

# Den ideelle føde

I småbogen *Den ideelle føde*, der oprindeligt blev udgivet som artikelserie i *Kosmos* i 1933, forklarer Martinus, hvorfor vegetarisk føde er den mest ideelle for nutidsmennesket. Samtidigt giver han råd til den begyndende vegetar, der gerne vil være fri for sygdomme og undgå drab af dyr. Vi bringer her et uddrag.

## 27. KAPITEL —

### “Den ideelle føde” for nutidsmennesket

Jeg har hermed antydnet udviklingens gang hen imod “den rigtige menneskeføde”. Da det jordiske menneske i udviklingen ikke er nået frem til at udgøre et rigtigt eller færdigt menneske, men indtil en vis grad endnu hører det dræbende princips zone til, vil “den rigtige menneskeføde” således endnu heller ikke helt kunne udtrykkes som “den ideelle føde” for samme væsen. Dette vil altså sige, at dets organisme endnu ikke er så langt fremskreden i udviklingen, at den helt er tilpasset det rene frugtkød. Medens nævnte organismes vibrationer i realiteten er for svage til at bearbejde den animalske føde, er de endnu for stærke til udelukkende kun at skulle behandle frugtkødet. *Den ideelle føde for nutidsmennesket bliver således foruden et vist kvantum frugtkød en mellemting mellem det animalske kød og frugtkødet.* Det gælder derfor her om ikke at komme ind på den idé, at nævnte væsen udelukkende kan leve af frugtkød alene. 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. En pludselig overgang til helt at leve af frugtkød vil være et overgreb, et brud på naturens love af et sådant omfang, at dets følger grænser til organismens undergang. En sådan forfinet føde hører “den rigtige menneske” eller det færdige *gudemenneske* til på samme måde, som alkærligheden er samme væsens medfødte hovedegenskab. Det jordiske menneske må således i følge sin organismes natur endnu spise uren føde eller udvinde sine ernæringslivsenheder gennem en drabs- og ligopløsningsproces. Men dette forandrer naturligvis ikke, at dets udvikling fører med sig, at det i stigende grad må søge sin næring blandt sådanne produkter, hvor nævnte uhyggelige proces mindre og mindre bliver påkrævet, og at det således på ernæringsområdet også er på vej hen imod dets foreløbige mål og højeste ideal: “*det fuldendte gudemenneske*”.

## 28. KAPITEL —

### Mellemeleddet mellem kød- og frugternæringen

Som vi nu er blevet bekendt med, er *den ideelle føde* for det nuværende jordiske kulturmenneske absolut

ikke animalske fødemidler, men vil være at finde blandt de vegetariske. Af disse er det spiselige frugtkød det reneste og ædleste, men da det for det førnævnte væsen ligger for højt, således at det for dette endnu ikke kan udgøre en hundrede procents ernæring, må samme væsen også rette blikket mod andre vegetariske produkter, der da må erstatte de manglende procent. Disse produkter vil være at inddele i tre kategorier, nemlig “*kerneprodukter*”, “*rodprodukter*” og “*bladprodukter*”. Til den første kategori hører sådanne produkter, som er fremstillet af planternes kerner, korn og nødder, såsom: brød, mel, gryn, nøddesupper osv. Til den anden kategori hører sådanne produkter, som er fremstillet af planternes rødder, hvilket vil sige retter, der er fremstillet af: kartofler, gulerødder, pastinakker, rødbeder, sellerier eller af andre spiselige rødder. Den tredje kategori omfatter derimod alle retter, der er fremstillet af blade og stilke, f.eks. salater, grøntretter, de forskellige former for kødfri kålretter og lignende.

