i stedet og se,

hvad der sker de næste 15-30 minutter. Jeg siger ikke, at fasten er det eneste rigtige at gøre, men det, som os såkaldte alternative behandlere har sagt i årtier, viser sig nu også at stemme overens med den evidens, der kommer mere og mere af.

Hvordan forbereder man sig på en faste? Hvad skal man spise og drikke? Primært vegetarisk, ikke?

Alt efter hvor lang tid man skal faste, og hvordan man faster, så er det suppe, juice, vand etc. Så man tager mindst to-tre dage uden sukker, kaffe, kød, alkohol, cigaretter, gluten, komælk og evt. også fisk. Jeg siger ikke, at alle disse ting er usunde, men det er godt at nedsætte sit proteinindtag op til en faste, da du så ikke føler samme sult, som hvis du bare stoppede med at spise fra den ene dag til den anden..

Og hvad skal man spise og drikke under en faste? Og hvor meget? Og kun flydende, ikke?

Ved en faste forstås der kun flydende. Der findes mange former

for faste. Hvis det er suppe, så spis 3-4 portioner suppe om dagen. Er det juicefaste, så hold igen med frugtsukker og indtag cirka 1,5 liter om dagen. Er det vandfaste, så indtag 2-3 liter i løbet af dagen.

Man kan også lave periodisk faste. Kort beskrevet er det en periode i løbet af dagen, hvor du spiser. Typisk vil den hedde 16-8. Det betyder, at du indtager dine måltider over en periode på 8 timer og derefter faster i 16 timer. Det giver også kroppen en pause, plus du sætter kroppen i let ketose.

Ketose betyder, at kroppen begynder af tage sin energi fra fedtet i stedet for fra musklerne. Hvis man vandfaster over en længere periode, mindst 3-4 dage, vil kroppen bruge cirka 90 % af sin energi fra fedtdepoterne.

Og hvad skal man spise og drikke efter en faste?

En god grundregel er, at du skal køre optrapning samme antal dage, som du har fastet. Så det vil sige: Har du fastet i fire dage, bør du tage mindst fire dage, hvor du ikke spiser de føromtaltede fødevarer. Man skal se sin tarm som en babys efter en faste. Jo

mere ren den er (jo længere tid du har fastet), jo sundere og mindre måltider skal du starte op med.

Faster du selv? Hvis ja, så hvor tit og hvor længe?

Jeg har fastet mange gange, mindst 30-40 gange. Jeg har kørt længere faster på 30 dage, men også kortere faster. Jeg synes, at det giver super god mening at give kroppen en pause en gang imellem, så jeg faster mindst en-to gange om året.

Og hvad giver det dig at faste?

Først og fremmest giver det mig et mentalt overskud, jeg har mere energi, sover bedre og føler mig godt tilpas. Derudover bruger jeg faste mere fysisk efter for eksempel en ferie, hvor jeg har spist usundt. Så kommer jeg tilbage on track igen. Faste giver mig en lethed i kroppen.

www.kropsinstituttet.dk
www.zenluxurytravels.com

Man kan begynde med at slukke mobilen og lægge den ned i en skuffe, når man kommer hjem fra arbejdet om fredagen – og så først tage den op igen mandag morgen.

Digital faste

Mobilen ligger ved siden af sengen, så vi kan tjekke den som det første om morgenen, når vi vågner – og det sidste om aftenen, inden vi falder i søvn. Computeren står også tændt fra dagens første til dagens sidste kop kaffe. Og fjernsynet kører om aftenen, mens vi sidder med mobilen og igen-igen swiper og scroller ned over Facebook, Instagram, Twitter og de andre sociale medier – eller måske bare surfer rundt på nettet. For vi vil jo så nødig gå glip af noget.

Tænk, hvis verden gik forbi os og livet med, så det handler om at være online 24/7, føler mange af os. Ja, fænomenet har tilmed et navn. Det hedder FOMO, Fear Of Missing Out, og handler om, at man er bange for at misse, hvad alle de andre oplever, for der sker jo noget hele tiden. Så det er vigtigt at være på, tjekke, like, skrive opdateringer og alt det andet, der giver stress og på længere sigt ofte angst, depression og fysiske sygdomme. Men det tænker de færreste på, før de er fanget i de digitale hjul, og det hele bare kører derudad.

