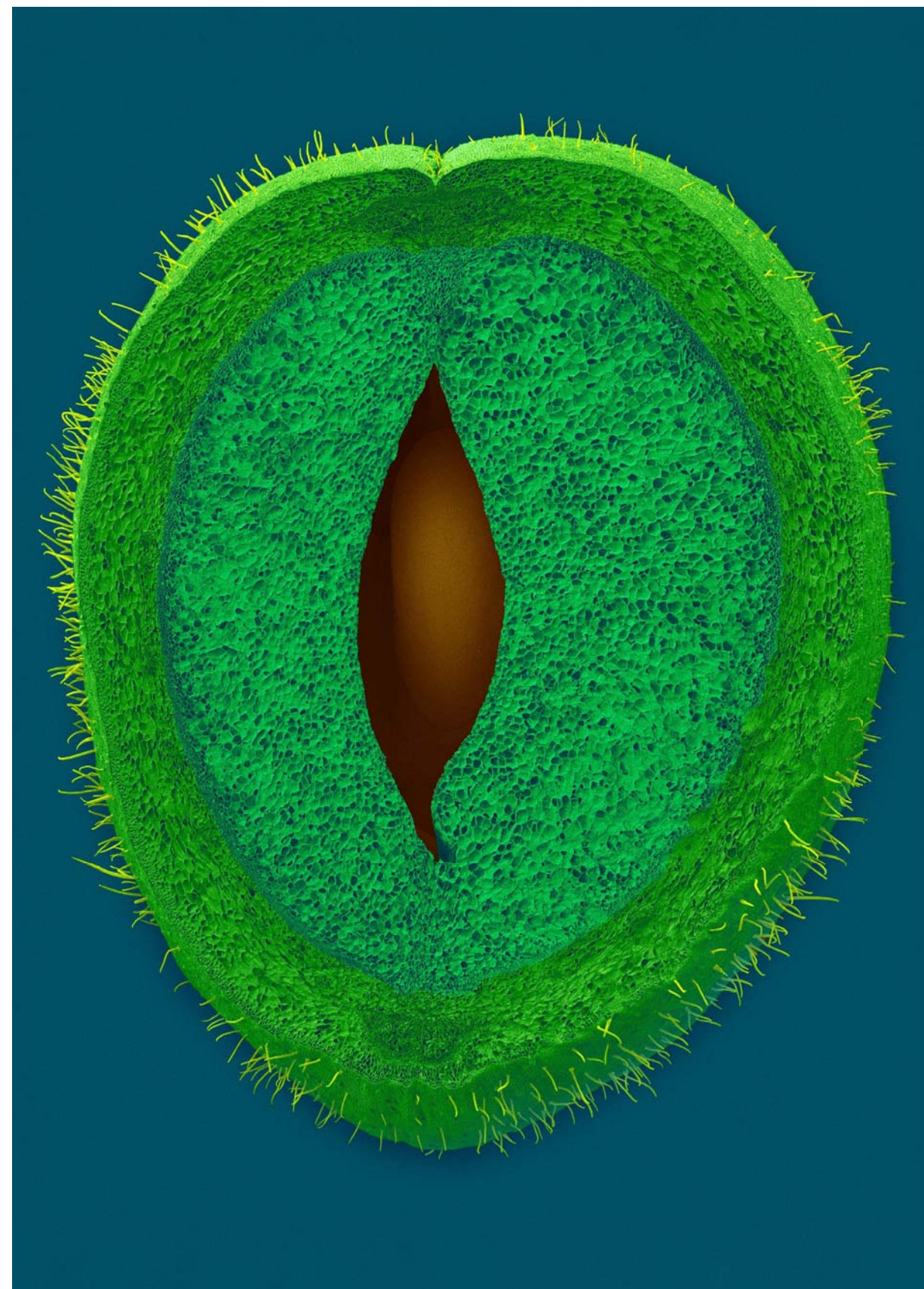


Lad maden være din medicin

Rune Östensson har arbejdet 30 år inden for mikrobiologi med bl.a. forskning og udvikling. Siden 1981 har han holdt foredrag og kurser om Martinus Kosmologi rundt omkring i Skandinavien.