Individer, der ønsker at forlade den animalske ernæring, vil altså være henvist til at søge ernæring blandt de her nævnte produkter eller retter, der udgør det store mellemeled mellem kød- og frugternæringen. At foreskrive individet, hvad det skal spise eller fortrinsvis vælge af disse her nævnte fødemidler, lader sig ikke gøre, idet det hovedsageligt kun kan afgøres af hvert enkelt individ selv. Da en meget stor del af jordens mennesker er usunde og derfor i virkeligheden kun er at betragte som “patienter”, vil det være meget individuelt, hvad de forskellige individer vil kunne tåle. Hvad der kan tåles af det ene individ, er meget ofte højst uheldigt for det andet. Endvidere har den åndelige indstilling en fundamental betydning. Det meget stærkt åndeligt oplyste og kærligt indstillede væsens organisme vil i mange tilfælde kun meget besværligt kunne fordøje de stærke, grove rodprodukter, ligesom det samme også undertiden kan gøre sig gældende med de grove nødde- eller kerneprodukter. En sådan organisme vil derfor kun

kunne tåle de mere milde og forfinede arter. Det kan derfor kun henstilles til den begyndende vegetar nøje at prøve og overvåge virkningerne af dette eller hint fødemiddel, fremstillet af vegetariske produkter, for derigennem at konstatere, hvad der netop for ham eller hende er særligt hensigtsmæssigt eller passende. Ethvert individ må således nøje holde sig til de fødemidler, som det ingen gene har af, og hvis fordøjelse det så at sige intet mærker til. Her vil måske nogle bemærke, at de udmærket fordøjer animalske produkter; men hertil må jeg svare, at det i realiteten kun er et tidsspørgsmål, hvor længe de netop har denne evne, idet den udelukkende skyldes vanens magt gennem nedarvede traditioner, og at det krafttab, som de pågældende individer må præstere ved optagelse af den animalske ernæring i deres organisme, før eller senere vil give sig udslag i en reaktion i form af en eller anden organisk lidelse.

Med hensyn til kerne-, rod- og bladprodukter indeholder de indtil en vis grad ligesom de animalske produkter en serie A-livsenheder, hvis natur det som omtalt ikke er at blive optaget som næring i en organisme. Der vil derfor også ved de her nævnte produkters optagelse i organismen være en vis modstand at overvinde, idet de nævnte livsenheders organismer først må dræbes og opløses, før de i disse fremtrædende B-livsenheder kan blive frigjorte og levende overgå i organismen som næring. Da A-livsenhederne i plantestofferne ikke er nær så talrige og ikke nær så langt fremskredne som A-livsenhederne i de animalske produkter, bliver deres opløsnings- eller forrådnelsesproces ikke nær så skarp og gennemtrængende som disses opløsning. Dette vil igen sige, at afføringen ikke er nær så stinkende eller giftig efter de vegetariske som efter de animalske produkter. *Det dræbende princip er altså af langt mindre omfang ved den vegetariske ernæring end ved den animalske, er ikke så stor en overtrædelse af det femte bud som denne, og bliver derfor at udtrykke som henhørende under et højere bevidsthedsniveau.*

29. KAPITEL —  
Kogningen af de grove eller  
vanskeligst fordøjelige vegetariske  
produkter bibeholdes

Da de her omtalte vegetariske produkter indeholder A-livsenheder, der må dræbes før B-livsenhederne kan blive frigjorte, er menneskene, alt eftersom de blev udviklet og deres organismer mere forfinede og mindre egnede til selv at udføre denne drabsproces, også her gået over til at anvende kogningen som drabsmiddel. Der bliver da tilbage for organismen kun at udløse forrådnelses- eller opløsningsprocessen. Men dertil er organismen i kraft af fordøjelsesorganerne udstyret med særlige betingelser, således at denne kan fremkaldes kunstigt.