Det er så her, at en digital faste kommer ind i billedet.

For nej, man behøver ikke smide sin mobil væk, kun tænde for computeren mellem 16.25 og 16.30 eller sælge fjernsynet. Man kan godt få et afbalanceret forhold til de sociale medier og bunkerne af mails, men det kræver, at man tager bevidste valg – og her er en digital faste en god idé.

Man kan begynde med at slukke mobilen og lægge den ned i en skuffe, når man kommer hjem fra arbejdet om fredagen – og så først tage den op igen mandag morgen. I skuffen lægger man også iPaden og alle de andre elektroniske enheder, og der bliver det hele liggende til mandag morgen. Computeren skal selvsagt også forblive slukket, for ellers kan man bare gå ud på nettet via den – og så skal der være regler for tv-kiggeriet. Det kan for eksempel være i orden at åbne for Disney Show og en omgang nyheder om fredagen, og endnu en portion nyheder og en film, som hele familien kan samles om lørdag aften. Men ellers er der slukket.

I starten vil de fleste føle sig rodløse og i vanens magt gribe ud efter mobilen, fjernbetjeningen og alt det andet, selvom det ligger i skuffen. Så prøv at have spil, bøger og andre analoge ting klar, og du vil opleve, at samværet, latteren og glæden i øjnene hos de andre i familien er meget bedre end nogen serie på Netflix eller opdateringer på Facebook.

Prøv også at få noget motion i de to weekend-dage – og gør det til en fælles ting. Gå en tur sammen i skoven eller

ved stranden. Så kan man virkelig få snakket sammen, både den hyggelige sludder og den mere alvorlige samtale om de lidt svære ting, som man måske ikke lige ved, hvordan man skal få sagt i hverdagen. Men det kan være nemmere, når man går under træerne eller langs vandet.

Prøv også at være alene og helt stille med dig selv og bare sid og kig ud i luften. Det er nemlig sådan, at man får de bedste idéer og de største erkendelser.

Når det er sagt, er en digital detox ofte svær at gennemføre. Men det kan lade sig gøre – og man finder ofte ud af, at man til hverdag spilder meget tid på alt muligt ligegyldigt. For er det egentligt vigtigt at vide, hvad vennerne spiser, og hvor langt de har løbet?

Og arbejdet? Det kan sagtens klare sig til mandag morgen, uden at man bruger timer hver weekend på at læse og besvare mails. Samværet med familie og venner kan derimod ikke nøjes med digitale løsninger. Det kræver nærvær og samvær – og gerne uden elektroniske forstyrrelser.

Så en digital faste – og gerne en, der gentager sig hyppigt – er den rene mirakelkur for dig og dine nærmeste, også fordi den giver en bevidsthed om jeres digitale vaner, som man kan bruge til at lave de små justeringer i hverdagen, der gør en stor forskel.

For eksempel at man ikke har tændte mobiler ved middagsbordet, at man beslutter, hvad man vil se i fjernsynet i stedet for bare at have apparatet tændt, at man finder en god bog frem ved sengetid i stedet for at glo ned på en skærm, at man ikke finder mobilen frem i bussen eller toget, men i stedet ser ud ad vinduet og på verden og ens medmennesker, at man læser højt for sine børn ved sengetid – og så videre.

På den lange bane kan man forsøge en længere digital faste som at tage på ferie UDEN at gå ud på de sociale medier, spille spil eller være på internettet, men blot lade mobilen være en telefon.

Man finder ud af, at verden – også ens egen – ikke går i stå, men at alt derimod kører videre præcis som før. Men at man selv derimod efter to uger uden at have været på digitale medier, set tv, læst mails er blevet opladet og forfrisket på en måde, så der er tale om en reboot af ens person og energi.