“Lad din mad være din medicin, og lad din medicin være din mad.” Det var Hippokrates (460-370 f.v.t.), lægekunstens fader, der lancerede dette udtryk! Han adskilte den medicinske videnskab fra religionen og hævdede, at sygdom ikke er en straf fra guderne, men snarere en konsekvens af livsstil, kost og miljø. Han mente, at hvis blot man giver krop og sjæl de rette betingelser, vil vores egne selvhelbredende kræfter holde os sunde og raske. Det passer godt med Martinus' beskrivelse af sundhed: Det er noget, vi konstant skaber med vores måde at leve på. Martinus mener, at det er vores egne tanker eller bevidsthedskræfter, der har den altafgørende betydning for vores sundhed, ja, for hele vores livsskæbne.



Martinus har indført begrebet “livsenhedsprincip”, hvilket betyder, at alt i universet er organiseret efter princippet liv inden i liv, levende væsener inden i levende væsener. Dette gælder for vores fysiske krop såvel som for vores mad. I den videnskabelige ernæringsforskning betragtes hverken mad eller næringsstoffer som “levende væsener”. Man mener, at livet bæres af cellerne, og når de er døde, er maden blot en fysisk-kemisk sammensætning uden eget liv.

Gennem sin åndsvidenskab viser Martinus, at livet fortsætter ned i atomverdenen, ja, livsenhederne fortsætter ned i mikrokosmos i det uendelige. Al materie er gennemtrængt af liv – af elektriske bevidsthedskræfter – som er den inderste næring i al føde.

A- OG B-LIVSENHEDER

I bogen *Den ideelle føde* – der oprindeligt blev udgivet i 1933 – skelner Martinus mellem to forskellige former for livsenheder – altså levende væsener – i vores levnedsmidler: A-livsenheder og B-livsenheder.

A-livsenhedernes organismer bliver dræbt i fordøjelsesprocessen, hvilket medfører, at de B-livsenheder, der er indkapslet i A-livsenhederne, bliver frigjort og kan optages som næring af organismen.

Hvad er A-livsenheder og B-livsenheder fysisk set? Man kan forestille sig A-livsenhederne som den fysiske side af maden, altså som cellestrukturer og molekyler, mens B-livsenhederne er den egentlige næring – de levende mikrokosmiske væsener, der hver med sit jeg og bevidsthed inkarnerer i vores krop som livskrafttilskud. I *Det Evige Verdensbillede 5*, stk. 51, skriver Martinus om fordøjelsen, at den “... har til opgave at dræbe disse kroppe, fordi det sjælelige liv, der er i kroppene, skal kunne overgå i den ny organisme som næring”. De kroppe, der henvises til her, og som skal dræbes, er altså A-livsenhederne.

B-livsenhederne, der er kostens inderste væsen, findes i rigelige mængder i frugt og grøntsager, mens de er betydeligt færre og vanskeligere tilgængelige i den animalske føde. I denne må mange A-livsenheder – det vil her sige animalske mikrovæsener – først dræbes, for at vi kan få adgang til B-livsenhederne. Der er også A-livsenheder i planter, men de er ikke “nær så talrige og ikke nær så langt fremskredne som A-livsenhederne i de animalske produkter”, siger Martinus i *Den ideelle føde*, kap. 28. A-livsenheder i planterne hører planteriget til. Der foregår altså intet drab af animalsk liv, når vi spiser grøntsager.