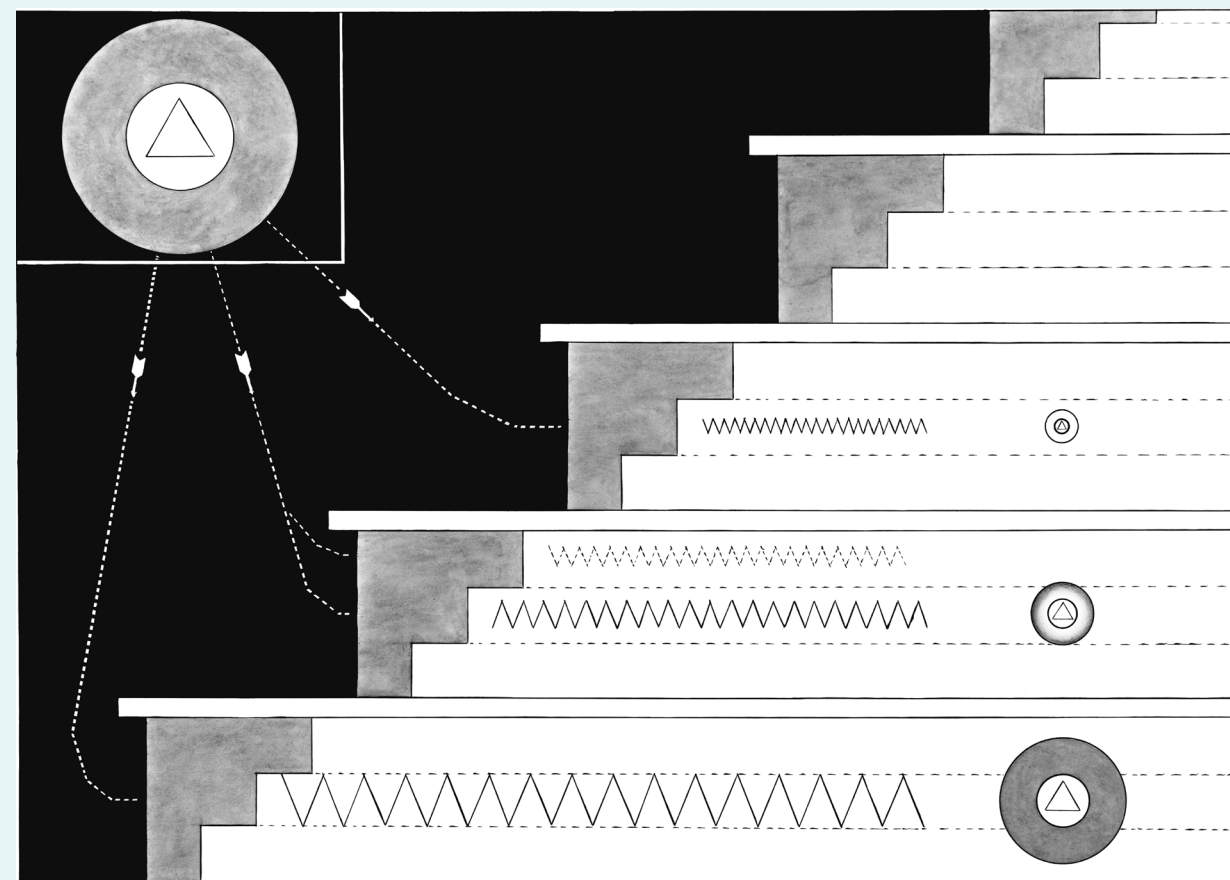
Foruden kogning har menneskene også opfundet "stegningen" til befordring af drabsprocessen eller aflivningen af A-livsenhederne. Med hensyn til denne aflivningsmetode vil den ikke være at anbefale. Ganske vist befordrer den aflivningen af A-livsenhederne, men den omdanner yderligere i stor udstrækning disses lig til forkullet stof eller aske, en proces, der er højest uheldig for organismen, idet denne kun er skabt til befordring af det organiske ligstof og ikke til behandling af aske. Al stegning vil derfor udgå af fremtidens husholdning. Noget anderledes stiller det sig med kogningen. Den omdanner ikke produkterne til kulstøv eller aske, men fritager kun organismen for drabsprocessen af A-livsenhederne. Den vil derfor blive bibeholdt, så længe menneskene endnu er henviste til at anvende de grove vegetariske produkter, hvor B-livsenhederne er indkapslede i A-livsenheder. Dette forhindrer naturligvis ikke, at der i dag findes mennesker, hvis organismer er af en sådan robust natur, at de samme organismer selv kan befordre drabsprocessen, og således for en tid endnu kan gøre kogningen overflødig og spise produkterne som "råkost". Men moralsk set er der ved dette ikke vundet noget terræn, idet A-livsenhederne, som ikke dræbes ved kogning eller ad anden kunstig vej, jo alligevel