Spirituel faste

Der er store sammenfald mellem den spirituelle og den religiøse faste, når man ser på, hvordan der fastes. For det handler begge steder om at afholde sig fra mad og drikke – især kød, sukker og alkohol. Om at lade være med at ryge og dyrke sex – for derigennem at blive rensset både fysisk og mentalt.

Den største forskel ligger derfor i, hvad – eller rettere hvem – man har i fokus. Mange af de religiøse faster handler om menneskets forhold til Gud og til synden, mens den spirituelle faste handler om individet, altså udviklingen hos den,

der faster, vedkommendes liv, en øget bevidsthed, og hvad der ellers er et ønske om at opnå.

En spirituel faste kan også både foregå som noget bredt, men den kan også have et konkret formål og for eksempel bruges til at oplade en person inden en stor begivenhed i vedkommendes liv, hvis en svær beslutning skal træffes eller andet.

Fælles er, at fokus flyttes væk fra den fysiske krop og det ydre liv og hen på det indre liv og den spirituelle udvikling. Energien samles derfor om, hvad der sker på de indre planer.

Når det er sagt, så spiller religiøse praksisser

Faste behøver ikke at vare i mange dage. En enkelt fastedag kan være fint og kan give god klarhed i sindet.

– især fra Østens religioner – ofte en stor rolle for manges spirituelle faste, da meditation og healing sammen med for eksempel chakra-rensning og andet arbejde med energi og lys ofte er en del af en spirituel faste og arbejdet henimod øget bevidsthed. Yoga bruges også af mange.

Gamle naturreligioners ritualer og vaner som shamanisme og udesidning anvendes også, om end det er de færreste i dag, der sidder nøgne under åben himmel i tre dage og tre nætter, som de gamle shamaner gjorde det.

En enkelt nat uden mad og drikke, men ikklædt tøj og med et tæppe at sidde på, giver travle nutidsmennesker en masse indsigt i sig selv og deres liv, også selvom det ikke er en faste i sig selv. Omvendt er en reel faste inden en udesidning for nogle en integreret del af udesidningen, så kroppen og for-døjelsen kan slappe af, mens sindet er åbent for inspiration fra de andre verdner.

Faste behøver heller ikke at vare i mange dage. En enkelt fastedag kan være fint og kan give god klarhed i sindet. Du kan for eksempel lægge din fastedag på en weekenddag, hvor du ikke skal så meget og derfor har tid til at gå ind i dig selv, mens du faster via for eksempel en saftfaste.

Men det er kun én idé, for det største kendetegn ved den spirituelle faste er, at den ikke har nogen formel, men at hver enkelt finder dén model, som passer bedst til vedkommende dér, hvor hun/han er i sit liv.

For jo mere forberedt du er på din faste, og hvad du forventer af den, jo bedre bliver den – også selvom det gælder, at en faste altid byder på uventede erkendelser og erfaringer, som man ikke forestillede sig inden. Det gælder måske især de første gange, man faster. Men også erfarne fastende kan opleve overraskende bevidsthedsudvidelser.

Sådan kan én-dags-fasten se ud

Faste behøver ikke altid vare i mange dage. Bare en enkelt dag kan give gode erkendelser. Du kan for eksempel gøre sådan her:

- Vælg én dag, hvor du ikke skal på arbejde. For eksempel en lørdag, så kan du også bearbejde fastedagens oplevelser og tanker om søndagen.
- Start med lørdag morgen at spise en god morgenmad med protein og grøntsager.
- Resten af lørdagen drikker du kun presset grøntsags- og frugtsaft samt vand og måske te, mens du fokuserer på dig selv og dit eget indre.
- Bevæg dig gerne ud i naturen.
- Lav noget kreativt i løbet af lørdagen som at male eller tegne. Det kan skabe kontakt til ukendte sider af dig selv og være kanaler for ubevidst viden, som du med fordel kan anvende i dit bevidste liv.
- Du kan også meditere, lave yoga eller arbejde med visualisering og lys.
- Vær også opmærksom på, hvad du drømmer om natten mellem lørdag og søndag og skriv det evt. ned, inden du søndag morgen begynder at spise normalt igen. Læg ikke for mange planer søndag. Sørg i stedet for at have tid til at bearbejde alle indtrykkene fra lørdagens faste. Du kan også have behov for en middagslur.