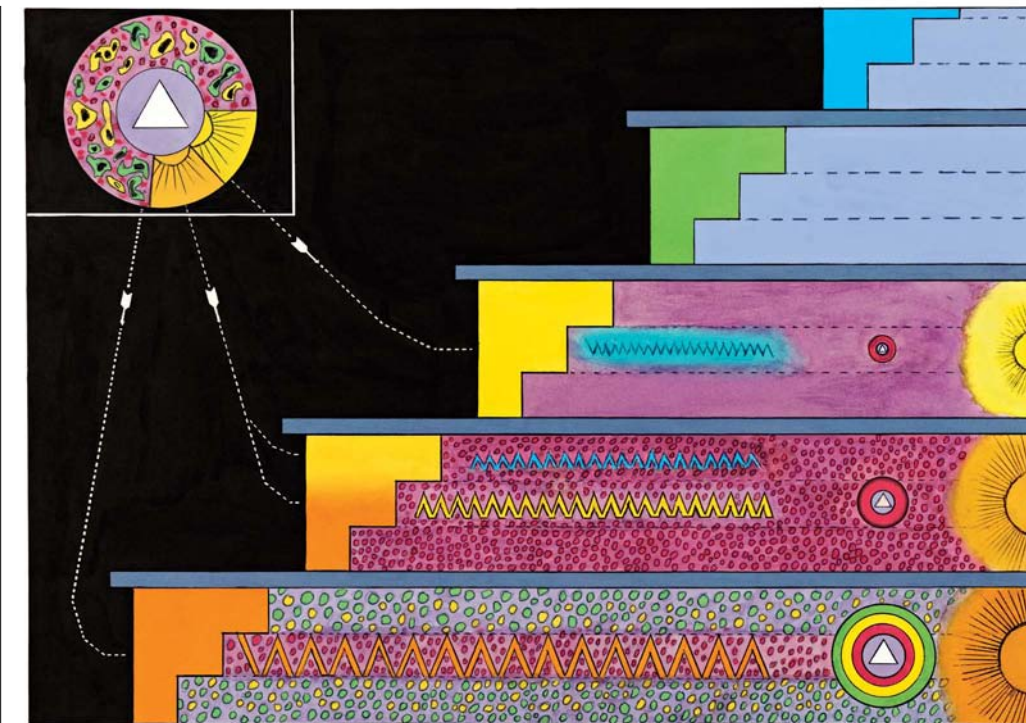
Her har vi det moralske grundlag for vores valg af fødevarer, nemlig at minimere drab – både i mellemkosmos (når vi bruger dyr som føde) og i mikrokosmos (de animalske mikroindivider i kødprodukterne). For Martinus er dette den vigtigste begrundelse for vegetarismen.

PLANTEBASERET KOST

Men dræber vi ikke også planterne, når vi anvender dem som føde? Jo, noget må vi jo have at spise. Sådan forklarer Martinus det i *Den ideelle føde*, kap. 11: “Da plantevæsenet ikke er så langt fremme i den fysiske udvikling som dyrevæsenerne og derfor ikke lider det samme ved drab eller lemlæstelse som disse, idet det ikke kan føle angst eller rædsel og ikke realistisk kan opleve smerte, men kun i form af ubehagsanelse, vil det være indlysende, at man ved at dræbe dyr skaber større lidelse end ved at dræbe planter. Men af to onder må man jo vælge det mindste. Og i nærværende tilfælde vil det altså være det mindste onde at dræbe planter.”

Martinus anfører desuden, at der i den vegetariske føde findes stoffer, der er beregnet til at blive optaget som næring i organismen, og at dette betyder liv og udvikling for disse mikrovæsener, dvs. B-livsenhederne. Han fremhæver, at det modne frugtkød i alle spiselige frugter er den optimale og helt drabsfri føde for det “rigtige menneske”. Men vi mennesker i dag – eller “jordmennesker” som han kalder os – er endnu ikke så langt i vores udvikling, at vi udelukkende kan leve af denne føde. Vi må i stedet vælge en mellemting mellem animalsk ernæring og frugt: “Det jordiske menneskes nuværende organisme er endnu, selv om den i virkeligheden er vokset fra den animalske kødernæring, alligevel i følge vanens magt udstyret til indtil en vis grad at være opholdssted for opløsningsprocessen og passagen af ligresterne. Hele dens fordøjelsessystem, dens mave- og tarmorganer er endnu baseret på transport af en vis mængde affald, og absolut kun en naturlig udvikling, hvilket vil sige en gennem århundreder langsom tilvænnning, vil kunne forandre menneskenes fordøjelsesorganer om til at være hundrede procent tilpasset det rene frugtkød.” (Martinus: *Den ideelle føde*, kap. 27)

Det betyder, at den mest velegnede mad for nutidsmennesket er at finde indenfor planteriget – dvs. blade, stilke, rodfrugter, nødder og kerner, plus naturligvis en vis mængde frugt og bær, der er fyldt med nyttige vitaminer og sporstoffer.



Symbol nr. 38

Mennesket og animalsk og vegetabilsk føde

© Martinus Institut 1981

Symbolet viser menneskets udvikling fra animalsk til vegetabilsk ernæring. Det nederste store orange farvede trin symboliserer dyreriget og den animalske ernæring. Den animalske føde er symboliseret ved det violette felt med de gule, grønne og røde partikler, der er levende væsener i mikroformat. Kun en mindre del af disse såkaldte “livsenheder” kan optages som næring i organismen, nemlig livsenhederne markeret med rødt, de såkaldte B-livsenheder. De findes indkapslet i de gule og grønne livsenheder, som er de animalske A-livsenheder, der først må opløses. Derfor udgør fordøjelsen en drabsproces, der udskiller og frigør de røde livsenheder til næringsoptagelse. Det næstnederste store trin symboliserer den del af dyreriget, hvor det ufærdige menneske befinder sig. For nutidens mennesker er den vegetariske føde bedst. Den gule zigzaglinje symboliserer den grovere del af denne føde: rødder, blade og stilke. Her findes de røde livsenheder også indkapslet og skal frigøres i fordøjelsesprocessen. Men da disse A-livsenheder tilhører planteriget, kan de ikke direkte opleve smerter og lidelse under fordøjelsen. (For Martinus' egen symbolforklaring se *Det Evige Verdensbillede 4* eller martinus.dk)