skal slås ihjel af organismen før B-livsenhederne, der er den sande ernæring, kan blive frigjorte. Desuden er det også en kendsgerning, at organismen udvikler sig i retning af at blive mere og mere forfinet. Vi ser, at det primitive naturmenneske kan spise rå kød, grove rødder, kan i det hele taget i langt højere grad spise rå produkter end det forfinede kulturmenneske. Hvis dette sidstnævnte væsen derfor går fra nydelsen af produkterne i kogt tilstand og over til at nyde disse i rå tilstand, vil det, i alle fald for de groveste og vanskeligst fordøjelige af planteprodukternes vedkommende, være at udtrykke som et tilbageskridt.

Men i den retning går udviklingen lykkeligvis ikke. Den går i retning af forfinelse af organismen og gør derved denne mindre og mindre egnet til selv at udføre drabsprocessen samtidigt med, at den i tilsvarende grad fører frem til det rene frugtkød, der som tidligere nævnt udgør *den højeste ideelle "råkost" for mennesket*.

30. KAPITEL —  
Hvorfor det rene frugtkød bliver  
fremtidsmenneskets føde

Vi er hermed kommet igennem de vigtigste bærende analyser af det jordiske menneskes ernæring. Disse analyser har vist os, at *den ideelle føde* eller den føde, der er mest i harmoni med de højeste og moralske love og den ny verdensopfattelse, er den, der udgøres af de vegetariske produkter. *Af disse udgør altså frugtkødet det højeste*, idet dets indhold af A-livsenheder er overordentligt begrænset, og B-livsenhederne, hvis livsbetingelse det er at blive optaget som næring i en organisme, derved i tilsvarende grad er i overvægt. Det rene frugtkød som ernæringsmiddel vil altså være i kontakt med overholdelsen af kærlighedens store bud og derfor udelukkende blive det fuldkomne kærlighedsvæsens eller fremtidsmenneskets føde. Da det jordiske menneske endnu ikke er nået frem til et sådant stadium i udviklingen, men



Symbol nr. 67A, *Den ideelle fødes vibrationer*.  
© Martinus Institut 1981

kun befinder sig på vej hen imod dette, kan det endnu ikke helt leve af frugtkødet alene, men må som nævnt indtage sådanne produkter, der er henhørende under det dræbende princip. Men med den stigende moralske udvikling eller voksende humanitet går det jordiske menneske mere og mere bort fra den animalske ernæring og stiler enten bevidst eller ubevidst mod den førnævnte højeste føde. Men denne overgang kan naturligvis ikke foregå i spring, men kun ved en gradvis tilvænnning af organismen til de produkter, vi før betegnedes som nutidsmenneskets ideelle føde.

SYMBOLFORKLARING

Den runde figur i det øverste hjørne til venstre er udtryk for mennesket som "*livsenhed*". Trappeformationen til højre er udtryk for et afsnit af alle levende væseners udviklingsstige. Det nederste trin er udtryk for den zone i udviklingen, hvor rovdyrene befinder sig. Det næste trin udtrykker den zone, hvor det jordiske menneske for tiden har hjemme. Og det efterfølgende trin symboliserer området for "*det rigtige menneskerige*". På det nederste trin til højre er

udtrykt en af de livsenheder, hvoraf *kødprodukterne*, der jo er rovdyrenes føde, består. Livsenheden på det næste trin udgør en af de livsenheder, hvoraf *kerne-, rod- og bladprodukterne* består, der er det jordiske menneskes retmæssige hovedernæring. Den tredje livsenhed stammer fra *frugtkødet*, der er den højeste føde i den første zone af *det rigtige menneskerige*.