Inden fasten

Inden du går i gang med at faste, kan du med fordel tænke på:

- Hvorfor ønsker jeg at faste?
- Hvad vil jeg opnå med fasten?
- Hvor lang tid skal fasten vare?
- Hvornår skal fasten foregå?
- -Hvad må jeg drikke undervejs?
- Må jeg spise undervejs – og hvad må jeg spise? Lange faster som for eksempel den kristne 40-dages-faste kan ikke lade sig gøre uden mad.
- Skal jeg lave nogen fysiske øvelser undervejs som for eksempel yoga?
- Skal jeg meditere? Heales?
- Skal jeg lave andre former for åndeligt arbejde?
- Skal jeg bede bønner?
- Handler det også om religion eller om mødet med det religiøse inde i mig?
- Skal jeg føre fastedagbog?

Skriv eventuelt svarene ned, meditér på dem, tænk over dem, mærk efter inde i dig selv, for jo mere afklaret du går ind til fasten, jo mere kan du også få ud af den. Husk også dig selv på, at det ikke er et nederlag at bryde fasten, men en måde at blive klogere på dig selv på. Sygdom og andre ting kan også afbryde eller udskyde en faste..

Religiøs faste

Faste er en fast del af alle verdensreligionerne. Vi bringer her en kort oversigt:

Jødedom

Jøderne har flere fastedage gennem året, både halve og hele. Den mest kendte er Yom Kippur, hvor man faster fra lige inden solnedgang om aftenen inden selve Yom Kippur-dagen og til efter solnedgang på selve dagen. Det bliver i alt til 25 timer, hvor raske jøder over 12 år hverken spiser eller drikker. Gamle, syge og små børn må gerne indtage mad og drikke.

Yom Kippur betyder forsoningsdagen og er den dag, hvor jøderne beder Gud om tilgivelse for alle de synder, som de har begået mod Gud i det forløbne år. Der er gudstjeneste i synagogen hele den første aften og hele næste dag, som man deltager i. Når gudstjenesten er forbi ved solnedgang på selve Yom Kippur-dagen, går alle hjem og fejrer fastens ophør med en stor fest med masser af mad og drikke.



Kristendom

Den kristne faste starter askeonsdag, som kommer efter fastelavnssøndag og fastelavnsmandag. Herefter varer fasten i 40 dage indtil påskedag, hvor Jesus genopstår. Fasten ses som en tid, hvor man gennem bøn, indre ransagelse og kirkegang kommer tættere på Gud og forbereder sig til påskens drama, som handler om Jesus indtog i Jerusalem palmesøndag, indstiftelsen af nadveren skærtorsdag, korsfæstelsen og døden på korset langfredag og endelig genopstandelsen påskedag.

I den katolske tid var kød, alkohol, sukker, æg og sex blandt de ting, som det var forbudt at nyde i fasten. Man skulle i stedet bede og tænke over sine synder samt gå til skrifte, så man fik tilgivet sine synder og var klar til at modtage påskens mirakel. Madmæssigt holdt man sig i fastetiden til fisk, brød og grød. I dag faster kun et mindretal af kristne – i hvert fald i Danmark. I andre kristne lande og i andre kristne kirker end folkekirken fylder fasten og ritualerne mere.



Islam

Ramadanen, den muslimske fastemåned, er en af islams fem søjler og noget, som alle muslimer holder, da den handler om at tjene Gud, og om at ramadanen også er koranens måned. Undtaget fra fasten er gamle, syge, gravide, små børn og andre, som ikke er i stand til at holde ramadanen.