“Den vegetabiliske kost indeholder den optimale næring for nutidens mennesker, mens de animalske produkter belaster organismen, ja, de ligger endda bag mange af de såkaldte velfærdssygdomme.”

HVAD SIGER DEN MODERNE ERNÆRINGSFORSKNING?

Er der på nuværende tidspunkt forskningsresultater, der viser forskelle mellem animalske og vegetabiliske levnedsmidler mht. kostindtag og sundhed? Her må svaret være et ubetinget “ja”. Den samlede viden indenfor ernæringsforskningen de sidste 50 år viser, at den plantebaserede kost formår at nedbringe de fleste såkaldte “velfærdssygdomme”. Den mindsker ikke kun risikoen for at få disse, men formår i mange tilfælde også at vende sygdomsforløbet hos den, der allerede er syg.

En af de bedste undersøgelser af sammenhængen mellem kost og sygdom er udført af den amerikanske læge og ernæringseksperter Michael Greger. Han har sammen med andre forskere gennemgået et meget stort antal artikler, der hvert år offentliggøres i medicinsk-videnskabelige tidsskrifter og forskningsrapporter. Greger har siden 2011 stået for websitet NutritionFacts.org, hvor han gør kompleks ernæringsforskning almen tilgængelig. I 2015 udkom hans første bog *How Not To Die* (da. *Hvordan du undgår at dø*). Bogen præsenterer resultaterne af den omfattende forskning på globalt plan, bl.a. årsagerne bag den vestlige verdens 15 mest almindelige sygdomme. Heriblandt fx hjerte-kar-sygdomme, Alzheimers, depression, type 2-diabetes og adskillige kræftformer. Forskningen viser, at ikke blot kan man forebygge, men i mange tilfælde også behandle disse sygdomme vha. en plantebaseret kost. I bogen er der ikke mindre end 3000 referencer til videnskabelige studier. Greger selv kalder ikke kosten “vegansk”, selvom den er det, men “plantebaseret” og endda “evidensbaseret” for at pointere, at det vigtigste for ham ikke er, hvilke ord vi bruger, men hvad resultaterne af forskningen viser.

En anden vigtig bog er *The China Study* (da. *Kinastudiet*) af T. Colin Campell og Thomas M. Campell fra 2006. Den er i vid udstrækning baseret på resultaterne af “The China-Cornell-Oxford Project” – et 20-årigt langt forskningsprojekt. Studiet blev udført i 65 forskellige områder i Kina, hvor man kortlagde forholdet mellem indtaget af animalsk føde, inklusive mejeriprodukter, og en lang række sygdomme såsom kræft, hjerte-kar-sygdomme, multipel sklerose og diabetes. Resultaterne er tydelige: De, der spiser en ikke-raffineret plantebaseret kost helt uden animalske produkter og mejeriprodukter, kan undgå eller kraftigt reducere risikoen for at få disse sygdomme. Desuden kan denne kost i visse tilfælde endog vende sygdomsforløbet hos personer, der allerede er syge.

Den videnskabelige forskning bekræfter altså det, Martinus skrev så langt tilbage som i 1930'erne: Den vegetabiliske kost indeholder den optimale næring for nutidens mennesker, mens de animalske produkter belaster organismen, ja, de ligger endda bag mange af de såkaldte velfærdssygdomme.

HVORFOR ANIMALSK KOST ER SYGDOMSFREMKALDENDE

Martinus mener, at den animalske føde er alt for grov og modstandsdygtig for os nutidsmennesker. Vi har udviklet os væk fra denne “rovdyrføde” – den tærer på vores livskraft: *“Mennesket må jo frembringe en kraft, som det ikke er skabt til, og det er årsagen til en masse af de sygdomme, der opstår. Det er også årsag til alt for tidlig alderdom, til alt for tidlig død.”* (Martinus: *Det Evige Verdensbillede 5*, stk. 67.1)

Han præciserer ikke hvilke sygdomme, der er tale om, men overlader detaljerne til den videnskabelige forskning.