Det mørke felt i kødlivsenheden udgør den del af samme, der består af *“A-livsenheder”*, eller de livsenheder, der ikke egner sig for optagelse som næring i en organisme, og for hvilke denne optagelse altså betyder døden. Disse livsenheder udløser derfor en naturlig modstand imod nævnte optagelse. Deres samlede vibration, hvilken er vist på billedet som en zigzag-linje, bliver derved alt for stærk for den menneskelige organisme, hvis vibration er vist på det næste trin i form af den punkterede zigzag-linje. Ved at betragte symbolet for livsenheden på samme trin vil man se, at det mørke felt her er forholdsvis mindre end i kødlivsenheden. Dette betyder, at *A-livsenhederne* her ikke er nær så talrige som *B-livsenhederne*. Og da drabsprocessen som følge heraf ikke bliver nær så stor ved disse produkters optagelse i organismen, er det dette, der betinger, at det bliver mere moralsk, mere i harmoni med loven for tilværelse for det fremskridtsvenlige menneske at anvende disse produkter som føde, ligesom vibrationen fra disse, således som vist på billedet, er den menneskelige organismes vibration meget nærmere end kødlivsenhedens vibration.

På det næste trin igen bliver vi vidne til, at symbolet for frugtlivsenheden ikke har noget mørkt felt, dette betyder, at der her ikke findes *A-livsenheder*. Der findes derimod en lille procentdel *B-livsenheder* i frugtskindet, som ikke kan optages i organismen, men disse føres uskadede og levende gennem denne. Alle de øvrige livsenheder optages levende i organismen og fortsætter deres naturlige udvikling i denne. Der bliver derfor ikke nogen særlig unaturlig modstand fra disse livsenheder for den menneskelige organisme at overvinde. Da denne imid-

lertid gennem vanens magt ved kødernæringen og grov vegetarisk føde er trænet op til at praktisere en langt større kraftmanifestation end nødvendig for frugtkødets optagelse som næring, bliver samme organismes vibration, som vist på billedet, lidt for stærk til frugtkødet, hvorfor dette endnu ikke kan udgøre det jordiske menneskes hovedernæring. På billedet er dette udtrykt derved, at zigzag-linjen her er noget mindre end zigzag-linjen for den menneskelige vibration.

Fra symbolet over mennesket som *“livsenhed”* i billedets øverste venstre hjørne fører tre punkterede linjer ned til hver sit særlige trin: Dette skal blot udtrykke, at det jordiske menneskes ernæringsfelt altså strækker sig lige fra kødlivsenhederne, over rod-, kerne- og bladprodukter til det rene frugtkød. Af disse vil de lettere eller mildere former for rod-, kerne- og bladprodukter altså udgøre den foreløbige ideelle føde for det jordiske menneske. Her må naturligvis tages i betragtning en stigende tilvæning til frugtkødet, der jo udelukkende vil blive det fuldkomne eller færdigudviklede menneskes ideelle føde i de første zoner af det rigtige menneskerige, og derved gøre det til en guddommelig aspirant til senere og endnu højere zoner, hvor denne føde så igen vil blive afløst af en hundrede procents *“lufternæring”*. Lungerne vil således tilsidst komme til at overtage hele ernæringsprocessen, og mennesket vil da have tilbagelagt alle de grove fysiske former for tilværelse og er kommet i en zone, hvor dets organisme ikke mere ved hjælp af en forrådnelses- eller opløsningsproces skal udvinde næring af lig, skal ikke mere være en kloakbrønd eller befordringsteknik for stinkende skarn- eller affaldsprodukter, men udelukkende være udtryk for, at kærlighedens store, skabende kraft også her har overvundet alle vanskeligheder eller alle de former for besværligheder, der i dag binder mennesket til usundhedens og sygdommens primitive sfære.