Men alle andre muslimer spiser ikke, drikker ikke, ryger ikke og dyrker ikke sex fra solopgang til solnedgang i den muslimske kalenders niende måned, hvilket kan være et større problem heroppe nordpå end i Mellemøsten, når ramadanen rammer om sommeren. Kalenderen er nemlig en månekalender, så dagene rykker, og det vil sige, at der skal fastes i mange timer i de lange sommerdage.

Når ramadanen slutter, fejres det med en stor fest med mad og gaver, eid al-fitr.





Buddhisme

Som hovedregel forkaster buddhismen den ekstreme askese, for en vis tilbageholdenhed og askese er en naturlig del af buddhismen, hvor det handler om at undgå at føle begær mod noget, så man slipper for at blive genfødt.

Buddhistiske munke spiser derfor kun én gang om dagen året rundt med undtagelse af de dage, hvor det er nymåne eller fuldmåne. Der faster munkene nemlig – og det samme gør en del almindelige buddhistiske mænd og kvinder



Hinduisme

Faste opfattes af mange hinduister som en måde at sikre sig lykke og fremgang, så det er helt normalt at faste, og mange gifte hinduistiske kvinder faster en gang om ugen for at sikre familiens velstand. Der er også enkelte hellige mænd, som faster størstedelen af året, og som derfor regnes for specielt hellige. Derudover er der to fastedage om ugen, tirsdag og fredag, hvor man besøger templerne og kun spiser ikke-uren mad, det vil sige ikke-krydret mad, som skal være lavet af neutrale grøntsager. Det kan for eksempel være kartofler.

Op mod visse helligdage fastes der også – primært af kvinderne, som faster på hele familiens vegne, således at mænd og børn ikke behøver at faste.

Når fasten mislykkes og bliver til noget andet, der virker

Faste giver meget, og vi hører ofte om, hvor opladet og energifyldt den fastende føler sig efter en faste. Der tales derimod mindre om, hvad der sker, når fasten ikke gennemføres. Men det hænder også og opfattes oftest som et stort nederlag.

Anne, som er midt i 40'erne og arbejder med HR, prøvede i flere år at faste på den kristne måde. "Ikke fordi jeg er særlig kristen, selvom jeg tror på Gud. Men fordi jeg gerne ville faste i en længere periode, og så kunne jeg lige så godt gå efter den metode, som man historisk har brugt her til lands," siger hun og fortæller, at meningen var, at hun i syv uger hvert år fra fastelavn til påske skulle undgå alkohol, kød og sukker – men at det hvert år gik galt. "Den første uge var alt så fint. Jeg spiste ikke andet end frugt, grønt og fisk, og jeg fik mere energi, og min hud og mit hår blev pænere, og så skulle man jo tro, at det var nemt at fortsætte. Men så kom sukkertrangen for alvor buldrende, og jeg var konstant lækkersulten, så efter en intens kamp mod mig selv faldt jeg hver gang i – sådan i løbet af uge to. For så var der én, som havde kage med på arbejdet. Eller det var fredag, og børnenes fredagsslik lå på køkkenbordet, og så kom jeg til at spise et par stykker vingummi. Eller jeg

skulle tanke på vej hjem fra arbejdet, og så hang slikposerne og fristede, når jeg skulle ind og betale. Og så gik jeg amok og købte – og slugte – to poser vingummi. For det var altid vingummi eller kage, som jeg ikke kunne holde mig fra. Og så var det hele jo ødelagt, og jeg kunne lige så godt åbne en flaske rødvin og spise en saftig bøf," fortæller hun og siger, at hun derfor altid endte fasten flere uger før tid og med en følelse af at være en fiasko.

Men så fik en veninde en god idé. Så i de sidste par år har Anne ikke fastet. I stedet tager hun med den gode veninde på weekend i venindens sommerhus et par gange om året, hvor de spiser frugt, grønt og fisk – men også drikker rødvin og spiser vingummi og kage, samtidig med at de mediterer, dyrker yoga og går lange ture, både hver for sig og sammen, mens de taler om alt muligt mellem himmel og jord.