Men hvad er denne forskning så nået frem til? Hjerte-kar-sygdomme er den mest almindelige dødsårsag i verden med ca. 18 mio. dødsfald om året. Forskningen viser en stærk kobling mellem LDL-kolesterol og aterosklerose, dvs. åreforkalkning, i fx hjertets kranspulsårer. I planteriget findes ingen kolesterol – vores krop producerer den kolesterol, vi har brug for. Kolesterolværdierne bliver alvorligt forhøjede, når man spiser animalske produkter. Dette overskud aflejres i blodårerne som aterosklerose og kan medføre forhøjet blodtryk, hjertekrampe, blodprop i hjertet og adskillige andre sygdomstilstande. Langt de fleste dødsfald pga. hjerte-kar-sygdomme kunne have været undgået med en forebyggende kostomlægning til en veltilrettelagt plantebaseret kost.

I USA er der læger, der satser på *Lifestyle medicine* (livsstilsmedicin) fx Dean Ornish og Caldwell Esselstyn. De beskæftiger sig med forskning, forebyggelse og behandling af sygdomme forårsaget af livsstilsfaktorer som fx ernæring, fysisk aktivitet og kronisk stress. Deres forskning viser, at når mennesker skifter til en plantebaseret kost, begynder kroppen at opløse plakken, eller kolesterolaflejringerne, i årene. Det ses ved ultralydsscanninger af blodårerne. Man ser forbedring af hjertekrampe allerede efter ét plantebaseret måltid. Blodkarrene reagerer øjeblikkeligt.

INFLAMMATION

Forskningen viser, at kronisk inflammation, eller betændelse, ser ud til at være en fælles faktor bag mange sygdomme, fx kræft og hjerte-kar-sygdomme, multipel sklerose og diabetes. Hvad er det, der skaber disse kroniske inflammationer? Der er flere faktorer på spil – fx stress, rygning, miljøgifte, overvægt og animalske produkter. Mht. kød og mælk har man i disse fundet et sukkerstof (Neu5gc), der hverken findes i planter eller mennesker, men i andre pattedyr. Dette stof skaber inflammationer, når det kommer ind i vores krop. Derudover har man fundet det i forskellige kræftsvulster. Dette animalske stof kan altså ligge bag mange sygdomme.

Der findes også andre stoffer, vi indtager, når vi spiser kød, fx giftige stoffer fra de bakterier, der

er i kødet – de såkaldte endotoksiner. De er varme-resistente, dvs. de findes fortsat i kogt animalsk føde, og forårsager også inflammationer i kroppen.

Martinus viser i *Det Evige Verdensbillede 5*, at når vi får fremmede stoffer og energier ind på steder i kroppen, hvor de ikke hører hjemme, skabes der “verdensbrande i mikrokosmos”. Sådanne brande i mikrokosmos er netop det, naturvidenskaben kalder inflammation.

Alt i alt kan man sige, at forskerne har dokumenteret, at vi langt hen ad vejen kan undgå mange af de mest almindelige sygdomme vha. en ren plantebaseret kost, helst bestående af ikke-raffinerede planter. En sådan kost indeholder alle de nyttige stoffer, vi har brug for: kulhydrater, proteiner, fedt, sporstoffer, vitaminer, mineraler og kostfibre. Fibre findes kun i planteriget og har vist sig at være meget helsegivende – de udgør bl.a. næring for de “gode” tarmbakterier, der har en afgørende rolle for vores sundhed. Den plantebaserede kost skaber den rette bakterieflora, der ikke bare mindsker inflammationer og fysiske sygdomme, men også indvirker på vores hjerne og psykiske velbefindende. ●

Oversat fra svensk af Mettemei Lüchow.

NOGLE SIMPLE KOSTRÅD	
	Sørg for hver dag at få mad fra disse fødevarergrupper: frugter og bær, nødder og frø, bælgfrugter (bønner, linser, ærter), kål som fx broccoli og grønkål, bladgrøntsager (spinat, sølvbeder, persille, salater osv.), fuldkornsprodukter, løg, rodfrugter, urter og krydderier. Her har vi den antiinflammatoriske kost, der slukker “brandene” i mikrokosmos og giver de bedste livsbetingelser for krop og sjæl.