

Till minne av Theresia Ek 1901-2009

Theresia Ek - Sveriges äldsta vegetarian

Theresia Ek, har gått ur tiden 107 år gammal. Hennes närmaste är barnbarnen Carolina, Susanna och Björn med familjer.

Theresia föddes 1901 i Lund och växte upp på landsbygden i Skåne där hennes far var förvaltare på en stor gård med mycket åkermark och många djur. Theresia var övertygad vegetarian och sann djurvän under hela sin livstid. Hennes höga ålder ansåg hon berodde på bra gener men också på sin hälsosamma livsstil.

Theresia hade humor och tyckte redan som ung om att roa. Ett av hennes motto i livet var "**att varje dag göra och säga sådant som är till glädje för andra**". När Theresia var 19 år gammal kom hon in på Gösta Ekmans teaterskola och hann turnera med Fridolf Rudin. Hon spåddes en lysande skådespelarkarriär. Men just innan en premiär på Vasateatern råkade hon ut för en svår olycka och skådespelarplanerna fick läggas åt sidan. Eftersom Theresia tyckte om att skriva sökte hon sig några år senare till tidningen **Svensk Damtidning** och **Stockholms-tidningen**, där hon bland annat hade ansvar för sidor som handlade om hälsa och livsstils-frågor. I slutet av trettio-talet engagerade hon sig ideellt i **Svenska Vegetariska Föreningen** och i **Riksförbundet Hälsofrämjandet**, där hon förblev aktiv resten av sitt liv. Hon var en populär föredragshållare och roade också gärna med egna sketcher och genom att läsa dikter. Theresia imponerade stort när hon vid 105 års ålder läste utan glasögon och talade högt utan mikrofon. Det senare hade hon lärt sig på teaterskolan.



Under en stor del av sina drygt fyrtio år som pensionär hade hon ett ganska hektiskt schema.

I flera år var Theresia redaktör för tidningen **Vegetarianen**, där hon skrev kåserier kring livs-åskådningsfrågor. Dessa var så uppskattade att flera läsare uppmanade henne att ge ut dem i bokform. 92 år gammal gjorde hon slag i saken och samlade en del av sina tankar och kåserier i den lilla boken *Tankestoff*, som varit till glädje och inspiration för många. Ett av Theresias stora intressen var dans. Fram till 99-årsdagen ledde hon ringdanser för äldre, där de flesta kunde vara med genom att alla höll varandra i händerna. Det gjorde att även de med dålig balans kunde vara med. Det var viktigt för Theresia att alla kunde delta i de sociala umgänget. Hon instämde och citerade ofta kyrkofadern Augustinus: "**O människa lär dig dansa för annars vet änglarna i himmelen inte vad de ska göra med dig**".

Theresia var en globetrotter och hann göra många kryssningar till världens alla hörn. Hon tyckte hon levde ett rikt liv, som både präglats av glädje och sorg. Hon förlorade sin enda dotter i början av nittio-talet men trodde de skulle ses igen i en annan dimension. Theresia var övertygad om att livet inte tog slut efter detta och ansåg att det finns en högre mening med våra liv.

Redan som barn var Theresia känslig för åska, som alstrar elektromagnetiska fält. Hon trodde också detta kunde vara en förklaring till hennes överkänslighet för den el och strålning, som vi blir alltmer exponerade för genom olika apparater. Theresia tyckte tekniken gått fram för fort och att människornas celler och gener inte hunnit anpassa sig fysiskt och psykiskt till detta.

De senaste åren bodde Theresia på några äldreboenden i Stockholm. Hon som varit van att äta mycket råkost var inte nöjd med den kokta maten. För att komplettera äldreboendets kost bad hon därför vänner och bekanta att köpa med sig frukt, framförallt papaya och grönsaker när de kom på besök och plocka nässlor mellan april och oktober. Theresia beredde med rivjärn vitlök, rödlök, ingefära, äpple, morötter och andra rotsaker i en kopp och strödde ofta persilja eller klippta nässlor över.

Efter sin 100-årsdag har hon uppmärksammats en hel del i olika medier.

2006 fick Theresia utmärkelsen **Guldråttan** av **Förbundet Djurens Rätt** med motiveringen. "*Theresia Ek har i över hundra år visat den största hänsyn man personligen kan visa genom att inte äta djur*" samma år mottog hon på sin 105-årsdag utmärkelsen "**Årets Morot**" av Svenska Vegetariska Föreningen "*för sitt mångåriga intresse och engagemang för hälso- och livsåskådningsfrågor*". Skådespelare Per Ragnar delade ut den.



In i det sista talade Theresia om sin önskan att mänskligheten skulle bli mer fredligt sinnad och att vi skulle leva mer i kärlek till varandra.

Det har varit ett privilegium att få ta del av Theresias rika visdom och kloka livsstilsråd, där hon utöver bra kost och motion också betonade vikten av att umgås med likasinnade människor och att ha roligt.

Vi är mycket stolta och glada över att ha haft Theresia som engagerad medlem och inspiratör och det är med värme och glädje vi kommer att minnas Theresia och hennes stora engagemang för människors och djurs bästa.

SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN, genom Monica Engström (2009)