### 31. KAPITEL — Nogle vink til den begyndende vegetar

At give anvisninger på kombinationer eller sammensætninger af de vegetariske produkter eller tilberedningen af vegetariske retter ligger, som tidligere nævnt, ganske udenfor min mission eller opgave, idet der på dette specielle område allerede nu findes en hel litteratur med tabeller og kemiske analyser, forfattet af dygtige eksperter. Kun vil jeg gerne tilråde at gøre retterne så enkle som muligt. Nyd dem helst uden stærke krydderier, og kom helt bort fra *“de store midage”* med mange retter og alle de overflødige alkoholindholdige eller giftige drikkevarer og søde desserter. Én eller højst to sammensatte vegetabiliske retter og et enkelt glas vand eller frugtsaft giver ingen overanstrengelse af organismen, befordrer den højeste sundhed og legemlige velvære. Endvidere kan for den begyndende vegetar sund og frisk mælk anbefales, idet denne ligesom frugtkødet hovedsageligt indeholder *B-livsenheder*. Men glem ikke, at den her nævnte ideelle føde for det jordiske menneske ikke er det endelige mål, men at udviklingen går videre og betinger, at de grove vegetariske produkter også efterhånden må forlades, ligesom de animalske kød- og blodprodukter nu må forlades, og at kærlighedens vækst fører mennesket frem til at opretholde sin tilværelse gennem produkter, for hvis livsenheder det betyder livet at blive optaget som næring i en organisme, og hvor ingen befordring af det dræbende princip derved kan udløses.

### 32. KAPITEL — Bedøvende, berusende og stimulerende nydelsesmidler kan ikke være identiske med retmæssig føde

Før jeg går over til at slutte denne bog om den ideelle føde, skal jeg lige antyde, at der af de vegetariske produkter jo også bliver fremstillet *“nydelsesmid-*

*ler”*, som absolut ikke retmæssigt kan være at betragte som fødemidler. Her ind under hører alle stærkt stimulerende narkotiske nydelsesmidler. Når disse ikke kan betragtes som retmæssige nydelsesmidler, skyldes det den omstændighed, at de virker med alt for stærke vibrationer, vibrationer, der er den menneskelige organismes vibrationer langt overlegen og derfor får disse til mere eller mindre at vibrere i takt med sig. *Da virkningerne heraf igen kommer til syne som en i form af stimulering, beruselse, bedøvelse eller fortabelse af selvkontrollen, fuldstændig fysisk og åndelig underminering af individet, kan de nævnte “nydelsesmidler” kun være at udtrykke som henhørende under et primitivt bevidsthedsniveau og umulige i en zone, hvor en virkelig overstråling af “den hellige ånd” eller en permanent oplevelse af en forklaret bevidsthed skal finde sted.*

### 33. KAPITEL — Når man er uden kærlighed til de mikroskopiske væsener, der udgør “stoffet” i vor egen organisme

Jeg har så kun tilbage at bemærke, at formålet med denne bog i særlig grad har været at påvise, *at man for at få en fuldt ud lykkelig skæbne ikke alene må lære at elske sine medmennesker og andre synlige og almenkendte arter eller former for levende væsener, men at man også må lære at praktisere kærlighedens store bud i vort forhold til de former for liv, der i form af stof unddrager sig vort fysiske syn, og som udgør mikrokosmos i vor egen organisme, og at vi kun derved kan gøre os håb om en lignende imødekommenhed eller forklaret tilværelse fra det store makrokosmiske væsen, i hvis organisme vi selv er mikrokosmos. Det har således været mit ønske at bibringe mine læsere forståelsen af, at uden kærlighedens praktisering overfor vor egen organismes myriader af små mikroskopiske retmæssige beboere absolut ingen fuldkomne overholdelse af det femte bud, absolut ingen*

*betingelse for at være et fuldkomment redskab i den guddommelige verdensplan, i den guddommelige individordning, i den guddommelige bevidsthed. Og uden denne identitet må individet fremdeles være et sygeligt og ufuldkomment væsen, være bundet til lavere former for tilværelse, må endnu nøjes med kun at være udtryk for skyggen af den tilværelse, hvis mentale sollys det i virkeligheden er bestemt til at være.*