"Og det er gennemført skønt, og så giver det mig den der følelse af succes, som er rigtig vigtig, hvis man skal bevare

troen på sig selv og sit liv. Men nej, det er ikke en faste, langt fra endda. Men det er alligevel at rive et par dage ud af kalenderen og hverdagen, så jeg kan se mig selv og mit liv udefra – og lære noget om mig selv. Så sommerhus-veninde-metoden virker for mig, og jeg tror helt ærligt ikke, at jeg kunne få mere ud af en traditionel faste," slutter Anne.

Anne er ikke hendes rigtige navn, da hun gerne vil være anonym, men navnet er redaktionen bekendt..



Berømte fastekure

Endelig er der også de berømte – og berygtede – fastekure, som ofte bruges af dem, der gerne vil tabe sig eller holde vægten. De fastekure får ofte meget opmærksomhed i medierne..

Mest kendt i øjeblikket er nok **vandfasten**, hvor man ikke indtager andet end vand, nogle gange i mange dage. Ekspertene er ikke glade for vandfasten, som de mener i sidste ende kan føre til spiseforstyrrelser og andre problemer, da man ikke kun risikerer at mangle næringsstoffer og miste muskelmasse, men også at få et så forkvaklet forhold til mad, at det kan blive svært at blive normaliseret igen. Ja, Fødevarestyrelsen var i efteråret ude og advare om, at en vandfaste kan give hjerneødemer og være direkte livsfarlig. Tilhængerne derimod mener, at en vandfaste giver mere ro og energi.

Ellers har **5:2-kuren** været det store hit i de senere år. Kuren er ganske enkel. Du spiser, hvad du har lyst til, og lige så meget, som du har lyst til i fem dage, og så "faster" du i to dage, hvor du kun indtager væske samt 500 kalorier pr. dag, hvis du er kvinde – og 600, hvis du er mand. Det anbefales dog at spise grønt og proteinrigt alle syv dage, men især de to dage, hvor man faster.

Tilhængerne af kuren mener, at de får mere energi – og kan holde vægten, selvom de spiser usundt i de fem dage, hvor de må spise, hvad de vil. Modstanderne siger, at kuren er dårlig for blodsukkeret, der ikke kan holdes stabilt, og at nok kan vægten holdes, men at man ikke får tilstrækkeligt med næringsstoffer – og at man i stedet for fedt taber muskelmasse med risiko for at blive tyndfed.

Tyndfed er en tilstand, hvor badevægten nok viser en normalvægt, men hvor man alligevel har fedt omkring organerne og mangler muskelmasse, så man trods normalvægten stadig er udsat for de samme livsstilssygdomme, som de fleste overvægtige er det.

For overvægtige er ikke bare overvægtige. Nogle overvægtige er relativt sunde, fordi de spiser rigtigt og dyrker regelmæssig motion.

Så når man kigger på sin sundhed, skal man ikke kun kigge på badevægten, men også på hvad man spiser og drikker – og på motionsvanerne.

Kroppen og fasten

Faste har været kendt til alle tider over hele Jorden, nogle gange religiøst eller kulturelt betinget, andre gange fordi der simpelthen ikke var nogen føde at få.

Mange evolutionsforskere mener derfor også, at vores kroppe er designede til at optage og lagre fedt, så vi har noget at tære på i magre tider. Men i vores del af verden er der aldrig nogen mangelsituationer. Derimod kan vi altid få alting, som vi kunne ønske at spise og drikke – og set i det perspektiv kan det give god mening at faste.

De fleste forskere er dog enige om, at man ikke skal faste i mere end ét til to døgn, og at man skal sørge for at drikke rigeligt med vand undervejs.

Samtidig er der stadig meget omkring faste, som man ikke ved med sikkerhed, men noget tyder på, at mennesker, der indimellem faster en dag eller to, lever længere, da deres vækst- og sulthormoner ændres i en retning, så cellerne bliver bedre til at passe på sig selv.

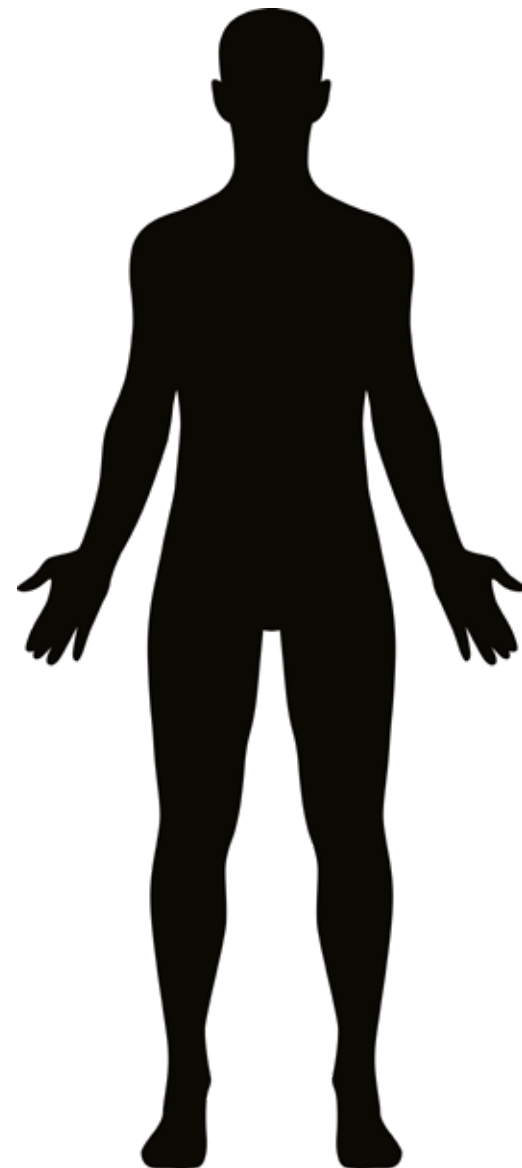
På den anden side kan faste give et ustabil blodsukker og gøre, at man overspiser eller spiser forkert i de perioder, hvor man indtager føde. Der er også fundet sammenhæng mellem faste og tab af muskelmasse og tab af væv fra indre organer som for eksempel hjertet.

Der er altså endnu en del at undersøge for forskerne.

Videnskaben er dog enige om én ting, nemlig at der ikke er bevis for, at kroppen udskiller affaldsstoffer, mens man faster. Den slags klarer de organer, som vi har i forvejen. Kroppen er nemlig i sig selv selvrensende.

Vi kan dog hjælpe kroppen på vej ved ikke at ryge, ikke drikke alkohol, vaske hænder ofte, i det hele taget leve hygiejnisk, spise masser af fisk, fuldkorn, frugt og grønt, skære ned på sukker, fedt og rødt kød, dyrke motion, lufte ud flere gange om dagen, leve i områder med ren luft – samt slappe af, ikke stress og sove nok og godt.

Forskerne kan heller ikke se noget argument for, at fordøjelsessystemet har brug for en pause. Derimod er et sundt fordøjelsessystem ét, som hele tiden er i gang, og hvor man spiser i de mængder og med de intervaller, så føden er rigelig, og så føden passerer igennem tarmene lang tid nok til, at kroppen kan nå at optage næringen, men ikke er i tarmene så længe, at man får forstoppelse.



Kilder til dette tema: DR, sundhed.dk, samvirke.dk, sygeforsikring.dk, Gyldendals åbne encyklopædi, diverse trossamfunds hjemmesider og tilsvarende sider om spiritualitet og faste.



- **Behandlerguiden.dk** er stedet, hvor man finder sin behandler. Her finder du nemt frem til den rette behandler ved at søge enten på stikord eller behandlingsform.
- Indtast dit postnummer og behandlerne vil blive vist sorteret efter afstand fra dig.
- Bliv klogere på en behandlingsform, din personlige udvikling, sundhed eller andet. Vi har lagt over 250 artikler på portalen, hvor du kan læse om alternativ behandling, sundhed, personlig udvikling og spiritualitet. Og der kommer nye artikler på hver måned.

Se mere på **Behandlerguiden.dk**

